



JELLINEK RETREAT
CURAÇAO

NIUWSBRIEF • NR 4 • JUNI 2011

VOOR VRAGEN EN AANMELDINGEN BEL GRATIS: 0800 333 44 44 OF RETREAT@JELLINEK.NL

EIGEN VERANTWOORDELIJKHEID STAAT CENTRAAL

Wat maakt een behandeling bij Jellinek Retreat effectief? We vroegen dit aan Merel Wilbers en Jildou Heerschop, beiden werkzaam als psycholoog bij Jellinek Retreat Curaçao.

'De behandeling bestaat uit drie onderdelen: medische behandeling, psychotherapie en fysiek welzijn in de vorm van inspanning en ontspanning', vertelt Merel Wilbers. 'De psychotherapie is op basis van cognitieve gedragstherapie en gebeurt in groepsverband en individueel. Tijdens de groepstherapie praten cliënten met elkaar over de problemen die zij ervaren en oefenen ze met het aangeleerde gedrag. Veel cliënten vinden dit onderdeel moeilijk, maar tegelijkertijd prettig omdat ze elkaars problematiek herkennen en feedback krijgen.' Een onderdeel van de psychotherapie is biofeedback. Dit is een relatief nieuwe, maar bewezen effectieve methode om cliënten bewust te maken van hun verborgen lichamelijke processen. 'Cliënten zien met eigen ogen wat er in hun lichaam gebeurt en leren dit herkennen', legt Merel uit. Daarnaast wisselen inspanning en ontspanning elkaar af, zoals sporten, yoga en massagetherapie. Merel: 'Het programma is zo ingericht, dat er een goede balans is tussen

deze drie onderdelen. Dit geeft cliënten structuur en duidelijkheid, wat hun herstel ten goede komt.'

'Een ander belangrijk uitgangspunt van onze behandeling is dat cliënten zélf de verantwoordelijkheid dragen voor hun behandeling', vertelt Jildou Heerschop. 'Wij faciliteren slechts dit proces. Met name bij verslaving - waar de motivatie om te veranderen vaak wisselt - is dit van belang. Ik merk dat cliënten het op prijs stellen als wij hen op deze eigen verantwoordelijkheid aanspreken. Ze voelen zich hierdoor serieus genomen.'

Indien gewenst krijgen cliënten tijdens de behandeling ruimte om contact met het werk, familie en vrienden te onderhouden. 'Wel houden wij scherp in de gaten of dit gedrag geen onderdeel is van het probleem. Mocht dit het geval zijn, dan bespreken we dit met de cliënt. Maar ook hiervoor geldt dat de cliënt uiteindelijk zelf verantwoordelijk is voor de keuzes die hij of zij maakt.'

IN DEZE NIUWSBRIEF

EEN JAAR OPEN

[Evaluatie van onze cliënten](#)

NIUWE BEHANDELING JEUGD

[Voor vastgelopen jongeren tijdens zomervakantie](#)

NAZORG

[Nu ook in groepsverband in Amsterdam](#)

BEHANDELMETHODE

[Eigen verantwoordelijkheid staat centraal](#)

CHRIS BOEK NIUWE CHEF DE CLINIQUE

Sinds februari dit jaar is Chris Boek de nieuwe chef de clinique van Jellinek Retreat op Curaçao. Chris Boek (51) is psychiater en heeft jarenlange ervaring met het behandelen van dubbele diagnose. Hij begon bij Psychiatrisch Centrum Rosenberg (nu onderdeel van Parnassia) waar hij de afdeling dubbele diagnose mede opzette. Vervolgens voerde hij bij GGZ Den Bosch het transmuraal werken in en zette bij een tbs-kliniek de psychiatrische zorg op. Daarna was hij eerste geneeskundige en hoofd Geneeskundige Zorg bij Novadic-Kentron in Noord-Brabant. Ook hier hield hij zich onder andere bezig met dubbele diagnose. Het afgelopen jaar deed hij in opdracht van het Ministerie van VWS een project om het niveau van de psychiatrie en verslavingszorg op Bonaire, Sint Eustatius en Saba op te trekken naar Nederlandse maatstaven. 'Ervaringen die ik zeer goed kan gebruiken bij Jellinek Retreat op Curaçao,' vertelt Boek lachend. 'De Antilliaanse manier van werken verschilt enorm van Nederland.

