

Algemene informatie Nautilus

De Nautilus is een intensief ambulante diagnostiek- en behandelafdeling van Youz voor jongeren van 12-23 jaar met angst- en/of stemmingsproblemen.

Om voor een behandeling bij de Nautilus in aanmerking te komen, is de motivatie nodig om een aantal dagdelen per week te investeren voor onderzoeken, therapieën en trainingen.

De duur van de behandeling kan variëren van 6-12 maanden. De diagnostiekfase duurt gemiddeld 6 tot 8 weken.

De Nautilus biedt een uitgebreid scala aan therapeutische onderdelen. De behandelingen vinden individueel en in groepsverband plaats.

Voor wie is de Nautilus?

De doelgroep betreft jongeren tot en met 22 jaar met (ernstige) angst- en/of stemmingsklachten. Meestal wordt afgesproken eerst een diagnostiektraject te volgen, zodat meer helderheid is over je klachten, je persoonlijkheid en wat voor hulp het beste bij je past. Dit betekent dat het kan voorkomen dat na de diagnostiekfase het advies is dat hulp elders (bij een andere afdeling of instelling) beter aansluit bij jou. In dat geval word je terugverwezen naar je verwijzer of doorverwezen naar de nieuwe afdeling. Er zal dan met jou worden besproken hoe je op een passende manier afscheid van de Nautilus kan nemen.

Ouders of verzorgers worden altijd bij de behandeling betrokken. Zeker ook omdat onderzoek aantoonde dat een gezinsgerichte aanpak een beter resultaat geeft.

Je kunt hier therapieën en trainingen doen om je thuis, op school of op je werk beter te voelen en praten met mensen over wat jou dwarszit. Je doet dat samen met jongeren die met dezelfde problemen zitten als jij.

Voorbeelden van problemen op de Nautilus zijn:

- Je denkt negatief over jezelf.
- Er zijn spanningen op school, doordat je je niet kunt concentreren, je angstig voelt in contact met anderen, geen of moeilijk aansluiting vindt.
- Je voelt je somber, het lukt je nauwelijks/moeilijk om activiteiten te doen.
- Je problemen zijn langdurig en vergen meer dan één gesprek per week.
- Er zijn problemen thuis, bijvoorbeeld spanningen onderling of je voelt je onbegrepen.

Met wie heb je te maken?

Het behandelteam bij de Nautilus bestaat uit sociotherapeuten, vaktherapeuten (beeldende therapie en psycho-motore-therapie), systeemtherapeuten, ouderbegeleider, individueel behandelaren, een psychiater, intensief-ambulant-gezinsbegeleiders, cognitief-gedragstherapeutisch medewerkers. Samen met jou en je ouders worden afspraken gemaakt waar je aan gaat werken en hoe je dat gaat doen. Gedurende de behandeling zijn er over het algemeen een drietal therapeuten die samen met jou en je ouders een kernteam vormen. Het kernteam bestaat uit een persoonlijk begeleider, een systeemtherapeut en een gz-psycholoog (je individueel behandelaar). Daarnaast heb je in de diagnostiekfase mogelijk ook afspraken met een gz-psycholoog, die de onderzoeken met je doet.

De ouder(s)/verzorger(s)

Wij vinden het belangrijk dat je ouders of andere opvoeders betrokken worden bij de behandeling. Samenwerking met ouders is van belang omdat wij zo goed en zorgvuldig mogelijk met jouw problemen en ook de ervaringen van de ouders/verzorgers (en hun zorgen hierover) willen omgaan. Doordat je onderdeel bent van jouw gezin, jouw systeem, heeft alles wat met jou gebeurt ook invloed op de anderen, en omgekeerd.

