

Brochure Klinische Schemagerichte Therapie voor Adolescenten (KST-A)

De Viersprong

Wanneer je deze informatie leest, dan denk je waarschijnlijk aan een behandeling in Psychotherapeutisch Centrum De Viersprong of heb je samen met het intake-team al gekozen voor een opname binnen het programma Klinische Schemagerichte Therapie voor Adolescenten (KST-A) van De Viersprong. Deze informatie wil je op weg helpen bij de overstap naar De Viersprong, en je een idee geven van wat de behandeling en het leven in een psychotherapeutisch centrum inhouden. Je kunt lezen voor wie het programma KST-A is bedoeld, welke therapieën er plaatsvinden en wat een behandeling voor jou kan betekenen. Je treft ook globale informatie aan over het dagprogramma, enkele huisregels en andere belangrijke afspraken voor een verblijf en behandeling op De Viersprong.

Voor wie

Als je kiest voor het programma KST-A van De Viersprong, dan maak je gedurende maximaal twaalf maanden deel uit van een groep jongeren die allemaal al langere tijd met problemen rondlopen en die soms dezelfde of gelijksoortige problemen hebben als jij. Jongeren die niet op eigen kracht hun problemen en klachten de baas zijn geworden en vastlopen in hun leven. Op een of andere manier raken ze steeds weer in dezelfde moeilijkheden, ook al zijn ze daarvoor soms al eerder en langdurig onder behandeling geweest elders. De jongeren die zich hebben aangemeld zijn zich ervan bewust zijn dat hun leefwijze moet veranderen en dat ze daarbij hulp nodig hebben.

Waar de problemen precies vandaan komen, is niet altijd even duidelijk. Vaak bestaan ze al in je (vroeg) jeugd en hebben ze te maken met gebeurtenissen die diepe indruk op je hebben gemaakt, zoals verlaten, mishandeling, verlies of seksueel misbruik. Soms is het jarenlang goed met je gegaan en begonnen de problemen zich pas later te openbaren. Hoe dat er uit ziet, kan heel verschillend zijn. Bijvoorbeeld: je voelt je heel vaak rot, depressief, vindt jezelf niet de moeite waard, denkt dat iedereen alles beter kan en doet dan jij, of je wilt alles altijd zo perfect doen dat het je totaal blokkeert. Je kunt heel moeilijk aansluiting vinden bij leeftijdsgenoten en je voelt je eenzaam. Het kan zijn dat je steeds opnieuw wordt gepest. Of je raakt voortdurend in allerlei ruzies en conflicten verzeild, met leeftijdsgenoten of met volwassenen. Je voelt je vaak boos en agressief of juist heel onverschillig. Oplossingen die je tot nu toe hebt gezocht, hebben geen of slechts een tijdelijk effect gehad. Telkens viel je terug in het oude patroon, waaruit ontsnappen onmogelijk lijkt te zijn geworden.

Het doel

Het doel van je behandeling binnen het programma KST-A is je te helpen bij het doorbreken van de vicieuze cirkel, die er voor zorgt dat je steeds weer in dezelfde problemen terecht komt. Met je behandelteam en je groepsgenoten onderzoek je wat je vaste gedrags- en denkpatronen zijn, je emoties, je valkuilen en hoe je op andere, betere manieren met je problemen en klachten om kan gaan. Deels gebeurt dat door te praten, deels door daadwerkelijk dingen te ervaren en te gaan doen en uit te proberen.

Door de intensieve omgang met elkaar tijdens de therapie en daarbuiten, krijg je voortdurend de mogelijkheid concreet te ervaren waar je tegen aanloopt en opziet en kun je steeds oefenen met nieuw gedrag. Het is dus 'hard werken' tijdens je opname in De Viersprong. Je hebt de tijd en de ruimte om te experimenteren, om te leren maar wel met vallen en opstaan. Ter ondersteuning van de behandeling kunnen medicijnen worden gebruikt. Meestal is dat van tijdelijke aard. Aan het eind van de behandeling weet je hoe je je in voor jou moeilijke situaties beter staande kan houden: de meeste klachten zijn verdwenen of in ieder geval sterk verminderd. Uiteindelijk doel van de behandeling is dat je beter kunt functioneren en weer controle krijgt over

je leven. Je kunt weer naar school, een opleiding of aan het werk, je kunt weer zelfstandig of in het gezin wonen en je voelt je weer goed.

