**VIP Mentrum en The Young Ones**

Vroege Interventie Psychose (VIP) is een afdeling van Mentrum die zorg biedt aan jongvolwassenen die een psychose hebben meegemaakt in Amsterdam. De behandelingen hebben een herstelgerichte karakter wat betekent dat de nadruk ligt op het weer oppakken van werk/studie, het verbeteren van sociale relaties en de relatie met jezelf, verwerken van wat je hebt meegemaakt en het je psychologisch weerbaar maken om met toekomstige stress om te kunnen gaan. En natuurlijk is er aandacht voor psychotische of andere psychische klachten. Deze geïntegreerde aanpak wordt aangeboden door twee behandelteams die bestaan uit verschillende specialismen: er zijn onder andere jobcoaches die meedenken over werk en opleiding, psychiaters die  kijken naar welke medicijnen het beste passen bij de cliënt, verpleegkundigen en casemanagers die je op allerlei manieren ondersteunen en coachen, maatschappelijk werkers die helpen bij praktische zaken rondom financiën bijvoorbeeld, psychologen die helpen belemmerende gedachten patronen te doorbreken en meer helpende omgangspatronen te ontwikkelingen en cliënten die door hun persoonlijke ervaring met psychose een belangrijke bron van advies en steun vormen.

Een van de behandelingen die wordt aangeboden vanuit het VIP is gebaseerd op de acceptance and commitment therapie (ACT). Binnen deze methodiek ervaren cliënten wat er gebeurt als ze zich niet verzetten tegen vervelende gedachten, emoties, en lichamelijke sensaties. Door dit vermoeiende, frustrerende, en vaak zinloze gevecht te staken wordt er ruimte gecreëerd voor dingen in het leven die echt belangrijk zijn voor de cliënt. Bij De Young Ones wordt deze methodiek in groepsvorm toegepast en gaan cliënten samen op zoek naar manieren om deze strijdbijl te begraven en zich te richten op de dingen die voor hen persoonlijk belangrijk zijn.

*Voor wie?:“Je bent jongvolwassene en je bent in de war, erg somber en/of gestrest (geweest). Eigenlijk zit je in de fase waarvan je altijd gedacht had dat dit de bloei van je leven had moeten zijn. Soms merk je dat je nog steeds last hebt van je klachten of moet je je best doen om niet terug te vallen. Ook heb je te maken met ongewenste gebeurtenissen in je leven en lukken dingen niet altijd zoals je dat zou willen. Misschien heb je last van achterdocht, angst, vermoeidheid, piekeren of een deuk in je zelfvertrouwen. Je hoopt dat het allemaal vanzelf over gaat en soms gebeurt dat ook. Toch kan het helpen om te leren hoe je anders kunt omgaan met gebeurtenissen en met de emoties die je ervaart. Op dit moment krijg je hiervoor behandeling binnen een van de merken van Arkin. Daarnaast hebben we mogelijk nog iets wat bij je past. Vanuit Arkin bestaat hiervoor een speciale coaching-groep: de Young Ones. Let op: het is geen vervanging voor de therapie die je nu krijgt maar een aanvulling. Elke dinsdagavond komen we samen met jongvolwassenen met verschillende klachten die in meerdere of mindere mate worstelen met het leven. We komen samen van 16:00 tot 19:30 uur. Er zijn ongeveer 10-15 deelnemers, we eten samen en we zorgen voor een ontspannen, veilige en open sfeer. Je leert in deze groep te leren hoe je op een andere manier dan je gewend bent met emoties en negatieve gedachten om te gaan. We hebben het over verschillende onderwerpen die belangrijk zijn voor de levensfase waar je in zit als jongvolwassene: werk, relaties, omgaan met je klachten, zelfbeeld, dromen/toekomst. In een veilige context is ruimte om ervaringen uit te wisselen en onderwerpen in te brengen. Het programma bestaat zowel uit praktische als theoretische onderdelen en is gebaseerd op Acceptance and Commitment Therapie (ACT).”*