



## Informatie voor patiënten en naasten

### Altrecht Jongvolwassenen

# Driedaagse deeltijdbehandeling schematherapie voor jongvolwassenen

De deeltijd schematherapie jongvolwassenen is er voor jongvolwassenen die onvoldoende geholpen zijn met de ambulante (groeps-)behandeling. In de deeltijd kun je deelnemen aan een intensieve groepsbehandeling.

### Voor wie?

Je kunt deelnemen aan de intensieve groepsbehandeling als je jezelf herkent in de volgende omschrijving:

- Je bent tussen de 18 en 25 jaar oud. Het loopt al een lange tijd niet lekker op meerdere levensgebieden, zoals werk, opleiding, relaties en vrijetijdsbesteding. Jijzelf en/of anderen zien dat je starre patronen in je denken en je gedrag hebt ontwikkeld, die je moeilijk kunt doorbreken. Die starre patronen veroorzaken problemen in je relaties met anderen en hoe je naar jezelf kijkt. Ook vind je het lastig om te gaan met je eigen emoties en gevoelens. De klachten waar jij last van hebt zijn ernstig en kunnen heel verschillend zijn.
- Je hebt verschillende psychiatrische klachten, zoals depressie, angst, trauma en/of eetproblematiek.
- Je hebt moeite met het beheersen van je emoties.
- Je gedrag is impulsief en/of destructief (kapotmakend), zoals automutilatie (jezelf beschadigen), teveel drinken of drugs gebruiken, teveel of te weinig eten, te veel shoppen of gamen, etc.
- Je vermijdt situaties en dat wordt niet beter met een ambulante behandeling.
- Je bent bereid om je gedrag en gevoelens te onderzoeken.

### Voor wie niet?

Intensieve groepsbehandeling is niet geschikt als je te maken hebt met een of meerdere van de onderstaande problemen:

- Je hebt teveel last van heftige angsten waardoor je niet mee kunt doen aan de groepsbehandeling.
- Een verslaving of een eetstoornis staat teveel op de voorgrond.
- Je bent niet bereid impulsief en/of destructief (kapotmakend) gedrag als een probleem te zien, te onderzoeken en ermee te stoppen.
- Je hebt geen vaste woonplek.
- Sociaal-maatschappelijke problemen staan teveel op de voorgrond, zoals financiële problemen en problemen met Justitie.
- Je eigen behandelaar of het behandelteam vindt dat je niet goed functioneert in een groep.
- Je hebt te veel moeite om dingen te begrijpen.
- Je bent niet in staat om een aantal uur in de week te besteden aan werk, studie, cursus, vrijwilligerswerk.

## Waar bestaat de behandeling uit?

De driedaagse deeltijd (maandag, dinsdag en donderdag) heeft een vast programma van 9 tot 16 uur. De dagen dat je niet bij de deeltijd bent, zijn oefendagen.

Je volgt de behandeling in een groep van maximaal negen personen. Omdat je zoveel van elkaar ziet en meemaakt, krijg je de kleine dagelijkse dingen in je patronen te zien. Ook kun je oefenen met nieuw gedrag in een veilige omgeving.

We werken binnen de deeltijd met schematherapie. Wat is schematherapie? Schematherapie helpt je ontdekken waar gedragspatronen vandaan komen en hoe je die kunt veranderen. Het behandelprogramma bestaat uit verschillende groepstherapieën, waarin je op verschillende manieren aan de slag gaat met je patronen. Het is een mix van praten, doen, ervaren en bewegen.

Over schematherapie vertellen we je meer in de behandeling. Wil je vooraf al meer weten? Kijk dan op de website [www.schematherapie.nl](http://www.schematherapie.nl).

## Programma

Het programma bestaat uit psychotherapie, psychomotore therapie, beeldende therapie en sociotherapie (een therapie waarbij aandacht is voor praktische zaken en vaardigheden), de behandelplangroep, groepsmedicatiespreekuur en een gezamenlijke lunch.

Naast de groepstherapieën krijg je een strippenkaart voor coachingsgesprekken. Deze gesprekken zijn om je te helpen bij praktische zaken als werk of studie of wonen, en/of bij het coachen in groepstherapie.

De behandelduur van de driedaagse deeltijd is 9 maanden. Er vindt iedere 9 weken een evaluatie plaats waarin we samen kijken hoe je behandeling gaat.

Systeemtherapie vormt een belangrijk onderdeel van ons aanbod en vindt buiten de groep plaats.

## Effect-onderzoek

De kwaliteit en het effect van de behandeling willen we steeds verder verbeteren. Daarom meten we de psychische, lichamelijke en omgevingsklachten van patiënten. Dat doen we voor, tijdens en aan het einde van de behandeling.

Voor de effectmetingen vul jij vragenlijsten in. Het behandelteam gebruikt de antwoorden die je geeft om de behandeling zo passend mogelijk te maken. Zo kunnen we aan het einde van de behandeling beoordelen of jij je beter voelt en of je beter met je problemen kunt omgaan. Ook worden de resultaten van meerdere patiënten geanalyseerd om inzicht te krijgen in het effect van de behandelmethode. Uiteraard worden de resultaten anoniem verwerkt en zijn de persoonsgegevens van patiënten niet te achterhalen.

## Aanmelden

Aanmelding verloopt altijd via de huisarts of een andere erkende verwijzer. Verwijzers kunnen jou voor behandeling aanmelden bij Altrecht Entree, het centrale aanmeldpunt van Altrecht. Na aanmelding bekijken we of een intake op dit moment passend is en zo ja, dan krijg je een uitnodiging hiervoor. Als dat nodig is overleggen we met je verwijzer.

## Intakes

Na de aanmelding en het dossieronderzoek word je uitgenodigd voor de verschillende intakes:

- Een aantal vragenlijsten die je voor de face-to-face-gesprekken thuis invult. Een psychologisch onderzoek (vragenlijsten) en een effectmeting.
- Een gesprek met een behandelaar over je klachten en waarmee je geholpen wil worden (het basisonderzoek).
- Een gesprek met een sociotherapeut over de sociaal-maatschappelijke aspecten van je leven. Met andere woorden: hoe gaat het in je woonsituatie, met je financiën, in je werk/studie, met relaties en zorg je goed voor jezelf.
- Een gesprek met een systeemtherapeut (samen met je ouders en/of je partner, of iemand anders die voor jou belangrijk is).

Als alle resultaten van de gesprekken en vragenlijsten binnen zijn, word je in het team besproken op het intakeoverleg. Daarna word je uitgenodigd voor een behandeladviesgesprek, waarin de uitkomst van de intake en ons advies voor behandeling worden besproken. Je kunt een belangrijke naaste meenemen naar dit gesprek.

Het kan zijn dat in de intake blijkt dat de deeltijd voor jou geen goede plek is. Wij geven dan een ander behandeladvies mee.

## Contact

Voor overleg over aanmelden en/of wachttijden kan jij of je verwijzer contact opnemen met de aanmeldcoördinator van de deeltijd schematherapie jongvolwassenen via het secretariaat:  
tel: 030 - 696 5959.