

# Angstige gevoelens? Zelf aan de slag!

## Een zelfhulp cursus voor mensen met angstklachten

### **Angst**

*Iedereen voelt zich wel eens angstig. Angst is dan ook een hele normale emotie. Het kan zelfs nuttig zijn in gevaarlijke situaties; het zorgt ervoor dat u in bepaalde situaties snel en adequaat reageert. Angst kan u echter ook gaan belemmeren in uw dagelijks functioneren. U voelt zich bijvoorbeeld angstig zonder dat daar een duidelijke aanleiding voor is, en dat leidt tot allerlei lichamelijke klachten en nare gevoelens, zoals hartkloppingen, een pijnlijk drukkend gevoel op de borst, duizeligheid, trillen, heftig transpireren, piekeren en een gevoel van controleverlies. Om deze gevoelens te vermijden gaat u situaties waarin u zich angstig voelt uit de weg.*

### **Zelfhulp cursus**

Preventie GGZ Leiden, biedt een zelfhulp cursus aan voor mensen die zich herkennen in bovenstaande klachten. De zelfhulp cursus is een schriftelijke cursus die bedoeld is voor mensen die last hebben van angstklachten en die daar thuis in hun eigen tempo iets aan willen doen. Daarbij krijgt u telefonische begeleiding van uw persoonlijke coach. In de cursus bekijkt u samen met uw begeleider hoe bij u gevoelens van angst ontstaan. Daarnaast krijgt u informatie en oefeningen om met uw angst te leren omgaan. U leert hoe u zich beter kunt ontspannen en om anders te kijken naar negatieve gedachten en gevoelens. Tot slot gaat u stap voor stap oefenen hoe u moeilijke, angstige situaties kunt aanpakken.

### **Werkwijze**

Nadat u zich heeft aangemeld krijgt u een uitnodiging voor een kennismakingsgesprek. U ontmoet dan de coach die u telefonische ondersteuning gaat geven. In het kennismakingsgesprek wordt besproken of de zelfhulp cursus voor u geschikt is. Wanneer de cursus geschikt wordt bevonden, krijgt u de werkmap mee naar huis en maakt u met uw coach een afspraak voor het eerste telefonische contact moment. Gedurende de cursus werkt u in uw eigen tempo thuis het werkboek door. U bespreekt telefonisch met uw coach de vragen die u heeft naar aanleiding van de tekst en de gemaakte oefeningen. U zult gemiddeld 1 keer per week telefonisch contact hebben met uw persoonlijke coach. Het doorwerken van de cursus neemt gemiddeld 8 weken in beslag.

### **Zelfwerkzaamheid**

Om de zelfhulp cursus succesvol af te ronden is het nodig dat u over discipline en een actieve houding beschikt. U moet er rekening mee houden dat u dagelijks enige tijd met de cursus bezig bent.

### **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. De cursus volgt u daarna thuis.

### **Kosten**

Informeer bij Preventie GGZ Leiden over de actuele kosten van de cursus.

## **Informatie en aanmelding**

Voor meer informatie en om u aan te melden voor een kennismakingsgesprek kunt u contact opnemen met

Preventie GGZ Leiden:

T: (071) 890 81 69, E: [preventie@ggzleiden.nl](mailto:preventie@ggzleiden.nl).

# **Angstige gevoelens? Zelf aan de slag!**

Een zelfhulpcursus voor mensen met angstklachten

## **GGZ Leiden en omstreken**

Preventie GGZ Leiden

Albinusdreef 7, Leiden

Postbus 750, 2300 AT Leiden

Tel 071-890 81 00

Fax 071-890 81 01

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

[www.ggzleiden.nl/preventie](http://www.ggzleiden.nl/preventie)

april 2010