

## **Beste jongere en ouders/verzorgers**

In de folder die je in je handen hebt staat informatie over een behandeling op Het Kompas. Je kunt meer lezen over welke behandelmogelijkheden er zijn, wat voor soort afdeling Het Kompas is, wie er allemaal werken en hoe wij met jou en je ouders samenwerken.

Onze ervaring is dat een opname voor zowel de jongere als de ouders/verzorgers vaak een ingrijpende gebeurtenis is. Als jij met de behandelaar en je ouders besloten hebt dat je opgenomen wordt, dan zul je ongetwijfeld veel vragen hebben en misschien ook bepaalde verwachtingen. We hopen dat deze folder een aantal van die vragen kan beantwoorden en meer duidelijkheid kan geven over wat jij en je ouders kunnen verwachten.

Als je opgenomen wordt krijgen jullie uiteraard ook een mondelinge uitleg van de medewerkers op de afdeling en kun je altijd vragen stellen. Eenmaal op de afdeling krijg je het dagprogramma en de huisregels.

In deze folder schrijven we over jou en je ouders. Misschien woon je alleen bij je moeder of je vader, of in een pleeggezin. Als wij in dit boekje het woord ouders gebruiken, dan bedoelen we dus ook andere mensen die voor jou zorgen.

## **Met welke klachten en problemen word je op Het Kompas opgenomen?**

Als je opgenomen wordt op Het Kompas, heb je last van angst- of depressieve klachten of problemen rondom eten of spanningsgerelateerde lichamelijke klachten. Hierdoor zijn er problemen ontstaan op meerdere levensgebieden. Je kunt het moeilijk hebben met jezelf, je kunt vastlopen in je gezin, op school, in je vrije tijd of in je vriendschappen.

## **Het Kompas**

Het Kompas is een afdeling met 10 plaatsen voor de behandeling van angst- en depressieve klachten bij jongens en meisjes van 15 tot 24 jaar. Er wordt gewerkt volgens de principes van de cognitieve gedragstherapie, een goede methode om jou klachten te verminderen. Op Het Kompas gaan we er van uit, dat je manier van denken en doen bepaalt hoe je, je voelt. Met behulp van cognitieve gedragstherapie leren wij je op een gezonde manier te laten denken en gedragen, waardoor je, je beter gaat voelen. Het leren van nieuwe denk- en gedrag patronen vind zowel individueel in groepsverband plaats door veel te oefenen in verschillende situaties, bijvoorbeeld tijdens de therapie of in de groep.

Als je wordt opgenomen, ben je van zondagavond tot vrijdagmiddag op 't Kompas. In het weekend ga je naar huis. Op deze manier hou je contact met familie en vrienden en kun je de dingen die je door de week leert op Het Kompas thuis ook gaan toepassen. Het Kompas is een open afdeling. Dat wil zeggen dat de buitendeuren open zijn.

## **De behandeling**

Een opname begint altijd met het opstellen van een behandelovereenkomst. In de behandelovereenkomst staat het doel van je opname. Het doel van je opname wordt altijd met jou en je ouders overlegt, maar ook met de andere hulpverleners besproken. Daarnaast staan de afspraken erin die jij, je ouders en de hoofdbehandelaar gemaakt hebben om het doel van de opname te bereiken.

### **- Observatiefase**

Als je wordt opgenomen volgt er eerst een observatieperiode van 6 weken. In die periode wordt er gekeken waar je precies last van hebt en waar dat door komt. Je volgt samen met je groepsgenoten het basisprogramma waarin verschillende vormen van therapie zitten. In de observatiefase ben je dus al volop bezig met je behandeling.

Na 6 weken volgt er een behandelbeoordeling. Alle hulpverleners die bij jou behandeling op 't Kompas zijn betrokken bespreken dan hoe het gaat, wat hun bevindingen zijn en waar de behandeling zich het beste op kan richten. De uitkomst hiervan wordt met jou en je ouders besproken.

### **- Behandelfase**

In de behandelfase ga je nog gericht aan je problemen werken. Iedere jongere krijgt afhankelijk van zijn of haar specifieke problemen een aangepaste behandeling. Deze bestaat uit het basisprogramma, daar waar nodig aangepast en aangevuld met modules die voor jou belangrijk zijn.

Tijdens de behandelfase heb je ook behandelbeoordelingen. Om de 7 weken wordt de voortgang van je behandeling besproken. De voortgang van je behandeling wordt ook met jou en je ouders besproken. Het behandelplan kan in de behandelfase, afhankelijk van het verloop van de behandeling, worden aangepast na een behandelbeoordeling.

### **Dagprogramma**

Omdat wij structuur belangrijk vinden hanteren we iedere dag een dagprogramma met vaste tijden voor opstaan, eten, therapieën, huiswerk en naar bed gaan. Uit ervaring weten wij dat een duidelijk dagprogramma er voor zorgt dat jongeren zich vaak beter op hun gemak voelen en daardoor meer kunnen leren. Jongeren weten waar zij aan toe zijn en wat er van hen wordt verwacht. Het programma is verplicht en grotendeels in groepsverband.

