Jongeren

Behandeling Angststoornissen

Angststoornissen kunnen je dagelijks leven flink beïnvloeden. Gelukkig sta je er niet alleen voor. Bij Pro Persona helpen we je om grip te krijgen op je angsten en weer vertrouwen te krijgen in jezelf. In deze folder lees je wat je kunt verwachten van onze behandeling en hoe we samen aan jouw herstel werken.

Voor start van de behandeling

Voordat we starten met de behandeling, maken we samen met jou een behandelplan. Daarin leggen we vast welke onderdelen we inzetten.

Tijdens de behandeling

- Leggen we uit wat angststoornissen zijn en welke behandelmogelijkheden er zijn;
- Proberen we je klachten te verminderen of te laten verdwijnen;
- Bespreken we met je ouders of verzorgers hoe zij jou kunnen helpen;
- Beperken we het gebruik van medicijnen zoveel mogelijk en alleen in overleg.

Tijdens de behandeling hebben we contact met jou en je ouders of verzorgers, samen of apart. Soms spreken we ook met je huisarts, andere hulpverleners of met de intern begeleider of de leerkracht van school.

Welke behandelingen zijn er?

Het doel van de behandeling is dat je je klachten leert begrijpen en ermee leert omgaan. We starten met een aantal gesprekken van ongeveer 45 minuten. Jouw verdere behandeling is afhankelijk van jouw situatie. Hieronder vind je meer uitleg over de behandelvormen.

Cognitieve gedragstherapie

Je leert hoe je klachten zijn ontstaan en hoe je er soms (niet expres) voor zorgt dat de ze blijven en erger worden. Ook leer je hoe je klachten kunt verminderen, bijvoorbeeld door met je angsten in aanraking te komen.

Speltherapie

Alleen voor jonge kinderen. Via spel leren zij omgaan met hun angst en problemen.

© Pro Persona 00012-250729

“Dankzij de begeleiding begrijpen we nu beter wat onze dochter nodig heeft en hoe we haar kunnen ondersteunen.”

Ouderbegeleiding
Je ouders of verzorgers krijgen tips en ondersteuning om jou beter te kunnen ondersteunen bij je angstproblemen. Deze begeleiding geeft een sociaal psychiatrisch verpleegkundige of psycholoog.

Extra ondersteuning
Soms is het nodig om de behandeling uit te breiden. Het behandelteam kan dan voorstellen om extra onderdelen toe te voegen, zoals:

- Vaktherapie
- Psychodiagnostisch onderzoek.
- Systeemtherapie
- EMDR
- Psychiatrisch consult

Waar en wanneer vinden de gesprekken plaats?

Groeps- en één-op-één gesprekken vinden meestal plaats op een locatie van Pro Persona. Als het nodig is, kunnen we ook bij jou thuis of op een andere plek afspreken. De afspraken worden in overleg gepland en zijn bekend bij het secretariaat of je hulpverlener.
Heb je vragen? Neem dan contact op met je hulpverlener.

Pro Persona
www.propersona.nl
Pro Persona GGz KvK : 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg