Santorini (informatie voor jongeren)

voor jongeren

Bij Santorini krijg je dagbehandeling voor angst, dwang en/of tics. Je leert dingen doen die je nu nog (te) spannend vindt. Zodat jij weer jouw leven kan leven.

Waarschijnlijk kan je niet meer alles doen wat je wil en voel je je ongelukkig. Je vermijdt situaties, misschien durf je soms niet meer naar buiten, of je dag- en nachtritme is door je klachten verstoord. Het kan zijn dat je niet meer naar school gaat, dat je niet durft te reizen en dat je veel tijd kwijt bent aan dwangrituelen. Dat wil je veranderen. De dagbehandeling bij Santorini helpt jouw klachten verminderen.

Het doel van de dagbehandeling

Wat wil jij leren of kunnen aan het einde van de behandeling? De behandelaren maken samen met jou en je ouders of opvoeders een plan. Daarin staan doelen waaraan jij wil werken. Verminderen van jouw klachten is een belangrijk doel. Zodat jouw klachten jouw leven minder beïnvloeden.

Als je minder last hebt van je klachten, voel je je minder angstig en gespannen. Je kan bijvoorbeeld weer naar school. Je vermijdt minder dingen, je hebt minder dwanggedachten en hoeft minder dwangrituelen uit te voeren. Zo kan jij weer meekomen op school en in je vrije tijd. Het contact met leeftijdgenoten en familieleden wordt makkelijker.

Hoe werkt de dagbehandeling bij Santorini?

Op de dagbehandeling zit je in een groep met 8 jongeren (12-21 jaar) met ongeveer dezelfde klachten. Je komt alle doordeweekse dagen naar Santorini, van 9.15 tot 15.30 uur. Op basis van je programma krijg je een persoonlijk rooster. Zodat je doet wat jou helpt. Lukt het jou bij de start van de dagbehandeling nog niet om er de hele dag te zijn? Dan begin je met kortere dagen.

Het dagprogramma bestaat uit allerlei therapieën en activiteiten die je alleen en soms ook met andere jongeren uitvoert. Afhankelijk van wat je aankan en hoe lang je in behandeling bent, vullen de behandelaren met jou het programma in. Zo leer je met kleine stapjes weer dingen doen die je spannend of lastig vindt. Stapsgewijs overwinnen van je angsten noemen we dat.

Een dag bij Santorini

Elke dag starten we in de groep met de dagopening en eindigen we met de dagafsluiting. Daarin bespreek je hoe je er die dag bijzit en hoe je dag eruitziet. Tussen de middag lunch je met de groep. Je doet exposure-oefeningen, je krijgt groepstherapie of individuele therapie en je krijgt maximaal 4 uur per dag onderwijs.

Cognitieve gedragstherapie

Deze therapie gaat over wat je voelt, wat je denkt en hoe je je gedraagt. Cognitieve gedragstherapie is niet alleen anders leren denken, het is ook veel doen. Zowel het anders leren denken als het anders leren doen zijn de twee manieren om uiteindelijk je klachten te overwinnen.

Tijdens de therapie doe je exposure-oefeningen. Dat betekent dat je onder begeleiding dingen doet die je eng vindt. Iedere week bespreek je met je mentor jouw exposureprogramma. In dit programma ga je in kleine stappen weer doen wat je eng

LEVVEL
Specialisten voor jeugd en gezin

vindt en overwin je zo je angsten en/of de dwang.

Groepstherapie

Samen met de andere jongeren in de groep volg je een aantal groepstherapieën. Zo heb je dagelijks exposure (oefen)tijd, krijg je cognitieve therapie en psycho-educatie.

Extra therapie

Als je dat nodig hebt, krijg je ook andere therapieën, zoals: psychomotorische therapie, spanningsregulatietherapie en creatieve therapie. Je krijgt die therapie in een groep, of individueel.

