



CGT-groep middelengebruik

Wil je stoppen of controle krijgen over overmatig middelengebruik?

Veel mensen die bij GGzE in zorg zijn gebruiken overmatig middelen. Dit is niet goed voor de gezondheid. Het kan invloed hebben op de werking van medicijnen en het kan ervoor zorgen dat de behandeling bij GGzE niet het effect heeft wat je wil.

Voor wie is deze training?

Deze training helpt je om beter voor jezelf te zorgen door te stoppen of weer controle te krijgen over je middelengebruik zoals;

- Alcohol
- Wiet (cannabis)
- Cocaine
- XTC
- Speed (amfetamine)
- Heroïne
- Designerdrugs
- Medicijnen zoals slaappillen, pijnstillers of methadon

Het is **belangrijk** dat je nuchter bent tijdens alle bijeenkomsten en praat in de groep over je middelengebruik.

Wat leer je?

In de training werk je aan:

- Weten waarom jij wilt veranderen.
- Doelen stellen en een stappenplan maken.
- Omgaan met trek.
- Anders denken en doen bij gebruik.
- Nee zeggen tegen middelen.
- Wat kun je doen als het niet meezit.

Je krijgt advies en informatie over medicijnen, behandeling en zelfhulpgroepen. En er is tijd voor vragen en onderwerpen die jij belangrijk vindt.

De training wordt gegeven door medewerkers van *Novadic-Kentron*, die werken binnen GGzE.

Je start met een kennismakingsgesprek met de trainers. Tijdens dit gesprek hoor je wat je kunt verwachten van de groep en kun je zelf vragen stellen.

Let op!

Voordat je met deze groep start kun je deelnemen aan de *Overwegingsgroep Alcohol-Drugs-Gokken*, zodat je kunt ervaren of deelname aan *CGT - groep middelengebruik* bij je past.

Samenkomst:	1x per week
Duur bijeenkomst:	2 uur
Aantal bijeenkomsten:	12
Materialen:	Je krijgt een werkboek.

Wil je meedoen of heb je vragen over deze groep?

Wil je deelnemen? Overleg met je behandelaar of die je kan aanmelden.
Heb je vragen neem dan contact op met trainingen@ggze.nl.

CGT-groep middelengebruik is een product van GGzE



GGzE

www.ggze.nl