

Brochure Klinische psychotherapie voor adolescenten (KPA)

Ik vond het doodeng toen ik opgenomen werd op de afdeling KPA van De Viersprong. Ik had al eerder een rondleiding gehad van een jongen die al langer op De Viersprong was en uiteindelijk toch de stap had genomen om er naar toe te gaan. Ik ben nu 16 jaar, maar ik heb al heel lang problemen. Eigenlijk ging het nergens meer echt goed: thuis niet, op school niet en met vrienden en vriendinnen al helemaal niet.

Ik vond mezelf niks waard, dacht dat ik niks kon, was somber, sloot me vaak op in mijn kamer – kortom, ik voelde me een mislukkeling. Op mijn vrienden was ik vaak jaloers, bij hen ging alles gemakkelijker, alles lukte hen beter – althans dat dacht ik. Ik vergeleek mijzelf altijd met hen. Als ik aangesproken werd op mijn negatief gedrag ging ik of enorme stennis maken of ik sloot me af van de rest. Ik begon mezelf te krassen in mijn arm met een briefopener en ik dacht regelmatig aan zelfmoord. Iedereen maakte zich zorgen om mij en begon steeds meer rekening met mij te houden, mijn ouders voorop.

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 KPA 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 KPA 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 KPA van De Viersprong, dan maak je gedurende maximaal twaalf maanden deel uit van een grote groep jongeren. 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 bij bijvoorbeeld een Riagg of een vrijgevestigde psycholoog of psychiater. Een aantal heeft al een eerdere opname in een crisiscentrum, een internaat of een jeugdpsychiatrische kliniek achter de rug. Kortom, jongeren die 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 verlating, 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.

Ondertussen zat ik al meer dan een jaar wekelijks in een therapiegroep, maar dat schoot niet op. Iedere keer raakte ik in dezelfde problemen en ik werd steeds negatiever over mezelf en somberder.

Uiteindelijk kreeg ik het advies om naar De Viersprong te gaan. Daar heb ik me eerst wel tegen verzet: dat zou toch ook niet helpen, dacht ik.

De eerste weken waren heel verwarrend. Alles was nieuw, het is een heel druk programma. Je moet steeds in de gaten houden waar je wanneer moet zijn, alles gaat precies op tijd. Gelukkig had ik een begeleider, een jongen die hier al een paar maanden was en die me wegwijs maakte. Ik kwam in een behandelgroep met nog acht andere jongens en meisjes. Met die groep doe je heel veel en je weet op een gegeven moment ook heel veel van elkaar. Dat is de bedoeling ook, want ze gaan er van uit dat je elkaar bij je behandeling onderling helpt. Je slaapt ook met een paar van je groepsleden op dezelfde kamer in het woonhuis.

Het doel

Het doel van je behandeling binnen het programma KPA 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.

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 welke therapieën je gaat volgen, 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. In die eerste zes weken krijg je bovendien een lichamelijk onderzoek. 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 8 à 9 jongeren bestaat. Van de vier behandelgroepen zijn er drie gemengd en is er één die geheel uit meisjes bestaat. Iedere behandelgroep heeft een eigen team, met een creatief- of bewegingstherapeut, enkele sociotherapeuten, een leerkracht en een gezinstherapeut. Het team staat onder leiding van een psychiater of psychotherapeut, die tevens jouw hoofdbehandelaar is. Met hem of haar voer je ook regelmatig individuele gesprekken. Daarnaast is er een maatschappelijk werker, sociaal-psychiatrisch verpleegkundige en beschikt De Viersprong over een eigen huisarts. Zij zijn allen bij je behandeling betrokken en hebben inzage in je behandelplan en dossier.

Er zit wel een vast ritme in de dag: 's morgens ga je naar de school die hier op het terrein staat voor alle jongeren van de jeugdafdeling. Ieder heeft daar een eigen programma. Ik kon weer enkele mavo-vakken oppakken.

Tussen de middag eten we met z'n allen in het woonhuis, dus alle vier groepen bij elkaar: dat zijn meestal zo'n 36 jongeren en nog een of twee stafleden. Het middagprogramma bestaat uit allerlei therapieën, van praten tot doen, vaak met je eigen behandelgroep. Ik wilde de kat eerst maar eens uit de boom kijken, maar daar kreeg ik de kans niet voor. In de groepszitting moest ik meteen wat van mezelf vertellen; waarvoor ik hier kwam, iets van mijn achtergrond. Ik sloeg helemaal dicht en volgens mij ging het ontzettend slecht.

Ik was heel teneergeslagen daarna: zie je wel, dit wordt ook niks. Een paar groepsleden kwam naar me toe en zei dat ik het goed had gedaan voor de eerste keer. Jaja, dacht ik, ik geloofde er niks van.

De behandeling

Alle opgenomen jongeren gaan 's morgens een paar uur per dag 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 verschillende vormen van creatieve therapie, bewegingstherapie en groepstherapie. Wisselend ligt de nadruk op praten en op doen. In je behandelgroep wordt de nadruk gelegd op het leren onderkennen, ervaren en hanteren van die gedachten, gedragingen en gevoelens die je voortdurend in de problemen brengen. Je krijgt ook regelmatig een soort huiswerk, waarin je datgene wat je in het dagprogramma hebt geleerd gedurende de avond, in de vrije uren en thuis toepast en oefent. Je krijgt ook individuele therapie en je kunt deelnemen aan therapieën over een voor jouw belangrijk thema, zoals contacten durven en kunnen aangaan, omgaan met boosheid, verlieservaringen, alles altijd perfect willen doen. 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 jouw groep hoe de samenwerking 'loopt' in de groep, je sociale contacten, de besteding van de weekeinden en de taken in huis. Met hen kan je ook individuele gesprekken voeren als je daar behoefte aan hebt.

