

Brochure behandeling Hervitas

Wil je hulp, maar durf je niet over je schuld en schaamte heen te stappen? Blijf je maar gokken en jezelf wijs maken dat de ‘grote klapper’ wel weer komt, waarmee alle problemen als sneeuw voor de zon verdwijnen? Lees dan vooral verder.

Chronische ziekte

(Gok)verslaving is een chronische (en niet zelden een progressieve) hersenziekte. Je kunt niet genezen en blijft altijd gevoelig voor verslaving. De enige oplossing is stoppen. Helemaal. Doe je er niets aan dan is deze ziekte vaak ook progressief. Je gaat steeds vaker en met grotere bedragen gokken. De inzet van € 10,- wordt € 100,- en daarna € 1.000,-. Dit gaat maar door omdat je de kick wilt blijven voelen. Ga maar bij jezelf na wat het met je doet als je nu weer voor € 0,50 zou gokken?

Dopamine

Recent wetenschappelijk onderzoek laat zien dat de structuur van hersenen van (gok)verslaafden veranderd is, net zoals de hersenfunctie. Zo is bijvoorbeeld aangetoond (AMC dr. R.J. van Holst 2018) dat het gemiddelde dopamineniveau bij een gokverslaafde hoger is dan bij een drugsverslaafde. Dopamine stuurt onder andere ons beloningssysteem (nucleus accumbens) en een hoger dopamineniveau maakt het beloningssysteem gevoeliger. Hierdoor voel je je prettig en goed. Tegelijkertijd blijkt dat je minder gevoelig bent voor gebeurtenissen waar verlies een rol speelt (Den Ouden et al 2014). Jouw gedrag wordt niet (meer) bijgestuurd bij verliezen.

Bij een drugsverslaafde is het dopamineniveau juist afgevlakt en het beloningssysteem minder gevoelig geworden. De drugsverslaafde voelt zich dan ook vaak mat en somber. Deze nieuwe inzichten hebben wij verwerkt in ons speciaal ontwikkelde behandelprogramma.

Speciale behandeling

Hervitas is, als erkende specialistische GGZ-instelling, de enige verslavingsinstelling in Nederland die een gespecialiseerd behandelprogramma aanbiedt voor gokverslaving. Wanneer een mogelijke gokverslaving het hoofdprobleem is, kunnen wij jou als cliënt in behandeling nemen. Onderliggend kan er dan wel alcohol- of drugsgebruik zijn, maar deze problematiek moet ondergeschikt zijn aan de gokproblematiek.

Voor jou betekent dit dat je alleen met lotgenoten in de groep zit. Wij zien dat deze homogene groep positief werkt tijdens de therapie. Inzichten en ervaringen worden makkelijk gedeeld en er is veel herkenning bij elkaar. Dit geeft steun en maakt dat er snel een goede onderlinge en veilige band ontstaat. Een band die na afloop van de behandeling ook steun kan bieden.

Toekomstperspectief

Verslaving is een symptoom, een manier van omgaan met onderliggende problemen. Hierbij kun je denken aan trauma's die op jonge leeftijd zijn ontstaan door heftige, bedreigende of emotionele situaties. Aan jezelf werken en onder andere je relaties herstellen, geeft een grotere kans op een succesvolle behandeling en blijvend herstel. Onze behandeling gaat dan ook veel verder dan het aanleren van copingstijlen en cognitieve gedragstherapie. In een evaluatie van onze behandeling door de Universiteit van Utrecht (2021) is vastgesteld dat 80% van onze cliënten door deze intensieve

behandeling in herstel is gekomen. 4 van 5 cliënten hebben dus een nieuw toekomstperspectief gekregen. Er is licht aan het einde van de tunnel, ook voor jou.

Volledig vergoed

Onze behandeling wordt volledig vergoed vanuit de basisverzekering door jouw zorgverzekeraar. Hierbij wordt wel je eigen risico aangesproken door je zorgverzekeraar. Daarnaast vragen wij een eigen bijdrage voor koffie, thee, lunch en de nazorgavonden van € 250,-.

Ook wanneer sprake is van ‘ongecontracteerde zorg’ brengen wij geen andere kosten in rekening. Soms wijzen zorgverzekeraars erop dat bij ongecontracteerde zorg een zorgaanbieder ongeveer 25% extra kosten in rekening mag brengen. Dat weten wij, maar Hervitas kiest ervoor dit niet te doen. De financiële problemen bij gokverslaving zijn vaak al groot genoeg. Daarnaast willen wij graag iedereen de mogelijkheid bieden de succesvolle behandeling bij ons te volgen.