In het dagprogramma zijn vaktherapieën opgenomen zoals: Dramatherapie, Muziektherapie, Psychomotore Therapie, Creatieve Therapie. Daarnaast zijn er cognitief gedragsmatige trainingen zoals Sociale vaardigheidstraining, cognitieve therapie, Exposure groep, Aandachtskeuzetraining en Probleem aanpak opgenomen. Daarnaast is er ruimte voor individuele modules, zoals bijvoorbeeld "omgaan met boosheid" en "rouwverwerking". In het dagprogramma staan de principes van de cognitieve gedragstherapie centraal, dit loopt als een rode draad door de behandeling heen.

Omdat je op een afdeling verblijft met meerdere mensen zijn afspraken nodig om het verblijf voor iedereen zo prettig mogelijk te houden. Een aantal van die afspraken zijn vastgelegd in huisregels. Het zijn vooral praktische regels, maar een van de belangrijkste regels is dat we respect voor elkaar hebben! Als je wordt opgenomen, verwachten we dat jij je aan die regels houdt.

## **Wie werken er op Het Kompas?**

Bij jou behandeling op Het Kompas zijn verschillende hulpverleners betrokken. Iedere hulpverlener heeft zijn eigen discipline en zijn eigen deskundigheid. Afhankelijk van de problemen die je hebt en in welke fase van je behandeling je bent, worden de verschillende hulpverleners ingezet. Hieronder kun je lezen welke hulpverleners er allemaal op Het Kompas werken.

### **- De gedragstherapeutisch medewerkers**

Gedurende je opname heb je het meeste te maken met de gedragstherapeutisch medewerkers. Dat zijn de mensen die op de afdeling werken en de hele dag aanwezig zijn. Zij helpen je bijvoorbeeld met het houden aan je dagprogramma, je weekdoelen, je huiswerk voor de trainingen en andere zaken die tijdens je behandeling aan bod komen. Op Het Kompas werken 6 gedragstherapeutische medewerkers. Er werkt ook een leerling-verpleegkundige en soms zijn er stagiaires. Overdag zijn er minimaal twee gedragstherapeutisch medewerkers op de afdeling. 's Nachts is er altijd een nachtdienst. Die persoon blijft de hele nacht wakker. Er is dus altijd iemand waar je bij terecht kan.

### **- De hoofdbehandelaar**

De hoofdbehandelaar is een GZ-psycholoog/gedragstherapeut. Hij is verantwoordelijk voor de aansturing en de uitvoering van jouw behandeling. Hij is aanwezig bij al jouw behandelbesprekingen. Tijdens de opname heeft hij regelmatig individuele gesprekken met jou over je problemen en je behandeling.

### **- Psychiater**

De psychiater maakt als specialist deel uit van het behandelteam en geeft je behandeling mede vorm. Hij of zij doet de psychiatrische onderzoeken en bekijkt of je medicatie nodig hebt. De psychiater is altijd aanwezig bij jouw behandelbesprekingen.

### **- Systeemtherapeut**

Op Het Kompas wordt niet alleen jij behandeld, maar krijgen ook je ouders hulp. De systeemtherapeut heeft gesprekken met jou en je ouders waarin de moeilijkheden waar jullie tegenaan lopen worden besproken. De systeemtherapeut geeft jullie advies hoe jullie daar samen verandering in kunnen aanbrengen. Net als de psychiater en de hoofdbehandelaar is de systeemtherapeut altijd aanwezig bij jouw behandelbesprekingen.

### **- Vaktherapeuten**

Als je bent opgenomen zitten er in je dagprogramma een aantal therapieën. Op Het Kompas hebben we bijvoorbeeld Psycho-Motore Therapie, Muziektherapie, Dramatherapie en Creatieve Therapie. De vaktherapeuten zijn de mensen die deze therapieën geven. Binnen de therapieën werk je aan je problemen op non-verbale manier. De therapeuten ondersteunen je hierbij.

## **Wanneer ben je met je behandeling klaar?**

Je gaat met ontslag als de doelen uit je behandelplan zo goed mogelijk bereikt zijn of wanneer een andere behandelmethode of plaats elders beter bij je past. De gemiddelde opname duur ligt rond de 6 maanden. Het behandelteam bereidt het ontslag zorgvuldig voor met jou en je ouders. Eventuele nazorg wordt geregeld. De nazorg is mogelijk op de polikliniek van de Adolescentenpsychiatrie in Venray waar Het Kompas ook onder valt.

## **Aanmelding**

Je kunt je aanmelden bij de polikliniek van de Adolescentenpsychiatrie. Voordat je dit kunt doen, moet je een verwijzing hebben van de huisarts, Bureau Jeugdzorg of een andere BIG-geregistreerde zorgaanbieder (bijv. GZ-psycholoog, psychiater, klinisch psycholoog, psychotherapeut of een andere GGZ-instelling).

Na de aanmelding vindt er een intakegesprek plaats met jou en je gezin. Daarin wordt bekeken wat het probleem is. Vervolgens gaan we dit in het polikliniek-team bespreken en bekijken we wat voor jou de beste hulp is. Als een opname de beste manier is om jou en je gezin te helpen, dan wordt bekeken wanneer er plaats is op Het Kompas. Er volgt een kennismaking op de afdeling en op de afgesproken datum word je dan opgenomen op de Het Kompas.