



# Sterk! Vijfdaags programma om je zelfbeeld en zelfvertrouwen een boost te geven

Informatiebrochure voor patiënten



## Wat is Sterk! ?

Sterk! is een vijfdaagse waarbij er intensief wordt gewerkt aan het versterken van het zelfvertrouwen en de ik-functies. Thema's als 'wie ben ik', 'wat kan ik' en 'wat wil ik' staan centraal deze week.

## Voor wie is het groepsaanbod?

Voor jongeren tussen 12 en 18 jaar met weinig ik-sterkte. De ambulante patiënten worden voor de duur van de vijfdaagse opgenomen als dagpatiënt.

## Voorwaarden

- geen acuut depressieve of psychotische jongeren
- geen middelenmisbruik

## Wat is onze werkwijze ?

Sterk! is een combinatie van een vaktherapeutisch alsook gesprekstherapeutisch aanbod. Het centrale vaktherapeutische aanbod is deze week 'muziek'. We kunnen luisteren naar muziek en zelf muziek spelen. Je hoeft hiervoor geen muzikale ervaring of voorkennis te hebben. Er is geen goed of slecht, geen juist of fout. We gebruiken het medium muziek als oefenruimte en taal, ieder op zijn manier. We leren tijdens deze vijfdaagse dus door doen, ervaren, voelen en reflecteren.

**Let op:** we werken niet aan sociale vaardigheden of sociale angst. Hiervoor zijn andere kampen meer geschikt.

## Wanneer gaat de groepstherapie door?

- Vijf dagen in de zomervakantie.
- Telkens van 10 uur tot 14 uur
- 13 juli tot en met 17 juli 2026

## Waar gaat de therapie door?

Het kamp wordt georganiseerd door de Universitaire Kinder- en Jeugdpsychiatrie Antwerpen: ZAS. Het programma gaat door op de dagbehandeling G.

## Wat is de deelnemersprijs?

Ambulante jongeren worden voor de duur van het kamp 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 twee gesprekstherapeuten en één muziektherapeut.

## Hoe inschrijven?

Deelname kan pas na een intakegesprek, waarbij gekeken wordt of de groepstherapie aansluit bij de verwachtingen.

Aanmelden enkel via het online formulier door ouders of hulpverlener.



Vragen via [zna.ukja-groepstherapie@zas.be](mailto:zna.ukja-groepstherapie@zas.be)

De verwijzer blijft het aanspreekpunt voor het totaalpakket van je behandeling.