

## Cursus Aan de slag met angst

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.

### Aan de slag met angst

De cursus is bedoeld voor mensen met lichte tot matige angstklachten of mensen die veel piekeren en actief willen leren hoe zij deze klachten kunnen verminderen.

### 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.

Er wordt gewerkt 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 en 1 terugkombijeenkomst
Duur	2 uur
Kosten	€ 30,-
Plaats	Noord- en Midden-Limburg

### Kennismaking

Voorafgaand aan de cursus vindt er een kennismakingsgesprek plaats om te kijken of uw wensen passen bij de mogelijkheden die de cursus biedt.

**Privacy**

Uw privacy wordt binnen zorginstaties gegarandeerd volgens het privacyreglement. Dit reglement is afgeleid van de Wet Bescherming Persoonsgegevens Zorgsector (WBP).

**Ontevreden of een klacht?**

Ondanks het feit dat wij in onze benadering klantvriendelijkheid en respect erg belangrijk vinden, kan het toch gebeuren dat u ontevreden bent of een klacht heeft. Wij stellen het zeer op prijs als u dit met ons bespreekbaar maakt.

Informatie over klachtenafhandeling vind u op onze website [www.vvgi.nl/klacht](http://www.vvgi.nl/klacht) of neem contact op met het Informatiepunt Vincent van Gogh, 0478-527066 of [informatiepunt@vvgi.nl](mailto:informatiepunt@vvgi.nl).

**Informatie of aanmelden**

Vincent van Gogh voor geestelijke gezondheidszorg  
Afdeling Preventie

[preventie@vvgi.nl](mailto:preventie@vvgi.nl)

06 – 53 87 40 35

Maart 2017