

‘Aan de slag met angst’

Cursus voor mensen met lichte/matige angstklachten of mensen die veel piekeren



Iedereen is wel eens bang. Angst is heel normaal en gezond. Angst waarschuwt voor gevaar en zorgt ervoor dat de mens in actie komt.

Sommige mensen zijn echter ook zonder gevaar angstig en hebben klachten zoals: veel piekeren, nerveus voelen of angstig zijn, hartkloppingen, een drukkend gevoel op de borst, een gevoel van onwerkelijkheid of controleverlies. Door deze gevoelens kan men situaties gaan vermijden die angst oproepen. Angst kan zo veel invloed hebben op het dagelijks functioneren.

Angst of paniek hoeven niet langer uw leven te beheersen. In de cursus ‘Aan de slag met angst’ leert u stap voor stap vaardigheden om uw angstklachten aan te pakken.

Angst aanpakken

De cursus ‘Aan de slag met angst’ is voor mensen met lichte/matige angstklachten of mensen die veel piekeren en actief willen leren hoe zij deze klachten kunnen verminderen.



Interesse in deelname?

Inhoud van de cursus

In de cursus staan praktische tips en oefeningen centraal. Thema's die aan bod komen zijn:

- Verschillende soorten angst, wat is angst?
- De relatie tussen gedachten en angst.
- Ontspannings- en meditatietechnieken
- Vaardigheden om angstklachten te overwinnen.
- Technieken om te stoppen met piekeren.
- De gevolgen van vermijdingsgedrag.
- Situaties aangaan die eerst vermeden werden.

We werken met een cursusmap met achtergrondinformatie en opdrachten. Hiermee gaat u thuis aan de slag. Dit neemt ongeveer een half uur per dag in beslag.

Praktische informatie

Aantal: 6 bijeenkomsten
plus 1 terugkombijeenkomst
Duur: 2 uur
Kosten: € 30,-
Regio: Noord-Limburg

Voorafgaand aan de cursus vindt er een kennismakingsgesprek plaats.

Informatie of aanmelden

Heeft u belangstelling in deze cursus? Bespreek dit met uw huisarts of praktijkondersteuner GGZ. U kunt zich aanmelden bij de praktijkondersteuner GGZ of bij afdeling preventie van Vincent van Gogh:

preventie@vvgi.nl
06 – 53 87 40 35

