

Angst

Jij hebt de diagnose 'angststoornis' gekregen. Pro Persona behandelt kinderen en jongeren met angst. In dit informatievel leggen wij de standaard en optionele behandelonderdelen uit. In het behandelplan leggen we vast welke onderdelen uitgevoerd gaan worden. Tijdens de behandeling hebben we contact met jou, en je ouders, samen of apart. En soms ook met de huisarts, andere betrokken hulpverleners of de intern begeleider of leerkracht op school.

Doel behandeling

In de behandeling:

- leggen we uit wat de stoornis betekent, welke behandel mogelijkheden en vooruitzichten er zijn;
- proberen we de stoornis te verminderen of te laten verdwijnen;
- leren we jou en je gezin omgaan met klachten, beperkingen en mogelijkheden;
- leggen we je ouders uit hoe ze jou het beste kunnen begeleiden en ondersteunen we hen daarin;
- proberen we het gebruik van medicijnen tot een minimum te beperken.

Standaard behandelonderdelen

Behandeling van 8 tot 18 jaar

De behandeling is gericht op het leren begrijpen van de klachten en het aanleren van vaardigheden, om zo de angstsymptomen te beheersen of angstgevoelens te verminderen. Er zijn twaalf bijeenkomsten van een uur. De bijeenkomsten worden begeleid door een (GZ-)psycholoog of psychotherapeut.

Behandeling vanaf 18 jaar

In de individuele behandeling richten we ons op je (disfunctionele) gedachten en doen we gedragsexperimenten met je. Vooraf heb je een adviesgesprek en na de behandeling zo nodig een follow up gesprek. Er zijn twaalf tot vijftien wekelijkse sessies, drie kwartier per keer, onder begeleiding van een GZ-psycholoog.

Individuele cognitieve gedragstherapie

In de individuele cognitieve gedragstherapie brengt de therapeut samen met jou uitgebreid (schematisch) in kaart hoe de klachten zijn ontstaan en hoe je ze (soms onbewust) in stand houdt of versterkt. Je probeert de controle op je gedrag te verbeteren, bijvoorbeeld door gedragsexperimenten. Er is eerst een adviesgesprek, daarna maximaal twintig bijeenkomsten van ieder drie kwartier.

Individuele speltherapie (voor jonge kinderen)

Door spel en verbeelding krijgt het jonge kind gedragstherapie en leert het probleemoplossende technieken. Voorafgaand is er met het kind en de ouders een adviesgesprek over de aard, inhoud en doel van de begeleiding. Er zijn twaalf bijeenkomsten van drie kwartier, die begeleid worden door een GZ-psycholoog.

Individuele ouderbegeleiding

Tijdens ouderbegeleiding helpt een hulpverlener je ouders in het omgaan met je angstproblemen. Ze leren wat ze juist wel of niet moeten doen om je angstprobleem te verminderen. Op die manier kunnen zij jou helpen de behandeling beter aan te laten slaan. Ouderbegeleiding wordt gegeven door een sociaal psychiatrisch verpleegkundige of GZ-psycholoog. Er zijn maximaal tien gesprekken van drie kwartier.

Optionele behandelonderdelen

Soms is het nodig de behandeling uit te breiden om ervoor te zorgen dat de behandeling beter aanslaat. Daarvoor zijn losse modules op voordracht van het behandelteam, te volgen. Denk bijvoorbeeld aan vaktherapie, psychodiagnostisch onderzoek, EMDR of een psychiatrisch consult.

Waar en wanneer?

De groeps- en individuele gesprekken en begeleiding vinden plaats op een locatie van Pro Persona. Data en tijdstippen worden in onderling overleg afgesproken en zijn bekend bij het secretariaat van de afdeling Jeugd of je hulpverlener.

Meer informatie

Neem in geval van vragen contact op met je hulpverlener.

www.propersonajeugd.nl