



Informatie voor jongeren en ouders

Altrecht Kinder- en jeugdpsychiatrie

Behandelmogelijkheden angststoornissen

Als een duidelijke diagnose is gesteld, zal je behandelaar samen met jou en je ouders een goed plan maken om je beter te voelen. Hoe kunnen de factoren, die de angststoornis mede veroorzaakt hebben, weggenomen worden en hoe kun jij zoveel mogelijk vaardigheden leren om die situaties goed aan te kunnen. Je ouders en broers/zussen worden zoveel mogelijk bij de behandeling betrokken.

Behandelen kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld:

Psycho-educatie

Psycho-educatie vergroot je kennis over wat je problemen precies zijn en hoe die zijn ontstaan. Zo kun je er beter mee om gaan en krijg je meer zelfvertrouwen. Meestal wordt psycho-educatie gecombineerd met ouderbegeleiding.

Individuele therapie

Gedragstherapie: Je kunt zelf door middel van gedragstherapie leren om te gaan met angst. Dat betekent dat je leert hoe je het beste kan doen in verschillende situaties. Je leert dan bijvoorbeeld hoe je minder kan piekeren en of wat je denkt wel klopt. Ook leer je hoe je meer aan positieve dingen kan denken.

In gedragstherapie leer je anders te denken, omdat je met je eigen gedachten je gevoelens kunt beïnvloeden.

Psychodynamische psychotherapie (inzichtgevende therapie): is een therapievorm waarbij het vooral gaat om het verkrijgen van inzicht: begrijpen waarom jij je voelt zoals jij je voelt en waarom het gaat zoals het gaat. Snappen hoe je met jezelf en met anderen omgaat en waarom je dat zo doet. Dat heeft namelijk invloed op de gevoelens die je hebt over

jezelf en hoe je de problemen ervaart waarvoor je bij Altrecht Jeugd komt.

Deze therapievorm gaat ervan uit je met je behandelaar net zo omgaat als met jezelf en anderen. Van deze “herhaling” maken we dan gebruik, zodat je problemen beter begrijpbaar en bespreekbaar worden en veranderd kunnen worden. Psychodynamische psychotherapie helpt je om zelf veranderingen aan te kunnen brengen in wat je anders zou willen voelen, denken, doen en laten.

Ouders

Soms spelen er thema's in een gezin die bewerkt moeten worden om het beter met je te laten gaan. In die gevallen bieden we verschillende vormen van ouderbegeleiding, zoals bijvoorbeeld gezinstherapie.

Gezinstherapie

Het is belangrijk dat je ouders goed weten wat er aan de hand is en hoe zij het beste met de angststoornis om kunnen gaan. Je ouders leren bijvoorbeeld hoe ze jou bij sommige dingen kunnen helpen. Het gezin of je omgeving kan je steunen bij je problemen, ze kunnen je een steuntje in de rug geven. Je hoeft het niet allemaal alleen te doen.

Vaktherapie en groepstherapie

Op indicatie bieden wij vaktherapie, zoals drama, één van onze groepstherapieën of de behandelgroep voor meiden.

Medicijnen

Wanneer je angststoornis niet snel genoeg oplost, adviseren wij medicatie. Dit kan het herstelproces versnellen.