

Faalangsttraining

Informatie voor patiënten



Wat is Faalangsttraining?

De faalangsttraining is een cognitief gedrags-therapeutische groepstraining die als doel heeft:

- inzicht te verkrijgen in eigen faalangst (bijvoorbeeld uitlokkende factoren, lichamelijke reacties, vermijdingsgedrag...)
- eigen houding ten overstaan van faalangst veranderen
- verminderen van bestaande klachten veroorzaakt door faalangst

Voor wie?

De groepstraining richt zich op jongeren tussen 12 en 18 jaar, die last hebben van faalangst op diverse domeinen: faalangst in verschillende prestatiesituaties (cognitief, motorisch en sociaal).

Voorwaarden

- normaalbegaafde jongeren
- willen stilstaan bij hun faalangst, leren reflecteren over hun faalangst 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?

- stilstaan bij eigen faalangst en eigen houding ten overstaan van die faalangst
- aanleren van cognitieve technieken en ontspanningsoefeningen
- stimuleren van motivatie en zelfzorg
- opdrachten die thuis moeten worden gemaakt

Hoe lang duurt de groepstherapie?

De groepstraining omvat 10 sessies van 2 uur. Bovendien is er één oudersessie. Er is ook één terugkomsessie enkele weken na het einde van de groep.

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 zorgseenheid voor internaliserende problematieken onder supervisie van dr. Corine Faché, de kinder- en jeugdpsychiater van deze zorgseenheid.

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 ZNA Middelheim

Lindendreef 1
2020 Antwerpen
03 280 49 00