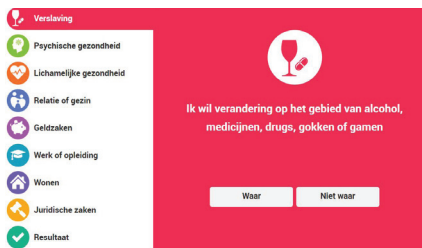


## Keuzehulp Brijder – onderzoek zelf wat uw behandelmogelijkheden zijn

### Hoe het werkt

U downloadt de Keuzehulp Brijder op uw tablet/smartphone of gaat naar [www.brijder.nl/keuzehulp](http://www.brijder.nl/keuzehulp)

**1** U loopt een aantal stellingen door...



- Verslaving
- Psychische gezondheid
- Lichamelijke gezondheid
- Relatie of gezin
- Geldzaken
- Werk of opleiding
- Wonen
- Juridische zaken
- Resultaat

**Ik wil verandering op het gebied van alcohol, medicijnen, drugs, gokken of gamen**

**2** U krijgt een selectie aan behandelingen die duidelijk beschreven zijn en ervaringsverhalen hebben....



- Verslaving
- Psychische gezondheid
- Lichamelijke gezondheid
- Relatie of gezin
- Geldzaken
- Werk of opleiding
- Wonen
- Juridische zaken
- Resultaat

**Resultaat**

Wij hebben 4 passende behandelingen geselecteerd waaraan u uw keuze kunt maken. Klik op de naam van de behandeling voor meer informatie.

- Behandeloevereenkomst** Altijd
- Herstelcoaching** Kiezen
- Praktische hulp** Kiezen
- (Periodiek) Medisch Onderzoek bij verslaving** Kiezen

**3** U kiest de behandelingen die u het meest aanspreken....

Cognitieve gedragstherapie bij verslaving


Gesprekken en opdrachten zodat u niet langer afhankelijk bent van alcohol, drugs, medicijnen, gamen of gokken.

De Cognitieve gedragstherapie is een behandeling waarin u samen met uw behandelaar bespreekt wat u in uw middelengebruik, gok- of gamegedrag wilt veranderen. Door gesprekken en opdrachten leert u:

- hoe u doelen beter bereikt
- hoe om te gaan met risicosituaties
- hoe u gebruik of gedrag in de hand houdt
- hoe u omgaat met sociale druk
- hoe u een terugval kunt voorkomen

U kunt deze behandeling ook volgen in groepsverband.

**4** Mail de behandelmogelijkheden naar uzelf en bespreek deze met uw huisarts of behandelaar.



**Herstelcoaching** Kiezen

**Behandelingen e-mailen**

E-mailadres

## Wat het u oplevert

- De behandelmogelijkheden van Brijder in duidelijke taal.
- Per behandeling een verhaal van iemand die de behandeling heeft gevolgd.
- Met behulp van stellingen direct naar informatie die slaat op uw specifieke situatie.
- Goed geïnformeerd over de behandelmogelijkheden, zodat u beter in staat bent te beslissen over uw eigen behandeling.
- Alle behandelinformatie bij de hand om zo gericht een gesprek te hebben met uw huisarts of behandelaar.
- U komt sneller tot een gericht gesprek over uw wensen en het advies van uw behandelaar.  
Samen besluit u hoe de behandeling er uit gaat zien.

Wees voorbereid en onderzoek wat uw behandelmogelijkheden zijn.

Ga naar [www.brijder.nl/keuzehulp](http://www.brijder.nl/keuzehulp) of naar de Apple App Store of Google Play Store en download de app gratis.

**Voor meer informatie over de Keuzehulp Brijder kunt u mailen naar:**

[e-helpdesk@brijder.nl](mailto:e-helpdesk@brijder.nl)

