

## Crackverslaving

### HEEFT U EEN CRACKVERSLAVING?

---

Bij crackgebruik rookt u de cocaïne. Crack werkt stimulerend. Het effect is vaak kort, maar heftiger en intenser dan bij snuifcocaïne. Kort na gebruik ebt het effect weg, de neiging om dan gelijk opnieuw te gebruiken is groot. Zo'n sessie van steeds weer gebruiken kan lang duren (soms dagen) tot u van oververmoeidheid niet verder kan en uitgeput raakt. Crack is geestelijk zeer verslavend.

### STOPPEN OF MINDEREN MET CRACK?

---

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
• 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	

### SYMPTOMEN VAN CRACKVERSLAVING

---

Binnen de kortste keren gebruikt u crack met grote regelmaat. En binnen de kortste keren hebt u het gevoel niet meer zonder te kunnen. De kans is groot dat u uiteindelijk in een neerwaartse spiraal terechtkomt, waar u zonder hulp moeilijk uitkomt.

U krijgt al snel problemen met uw gezondheid, zoals last van uw luchtwegen en hartklachten. U krijgt psychische klachten: achterdocht, angst, depressieve gevoelens, agressie en problemen met uw omgeving (bijvoorbeeld relatieproblemen), werk en financiën.

### VOORDELEN VAN STOPPEN MET CRACK

---

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