

Sociale angsttraining

Informatie voor patiënten



Wat is Sociale angsttraining?

Sociale angsttraining is een cognitief gedragstherapeutische groepstraining die als doel heeft:

- › inzicht te verkrijgen in angstmechanisme en vermijdingsgedrag
- › angsten gradueel te overwinnen

Voor wie?

De groepstraining richt zich op jongeren tussen 12 en 18 jaar, die last hebben van sociale angst en hierdoor niet meer functioneren of geïsoleerd geraken.

Voorwaarden

- › normaalbegaafde jongeren
- › willen stilstaan bij hun angst en bereid zijn hieraan te werken, zowel in de groep als thuis via huiswerkopdrachten
- › geen acuut middelenmisbruik of ernstige psychotische stoornissen

Wat is de werkwijze van de groepstraining?

- › aanleren van relaxatietechnieken en cognitieve technieken
- › exposure oefeningen binnen en buiten ziekenhuis tijdens de training
- › opdrachten die thuis moeten worden gemaakt

Hoe lang duurt de groepstherapie?

De groepstraining omvat tien sessies van twee uur. Bovendien is er één oudersessie.

Soms worden er na deze reeks nog enkele verdere oefensessies op maat aangeboden. Dit gaat over oefenen en noemen we 'Just do it'.

Waar gaat de therapie door?

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

Deelnemersprijs?

Ambulante jongeren (jongeren die niet zijn opgenomen, noch in dagbehandeling komen) betalen een vast bedrag per sessie. Voor het exacte bedrag kan je terecht bij Chantal Van Den Bossche via ukja.groepstherapie@zna.be of bij de therapeut/arts op het kennismakingsgesprek.

Begeleiding

De begeleiding wordt verzorgd door psychologen - psychotherapeuten en/of artsen van de Zorgeenheid voor Internaliserende Problematieken onder supervisie van een kinder- en jeugdpsychiater van de Zorgeenheid.

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.



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.



ZNA UKJA Site Middelheim

Lindendreef 1
2020 Antwerpen
03 280 49 00