

Surfen op emoties

Informatie voor patiënten



Wat is Surfen op emoties?

Dit is een groepstraining voor jongeren met emotieregulatiestoornissen: jongeren met een combinatie van hevige, wisselende emoties, wanhoop en suïcidaal en/of acting-out gedrag, zelfbeschadigend gedrag en grote problemen in relaties en een negatief zelfbeeld.

Deze training kadert binnen de dialectische gedragstherapie: enerzijds wordt er geleerd zichzelf, anderen en de omgeving te accepteren en anderzijds wordt er gewerkt op het veranderen van het gedrag waar jongeren mee vastlopen.

Voor wie?

De groepstraining richt zich op jongeren tussen 12 en 18 jaar, die last hebben van overspoelende emoties, waardoor (zelf)destructief gedrag en verstoorde relaties kunnen ontstaan.

Voorwaarden

- Het IQ van de jongere ligt boven de 80.
- Bereid zijn zowel in de training als thuis te leren reflecteren over hun gevoelens en gedrag met behulp van werkbladen en oefeningen.
- Geen acuut middelenmisbruik of ernstige psychotische stoornissen.

Wat is de werkwijze van de groepstraining?

- Elke sessie heeft een vaste structuur. Er wordt gewerkt met mindfulness en ACT-oefeningen én technieken uit de cognitieve gedragstherapie.
- Er is een opbouw door te werken met verschillende modules:
 - Module 1: aandachtsvaardigheden (vier sessies)
 - Module 2: omgaan met emoties (zes sessies)
 - Module 3: crisisvaardigheden (zes sessies)
 - Module 4: omgaan met relaties (zes sessies)
- Er is een werkboek voor de jongeren, ook met huiswerkopdrachten.

Hoe lang duurt de groepstherapie?

Deze groepstherapie omvat 24 sessies, opgedeeld in vier modules, met tussen elke module steeds een herhalings sessie aandachtsvaardigheden. Jongeren kunnen per module aanmelden en engageren zich per module. Elke sessie duurt twee uur (pauze inbegrepen).

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 en een eenmalig bedrag voor het werkboek. 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