Er is veel bureaucratie, dus je moet geduld hebben en de juiste mensen kennen. Gelukkig heb ik waardevolle contacten opgedaan in de GGZ Curaçao, die nu goed van pas komen.'

Boek heeft het naar zijn zin op Retreat. 'Je ziet mensen hier in eerste instantie aangeslagen binnenkomen. Ik vertel ze dan dat ze een serieus probleem hebben, maar dat er wel degelijk iets aan te doen is. Cliënten moeten hard werken, want mensen blijven gemiddeld maar vier weken. Gelukkig gaat bijna iedereen tevreden weg met de overtuiging dat het weer goed komt. Mensen kunnen we bijsturen - soms al vroeg in hun leven - en iets meegeven waar ze de rest van hun leven iets aan hebben. Dat vind ik het mooie aan psychiater zijn.'



VOOR VRAGEN EN AANMELDINGEN BEL GRATIS: 0800 333 44 44 OF RETREAT@JELLINEK.NL

JELLINEK RETREAT
CURAÇAO

NEDERLAND: SURINAMEPLEIN 33 • 1058 GM AMSTERDAM • RETREAT@JELLINEK.NL
CURAÇAO: PLAYA KALKI 1 • WESTPUNT • CURAÇAO • WWW.JELLINEKRETREAT.NL



NIEUWE BEHANDELING VOOR VASTGELOPEN JONGVOLWASSENEN

Jellinek Retreat start komende zomervakantie met een nieuwe therapie voor jongeren van 16 tot ongeveer 23 jaar. De therapie is bedoeld voor jongeren die vastlopen in de maatschappij en hun toekomstbeeld kwijt zijn vanwege psychische klachten en/of verslaving. Bijvoorbeeld jongeren die overmatig partydrugs gebruiken, blowen of comazuipen. Maar ook jongvolwassenen die kampen met overgewicht, ADHD of somberheid zijn welkom. Jellinek Retreat biedt hen een time-out van vier tot zes weken, waarbij gedragstherapie gecombineerd wordt met een activiteitenprogramma.

De jongvolwassenen worden geconfronteerd met vragen als: wie ben ik, wat wil ik en hoe kan ik gelukkig zijn zonder versla-

vende middelen. Dit gebeurt in groepsbijeenkomsten, maar ook tijdens individuele sessies. Daarnaast staan er veel activiteiten op het programma zoals sporten (varen, snorkelen, hiken, zwemmen, mountainbiken), toeristische uitstapjes en ontspanningstherapie.

Jellinek Retreat richt zich op adolescenten uit financieel stabiele gezinnen, die wellicht te weinig aandacht hebben voor hun toekomst. Hierdoor kan een jongere doorslaan en grenzeloos gedrag vertonen. Ouders kunnen - indien gewenst - mee naar Curaçao; zij verblijven dan op een andere locatie naar keuze dan hun kind. Kijk voor meer informatie op www.jellinekretreat.nl/nl/behandeling/jongeren of bel 0800 333 44 44.

JELLINEK RETREAT BESTAAT EEN JAAR

Afgelopen april bestond Jellinek Retreat één jaar. Een goed moment om te evalueren wie onze cliëntèle is.

Onze cliënten heeft een aantal gemeenschappelijke factoren, namelijk veel verantwoordelijkheid, stress en weinig tijd. De verhouding man-vrouw is fifty fifty. Dit is opvallend, want in de verslavingszorg is dit doorgaans 75% man en 25% vrouw. Dit komt doordat Retreat niet alleen verslaving behandelt, maar ook psychische problemen zoals depressie, burn out, angst en obesitas. Het zijn met name vrouwen die zich hiervoor laten behandelen. De grootste groep is tussen de 30 en 50 jaar, al melden zich sinds kort meer jongeren aan. Ook deze groep kan te maken hebben met grote druk (studie, carrière maken).

