



# Driedaags programma stress en lichaam

Informatiebrochure voor patiënten



## **Wat is het driedaags programma stress en lichaam?**

Dit is een driedaags 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 ambulante als residentiële 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?**

3 dagen in een schoolvakantie, van 22 juli tot 24 juli.

Telkens van 10.30 u. tot 15.30 u.

## **Waar gaat de therapie door?**

Alle sessies gaan door in ZNA Universitaire Kinder- en

Jeugdpsychiatrie Antwerpen:

ZAS UKJA Site Middelheim

Lindendreef 1

2020 Antwerpen

## **Wat is de deelnemersprijs?**

Ambulante jongeren worden voor deze 3 dagen

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 psychologen, psychomotore therapeuten en/of artsen onder supervisie van een kinder- en jeugdpsychiater van de zorgeneheid.

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

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

### ZAS UKJA Site Middelheim

Lindendreef 1  
2020 Antwerpen  
03 280 49 00