San Francisco - zo ziet je verblijf eruit

San Francisco is een eetstoorniskliniek, waar je dag en nacht verblijft. Dat is alleen nodig als andere behandelingen niet goed genoeg werken. In de kliniek zijn 24 uur per dag behandelaren aanwezig die helpen bij eetmomenten en bij de spanning eromheen. Samen met de behandelaren werk je aan doelen waaraan jij wil werken. In de kliniek heb je je eigen kamer.

Je (pleeg)ouders of opvoeders zijn onderdeel van jouw behandeling. Zij krijgen psycho-educatie, zodat ze jou goed kunnen ondersteunen. Ze zijn ook regelmatig op de afdeling aanwezig en worden actief betrokken bij jouw herstel.

De meeste jongeren verblijven er 12 weken, waarbij ze in het weekend -met een opbouwplan- naar huis gaan. Zodra het passend is om weer naar school te gaan, wordt dat in stappen opgebouwd.

Wil je meer weten over de kliniek, lees dan Eetstoornis kliniek ‘San Francisco’

Behandeling

Je verblijft gemiddeld 3 maanden in de kliniek. Voordat je definitief naar de kliniek komt, heb je een intake gesprek met jou en je (pleeg)ouders of opvoeders. In dat gesprek maak je afspraken over wat je wil bereiken tijdens je behandeling.

Je verblijf bestaat uit 4 fases:

- **Wennen**

De eerste week wen je aan de behandeling, de afspraken, het programma en alle nieuwe mensen die je ontmoet.

- **Starten**

Na de wenfase start je met de afgesproken behandeling. Je werkt aan jouw doelen.

- **Verdiepen**

De derde fase van de behandeling is de verdiepingsfase. In deze fase leer je steeds meer eigen verantwoordelijkheid te nemen voor je herstel. Dat betekent dat je weer gezonde keuzes maakt in je voeding, minder gaat piekeren over gewicht, aan de slag gaat met de onderliggende oorzaken van de eetstoornis en weer je eigen dagprogramma gaat invullen.

- **Afronden**

Aan het einde van je verblijf bij San Francisco stemmen we met je af of je nog een vervolgbehandeling nodig hebt en zo ja, welk soort behandeling dat is. Een van de mogelijkheden is een Weekend Boost Behandeling.

De rol van je ouders of opvoeders

Je ouders of opvoeders zijn actief betrokken bij je behandeling in de kliniek. Zij zijn onderdeel van de behandeling en nodig voor jouw herstel. We vragen jou en je ouders of opvoeders om de afspraken die we maken (het behandelplan) te ondertekenen. Zo spreekt iedereen af om bij te dragen aan jouw behandeling en om met elkaar samen te werken.

Elke maandag bespreken de hulpverleners met elkaar hoe het met jou gaat. ’s Middag spreken we met de jou en (1 van je) ouder(s) of opvoeder(s) over jouw voortgang.

Je ouders of opvoeders volgen psycho-educatie, dat is een training waarin zij meer leren over eetstoornissen, de oorzaken ervan en de behandeling. En zij volgen een training geweldloos verzet. Daarin leren zij hoe ze het beste op jou kunnen reageren en jou kunnen helpen in het herstel van je eetstoornis.

LEVVEL
Specialisten voor jeugd en gezin

Onderdelen van je behandeling en activiteiten

Je krijgt een dagprogramma. Hierin staan zowel eet- en rustmomenten, als behandelmomenten. Dit zijn onderdelen van het dagprogramma:

Dagopening & dagafsluiting: tijdens de dagopening stel je jezelf een haalbaar doel voor die dag, dat bespreek je met de groep. Bij de dagafsluiting reflecteer je op jouw dagdoel.

Eetmomenten: er zijn 6 eetmomenten per dag. Je krijgt je eigen eetlijst die je samenstelt met een diëtist. Sociotherapeuten begeleiden je bij het eten.

Psycho-educatie: je leert wat een eetstoornis is. Met de groep ga je hierover in gesprek.

Voedingseducatie: de diëtiste leert je meer over voeding.

Beeldende therapie: vanaf de startfase werk je met een beeldend therapeut aan je behandeldoelen.

Psychomotorische therapie (PMT): vanaf de verdiepingsfase doe je mee aan de groepspsychomotorische therapie (PMT), dit is een lichaamsgerichte therapie in de gymzaal.

Mentorgesprekken: je hebt wekelijks een mentorgesprek, met 1 van je 2 mentoren.

Als het past bij je hulpvraag kun je vanaf fase 2 samen met je mentor werken aan het ***Ik-Boek.*** Dat gaat in op je persoonlijkheid en je identiteitsontwikkeling van jou als persoon.

