

Vierdaags programma stress en lichaam

Informatie voor patiënten



Wat is het vierdaags programma stress en lichaam?

Dit is een vierdaags programma, waarbij er op verschillende manieren gewerkt wordt aan het versterken van de copingmechanismen bij stress, die ook lichamelijk doorwerkt.

Het doel is:

- Leren zicht krijgen op de spiraal van spanning/stress en lichamelijke reacties.
- Leren op een andere manier met deze lichamelijke klachten/stress om te gaan.

Voor wie?

Voor jongeren tussen 12 en 18 jaar, waarbij lichamelijke klachten op de voorgrond staan, ook als geen medische oorzaak gevonden werd.

Zowel jongeren die ambulante als residentieel in behandeling zijn, komen in aanmerking. De ambulante patiënten worden voor de duur van het programma opgenomen als dagpatiënt.

Maximum 8, minimum 6 deelnemers

Voorwaarden

Bereid en in staat zijn om in groep te reflecteren over de wijze waarop men met stress omgaat.

Wat is de werkwijze van de groepstherapie?

- psycho-educatie over de invloed van stress op het lichaam
- lichaamsgerichte oefeningen om meer voeling te krijgen met het lichaam
- lichaamsgerichte ontspanningstechnieken en mindfulnesstechnieken
- creatieve opdrachten met als doel zicht krijgen op je innerlijk criticus en milder worden voor jezelf.
- opstellen van een concreet actieplan om draagkracht te verhogen.



Bij ons kan je rekenen op veilige & kwaliteitsvolle zorg

De ZNA-ziekenhuizen dragen met trots het **JCI-kwaliteitslabel**. Dat kregen we van de **Joint Commission International (JCI)**. Het label bevestigt dat ZNA veilige en kwaliteitsvolle zorg aanbiedt. Je bent bij ons dus in goede handen.

Wanneer gaat de groepstherapie door?

Vier dagen in een schoolvakantie.
Telkens van 10.30 u. tot 15.30 u.

Waar gaat de therapie door?

Alle sessies gaan door in ZNA Universitaire Kinder- en Jeugdpsychiatrie
Antwerpen:
ZNA UKJA Site Middelheim
Lindendreef 1
2020 Antwerpen

Wat is de deelnemersprijs?

Ambulante jongeren worden voor deze 4 dagen opgenomen als dagpatiënt.
De prijs is conform RIZIV-tarief (ev. tussenkomst hospitalisatieverzekering).
Voor residentiële patiënten zit dit vervat in hun opname.

Begeleiding

De begeleiding wordt verzorgd door psychologen, psychomotore therapeuten en/of artsen onder supervisie van een kinder- en jeugdpsychiater van de zorgenheid.

Hoe inschrijven?

Deelname kan pas na een intakegesprek, waarbij gekeken wordt of de groepstherapie aansluit bij de verwachtingen.
Om je aan te melden, dient je verwijzer contact op te nemen met Chantal Van Den Bossche via ukja.groepstherapie@zna.be
De verwijzer blijft het aanspreekpunt voor het totaalpakket van je behandeling.



ZNA UKJA Site Middelheim

Lindendreef 1
2020 Antwerpen
03 280 49 00