De laatste fase van de behandeling is de eindfase, die maximaal drie maanden duurt. De jongeren in de eindfasegroepen wonen in een apart gedeelte van het woonhuis 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 jouw 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 thuis-omgeving. Bijvoorbeeld 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 jou in kaart wie voor jou in je eigen omge-

Meestal heb je op zo'n middag twee soorten therapie. Om kwart over vijf zijn alle groepen weer terug in het woonhuis en dan zit iedereen bij elkaar. Dat duurt ongeveer een kwartier. De eerste keer schrok ik me rot.

Eén van de jongens vertelde dat hij vorige week uit woede zijn hand tegen een muur helemaal kapot had geslagen. Dat moest hij meedelen van de staf. Hij kreeg allerlei opmerkingen van de andere jongeren, zo van: ken je geen betere manier om aandacht te vragen? En: waarom stap je niet eerder op een van ons af, wij zijn toch je groepsgenoten? Waarvoor ben je hier nu eigenlijk? Zo schiet het niet op! Ik zag mezelf daar al staan!

Verder werd het avondprogramma bekend gemaakt; dat organiseren de jongeren hier zelf. Na het eten, dat door de kok in het woonhuis wordt klaargemaakt, heb je tot 20.30 uur vrij, tijd voor jezelf. Ik bel dan meestal even naar huis, of naar mijn vriend. Tijdens het avondprogramma ben ik de eerste tijd maar dicht in de buurt van de jongen die mij begeleidt gebleven.

ving 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 Jeugdafdeling aan hen zien wat de verschillende therapieën inhouden.

Als je pas bent opgenomen, blijf je gedurende de eerste zes weken tenminste drie weken in De Viersprong. Dit om hier zo snel mogelijk te wennen. We gaan er dus vanuit dat je een huisadres hebt of tenminste een adres waar je de weekenden heen kan.

Een dag binnen het behandelprogramma KPA

Een dag binnen het programma KPA bestaat in grote lijnen uit naar school gaan, het volgen van meerdere therapieblokken en het avondprogramma. Tijd en structuur zijn belangrijk tijdens de behandeling. Vandaar dat het dagprogramma strak is geregisseerd. Gemiddeld om de vier dagen heb je samen met je groep gedurende één dag huistherapie: je draagt dan de zorg voor een aantal onderdelen van de huishouding van de leefgroep (boodschappen, koffie en thee, meehelpen met de kok e.d.). Deze groep zorgt ook voor het wekken 's morgens en het klaarzetten van het ontbijt.

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: de lunch in het woonhuis

13.20 uur: start van het middagprogramma dat uit de verschillende therapieën bestaat. Deze worden in blokken van 1,5 uur gegeven. Van maandag tot vrijdag heb je iedere middag een of twee therapieblokken in groepsverband, afhankelijk van je therapieooster. In de 'open' blokken worden de individuele therapieën gepland

17.15 uur: iedereen wordt in het woonhuis verwacht. Gezamenlijk worden daar kort de bijzonderheden van de dag besproken en het programma van die avond

18.00 uur: avondmaaltijd

18.30 uur: vrije tijd tot 20.30 uur

20.30 uur: koffie drinken, met daarna een programma in het woonhuis of vrije tijd

22.00 uur: een snack en iets te drinken

22.30 uur: naar de slaapkamers

23.30 uur: stilte op de slaapkamers

In de weekeinden ben je of weg of er is er een ander, wisselend programma, afhankelijk van het soort weekeinde: met je groep of met alle 44 patiënten tezamen. De jongeren zorgen dan ook voor hun eigen maaltijden.

Na zo'n zes weken werd mijn behandelplan met mij besproken. Ik was ongelooflijk zenuwachtig; je hele groep zit erbij en alle stafleden die bij jouw groep horen. Een paar dingen zijn mij duidelijk bijgebleven. Ik kreeg uitleg over de hoge eisen die ik altijd aan mezelf stel. Zo hoog, dat ik zelf mijn eigen mislukking oproep en daar dan weer depressief van word. Ik moest dus gaan leren minder perfect te zijn en mezelf minder in de put praten. Ik moest ook minder één-op-één contacten opzoeken, meer anderen toelaten zonder te denken dat ik dan de minste ben. Ook mijn moeite om keuzes te maken kwam aan bod. Ze gaven er telkens bij aan hoe ik daar aan kon gaan werken in de verschillende therapieën en in het woonhuis.

Behandeleffect en nazorg

De behandeling binnen het programma KPA duurt maximaal twaalf maanden. Na die periode kun je gebruik maken van nazorg in De Viersprong. De nazorg bestaat in eerste instantie uit enkele individuele gesprekken. 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 jouw 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 vervolgebehandeling 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 KPA 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

Ze vroegen of ik er mee kon instemmen dat ik zo aan het werk zou gaan. Uiteindelijk heb ik 'ja' gezegd. Ik wist toen nog niet hoe moeilijk en af en toe pijnlijk het was om steeds met die punten uit mijn behandelplan geconfronteerd te worden, op alle plekken en in alle therapieën. Ik heb er nu wel meer vertrouwen in dat het met vallen en opstaan gaat lukken.

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 KPA zijn hierin vertegenwoordigd.

Deze wetgeving ligt voor jou in de volledige versie ter inzage 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.devierversprong.nl
E-mail: info@devierversprong.nl