# INTENSIVE HOME TREATMENT

We begeleiden jou, je ouder(s)/ verzorger(s) en de andere mensen in jouw gezin zo veel mogelijk in je eigen omgeving. Ook als de psychische problemen zo ernstig zijn dat er een crisis is. IHT is een van de behandelingen die we bij jou thuis geven als er zorgen zijn. En als je door je klachten vastloopt in je dagelijks leven.

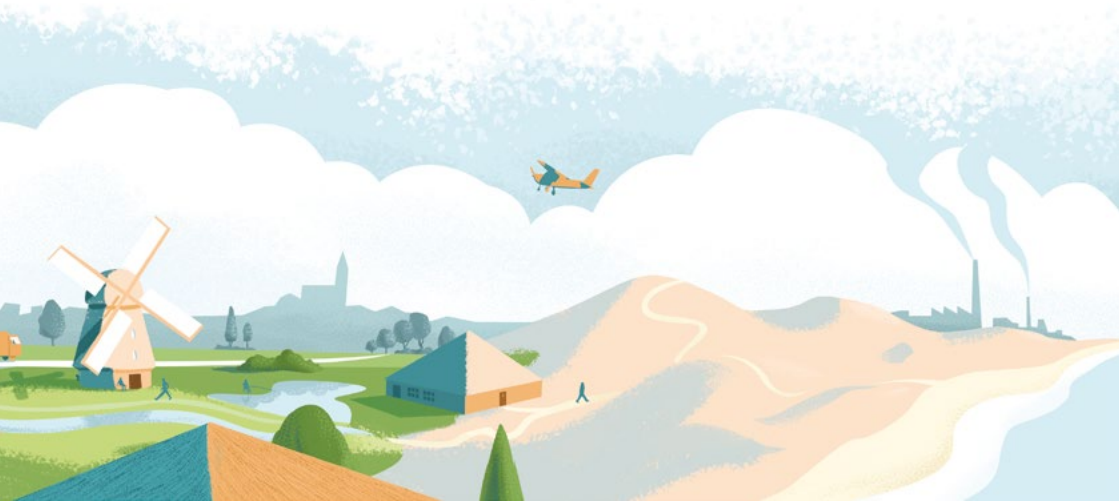
Noord-Holland-Noord GGZ

## WAT IS IHT?

IHT betekent 'Intensive Home Treatment': intensieve behandeling thuis. We gaan eraan werken om de situatie stabieler te krijgen. Dat doen we in je eigen omgeving, dus bij jou thuis. En we doen het samen: met jou, je gezinsleden en – als je die hebt – je eigen behandelaar of behandelaren.

## HET IHT-TEAM

- Ons team bestaat uit sociaal werkers, sociaal-psychiatrisch verpleegkundigen, een systeemtherapeut, vaktherapeuten, een arts en een psychiater.
- Je krijgt bij het begin van de behandeling de contactgegevens van het team.
- Je krijgt dan ook het telefoonnummer voor contact met GGZ NHN buiten kantoortijden.



## DOEL VAN DE BEHANDELING

Het eerste gesprek hebben we met jou, je gezinsleden en soms je eigen behandelaar. We maken dan afspraken over het doel, de inhoud en de duur van de behandeling. Je werkt in de IHT-behandeling aan je eigen persoonlijke doel. We kiezen uit een of meer behandelmogelijkheden om te werken aan jouw herstel. We leggen dit vast in een behandelplan.

## SIGNALERINGSPLAN

**Als je in een crisissituatie zit, is het lastig om te bedenken wat je moet doen. Daarom is het fijn als je een overzicht hebt van dingen die je houvast bieden. We noemen dat een signaleringsplan. Als het minder goed met je gaat, kun je in dit plan zien wat je eventueel kunt doen. Bijvoorbeeld luisteren naar je favoriete muziek of even kletsen met een vriend. Dit kan soms helpen om je beter te voelen.**

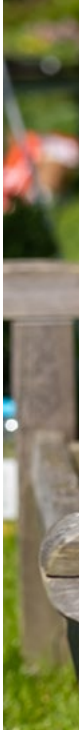
## BEHANDELMOGELIJKHEDEN

### Persoonlijke gesprekken

Je hebt tijdens je IHT-behandeling in ieder geval een of meerdere keren per week een persoonlijk gesprek met een IHT-behandelaar. Jullie bespreken dan hoe het met je gaat. En wat je van de komende week verwacht. Ook werk je met een IHT-behandelaar aan jouw signaleringsplan. En we bespreken je leefstijl. Een individueel gesprek duurt ongeveer 1 uur, soms is het korter.

