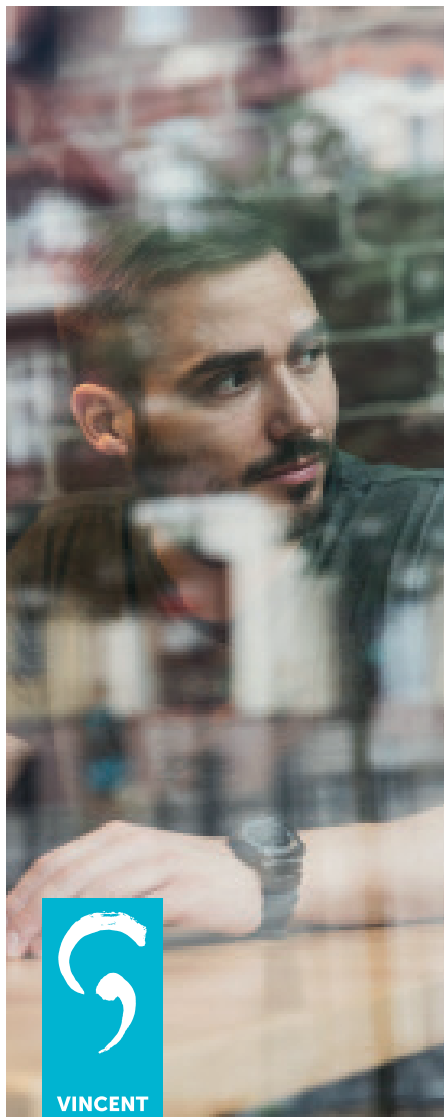


# ‘Aan de slag met angst’

## Cursus voor volwassenen met lichte/matige angstklachten of 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, een nerveus gevoel 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 op deze manier veel invloed hebben op het dagelijks functioneren.

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

### **Aan de slag met angst**

De cursus is voor volwassenen met lichte/matige angstklachten of veel piekeren en actief willen leren hoe zij deze klachten kunnen verminderen.



**VINCENT  
VAN  
GOGH**

voor geestelijke  
gezondheid



## 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 ga je thuis aan de slag. Dit neemt ongeveer een half uur per dag in beslag.

## Praktische informatie

Aantal: 6 bijeenkomsten plus een terugkombijeenkomst

Duur: 2 uur

Kosten: € 30,-

Regio: Noord- en Midden-Limburg

Voorafgaand aan de cursus vindt er een kennismakingsgesprek plaats.

## Informatie of aanmelden

Heb je belangstelling in deze cursus? Bespreek dit met je huisarts of praktijkondersteuner GGZ. Je kunt jezelf aanmelden bij de praktijkondersteuner GGZ of door een mail te sturen naar de afdeling Preventie.

[preventie@vvgi.nl](mailto:preventie@vvgi.nl)  
088 - 47 87 817