Reiskosten

Veel zorgverzekeraars bieden de mogelijkheid de reiskosten en/of verblijfskosten (hotel, B&B, camping) te vergoeden. Hierbij moet je vaak bij de declaratie van deze reiskosten kiezen voor de omschrijving: hardheidsclausule. Houd er echter rekening mee dat de voorwaarden en eisen verschillen per zorgverzekeraar. Wij adviseren contact op te nemen met jouw zorgverzekeraar en de mogelijkheden te bespreken. Zo kom je niet voor verrassingen te staan.

Aanmelding

Wanneer je onze behandeling wil volgen, dan werkt de procedure als volgt:

1. Start met je inschrijving via onze website (www.hervitas.nl). Dat doe je door te klikken op “Vraag een intakegesprek aan”. Wij sturen dan een e-mail met meer informatie. Hierin geven wij onder andere aan dat je contact moet opnemen met je huisarts.
2. Vraag aan je huisarts een verwijsbrief voor de behandeling bij Stichting Hervitas. Deze verwijsbrief kan de huisarts ons rechtstreeks toesturen via ‘Zorgdomein’. Hervitas is te vinden in Zorgdomein onder de AGB-code: 22220997.
3. Zodra wij deze verwijsbrief ontvangen, nemen wij contact met je op en plannen we een intakegesprek in. Wij vinden het fijn als je iemand uit je directe omgeving meeneemt naar dit intakegesprek. Dit geeft ons vaak een nog beter beeld. Ook bespreken we wanneer je eventueel met de behandeling kunt starten, zodat wij een plek voor je kunnen reserveren.
4. Je krijgt van ons per e-mail een intakebevestiging en wij sturen je elektronisch een aantal vragenlijsten toe; de Mate en Mansa. Dit zijn standaard vragenlijsten die wij moeten afnemen. Sommige gaan erg over alcohol en drugs, dat weten wij, maar daar kunnen wij helaas niets aan veranderen. Verzoek is deze vragenlijsten op tijd via de computer in te vullen.
5. Het intakegesprek met onze psychiater of klinisch psycholoog of GZ-psycholoog of verslavingsarts duurt ongeveer 1,5 uur. In dit gesprek proberen wij een goed beeld te krijgen van de problematiek en voeren wij diagnostiek uit. Ons doel is vast te stellen of wij jou de juiste zorg kunnen bieden. Mocht dit niet zo zijn, dan willen wij jou graag zo concreet mogelijk adviseren waar je een beter passende behandeling kunt krijgen.

Wanneer wij de diagnose gokverslaving (DSM-5 312.31) hebben vastgesteld, kun je bij ons in behandeling komen. Hiervoor moeten we verschillende documenten opstellen en ondertekenen, zoals een behandelplan en behandelovereenkomst. Wij vragen je ook e-mailadressen in te vullen van

personen uit je directe omgeving die je kunnen steunen in dit proces. Deze ‘contactpersonen’ nodigen wij graag uit voor de omgevingsbijeenkomsten (zie hieronder) op donderdagmiddag.

Kort voor de start van je behandeling sturen wij je een e-mailbericht met nog enkele informatie.

Behandeling

Het is zover, we gaan starten met de behandeling. Het doel van onze behandeling is jou nieuw levensperspectief te bieden doordat je weet te stoppen met gokken. Dit noemen we abstinentie. Wanneer het je lukt te stoppen met je verslavingsgedrag, dan kom je in herstel. Zo noemen we dat.

Oorzaak

Je krijgt dus controle terug over je gedrag. Om deze controle terug te krijgen is het noodzakelijk dat we inzicht krijgen in de oorzaak van jouw gedrag. Waarom doe je wat je doet? We weten dat verslaving een vlucht is. Ergens vlucht je, vaak onbewust, voor weg. Tijdens de therapie gaan we in groepsgesprekken en individuele gesprekken op zoek naar deze oorzaak. Je gaat als het ware je eigen puzzel leggen. Wat heb je ervaren en hoe heeft dit je gevormd? De behandeling biedt dus ook veel inzichten voor persoonlijke ontwikkeling.

Copingstijlen

Daarnaast behandelen wij een aantal handvatten waarmee je weerstand kunt bieden aan je drang (craving) om te gaan gokken. Deze handvatten noemen we ook wel copingstijlen. Copingstijlen zijn als het ware een gereedschapskist die je kunt inzetten wanneer er drang ontstaat om te gokken.

Pijlers

Ons speciaal ontwikkelde behandelprogramma rust dus eigenlijk op 2 pijlers:

1. Inzicht krijgen in de oorzaak van je gokverslavingsgedrag. Waarom doe je het, wat brengt het je?
2. Aanleren van copingstijlen. Hiermee bieden wij je handvatten waarmee je weerstand kunt bieden aan de drang om te gokken.

