Exposuremiddagen - jongeren

Informatie voor kinderen, jongeren en ouders. Of lees informatie voor verwijzers.

Heb jij last van angst of dwang en ben je daarvoor in behandeling maar blijft het moeilijk om je angst en dwang te overwinnen? Dan kunnen de exposuremiddagen van Levvel je helpen. Je oefent met situaties die je spannend of moeilijk vindt. Dat doe je niet alleen, maar samen met andere kinderen en jongeren. Je staat er dus niet alleen voor.

Voor wie zijn de middagen bedoeld?

De middagen zijn voor kinderen en jongeren van 8 tot 21 jaar met angst of dwang. Bijvoorbeeld als je:

- Al exposure-behandeling hebt bij Levvel of ergens anders maar dat dit niet genoeg helpt;
- Merkt dat 1 afspraak in de week niet genoeg is;
- Een lopende behandeling hebt en op de wachtlijst staat voor de dagbehandeling of de kliniek (24-uurs behandeling) bij Levvel.

Wat ga je doen?

Praten doen we een beetje, maar doen staat centraal. Je oefent in een kleine groep (2–6 kinderen/jongeren) met exposure en responspreventie. Dat betekent dat je dingen doet die je moeilijk of spannend vindt en dat je leert dat je die dingen aankan.

Voorbeelden

- Iets aanraken zonder je handen te wassen;
- Niet meer precies op de lijnen lopen;
- Iemand iets vragen aan de balie.

We oefenen zowel binnen bij Levvel, als buiten. Bijvoorbeeld in winkels of op het station.

Wanneer en waar is het?

De exposuremiddagen zijn op 4 maandagen achter elkaar, van 13.30 tot 16.00 uur.
Je komt dus 4 keer, elke week op dezelfde tijd. Het is een doorlopende groep dus er kunnen elk moment kinderen of jongeren instromen en uitstromen.

De locatie is: Levvel, Meibergdreef 5 in Amsterdam Zuidoost (naast het Amsterdam UMC).

Helpt het?

Je klachten zijn waarschijnlijk niet meteen weg, maar veel kinderen en jongeren merken na afloop:

- Dat ze minder last hebben van angst of dwang;
- Dat ze meer vertrouwen hebben in zichzelf;
- Dat ze weten: ik kan dit!

Voor en na de 4 middagen vullen we samen een vragenlijst in. Zo zien we wat er voor jou is veranderd.

Wil je meedoen?

Bespreek het met je behandelaar of iemand anders die jou helpt. Die persoon kan contact opnemen met Levvel.

LEVVEL
Specialisten voor jeugd en gezin