Een standaard onderdeel bij de start van de behandeling is een gezinsgesprek met de systeemtherapeut om kennis te maken met jullie als gezin, te verkennen welke betekenis gegeven wordt aan de klachten en of/in hoeverre er ruimte binnen het gezin is voor veranderingsprocessen/behandeling. Aan de hand van dit gesprek worden verdere afspraken gemaakt over hoe de samenwerking verder in te vullen. Dat kan middels gezinsgesprekken, gezins-beeldende therapie, ouderbegeleiding, of intensieve gezinsbegeleiding bij je thuis. Ook vinden er ouderbijeenkomsten plaats, waar je ouders meer informatie krijgen over de inhoud van de training/module die je gaat volgen.

De fasering van de behandeling op de Nautilus

Nadat je bent aangemeld volgt er een intakegesprek met jou en je ouders (en vaak ook met verwijzer) met twee behandelaren van het aanmeldteam van de Nautilus. Dit is een gz-psycholoog samen met ouderbegeleider/systeemtherapeut. In dit gesprek leggen we uit wat een diagnostiek- of behandeltraject bij de Nautilus inhoudt en welk traject het meest passend lijkt. Daarnaast bespreken we of de Nautilus past bij jouw verwachtingen en wensen. Na dit gesprek krijg je een aantal dagen tot een week bedenktijd en de behandelaren bespreken in een teamoverleg of een plek op de Nautilus inderdaad geïndiceerd is. Wij nemen contact met jou of je ouders op om af te stemmen over de keuze. Als we overeenkomen dat Nautilus past, kom je op de wachtlijst.

De wachtlijst varieert in lengte, maar meestal kunnen we bij de intake een kleine oriëntatie geven over hoe lang de wachttijd is.

Wanneer er een plek op de groep vrij komt, plannen we een startgesprek met jou en je ouders. Hierbij zijn de behandelaren aanwezig die als kernteam betrokken zullen zijn bij jouw traject. Dit is een individueel behandelaar, een sociotherapeut (die ook persoonlijk begeleider is) en de systeemtherapeut. In dit startgesprek is ruimte voor kennismaking, het bespreken van doelen en worden concrete afspraken gemaakt over de start.

Nautilusgroep (eerste drie maanden)

Bij de Nautilus kom je twee keer per week een dag(deel) naar een groep met ongeveer tien jongeren en twee of drie behandelaren. In deze groep leer je hoe angsten, spanningsklachten of sombere gevoelens, zich bij jou uiten. Je leert waar deze gevoelens vandaan komen en hoe je er mee om kan gaan. Kom je voor diagnostiek, dan volgt na 6-8 weken een adviesgesprek voor verdere behandeling. Dit kan bij de Nautilus zijn, maar ook elders.

Schemagroep (vervolgbehandeling; gemiddeld 6 maanden)

Dit is het intensieve behandelprogramma. Na de Nautilusgroep van drie maanden, volgt een evaluatiegesprek en wanneer Nautilus behandeling verder geïndiceerd is, zal je de verdiepende behandeling ingaan (de schemagroep). Deze behandeling duurt zes maanden. De schemagroep is een keer per week. Daarnaast krijg je nog individuele- en systeemgesprekken.



Therapie onderdelen

Schematherapie

Schematherapie richt zich op het veranderen van vastgeroeste patronen die problemen veroorzaken in het hier en nu. Dat gebeurt door het ontdekken van de schema's (overtuigingen over jezelf, anderen en de wereld) die je problemen veroorzaken en/of in stand houden en door het toepassen van verschillende methoden en technieken om gericht aan verandering te werken en anders te leren voelen, denken en handelen.

Identiteitsversterkende meidengroep of jongensgroep

Dit is een optionele groepsbehandeling voor meiden/ jongens met een negatief zelfbeeld en/of om te ontdekken wie je zelf bent (identiteit). Je hebt bijvoorbeeld een negatieve kijk op je lichaam en gevoelens van minderwaardigheid. Je voelt je onzeker, houdt je bezig met wat anderen van jou denken en je wilt voldoen aan de

verwachtingen en verlangens van andere mensen. Wat wil je, wat moet je kiezen en wat zijn je gedachten nu precies? In deze groep zitten meiden/ jongens die bijvoorbeeld last hebben van depressieve gevoelens, problemen hebben in de omgang met ouders of leeftijdgenootjes of misschien eetproblemen of angsten.

