

## Cocaïneverslaving

### HEEFT U EEN COKE-VERSLAVING?

---

Een snuif cocaïne kan leuk en prettig zijn, vooral tijdens uitgaan met vrienden. Coke is een stimulerend middel, het geeft energie en zelfvertrouwen. Maar cocaïne is geestelijk verslavend. Na een aantal keer gebruikt u het steeds vaker. Niet alleen maar omdat het zo leuk is, maar ook omdat u denkt dat u het nodig hebt. U gebruikt niet meer alleen in de weekenden of op feesten, maar ook alleen zonder vrienden. Mensen met ADHD hebben een verhoogd risico op cocaïneverslaving, omdat zij van coke rustiger worden.

U heeft waarschijnlijk een cocaïneverslaving wanneer u:

- gebruikt om de verkeerde redenen (spanningen kwijtraken of problemen ontlopen)
- gebruikt op ongepaste momenten (op het werk, als u nog moet autorijden of voor uw kinderen moet zorgen)
- wanneer coke gebruiken belangrijker wordt dan al het andere in de wereld
- wanneer u steeds meer coke nodig heeft om hetzelfde gevoel te krijgen

### STOPPEN OF MINDEREN MET COCAÏNE?

---

Bij Jellinek is een behandeling niet zwaarder dan noodzakelijk. Licht als het kan, intensief als het moet. Er zijn geen wachttijden of (voor bepaalde specifieke behandelingen) beperkte wachttijden. U bepaalt zoveel mogelijk de richting en setting van behandeling.

Wilt u grip leren krijgen op uw verslaving, dan is [cognitieve gedragstherapie](#) (individueel en/of in groepsverband) wellicht geschikt voor u, al of niet gecombineerd met medische behandeling.

Wilt u helemaal stoppen, en doet u dit graag met de steun van anderen die hetzelfde doormaken, dan is de [Minnesotabehandeling](#) gebaseerd op het 12-stappen model bij uitstek geschikt. Verbondenheid staat hier centraal.

<a href="#">Cognitieve Gedragstherapie</a>	<a href="#">Minnesotabehandeling</a>
• Best bewezen behandeling verslaving	• Meest toegepaste behandeling verslaving wereldwijd
• Veranderen van gedrag staat centraal	• Verbondenheid staat centraal
• Poliklinische behandeling en intensieve behandeling (dag- en klinische behandeling)	• Intensieve behandeling: dag- en klinische behandeling
• Stoppen of gecontroleerd gebruik	• Volledig stoppen
• Overdag en 's avonds	• Mannen en vrouwen apart
• (Deels) online behandeling mogelijk	• Deelname aan zelfhulpgroepen
• Behandeling psychische klachten naast verslaving	

Bij Jellinek krijgt u hoop op een ander leven. Een leven zonder verslavende middelen of gokken. Zet vandaag nog de eerste stap en [meld u aan](#).

### SYMPTOMEN VAN COCAÏNEVERSLAVING

---

Negatieve gevoelens of vermoeidheidsverschijnselen wegsnuiven of -roken werkt alleen op hele korte termijn. Zodra u stopt zijn de problemen groter, de drang naar meer overheerst. Intensief gebruik kan leiden tot:

- problemen met uw gezondheid, relatie, werk of financiën
- onrustig zijn, afspraken niet nakomen en risicovol gedrag
- opstapelen van problemen, liegen en steeds meer smoesjes verzinnen
- niet meer zonder kunnen en coke nodig hebben om te kunnen functioneren
- uitputting en somberheid: cocaïne wordt niet voor niets “de witte sloper” genoemd

## VOORDELEN VAN STOPPEN OF MINDEREN MET COCAÏNE

---

- meer energie, actiever zijn en minder uitstellen
- verbeteren conditie en gezondheid; toename eetlust
- meer weerstand en minder kans op gezondheidsrisico's, zoals hart- en hersenproblemen
- afname gevoelens van somberheid of angst
- geld overhouden, stoppen met schulden maken
- betere prestaties tijdens werk/studie of thuis
- verbeteren relatie of contact met familie en vrienden

## ZELFSTANDIG STOPPEN?

---

Volg onze [online zelfhulp](#) voor cocaïne.

<https://www.jellinek.nl/ben-ik-verslaafd/cocaineverslaving/>