

Aan de slag met angst

Wilt u uw angstklachten overwinnen? Dan is de cursus ‘Aan de slag met angst’ iets voor u. Na de cursus weet u meer over uw angstklachten en de gevolgen daarvan. U leert minder te piekeren en u kunt zich beter handhaven in situaties die u angst aanjagen.

Angst is een normaal verschijnsel en soms een onmisbare emotie die ons alert maakt op mogelijk gevaar. Sommige mensen worden echter erg angstig in situaties waarin anderen kalm blijven, of voelen zich een groot gedeelte van de dag angstig. Ze worden bijvoorbeeld angstig bij de gedachte een lift in te moeten, auto te rijden of in grote gezelschappen te zijn. Of ze piekeren erg veel en maken zich zoveel zorgen dat dit hun dagelijks leven negatief beïnvloedt.

Naarmate angst intenser en vaker voorkomt, heeft dit meer invloed op het dagelijks functioneren. De angst kan zich onder andere uiten in hartkloppingen, een drukkend gevoel op de borst, trillen, een gevoel van onwerkelijkheid, en een gevoel van controleverlies. Ook kan men situaties gaan vermijden die angst oproepen.

Iets voor mij?

De cursus ‘Aan de slag met angst’ is bedoeld voor volwassenen vanaf 18 jaar met angstklachten zoals angst voor sociale situaties, angst voor ziektes, overmatig piekeren en voor mensen met dwangklachten of dwanghandelingen.

Wat leer ik tijdens de cursus?

Door de cursus leert u meer over angst en krijgt u inzicht in uw klachten. U leert minder te piekeren en zich beter te handhaven in situaties die angst aanjagen.

Wat ga ik doen tijdens de cursus?

In de cursus “Aan de slag met Angst” leert u om te gaan met uw angstklachten. Uitgangspunt is uw situatie zoals die nu is. U krijgt kennis over uw angsten en inzicht in uw klachten. Het accent van de cursus ligt op het aanbieden van vaardigheden om de angstklachten te overwinnen. Zo leert u minder te piekeren en hoe u zich kunt handhaven in situaties die u angst aanjagen. We besteden veel aandacht aan hoe gedachten de angsten in stand houden. Huiswerkopdrachten vormen een belangrijk onderdeel van de cursus.

De volgende onderwerpen komen aan de orde:

- Wat is angst? Welke soorten angst zijn er en wat zijn de gevolgen van angst?
- Ademhalings-, meditatie- en ontspanningstechnieken.
- Piekeren en technieken om het stoppen met piekeren.
- De relatie tussen gedachten en angst.
- De gevolgen van vermijdingsgedrag.
- Hoe kunt u weer dingen gaan doen die angst oproepen?

Praktische informatie

- Duur cursus: 8 bijeenkomsten van 2 uur.
- Groepsgrootte: maximaal 10 deelnemers.
- Locatie: gebouw rijNeste, Albinusdreef 7 in Leiden.
- Data en kosten: neemt u contact met ons op voor actuele informatie.

Aanmelden

U heeft geen verwijzing van uw huisarts nodig. Voorafgaand aan de cursus krijgt u een adviesgesprek. Samen met u kijken wij wat uw klachten zijn en of de cursus bij u past. Tijdens het gesprek krijgt u ook aanvullende informatie en kunt u uw vragen stellen.

Contact

Heeft u vragen of wilt u zich aanmelden? Neem dan contact met ons op. Dat kan telefonisch op telefoonnummer **071 890 8169** maar u kunt ons ook mailen: **preventie@ggzleiden.nl**.

Aan de slag met angst

Voor mensen die overmatig piekeren
en last hebben van angstgevoelens

GGZ Leiden en omstreken **Preventie GGZ Leiden**

Albinusdreef 7
Postbus 750, 2300 AT Leiden
Tel. 071 890 81 69
Fax 071 890 81 01
preventie@ggzleiden.nl
www.ggzleiden.nl/preventie

april 2010