Sociotherapie/Mentorschap

Als je bij de Nautilus start zal er één sociotherapeut voor jou als persoonlijk begeleider zijn. Met je persoonlijk begeleider (pb'er) heb je regelmatig gesprekjes over hoe het gaat. De mentor is ook degene die jouw behandeling goed volgt en met jou in de gaten houdt of de dingen gaan zoals ze zijn afgesproken. Hij of zij ondersteunt je ook bij een gezond dag-en nachtritme en dagbesteding. Dit doet de pb'er samen met de individueel behandelaar en de systeemtherapeut. Tezamen vormen zij het kernteam.

Individuele therapie

De individuele therapie wordt gedaan door de behandelaar (psycholoog) van de afdeling. Deze gesprekken vinden wekelijks plaats. In tegenstelling tot de groepsonderdelen kun je hier met je behandelaar de dingen bespreken die niet in de groep thuishoren. De dingen die je persoonlijk bezig houden en die een rol hebben gespeeld in het ontstaan van jouw klachten.

Systeemtherapie

Veranderen doe je niet alleen. De term 'systeem' verwijst naar het feit dat iedereen deel uitmaakt van sociale systemen, zoals een gezin, schoolklas of buurt. In een sociaal systeem beïnvloeden mensen elkaar: gedachten, gevoelens, verwachtingen en gedragingen ontstaan in wisselwerking met anderen uit de omgeving. Bepaalde problemen of klachten binnen het gezin hebben dan ook invloed op de manier waarop je met elkaar omgaat. Systeemtherapie richt zich op het versterken van de onderlinge relaties en het samen zoeken naar oplossingen door middel van gesprekken met het (hele) gezin.

Exposure training

In deze training ga je twee weken lang elke dag in een groep aan de slag met het oefenen van situaties die je spannend vindt. Je leert wat angst is, wat de functie ervan is en hoe je er zo min mogelijk last van kunt hebben. Stapsgewijs ga je oefenen met situaties die je spannend vindt. Deze twee weken zijn intensief, maar zullen je een boost geven om met meer zelfvertrouwen situaties aan te durven gaan.

Beeldende therapie (BT)

Therapie is lang niet altijd alleen maar zitten en praten. Beeldende therapie is een non-verbale therapie, dat wil zeggen dat praten niet voorop staat. Door middel van

beeldend materiaal (tekenen, schilderen, klei, hout bewerken etc) ontdek je wat je wilt en kunt, wat bij jou past, wat je sterke kanten zijn en wat oefenpunten zijn. Het doen op zich kan belangrijker zijn dan het product.

Beeldende therapie kan zowel individueel als in een groep gegeven worden. Het kan ook voorkomen dat je met jouw gezin beeldende therapie volgt.

Psycho-motorische-therapie (PMT)

Dit is ook een non-verbale therapievorm, waarbij sport/beweging als middel wordt gebruikt om bewust te worden van de invloed van je klachten, met name op het gebied van lichaamservaring en beweging. Bewegingspatronen, lichaamstaal, ademhaling of lichaamshouding kunnen bijvoorbeeld wijzen op spanningen. Samen met de therapeut kun je gaan ontdekken wat helpend kan zijn om je klachten te verminderen.

PMT kan zowel individueel als in een groep gegeven worden. Het kan ook voorkomen dat je met jouw gezin PMT volgt.

Ouderbegeleiding

Ouderbegeleiding bestaat uit gesprekken die de ouder(s) voeren met de ouderbegeleider. Er komt immers ook veel op de ouder(s) af. Er zijn misschien zorgen of er is behoefte aan emotionele steun. Ook kunnen er vragen zijn over de diagnose en hoe om te gaan met de klachten. Deze vragen of zorgen kunnen de ouders bespreken met de ouderbegeleider.