Individueel behandelplan

Uitgangspunt voor je behandeling is het individueel behandelplan. Daarin staat beschreven wat we als de kern van jouw problematiek zien, wat de doelstelling van de behandeling is en hoe we daar aan gaan werken. 'We' wil hier zeggen: jij en je behandelteam. Het is namelijk een soort contract dat jouw behandelteam samen met jou maakt gedurende de eerste zes weken van je opname. We proberen gezamenlijk zo concreet mogelijk aan te geven waar je aan wilt gaan werken, wat er op korte termijn kan verbeteren en wat je aan het einde van je behandeling bereikt kunt hebben. Daarbij gaan we uit van wat reëel haalbaar is: niet alles hoeft ineens perfect te gaan, maar het is wel belangrijk dat je klachten tenminste aanzienlijk minder zijn en je beter met je leven weet om te gaan, ook als je eens een wat moeilijker met je gaat. Iedere drie maanden wordt door jou en je team bekeken of het behandelplan nog voldoet. Eventueel worden er bijstellingen gemaakt. Het moet bij jou blijven passen, ook als jij door de behandeling verandert.

Hoewel jouw individueel behandelplan het uitgangspunt is, doe je een groot deel van de therapie in je behandelgroep, die uit 10 jongeren bestaat. Er zijn twee behandelgroepen KST-A. Iedere behandelgroep heeft een eigen behandelteam. Het team voor de beide behandelgroepen bestaat uit twee psychotherapeuten, twee vaktherapeuten, een aantal sociotherapeuten, een systeemtherapeut en een coördinator. Aan de teams is ook een psychiater en maatschappelijk werker verbonden. Zij zijn allen bij je behandeling betrokken en hebben inzage in je behandelplan en dossier. Het behandelteam voor jouw behandelgroep staat onder leiding van een psychotherapeut, die tevens je hoofdbehandelaar is. Met hem of haar voer je ook regelmatig individuele gesprekken. Er is ook een mogelijkheid voor individuele therapie met een vaktherapeut of een sociotherapeut.

De behandeling

Alle opgenomen jongeren gaan 's morgens een paar uur naar school. Daar volg je een individueel leertraject, dat samen met jou wordt opgesteld. Natuurlijk is het leren in De Viersprong niet zo uitgebreid als op een gewone school. Verder volg je samen met je behandelgroep een aantal therapieën, zoals vaktherapie (drama en psychomotorische therapie) en groepstherapie. Wisselend ligt de nadruk op praten en op doen. In je behandelgroep wordt de nadruk gelegd op het leren onderkennen, ervaren, hanteren en waar nodig veranderen van die gedachten, gedragingen en gevoelens die je voortdurend in de problemen brengen.

Door het jaar heen zijn er ook nog verschillende projecten: een zeilproject, een bergproject en een kamp.

In het woonhuis heb je vooral met de sociotherapeuten te maken. Zij bespreken met jou en je groep hoe de samenwerking 'loopt' in de groep, je sociale contacten, de besteding van de weekenden en de taken in huis.

Er wordt meestal 10 maanden gewerkt in de groep, waarna een eindfase volgt van 6 tot 8 weken. De jongeren in de eindfasegroepen wonen in een huis op het terrein van De Viersprong of zelfstandig in een woning van De Viersprong, net buiten het terrein in een woonwijk. Ze volgen overdag een apart programma, gericht op het weer oppakken van een eigen leven buiten De Viersprong, thuis of op kamers: je sociale contacten, je school, studie of werk.