Omgevingsbijeenkomsten

Jouw omgeving kan je helpen om abtinent te blijven. Onderzoek heeft laten zien dat een steunende omgeving enorm belangrijk is voor je herstel. Wij willen jouw omgeving, het systeem zoals we dat noemen, dan ook graag betrekken bij de behandeling. Zo kunnen wij uitleggen dat een gokverslaving een chronische ziekte is en dat afspraken maken en grenzen stellen goed helpen bij het herstelproces. Daarnaast willen wij inzicht geven in communicatiepatronen waardoor mogelijke discussies of ruzies in de toekomst verminderen. Daarom nodigen wij de contactpersonen die jij hebt opgegeven uit voor de omgevingsbijeenkomst die wij iedere donderdagmiddag organiseren.

Comorbiditeit

Naast de gokverslaving kun je nog andere aandoeningen hebben. Dit noemen we comorbiditeit. Veel voorkomende comorbide stoornissen bij gokverslaving zijn: AD(H)D, een vorm van autisme (ASS), angststoornissen of een persoonlijkheidsstoornis. Wanneer wij tijdens de behandeling de indruk krijgen dat er mogelijke onderliggende aandoeningen zijn, dan gaan wij dit in overleg met jou als cliënt verder diagnosticeren en eventueel behandelen, zover als wij dat kunnen.

Wij weten uit ervaring bijvoorbeeld dat met de juiste en goed afgestelde ADHD-medicatie, de effectiviteit van de behandeling verder kan toenemen. Hiermee krijg je nog meer kans blijvend in herstel te komen.

Behandelprogramma

Ons speciale behandelprogramma kent een vast schema. Met dit vaste schema willen wij onze cliënten laten ervaren wat het met ze doet om een vaste dagstructuur te hebben met regelmaat en discipline. Want wij weten dat structuur, regelmaat en discipline goed zijn voor het herstel. Het volledige behandelprogramma is beschreven in ons werkboek dat wij op de eerste dag van de behandeling uitreiken. Ook alle presentaties die wij geven staan hierin. Jouw naasten kunnen dit ook lezen als ze dat willen.

Ons speciale (ambulante) behandelprogramma duurt 3 weken.

- Van maandag tot en met vrijdag begint iedere dag om 8.30 uur met de ochtendstart. Wij verwachten van onze cliënten dat ze op tijd zijn.
- Van 12.30 – 13.00 uur gaan we lunchen. De lunch wordt verzorgd door Hervitas. Doel is dat de groep gezamenlijk aan tafel luncht. Hiermee kan de onderlinge band verder versterken.
- Bijna iedere middag is er een 1-op-1-gesprek met de therapeut voor nadere individuele behandeling. Daarnaast werk je aan de opdrachten in het werkboek. Om 16.00 uur ronden wij de dag af en gaat iedereen weer naar huis.
- Iedere donderdagmiddag van 13.00 – 16.00 uur is er een omgevingsbijeenkomst speciaal voor naasten (partners, familie, vrienden) van de cliënt. Samen met de cliënt behandelen we elke keer een ander thema. Fijn als ze iedere donderdagmiddag aanwezig kunnen zijn, maar dat is niet noodzakelijk. Je kunt er ook voor kiezen om wisselende personen aanwezig te laten zijn.

Onze behandeling is dus intensief en je motivatie speelt een belangrijke rol. Je motivatie om echt te willen stoppen met gokken. Wij verwachten van onze cliënten dat ze tijd en ruimte maken om zoveel mogelijk uit deze intensieve behandeling te halen. Wij kunnen je dan helpen en samen gaan werken aan herstel dat bij 4 van de 5 cliënten is gelukt. Deze effectiviteit kunnen wij niet behalen met een gesprek van een uur in de week en af en toe een groepsbehandeling.

Gedurende deze 3 weken van de behandeling kun je geen alcohol en/of drugs gebruiken. Ook niet in het weekend. Wij willen graag dat je tijdens de behandeling zo helder mogelijk bent en dat het gevoelsleven weer kan herstellen. Daarnaast kunnen we dan onderzoeken of er een (onbewuste) relatie is tussen het gebruik van alcohol en/of drugs en gokken.

Nazorg

Voor alle cliënten die onze speciale behandeling hebben gevolgd, bieden wij een nazorgtraject. Iedere maandagavond van 19.00-21.00 uur bieden wij, onder begeleiding van een therapeut en/of ervaringsdeskundige, nazorg. Dit bieden wij graag zo laagdrempelig mogelijk aan. Wij adviseren sterk om na afloop van de behandeling 3 nazorgavonden te bezoeken. Hiermee kun je zelf ervaren hoe dit voor jou is en vervolgens een keuze maken hoe vaak je aanwezig wilt zijn, zodat je ook professionele steun kunt blijven krijgen in je herstelproces.