



Informatie voor patiënten

Altrecht Jongvolwassenen

Jongvolwassenen PlusPunt

Welkom bij PlusPunt

PlusPunt is er voor jongvolwassenen (in de leeftijd van 18-25 jaar) die een ambulante behandeling volgen. Het is een plek waar je terecht kunt om een opname te voorkomen, om gedurende een korte periode (3 of 6 weken) extra zorg, behandeling of ondersteuning te krijgen. Daarnaast kunnen we meedenken met jouw behandelaar welke problematiek er bij jou speelt (observatie, diagnostiek en indicatiestelling). Bij PlusPunt werken sociotherapeuten met veel ervaring in de behandeling en begeleiding van jongeren met psychische problemen. We bieden 4 dagen per week een programma van 09.00 uur tot 15:30 uur. We denken mee in je herstel, onderzoeken samen waar je krachten liggen en hoe we je kunnen ondersteunen in het omgaan met spanning en bij het vinden van een goede structuur. Dit aanbod komt bovenop je reguliere ambulante aanbod. Jouw huidige behandelaar blijft betrokken gedurende de periode dat je gebruik maakt van het PlusPunt programma. Jouw psychiater zal jouw medicamenteuze behandeling blijven vervolgen.

Intake

Als intake zal er een zorg-afstemmingsgesprek (ZAG) plaatsvinden met jou, je behandelaar en een behandelaar/ sociotherapeut van PlusPunt en waar mogelijk met je naastbetrokkenen (bijvoorbeeld je ouders en/of partner). In het ZAG wordt besproken wat je hulpvraag is, welke behandeldoelen je hebt en op welke dagen je komt. Deelname aan het programma duurt 3 weken met de mogelijkheid tot een éénmalige verlenging van 3 weken. Het streven is dat jouw naastbetrokkenen zoveel mogelijk betrokken worden bij het ZAG en de evaluaties. Als je hulpvraag passend is bij wat PlusPunt kan bieden dan ben je tussen de 2 en 4 dagen aanwezig, waarbij iedere dag in het aanbod een ander thema centraal staat, namelijk crisis voorkomen (maandag), activering (dinsdag), emotieregulatie (woensdag), sociale vaardigheden (vrijdag).

Aanbod

De dag wordt altijd gezamenlijk gestart en geëindigd en er wordt gezamenlijk geluncht. Buiten de groepsessies om kan je gebruik maken van de huiskamer samen met de andere aanwezige jongeren. Iedere dag zijn er verschillende groepsessies die aansluiten bij het thema van die dag. Denk hierbij aan een crisis signaleringsplan groep (CPAP), een sociale vaardigheidstraining, beeldende vaktherapie, bewegingsaanbod (PMT) en een gewoonte patronengroep. Gedurende de hele dag is een sociotherapeut beschikbaar op de groep waarbij je terecht kunt voor vragen en ondersteuning. Naast begeleiding in groepsverband kan de sociotherapeut ook individuele begeleiding bieden in de huiskamer. Verder is dagelijks een klinische psycholoog of GZ-psycholoog aanwezig op de locatie.

Verantwoordelijkheid en veiligheid

Voordat je gebruik kan maken van PlusPunt bespreken we in het ZAG eventuele veiligheidsrisico's (bijvoorbeeld: zelfbeschadiging, suïcidegedachten of alcohol- en drugsgebruik) en hoe we daarmee omgaan. We vinden een goede samenwerking belangrijk en je verblijf op PlusPunt is vrijwillig. Tijdens het programma gaan wij uit van jouw eigen verantwoordelijkheid in combinatie met de gemaakte afspraken tijdens het ZAG (commitment).

Als je tijdens je verblijf op PlusPunt in een crisis raakt of als er twijfel ontstaat over samenwerking en veiligheid dan zal het team van PlusPunt contact opnemen met jouw behandelaar voor overleg.

Respect

Pluspunt is een gastvrije, open afdeling waar je voor jouw eigen doel en hulpvraag komt. Het is de bedoeling dat iedereen zich bij PlusPunt welkom en veilig voelt en zich aan de groepsregels houdt. We gaan respectvol om met elkaar en met elkaars eigendommen en privacy. Het is bij PlusPunt niet toegestaan om onder invloed te zijn van drank of drugs.

Aanmelding

Heb je behoefte aan ondersteuning van PlusPunt, overweeg je een aanmelding, maar heb je nog vragen? Bespreek dit met je behandelaar zodat deze contact met ons kan opnemen.

Wil je graag gebruik maken van het aanbod van PlusPunt? Vraag je behandelaar om een aanmeldformulier in te vullen en deze te mailen naar PlusPunt. We proberen dan zo snel mogelijk een afspraak te maken voor een kennismaking met jou, jouw naastbetrokkenen en jouw behandelaar. Je behandelaar kan PlusPunt bereiken via het volgende nummer: 06 82433193

We helpen je graag verder!