Ouderbijeenkomsten

Tijdens de diagnostiek- en/ of behandelfase vinden elke zes weken ouderbijeenkomsten plaats.

Ouders worden hiervoor uitgenodigd en zijn bedoeld om ervaringen met elkaar uit te wisselen en tips en tools te krijgen.

Intensieve ambulante gezinsbegeleiding (IAG)

IAG staat voor intensieve ambulante gezinsbegeleiding. Kortweg betekent het dat jouw begeleider (IAG'er) van Youz bij jou thuis op bezoek komt. Om te kijken hoe het met je gaat, advies te geven, te luisteren en je te begeleiden bij het vinden van oplossingen voor de problemen. Jij krijgt die hulp en ondersteuning samen met jouw familie, dus bijvoorbeeld jouw ouders en broers en zussen. Je gaat samen werken aan de problemen, zodat jullie uiteindelijk de hulp niet meer nodig hebben. Het kan zijn dat je naast je behandeling bij Youz, thuis ook begeleiding kunt gebruiken. Dan kan IAG als onderdeel van je behandeling gekozen worden.

Gesprekken met psychiater

Een gesprek met de psychiater wordt aangevraagd bijvoorbeeld bij vragen over

medicatie, of wanneer je vragen hebt over lichamelijke klachten die te maken hebben met je behandeling.

De Branding

De Branding is een plek waar je terecht kunt als het thuis even niet meer gaat en je even een time-out nodig hebt.

De Branding is een aanvulling op je behandeling bij Youz of op je behandeling die jij volgt bij een andere GGZ-instelling. Als je voor het eerst bij de Branding komt, word je lid. In dit startgesprek bespreken we met jou, jouw ouders en je behandelaar met welk doel jij wilt komen en wat jou het beste helpt. Het is ook mogelijk om een nacht te blijven slapen, eventueel ook met jouw ouders.

REAKT

We werken nauw samen met REAKT van Parnassia Groep. Zij bieden trajectbegeleiding; begeleiding en ondersteuning bij het vinden van een (bij)baantje, vrijwilligerswerk, een hobby of een andere vorm van dagbesteding.

Wat wordt er verwacht en wat mag jij verwachten?

Als je kiest voor behandeling bij de Nautilus verwachten wij dat je gemotiveerd bent voor behandeling en je aan de gemaakte afspraken houdt. Ook van de ouders verwachten wij medewerking en samenwerking. Wij gaan er van uit dat jij en je ouders open staan voor het leren van nieuwe dingen. Je mag ook dingen van ons verwachten; dat wij respectvol met vertrouwelijke informatie omgaan, dat wij ons ook aan de gemaakte afspraken houden en dat wij je ondersteunen bij het behalen van je doelen. Iedereen mag elkaar te allen tijde aanspreken op deze zaken.

Evaluaties

Iedere week wordt er met het hele team vergaderd en kijken wij of de dingen lopen zoals wij ze hebben afgesproken. Er wordt ook regelmatig met jou en je ouders gesproken over hoe de behandeling tot dusver loopt en in hoeverre doelen eventueel bijgesteld moeten worden. Elke drie maanden van de behandeling hebben wij een evaluatiegesprek, waar jij, je ouders en de kernbehandelaren aan deelnemen. Daarvoor schrijven alle therapeuten die bij jouw behandeling betrokken zijn een kort verslag over het verloop. Aan de hand van dit verslag wordt gekeken in hoeverre doelen zijn behaald en of de behandeling afgerond kan worden of een vervolg krijgt.

Contact

U kunt contact met ons opnemen via

T 0883588999

E aanmeldteam.nautilus@youz.nl

Kijk voor meer informatie op

www.youz.nl