School

School is onderdeel van je behandeling. Je krijgt les van docenten van het Meiberg College. Je kan les krijg op verschillen de niveaus: VMBO, HAVO en VWO. Als je bij Santorini in behandeling bent, ga je maximaal vier uur per dag naar school.

Soms lukt het door je klachten nog niet om naar school te gaan. Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat je schoolangst of je lichamelijke klachten in de weg staan. In overleg met je mentor kijk je hoe je de schooluren in haalbare stappen kunt opbouwen. Alle jongeren volgen dus hun individuele schoolrooster, wat kan verschillen van elkaar. Voor je start met school, krijg je een intake bij Meiberg College.

Je kunt bij het Meiberg College ook gebruikmaken van de werkruimte. Dit is een ruimte waar je kunt wennen aan het naar school gaan. Hier kun je zelfstandig werken. Er zijn een aantal docenten aanwezig voor vragen, om een spelletje mee te doen of even te kletsen.

In de laatste fase van je behandeling kan je mogelijk schooluren op je eigen school volgen. Het weer naar je eigen school gaan, kan een belangrijk onderdeel zijn van jouw doelen. Daarnaast is er de mogelijkheid om toetsen te maken. Dit in overleg met het Meiberg College, jouw school en eventueel je mentor. Als het lukt, kun je ook tijdens de behandeling naar jouw eigen school. We kijken dan samen met jou, jouw ouders, de behandelaren en school hoe je dit kunt combineren. Vaak is het dat je 2 dagen naar school gaat en 3 dagen naar de dagbehandeling.

Vakanties

In de vakanties is de school dicht maar de dagbehandeling is wel open. Je krijgt dan een aangepast programma.

Wie werken bij Santorini?

Er werken veel mensen bij Santorini. Naast de hoofdbehandelaar (GZ-psycholoog) werken er sociotherapeuten op de groep. Zij verzorgen een groot deel van het programma. Je krijgt een sociotherapeut als mentor. Verder bestaat het behandelteam uit een teamcoördinator, basispsycholoog, kinder- en jeugdpsychiater, ouderbegeleider, ervaringsdeskundige, creatieve therapeut en een psychomotorische therapeut. Je werkt alleen met de therapeuten die jou therapie geven.

Contact met je ouders

De ouderbegeleider heeft elke week of elke twee weken een gesprek met je ouders. Soms word je zelf ook uitgenodigd om bij deze gesprekken te zijn. Daarnaast heeft je mentor (sociotherapeut) ook contact met je ouders. Je ouders horen dan hoe het met je gaat op de groep en wij horen hoe het met je thuis gaat.

Na je behandeling

Al voor je begint met de behandeling bij Santorini, bespreken we met jou en je ouders of, en zo ja welke, nazorg er nodig is. Als de behandeling eindigt, stopt ook het onderwijs via het Meiberg College. Samen met je ouders regel je dan een vervolgschool. De medewerkers van het Meiberg College kunnen jullie daarin ondersteunen.

Hoe lang duurt de dagbehandeling?

We laten de behandeling zo kort mogelijk duren. Gemiddeld duurt een behandeling bij Santorini 5 maanden. Elke 6 tot 8 weken bespreken de behandelaren met jou en je ouders de voortgang van de behandeling. In zo'n gesprek hebben we het ook over hoe lang de behandeling nog moet duren.

Vragen en contact

Voor vragen kan je terecht bij het aanmeldteam. Zij zijn bereikbaar op werkdagen tussen 08:30 tot 12:30 uur. Mailen kan altijd.

@email

088 054 70 01

Over Levvel

Levvel is specialist voor jeugd en gezin, werkzaam in Amsterdam en omstreken. Wij helpen kinderen, jongeren en (pleeg)gezinnen in lastige situaties weer op weg. Zodat ze met een stevige basis de toekomst tegemoet kunnen. Levvel biedt alle hulp onder één dak: van opvoedondersteuning tot specialistische jeugdhulp en complexe psychiatrische zorg.

Specialisten voor jeugd en gezin