De thuissituatie

Als je wordt opgenomen, is dat een ingrijpende gebeurtenis in je leven. Je gaat voor enige tijd weg uit je bekende omgeving, weg van vertrouwde mensen: je ouders, je klasgenoten, vrienden en vriendinnen, je school, je club. Niettemin vinden wij het belangrijk je ouders bij de behandeling te betrekken, ook in het geval dat ze gescheiden zijn. Het kan ook nodig zijn dat je broers of zussen uitgenodigd worden voor een of meer gesprekken tijdens je opname. Niet alleen kunnen je ouders belangrijke informatie leveren, maar zelf willen zij ook graag op de hoogte blijven hoe het jou vergaat. Jij hebt al jarenlang met hen samen geleefd en je problemen waren natuurlijk ook thuis zichtbaar. Soms is de relatie tussen jou en (een van) je ouders problematisch en is dat mede een reden waarom je opgenomen wordt. Regelmatig worden je ouders uitgenodigd voor een gesprek in De Viersprong, ofwel met de gezinstherapeut ofwel met je hoofdbehandelaar. Uiteraard doen we dit in overleg met jou. Ook met je verwijzer willen we tijdens je opname graag contact houden.

Het is nuttig dat je de positieve contacten met leeftijdsgenoten zo veel mogelijk blijft vasthouden, het liefst in je eigen thuisomgeving. Dit kan ook in de weekeinden, door middel van verlengde weekeinden of bij speciale aangelegenheden. Als je in de eindfase zit, zijn de mogelijkheden nog groter. In het begin van de opname brengen we samen met je in kaart wie voor jou in je eigen omgeving belangrijk zijn en waarom.

Tweemaal per jaar is er een contactmiddag, waarop je mensen kunt uitnodigen die voor jou van belang zijn. Op die middag laten de medewerkers van de KST-A en de patiënten aan hen zien wat de verschillende therapieën inhouden.

De meeste weekenden breng je thuis door. Voor je opname op De Viersprong is het dus van belang dat je voor het weekend een huisadres hebt of tenminste een adres waar je de weekenden heen kunt.

Een dag binnen het behandelprogramma KST-A

Een dag binnen het programma KST-A bestaat in grote lijnen uit naar school gaan en het volgen van meerdere therapieblokken. Tijd en structuur zijn belangrijk tijdens de behandeling. Vandaar dat het dagprogramma strak is geregisseerd. Het samen leven met anderen betekent ook dat een aantal huishoudelijke taken onderling verdeeld moeten worden. Er wordt meestal door een kok gekookt, maar er wordt wel van je verwacht dat je meehelpt met een aantal andere onderdelen van het huishouden, zoals het wakken 's ochtends, het klaar zetten van het ontbijt of de afwas.

- 07.15 uur: Wekken
- 07.45 uur: Ontbijten
- 08.30 uur: 's Morgens gaat iedereen naar school, die in een apart gebouw op het terrein is gehuisvest.
De school duurt tot 12.00 uur
- 12.15 uur: Lunch in het woonhuis
- 13.15-16.45u: Middagprogramma dat uit de verschillende therapieën bestaat. Deze worden in blokken gegeven. Van maandag tot vrijdag heb je iedere middag twee of drie therapieblokken in groepsverband, afhankelijk van je therapierooster.
- 17.30 uur: Iedereen wordt in het woonhuis verwacht. Gezamenlijke start van de avond.
- 18.00 uur: Avondmaaltijd
- 18.30 uur: Vrije tijd
- 20.30 uur: Koffie drinken
- 21.00 uur: Een snack en iets te drinken
- 21.30 uur Uitgifte medicatie
- 22.00 uur: Naar de gang bij de slaapkamers
- 23.15 uur: Stilte op de slaapkamers

In de weekeinden ben je of weg of er is er een ander, wisselend programma, afhankelijk van het soort weekende: met je groep of met alle 20 patiënten tezamen. De jongeren zorgen dan ook voor hun eigen maaltijden.

Behandeleffect en nazorg

De behandeling binnen het programma KST-A duurt maximaal twaalf maanden. Na die periode kun je gebruik maken van nazorg in De Viersprong. De nazorg kan onder andere uit enkele individuele gesprekken bestaan. Ze hebben tot doel je een extra steuntje in de rug te geven en je te helpen bij de overgang nu je weer terug bent in je eigen omgeving: thuis, op school of op het werk, en met leeftijdsgenoten. Mocht blijken dat het wenselijk is dat je nog wat meer hulp dan een paar gesprekken nodig hebt, dan wordt dit in overleg met jou en je verwijzer geregeld. Je kunt in De Viersprong of bij een instantie in de eigen regio vervolgbehandeling krijgen.

