



Behandeling Angststoornissen

Als je last hebt van een angststoornis kan Pro Persona je helpen om hiermee om te gaan, door je te behandelen. Voor we de behandeling starten, maken we in overleg jouw behandelplan. Daarin leggen we vast welke behandelonderdelen we gaan uitvoeren.

Tijdens de behandeling:

- Leggen we uit wat angststoornissen zijn en welke mogelijkheden om te behandelen en vooruitzichten er zijn;
- Proberen we jouw klachten te verminderen of te laten verdwijnen;
- Leren we jou en je gezin omgaan met klachten, beperkingen en mogelijkheden;
- Bespreken we met je ouders (of verzorgers) hoe ze jou het beste kunnen helpen.
- Proberen we het gebruik van medicijnen tot een minimum te beperken. Behandeling met medicijnen is namelijk niet altijd nodig en gebeurt altijd in overleg.

We hebben tijdens de behandeling contact met jou en je ouders (of verzorgers), samen of apart. En soms ook met de huisarts, andere betrokken hulpverleners of de intern begeleider of leerkracht op school.

Behandel mogelijkheden

De behandeling heeft onder andere als doel dat je je klachten leert begrijpen. Ook leer je wat je kunt doen om de angst onder controle te houden of angstgevoelens te verminderen. We starten met een aantal afspraken (vaak 45 minuten).

Cognitieve gedragstherapie

Tijdens deze therapie bekijkt de therapeut samen met jou (schematisch) hoe de klachten zijn ontstaan en hoe je er (soms onbewust) voor zorgt dat de klachten blijven of worden versterkt. Je leert om je niet te laten leiden door je angsten, bijvoorbeeld door in aanraking te komen met datgene waar je bang voor bent.

Speltherapie

Speltherapie wordt alleen bij jonge kinderen gebruikt. Door spel en verbeelding krijgen jonge kinderen gedragstherapie en leren ze probleemoplossende technieken.

Ouderbegeleiding

Tijdens ouderbegeleiding bespreekt een hulpverlener met je ouders (of verzorgers) hoe zij jou kunnen ondersteunen bij je angstproblemen. Op die manier kunnen ze jou helpen de behandeling beter aan te laten slaan. Ouderbegeleiding wordt gegeven door een sociaal psychiatrisch verpleegkundige of (GZ)-psycholoog.



Optionele behandelonderdelen

Soms is het nodig de behandeling uit te breiden om ervoor te zorgen dat de behandeling beter werkt. Dan stelt het behandelteam voor losse onderdelen te volgen. Denk bijvoorbeeld aan: vaktherapie, psychodiagnostisch onderzoek, systeemtherapie, EMDR of een psychiatrisch consult.

Waar en wanneer?

De groeps- en individuele gesprekken en begeleiding vinden plaats op een locatie van Pro Persona. Als dat voor het behandelen van de angst nodig is, kunnen sommige behandelafspraken ook thuis of op een andere locatie plaatsvinden. De data en tijdstippen worden in onderling overleg afgesproken en zijn bekend bij het secretariaat van de afdeling Jeugd of je hulpverlener.

Meer informatie

Heb je vragen? Neem dan contact op met je hulpverlener.

www.propersonajeugd.nl

www.propersona.nl/overhaal