



Informatie voor jongeren van 18 tot en met 21 jaar Schemagerichte deeltijdbehandeling

Deze folder heb je meegekregen zodat je erover kunt nadenken of de schemagerichte deeltijdbehandeling mogelijk iets voor jou is. Aan iets nieuws beginnen vinden de meeste jongeren spannend. Misschien helpt het om deze folder te lezen zodat je weet wat je ongeveer kunt verwachten. We leggen hier uit wat deze deeltijdgroep is, voor wie het is, welke onderdelen we hebben en waar je mee kunt oefenen.

WAT IS DE SCHEMAGERICHTE DEELTIJDBEHANDELING?

De schemagerichte deeltijdbehandeling is een behandelgroep voor jongeren van 18 t/m 21 jaar. Allemaal hebben ze last van iets wat hen belemmert om hun 'gewone leven' voort te zetten. Zo zijn er jongeren die somber of angstig zijn, jongeren die traumatische ervaringen hebben meegemaakt, maar ook jongeren die beter willen leren omgaan met hun emoties. Sommige jongeren zijn vastgelopen op school of hebben moeite om hun werk vast te houden. De meeste jongeren hebben al eerder behandeling gehad en hebben een meer intensieve behandeling nodig omdat de eerdere behandeling nog niet voldoende heeft opgeleverd.

De basis van de deeltijdbehandeling is schematherapie. Schematherapie gaat over hoe je naar jezelf, andere mensen en de wereld om je heen kijkt en hoe dit invloed heeft op je gevoel en gedrag. Heb je bijvoorbeeld veel vertrouwen in andere mensen of juist niet, en hoe speelt dit mee in het aangaan van vriendschappen. Je kunt in schematherapie leren om meer inzicht te krijgen in jezelf, welke kanten in jezelf jou helpen en welke kanten er juist voor zorgen dat je ongewild in een patroon terechtkomt wat niet helpend is.

WAT IS HET PROGRAMMA VAN DE BEHANDELGROEP?

De schemagerichte deeltijdbehandeling is een groep waar je drie halve dagen per week naar toe gaat. Dinsdag van 9.30 tot 12.30 uur, donderdag van 09:30 tot 14:00 uur en vrijdag van 09:30 tot 12:30 uur. De dagdelen dat je geen therapie hebt, kun je gebruiken om naar school of naar je werk te gaan. Naast groepstherapie heb je gesprekken met je individueel behandelaar. Jouw ouders/verzorgers en eventueel je partner worden ook betrokken bij de behandeling. In de laatste fase van je behandeling wordt gekeken welke nazorg of vervolgbehandeling je nodig hebt na het afsluiten van de groepstherapie.

WAT DOEN WE IN DEZE GROEP?

Tijdens je behandeling kijken we samen met jou wat je moeilijk vindt en wat je eraan zou kunnen doen. Dat betekent dat wij je gaan leren hoe je dingen anders kan aanpakken. Wij vinden het daarom heel belangrijk dat jij gemotiveerd bent om te werken aan de dingen die lastig zijn of waar je problemen mee hebt.

In de groep kun je bijvoorbeeld leren hoe je op een handige manier contact maakt met leeftijdgenoten of hoe je beter om kunt gaan met dingen die je moeilijk of eng vindt. We kijken ook naar wat je goed kan en geven tips hoe je dingen kunt veranderen. We kunnen ook van je ouders/verzorgers en/of partner vragen om met ons samen te werken. Naast de groepsbehandeling kunnen we ook onderzoek doen, als je nog niet helemaal begrijpt waar je klachten vandaan komen, zodat je jezelf wat beter leert kennen en begrijpen.

HOE ZIET DE DAG ERUIT?

Oefenonderdelen

In de groep heb je verschillende therapie-onderdelen; praat-onderdelen zoals cognitieve gedragstherapie en doe-onderdelen zoals beeldende therapie en psychomotorische therapie. Naast de groepsonderdelen heb je ook regelmatig een gesprek met je behandelaar. Met hem of haar maak je een behandelplan en bespreek je hoe het met je gaat in de groep of krijg je nog een extra individuele therapie (bijvoorbeeld traumabehandeling). Ook zijn er gesprekken met je ouders/verzorgers en/of je gezin/partner. Dit doe je bij de systeemtherapeut. In elk therapieonderdeel werken we met de principes van de schematherapie.

Dit houdt in dat we met elkaar gaan speuren naar de belemmerende patronen die ongewild jouw klachten en problemen in stand houden. In de groepstherapie probeer jij je steeds meer bewust te worden van deze patronen en ze te veranderen.

Oefenen met je eigen doelen

Tijdens de verschillende therapie-onderdelen zijn de doelen uit jouw behandelplan leidend. Elke 6-8 weken wordt je behandeling geëvalueerd. Je kijkt dan met de groep en het behandelteam hoe je aan de slag bent geweest. Leren van elkaar In groepstherapie ben je steeds met elkaar aan het werk. Je brengt regelmatig zelf situaties in om te bespreken in de groep. Ook van de inbreng van de ander kun je leren. Leren van elkaar door te luisteren en te reageren op elkaar is belangrijk in een groep. Bijvoorbeeld de manier waarop de ander reageert op jou, maar ook wat de inbreng van de ander met jou doet, zijn dingen die bespreekbaar worden gemaakt in de groep.

HOELANG DUURT DE DEELTIJDGROEP?

Hoe lang je deeltijdbehandeling nodig hebt, is bij iedereen anders. De meeste jongeren zitten ongeveer 6 tot 8 maanden in de deeltijdgroep.

WIE ZITTEN ER IN HET BEHANDELTEAM?

Het behandelteam bestaat uit verschillende behandelaren; de groepstherapeut, beeldend therapeut, psychomotore therapeut, GZ-psycholoog, psychotherapeut, systeemtherapeut en psychiater. Het behandelteam werkt met samen jou aan jouw behandeling.

OVER YULIUS DE KREEK

De schemagerichte deeltijdbehandeling voor adolescenten is een onderdeel van het aanbod van Yulius, locatie De Kreek. Op locatie De Kreek zijn er ook andere deeltijdgroepen. Naast groepstherapie wordt er ook FACT en IHT aangeboden.

AANMELDEN

Om je aan te kunnen melden voor de schemagerichte deeltijdbehandeling is een verwijzing nodig van de (huis)arts of gezondheidszorgpsycholoog (GZ-psycholoog). Deze stuurt jouw aanmelding naar Yulius Aanmelding & Informatie.

ADRES

De Kreek, Deeltijdbehandeling C
Overkampweg 135
3318 AR Dordrecht

OVER YULIUS

Yulius helpt kinderen, jongeren en volwassenen met psychische problemen. We zijn gespecialiseerd in geestelijke gezondheidszorg en bieden gespecialiseerd onderwijs. Dat doen we op meerdere plekken in de regio's Rijnmond en Zuid-Holland Zuid. We doen het niet alleen: samen met onze cliënten én partners als wijkteams, huisartsen, woningcorporaties of anderen in de wijk werken we aan de positieve gezondheid van onze cliënten. Samen het verschil!

Informatie en aanmelden

Yulius is bereikbaar op telefoonnummer
088 40 50 600.

Om je aan te melden kun je het nummer van de afdeling Aanmelding & Informatie bellen:
088 40 51 111 (ma t/m vr 9.00u-17.00u).

Dit is een uitgave van Yulius.

27-06-2024



Samen het verschil.
Luisteren. Doen. Ontplooien.