Als het past bij je hulpvraag kan je samen met je mentor werken aan ***Zelfbeeld*** (vanaf fase 3). Dit gaat over hoe je naar jezelf kijkt en wat dat te maken heeft met je eetstoornis.

Kortdurende traumabehandeling indien nodig krijg je EMDR-therapie.

Emotieregulatietraining Als het past bij je hulpvraag leer je in deze training hoe je beter kunt omgaan met je emoties.

Cognitieve gedragstherapie (CGT): je krijgt wekelijks groeps-CGT. Tijdens deze therapie leer je over je gevoelens, gedachten en gedrag.

Systeemtherapie: met je gezin of opvoeders krijg je een introductiegesprek bij de systeemtherapeut. Als het helpend is, voeren jullie meer gesprekken. Daarin onderzoeken jullie samen de patronen en relaties in je thuissituatie.

Huisbezoeken: tijdens jouw opname komt minstens 1 keer een sociotherapeut op bezoek bij je thuis. De sociotherapeut kijkt hoe de eetstoornis er thuis uitziet. De therapeut begeleidt een eetmoment en geeft tips.

School: iedere doordeweekse dag heb je een moment om aan school te werken. Twee docenten begeleiden je.

Huiswerkuur: therapeuten geven huiswerk, 3 keer per week krijg je tijd om daaraan te werken.

Een dagprogramma

8:00-9:00:
Om 8:15 komt iedereen naar beneden en krijg je medicatie, als je dit voorgeschreven hebt gekregen. Het ontbijt start om 8:30 en duurt tot 8:55 uur.

9:00 - 09:30:
Dagopening: bespreken wat jouw dagdoel is. Je krijgt de vraag hoe je erbij zit en of je plannen hebt voor die dag, zoals verlof of andere afspraken.

09:30 - 11:00:
Het verschilt per dag wat iedereen doet rond deze tijd. Maandag heeft iedereen CGT en vrijdag heeft iedereen emotieregulatietraining. Op de andere dagen kan jij bijvoorbeeld spelletjes spelen met jouw groepsgenoten, of even iets voor jezelf doen.

11:00 - 11:15:

Ochtendtussendoortje

11:15 - 13:00:
Na het ochtendtussendoortje heb je therapie, op sommige dagen kan je de tijd zelf invullen. Hier is dan ruimte om bijvoorbeeld een gesprek te voeren met je mentor, of om aan de slag te gaan met opdrachten die je hebt gekregen. Om half 1 staat de groepswandeling gepland van een kwartiertje.

13:00 - 13:25:
Lunch

13:30 - 15:00:
Tijd voor schoolwerk op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag.

15:00 - 16:00:
Tijd om te rusten op je kamer. De sociotherapeuten overleggen van 15:00 tot 15:30 met elkaar. Je kan dit moment goed gebruiken om even tot rust te komen en voor jezelf iets te doen op je kamer.

16:00 - 16:15:
Middagtussendoortje

16:15 - 18:00:
Op dinsdagen koken jullie zelf, met een vrijwilliger. De andere dagen zorgen de sociotherapeuten voor het avondeten. Tussen het middagtussendoortje en het avondeten is er ruimte voor gesprekken met mentoren. Of je vult de tijd zelf in.

18:00 - 18:30:
Avondeten

18:30 - 20:00:
In de avond is er ruimte voor bezoek. Zo kunnen je vrienden of familie gezellig langskomen. Op woensdagavond is er geen bezoekavond, dit is wellness-wednesday. Denk aan haren krullen of stylen, make- up opdoen, maskertjes enzovoorts. Alles om even een avondje te ontspannen samen met je groepsgenoten.

20:00 - 20:15:
Avondtussendoortje

20:15 - 20:30:
Dagafsluiting: samen terugblikken op je dag en bespreken of jij je dagdoel hebt behaald.

20:30 - 21:30:
Ontspanningsmoment op de groep door bijvoorbeeld een film of serie te kijken, spelletjes te spelen of creatief bezig te zijn.

21:30 - 22:00:
Rond dit tijdstip ga je naar je slaapkamer en is het tijd om je klaar te maken voor een goede nachtrust!

Vragen, meer informatie of aanmelden?

Heb je vragen, wil je meer informatie of wil je een aanmelding doen voor de kliniek? Neem dan gerust contact op met het aanmeldteam. Zij helpen je graag verder. Het aanmeldteam is telefonisch bereikbaar op maandag t/m vrijdag tussen 8.30 en 12.30 uur. Mailen kan altijd.

088 054 70 01

aanmelden@levvel.nl

LEVVEL
Specialisten voor jeugd en gezin