

Cursus; 'Angst de Baas'; training in zelfmanagement

Iedereen is wel eens bang. Gelukkig maar, want angst heeft een waarschuwend functie bij gevaar. Maar sommige mensen zijn angstig zonder dat er écht gevaar dreigt. Angst kan dan gepaard gaan met lichamelijke klachten zoals hartkloppingen, benauwdheid, duizeligheid. Op korte termijn werkt het uit de weg gaan (vermijden) van een angstige situatie meestal wel goed. Na het besluit thuis te blijven, omdat u bijvoorbeeld in een winkel een paniekaanval hebt gehad voelt u zich opgelucht. Maar op langere termijn leidt het vermijden vaak tot grote beperkingen. Mensen verliezen hun vrienden, komen steeds minder buiten de deur en kunnen misschien zelfs hun plezier in het leven verliezen. Het wordt steeds lastiger om de moeilijke situatie weer op te zoeken. De drempel wordt steeds hoger. Vermijden van angstige situaties leidt ook vaak tot piekeren. Piekeren is een voortdurend negatief gesprek met uzelf voeren. De angstige gebeurtenis of situatie komt steeds terug in uw gedachten en roept allerlei vragen op. Wie piekert, richt zich steeds meer op eigen fouten en onzekerheden en gaat steeds meer aan zichzelf twijfelen. Piekeren kan leiden tot slaapproblemen, sombere gevoelens en gebrek aan zelfvertrouwen.

'Angst de Baas' is een echte cursus, uitgaande van de situatie zoals die nu is. In de cursus leren mensen vaardigheden die hen kunnen helpen om minder te vermijden. Daarnaast leren ze hoe hun angst en of panieklachten te overwinnen zijn.

Het volgende komt in de cursus aan de orde;

- hoe angstklachten beter onder controle krijgen; bijvoorbeeld door het leren ombuigen van negatieve gedachten in meer positieve gedachten
- vermindering van angst en lichamelijke klachten door ontspanning en durftraining
- angstige situaties niet langer uit de weg te gaan, maar in stapjes aan te pakken

Bij alle thema's staan praktische vaardigheden en het systematisch veranderen van die zaken in je leven die de angst en of panieklachten veroorzaken voorop.

Voor wie

Voor mensen met lichte tot matige angst en of panieklachten

Hoe en waar

De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van twee uur en zal plaatsvinden bij het 'Willems huys'. Na 2 maanden wordt er een terugkombijeenkomst gehouden.

Verwijzing en aanmelding

Via u behandelaar bij het 'Willems huys'. U behandelaar zal de trainers informeren waarna er met u contact opgenomen wordt voor het maken van een kennismakingsgesprek

Kennismakingsgesprek

Voor de cursus begint heeft iedere deelnemer een kennismakingsgesprek met de cursusleider(s). Tijdens het gesprek krijgt u nadere informatie over de cursus. Ook is hierbij de gelegenheid om vragen stellen.

Huiswerk

Het belangrijkste van de cursus gebeurt buiten de cursusbijeenkomsten. Daarom is het belangrijk dat u thuis tussen de bijeenkomsten opdrachten uitvoert en zaken voor u zelf op een rijtje zet. Er wordt gewerkt met een cursusboek dat u zelf aanschaft.

Kosten

De aanschaf van het cursusboek; Fobieën, van Pim Cuijpers, uitgeverij BOOM

Trainers

Ton Mutsaers en Anja Clement; sociaal psychiatrisch verpleegkundige