Programma

Maandag Crisis voorkomen	Dinsdag Activering	Woensdag Emotie-regulatie	Vrijdag Sociale Vaardigheden
09:00 - 09:15 Inloop (koffie)	09:00 - 09:15 Inloop (koffie)	09:00 - 09:15 Inloop (koffie)	09:00 - 09:15 Inloop (koffie)
09:15 - 09:30 Dagopening	09:15 - 09:30 Dagopening	09:15 - 09:30 Dagopening	09:15 - 09:30 Dagopening
09:45 - 10:45 Activiteitengroep	09:45 - 11:15 Creatieve therapie	09:45 - 10:45 Sociotherapie	09:45 - 10:45 Planning & Actie
10:45 - 11:00 Pauze (koffie/thee)	10:45 - 11:00 Pauze (koffie/thee)	10:45 - 11:00 Pauze (koffie/thee)	10:45 - 11:00 Pauze (koffie/thee)
11:00 - 12:00 CPAP/ zelfzorg	11:30 - 12:15 Huiswerk	11:00 - 12:15 Gewoonte patroon groep	11:00 - 12:00 Activiteitengroep
12:30 - 13:00 Lunch	12:30 - 13:00 Lunch	12:30 - 13:00 Lunch	12:30 - 13:00 Lunch
13:30 - 14:30 Doelengroep	13:15 - 14:30 Sport en Spel (PMT)	13:30 - 14:30 CPAP groep	13:30 - 14:30 Sociale vaardigheidstraining
14.30 - 15.00 Pauze (koffie/thee)	14.30 - 15.00 Pauze (koffie/thee)	14.30 - 15.00 Pauze (koffie/thee)	14.30 - 15.00 Pauze (koffie/thee)
15.00 - 15:30 Dagsluiting	15.00 - 15:30 Dagsluiting	15.00 - 15:30 Dagsluiting	15.00 - 15:30 Dagsluiting

Uitleg programma onderdelen

Dagopening en dagsluiting

In de dagopening starten we samen met de groep en teamleden de dag. Dit is het eerste moment dat we samen komen op de dag. Hierin kunnen verschillende onderwerpen besproken worden, zoals hoe het met je gaat, de planning van de dag en het thema van de dag.

In de dagsluiting eindigen we de dag weer gezamenlijk met de groep en teamleden. Dit is het moment waarop je kan terugkomen op gebeurtenissen van de dag en stil kan staan bij wat je nodig hebt voor als je weer naar huis gaat.

CPAP/ zelfzorggroep

In de CPAP groep gaan we aan de slag met het opstellen of bijwerken van je crisispreventie actie plan. In dit plan beschrijf je wat signalen zijn voor oplopende spanning en wat je kan inzetten om deze spanning te verlagen om zelfschadelijk gedrag en crisis te voorkomen. Samen met de groep bedenken we hoe jouw plan eruit kan komen te zien of aangepast kan worden, zodat het beter lukt om deze vaardigheden toe te passen op moeilijke momenten in de praktijk.

Doelengroep

In de doelengroep ga je aan de slag met het opstellen van doelen, zowel voor de korte termijn als de lange termijn. We vragen je om doelen te formuleren met behulp van de SMART-methode. Zo maak je ze concreet en overzichtelijk voor jezelf en anderen.

Creatieve therapie

Creatieve therapie is een ervaringsgerichte therapie, waarbij je met behulp van materialen, nieuwe inzichten kan opdoen en waarbij je ervaringen en gevoelens kan vormgeven in werkstukken. Tekenen, schilderen en andere expressie materialen kun je gebruiken binnen individuele en groepsopdrachten om aan je doelen te werken.

Sport en spel (PMT)

Psychomotore therapie richt zich met name op wat je lichaam aangeeft: zoals lichamelijke spanning, lichaamstaal, lichaamshouding, lichaamsbeleving, manieren van bewegen en ademen. Deze therapie maakt gebruik van bewegingsvormen en lichaamsgerichte technieken. Al doende leer je om lichaamssignalen, gevoelens en gedragspatronen te herkennen en te begrijpen. Dit helpt vervolgens om je klachten en problemen anders te benaderen.

Gewoonte patronen

Tijdens dit onderdeel helpen we je om jouw automatische reactiepatronen in kaart te brengen. Op deze manier ontstaat er inzicht in de samenhang tussen de situatie en jouw gedachten, gevoelens en gedragingen. De inzichten die dit oplevert kun je gebruiken bij het leren omgaan met situaties die spanning of crisismomenten opleveren.

Sociale vaardigheidstraining

In de sociale vaardigheidstraining ga je praktisch aan de slag met oefenen van lastige sociale situaties. We gaan in verschillende werkvormen aan de slag met allerlei sociale vaardigheden, zoals je grenzen aangeven, wensen uiten, opkomen voor jezelf, een gesprek oefenen etc.

Sociotherapie

De Sociotherapie gaat over wat er speelt in het hier en nu en is gericht op gedrag in relatie tot de ander. De sociotherapieën hebben als doel dat ze je helpen bij het aanbrengen van structuur in de dag en in de week en het is de bedoeling dat je met de groep werkt aan je behandeldoelen.

Planning en actie

In de planning en actie kijken we samen naar je planning van de week, we onderzoeken welke stappen je kan zetten om je doel te behalen.

Activiteitengroep (buiten)

Met deze groep willen we laten zien welk effect buiten zijn, beweging en afleiding kan hebben. We kunnen bijvoorbeeld gaan wandelen, maar zullen ook gaan sporten of hardlopen. Andere opties zijn activerende spellen.

Lunch

Op het PlusPunt maken we gebruik van een leefmilieu. Op het leefmilieu lunchen we samen en kan er gebruik gemaakt worden van de woonkamer en de eetruimte.

Huiswerk uur

Tijdens het huiswerk uur kan je aan de slag met praktische taken, zoals bezig gaan met de doelen die je in de doelengroep hebt opgesteld of verder gaan met het opstellen en/ of aanpassen van je crisispreventie actie plan (CPAP). Dit moment kun je ook gebruiken voor praktische regelzaken.