Groepsbehandeling ALK

Online groepsbehandeling voor jongeren van 12 – 18 jaar. Je leert beter begrijpen wat er in je lijf gebeurt én hoe je ondanks je klachten je leven weer meer kunt leven zoals jíj dat wilt.

Lijf en leven op koers

Heb je al een tijdje last van bijvoorbeeld hoofdpijn, buikpijn, vermoeidheid, duizeligheid of andere pijnklachten? En blijf je daar last van houden, terwijl artsen geen duidelijke medische oorzaak kunnen vinden? Dan is Lijf & Leven op koers misschien iets voor jou.

De behandeling bestaat uit twee fases:

Fase 1

In Fase 1 staat je lijf centraal. Je leert hoe lichamelijke klachten zoals pijn en vermoeidheid kunnen ontstaan en waarom ze kunnen blijven hangen. We kijken samen naar jouw persoonlijke verhaal. Hoe zijn je klachten begonnen? Wat merk je aan je lijf? En wat heeft invloed op hoe jij je voelt?

Je leert onder andere:

- Beter herkennen wat je lijf je vertelt;
- Begrijpen hoe pijn, vermoeidheid en andere klachten werken;
- Ontdekken wat jouw klachten kunnen beïnvloeden;
- Anders omgaan met je klachten;
- Meer grip krijgen op wat je zelf kunt doen.

Je maakt hierbij een soort persoonlijke puzzel van je klachten. Zo krijg je meer inzicht in hoe alles bij jou samenhangt.

Fase 2

In Fase 2 verschuift de focus van je lijf naar je leven. Je leert hoe je meer kunt doen van wat voor jou belangrijk is. We kijken bijvoorbeeld naar:

- Wat jij belangrijk vindt in jouw leven;
- Waar jij energie van krijgt;
- Wat je graag zou willen doen;
- Welke gedachten of gewoontes je soms tegenhouden;
- Hoe je stap voor stap weer meer je eigen dingen kunt doen.

Deze fase is gebaseerd op ACT (Acceptance and Commitment Therapy). Klinkt misschien ingewikkeld, maar het gaat vooral over: leren omgaan met wat je niet meteen kunt veranderen en ondertussen blijven werken aan wat voor jou belangrijk is.

Voor wie is de groep?

- Jongeren van 12 – 18 jaar;
- Bij wie sprake is van aanhoudende lichamelijke klachten (ALK) (bijvoorbeeld hoofdpijn, buikpijn, vermoeidheid, duizeligheid, pijnklachten). Die langer dan enkele maanden aanwezig zijn;
- Wiens klachten beoordeeld zijn door een arts;
- Waarbij geen medische verklaring is gevonden die de klachten volledig verklaren;
- Waarbij de focus niet meer ligt op verder medisch onderzoek, maar op het leren omgaan met de klachten en herstelgericht werken;
- Die gemotiveerd zijn om in een groep te werken aan hun herstel.

LEVVEL
Specialisten voor jeugd en gezin

Ook een groep voor ouders

Ouders en opvoeders spelen een belangrijke rol bij het herstel van hun kind. Daarom is er tegelijkertijd een oudergroep.

In de oudergroep krijgen ouders uitleg over de klachten en het herstelproces. Er is ruimte om ervaringen uit te wisselen en vragen te stellen. Ook leren ouders ontspanningsoefeningen, oefenen jullie met helpend taalgebruik en ontdekken jullie hoe jullie je kind op een ondersteunende manier kunnen begeleiden tijdens het traject.

Planning

Fase 1 duurt 9 weken, met elke week 1 sessie van een uur. Daarnaast heb je eenmalig een individuele sessie van ongeveer 1 uur. De fases volgen elkaar op met een kleine pauze ertussen.

Locatie

De bijeenkomsten zijn online.

Belangrijke informatie voor verwijzers

De groepsbehandeling is een aanvulling op de lopende behandeling. De huidige behandelaar blijft verantwoordelijk, ook in geval van een crisis of andere hulpvragen. Na afloop volgt een overdrachtsgesprek.

Aanmelden of vragen?

Heb je vragen over de groepsbehandeling? Mail dan naar:

@email

Vragen over aanmelden stel je aan het aanmeldteam van Levvel:

@email

LEVVEL
Specialisten voor jeugd en gezin