

Sociale angsttraining

Informatie voor patiënten



Wat is Sociale angsttraining?

Sociale angsttraining is een cognitief gedrags-therapeutische 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

Wat is de deelnemersprijs?

Ambulante jongeren (jongeren die niet zijn opgenomen, noch in dagbehandeling komen) betalen een vast bedrag per sessie. Voor het exacte tarief kan je terecht bij Ellen Van Diest (ellen.vandiest@zna.be) of bij de therapeut op het kennismakingsgesprek. Indien een arts aanwezig is bij de groepstherapie wordt als extra per sessie een RIZIV-consult zonder remgeld aangerekend.

Begeleiding

De begeleiding wordt verzorgd door psychologen - psychotherapeuten en/of artsen van de Zorgeenheid voor Internaliserende Problematieken onder supervisie van dr. Corine Faché, de kinder- en jeugdpsychiater van deze 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 (CLB, huisarts, psycholoog, kinder- en jeugdpsychiater...) contact op te nemen met Ellen Van Diest: ellen.vandiest@zna.be of 03 280 49 00 (algemeen nummer).
De verwijzer blijft het aanspreekpunt voor het totaalpakket van je behandeling.



ZNA UKJA Site Middelheim

Lindendreef 1
2020 Antwerpen
03 280 49 00