Om de kwaliteit van ons therapie-aanbod steeds te kunnen verbeteren, houden we door middel van onderzoek bij hoe jongeren hun behandeling waarderen en of zij na afloop inderdaad minder klachten hebben. Dit onderzoek doen wij al jaren en daaruit blijkt dat 85% van de jongeren duidelijk voordeel heeft gehad van de opname. Daarom zal ook aan jou zowel aan het begin als op enkele momenten na afloop van je opname worden gevraagd om een aantal vragenlijsten in te vullen. Op deze wijze help je mee de effectiviteit van de behandeling te vergroten en het therapie-aanbod steeds opnieuw zo goed mogelijk af te stemmen op de vragen van jongeren.

Rechten en regels

Binnen het programma KST-A maak je deel uit van een grote groep jongeren. Om dat allemaal in goede banen te leiden, hebben wij een aantal huisregels opgesteld. Deels zijn dat regels zoals ze overal, dus ook buiten De Viersprong, gelden: respect voor en rekening houden met elkaar. Deels hebben ze te maken met het feit dat het om een grote groep gaat: bellen op bepaalde tijden, roken op daartoe aangewezen plekken, tv kijken op bepaalde tijden. En deels gaat het om zo goed mogelijk met elkaar aan je behandeling te kunnen werken (openheid en vertrouwelijkheid). Je blijft zelf verantwoordelijk voor je gedrag. Drugsgebruik is absoluut verboden tijdens je behandeling. Bij drugsgebruik wordt de behandeling beëindigd.

Binnen de huisregels is in overleg een heleboel mogelijk. Meer informatie over regels en afspraken krijg je tegelijkertijd met de bevestiging van je opname. Je kunt deze informatie ook eerder opvragen bij De Viersprong.

De afgelopen jaren zijn er nogal wat patiëntenrechten in wetgeving vastgelegd. Zonder er hier uitgebreid op in te gaan, noemen we de belangrijkste rechten:

- In de WGBO (Wet Geneeskundige Behandel Overeenkomst) is onder meer geregeld, dat je recht hebt op informatie, zodat je een goede keuze voor een behandeling kunt maken en met jouw behandelaar een behandelovereenkomst kunt sluiten. Je hebt recht op inzage in je dossier en je kunt een kopie aanvragen. Ben je jonger dan 16 jaar, dan kunnen ook je ouders het dossier inzien, na overleg met jou. Vanaf 16 jaar moet je daarvoor expliciet toestemming geven. Je hebt overigens ook de plicht jouw behandelaar van goede informatie over jouw probleem te voorzien, en mee verantwoordelijkheid te nemen voor de uitvoering van het behandelplan.
- In de Wet klachtrecht is geregeld dat je een klacht over de behandeling kunt indienen bij een klachtencommissie. Uiteraard nadat je eerst met de betrokken behandelaar geprobeerd hebt de klacht op te lossen.
- In de Wet medezeggenschap cliënten zorgsector is geregeld dat de patiëntenraad van De Viersprong adviesrecht heeft over het (behandel)beleid van de instelling. Patiënten van het programma KST-A zijn hierin vertegenwoordigd.

Een notitie over deze rechten is te vinden in de in de informatiemap voor patiënten die ter inzage ligt op de behandelafdeling en bij de receptie.

Second opinion

Patiënten die aarzelingen en / of twijfels hebben over het onderzoek en / of het behandeladvies kunnen, indien zij daar prijs op stellen een second opinion aanvragen. De Viersprong heeft met een aantal andere GGZ-instellingen de mogelijkheid gecreëerd om een second opinion aan te vragen. De procedure en de namen van de collega-instellingen zijn binnen De Viersprong bekend.

Psychotherapeutisch Centrum De Viersprong

Bezoekadres: De Beeklaan 2, 4661 EP Halsteren

Postadres: Postbus 7, 4660 AA Halsteren

Telefoon: 0164 632200

Fax: 0164 632220

Website: www.deviersprong.nl

E-mail: info@deviersprong.nl