Een derde van de cliënten meldt zich met burn out, depressie, angst of obesitas. De overige 66% komt voor verslavingsproblematiek, waarvan de helft naast verslaving een

depressie of angststoornis heeft. Deze combinatie komt vaak voor en kan goed behandeld worden op Curaçao. Het grootste deel van de cliënten die komt voor verslaving heeft primair problemen met alcohol, soms in combinatie met een cocaïne- of cannabisverslaving. Dat in de kliniek mensen met verslaving en/of psychische problematiek behandeld worden, wordt door de cliënten als prettig ervaren. Zij geven aan veel in elkaar te herkennen en van elkaar te leren.

Tot slot zijn het aangename klimaat en de comfortabele omstandigheden voor mensen belangrijke factoren om naar Curaçao te vertrekken. Maar de deur achter je dicht kunnen trekken om je zo helemaal op de behandeling te kunnen focussen, is voor cliënten de belangrijkste reden om zich bij Jellinek Retreat aan te melden.



WIST U DAT...

- de Universiteit van Amsterdam een groot onderzoek start naar de werking van Baclofen, een experimenteel middel tegen verslaving. Het onderzoek wordt gefinancierd door een anonieme donatie van 500.000 euro.
- plotseling stoppen met gebruik bij GHB-verslaving levensgevaarlijk is. Afbouwen moet langzaam gebeuren, waarbij het risico op epilepsie en psychose aanzienlijk is.
- vier op de tien jongeren in de kop van Noord-Holland kampen met psychische problemen. De helft hiervan worstelt met depressieve gevoelens en denkt aan zelfdoding.
- onterecht gebruik van antidepressiva door patiënten onder behandeling van hun huisarts verrassend weinig (5,4%) voorkomt.
- ondanks de stijgende populariteit van het pokerspel, het risico op verslaving in de praktijk klein is.
- sportverslaafden gemiddeld 7,5 uur per week en (vrijwel) elke dag sporten; dit is bijna vier keer meer dan een matige sporter.
- ruim tweederde van de jongeren (15 tot 25 jaar) te weinig beweegt, rookt, overmatig drinkt of cannabis gebruikt.
- de totale economische kosten die gepaard gaan met alcoholgebruik, vier maal zo hoog zijn als de totale opbrengst van alcoholaccijnzen in de EU-lidstaten.

START NAZORGGROEP

Nazorg is essentieel voor de behandeling van verslavingsproblematiek. Cliënten die na een behandeling nazorg krijgen, hebben veel minder kans om terug te vallen, dan cliënten die geen nazorg hebben. Dit komt omdat mensen eenmaal thuis weer snel in oude patronen vervallen. Nazorg zorgt dat mensen gemotiveerd blijven. Het bestaat in diverse varianten: groepsbijeenkomsten, individuele therapie of zelfhulpgroepen zoals de AA of NA.

Sinds deze maand verzorgt Jellinek Retreat ook nazorg in groepsverband. Iedere twee weken houden wij een groepsbijeenkomst voor oud-clieënten in Amsterdam. De groepen worden gegeven door een GZ-psycholoog en verpleegkun-

dige. Beiden hebben een jaar bij Jellinek Retreat op Curaçao gewerkt en kunnen daardoor goed op de aangeleerde tools voortborduren. Tot nu toe werd de nazorg in Amsterdam op individuele basis verzorgd. Vanzelfsprekend continueren wij deze vorm van nazorg. In overleg met de cliënt besluiten we wat de beste vorm van nazorg is, in groepsverband, individueel of een combinatie hiervan. Alle vormen van nazorg worden volledig vergoed door de zorgverzekeraar. Cliënten die Amsterdam te ver weg vinden, helpen wij met het vinden van passende nazorg in de woonplaats. Jellinek Retreat heeft hiervoor een uitgebreid netwerk van vrijgevestigde psychologen en psychiaters door heel Nederland.