### Leefstijl

Tijdens de IHT-behandeling kijken we ook naar hoe je leeft. Lukt het je om gezond te eten en te bewegen? Neem je genoeg rust? Daarnaast gaat leefstijl ook over bijvoorbeeld ontspanning, mediagebruik en vrije tijd. De keuzes die je maakt, hebben namelijk invloed op hoe je je voelt.



## Oudergesprekken

We bespreken de situatie ook met je ouder(s)/verzorger(s). Dat kan af en toe zijn, maar ook een paar keer per week. Dat stemmen we met elkaar af. We geven hulp en tips in hoe zij beter met de situatie kunnen omgaan.

## Groep

Er is ook een wekelijkse groep voor jou en je ouder(s)/verzorger(s). In de groep leren jullie crisis(signalen) te herkennen en om te gaan met een crisissituatie. Jullie nemen deel aan deze groep, naast de andere afspraken die jullie hebben met de IHT-behandelaren.

## Vaktherapie

Bij vaktherapie ligt de nadruk meer op doen en ervaren en minder op praten. We overleggen tijdens het eerste gesprek welke vaktherapie bij jou zou kunnen passen:

- psychomotorische therapie: bewegen en aanvoelen van je lichaam. Je doet oefeningen om de signalen van je lichaam te leren herkennen.
- beeldende therapie: werken met materialen (bijvoorbeeld klei, textiel en hout), vormen en kleuren. Je gebruikt dit om je gevoelens te (leren) uiten.
- muziektherapie: luisteren naar en/of maken van muziek. Dat kan helpen om jouw klachten te verminderen, draaglijker te maken en/of te accepteren.

## Medicatie

Soms kun je medicatie krijgen om je klachten te verminderen. Dit overleg je met de psychiater.

## Online therapie

Er zijn ook online trainingen die kunnen helpen bij stabilisatie en herstel. In die trainingen krijg je informatie, opdrachten en oefeningen. Je kunt meestal zelf bepalen wanneer en waar je aan de slag gaat met een online training.

## SCHOOL

**Naar school gaan is belangrijk, want het zorgt voor regelmaat en afleiding. Je werkt er aan je toekomst en spreekt er andere mensen. Daarom bekijken we ook hoe je naar school kunt (blijven) gaan en hoe school jou kan ondersteunen. Als het niet lukt om naar school te gaan, kunnen we samen kijken naar hoe je je dag toch zinvol kunt invullen, bijvoorbeeld met sport of hobby's.**

## ZORGAFSTEMMINGSGESPREKKEN

We hebben regelmatig zorgafstemminggesprekken (ZAG) met jou, je ouders en andere betrokkenen. Als je al andere hulpverleners hebt, zijn die er ook bij. Dan bespreken we hoe het gaat met je behandeling. En hoe je verder gaat na de IHT-behandeling.

## KORT VERBLIJF IN EEN KLINIEK

We proberen een opname in een kliniek zo veel mogelijk te voorkomen. Om ervoor te zorgen dat je niet in crisis raakt, kun je soms kort in een kliniek verblijven. Meestal is dit voor 24 tot 48 uur. Dit gaat gaat altijd in overleg met je IHT-behandelaar.

## BEHANDELDUUR EN AFSLUITEN VAN DE BEHANDELING

De IHT-behandeling duurt maximaal vier weken. Na de behandeling neemt je verwijzer (je eerdere behandelaar of je huisarts) jouw behandeling weer over. Of je gaat door met een ander traject.

Na de behandeling sturen we ook een brief naar je huisarts met informatie over je IHT-behandeling. Deze brief kun jij ook zelf inzien in je dossier.

## VRAGEN?

We kunnen ons voorstellen dat je nog vragen hebt.
Stel ze gerust aan een medewerker van het IHT-team!

## TELEFOONNUMMERS IHT-TEAMS JEUGD & GEZIN

| Alkmaar | Hoorn | Den Helder | Schagen |
|---|---|---|---|
| 072 535 76 37 | 072 535 70 60 | 072 535 76 22 | 072 535 76 22 |

www.ggz-nhn.nl/jeugd
072 535 7640

ggznhn
ggz-nhn

ggznoord_holland_noord
GGZNoordHollandNoord

Noord-Holland-Noord GGZ