4-daagse programma stress en lichaam

Informatiebrochure voor patiënten



Wat is het 4-daags programma stress en lichaam?

Dit is een 4-daags programma, waarbij er op verschillende manieren gewerkt wordt aan het versterken van de copingmechanismen bij stress, die ook lichamelijk doorwerkt. Het doel is:

- Leren zicht krijgen op de spiraal van spanning/stress en lichamelijke reacties.
- Leren op een andere manier met deze lichamelijke klachten/stress om te gaan.

Voor wie?

Voor jongeren tussen 12 en 18 jaar, waarbij lichamelijke klachten op de voorgrond staan, ook als geen medische oorzaak gevonden werd.

Zowel jongeren die ambulant als residentieel in behandeling zijn, komen in aanmerking. De ambulante patiënten worden voor de duur van het programma opgenomen als dagpatiënt.

Voorwaarden

Bereid en in staat zijn om in groep te reflecteren over de wijze waarop men met stress omgaat.

Wat is de werkwijze van de groepstherapie?

- psycho-educatie over de invloed van stress op het lichaam.
- lichaamsgerichte oefeningen om meer voeling te krijgen met het lichaam.
- lichaamsgerichte ontspanningstechnieken en mindfulnesstechnieken
- creatieve opdrachten met als doel zicht krijgen op je innerlijke criticus en milder worden voor jezelf.
- opstellen van een concreet actieplan om draagkracht te verhogen.

Wanneer gaat de groepstherapie door?

maandag 28 december: 9.45 tot 15 uur
dinsdag 29 december: 9.45 tot 15 uur
woensdag 30 december: 9.45 tot 15 uur
donderdag 31 december van 9.45 tot 13 uur

Waar gaat de therapie door?

Alle sessies gaan door in ZAS Universitaire Kinder- en Jeugdpsychiatrie Antwerpen:
ZAS UKJA campus Middelheim
Lindendreef 1, 2020 Antwerpen

Wat is de deelnemersprijs?

Ambulante jongeren worden voor deze 4 dagen opgenomen als dagpatiënt. De prijs is conform RIZIV-tarief (ev. tussenkomst hospitalisatieverzekering). Voor residentiële patiënten zit dit vervat in hun opname.

v.u.: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

NZ_001_022_017_Stress en lichaam - *versie 2644*

De begeleiding wordt verzorgd door psychologen, psychomotore therapeuten en/of artsen onder supervisie van een kinder- en jeugdpsychiater van de zorgeenheid.

Aanmelden

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**

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

ZAS UKJA campus Middelheim
Lindendreef 1
2020 Antwerpen
03 280 49 00

ZIEKENHUIS *aan de* STROOM

Heb je een opmerking of wil je ons een compliment geven?
Mail naar **ombudsdienst@zas.be**