

Voor angst het bangst

Therapiegroep voor volwassenen
met angst en panieklachten

informatie

Albert Schweitzer ziekenhuis
mei 2009
pavo 0747



Inleiding

Als angst of paniek uw leven beheersen dan is het goed om hierbij hulp te vragen. U kunt een therapieprogramma volgen die u leert omgaan met deze gevoelens en de gevolgen ervan. In deze folder leest u meer over deze therapiegroep.

Angst en paniek

Veel voorkomende klachten bij angst zijn:

- hoofdpijn;
- buikpijn;
- bang voorgevoel;
- bezorgdheid;
- onbehagen;
- prikkelbaarheid;
- nervösiteit;
- spanning en onrust.

U durft hierdoor bijvoorbeeld uw gewone dagelijkse activiteiten niet meer te doen. U bent bang om in paniek te raken. Daardoor bent u steeds minder gaan doen. U raakt in een isolement.

Het programma

Het programma duurt zes weken. Iedere week is er een bijeenkomst op locatie Amstelwijck.

In een groep van maximaal acht personen leert u omgaan met uw gevoelens. U krijgt informatie over angst en paniek. U leert ontspanningsoefeningen en ademhalingstechnieken. U kunt veel van elkaar leren. Door met elkaar te praten over de gevolgen van uw klachten krijgt u meer inzicht en kunt u elkaar ook helpen. Het is belangrijk dat u bij alle bijeenkomsten aanwezig bent.

informatie

Er wordt gewerkt vanuit de cognitieve gedragstherapie. Bij de cognitieve therapie zijn de problemen waar u op dat moment last van heeft het uitgangspunt. De manier waarop we denken heeft veel invloed op onze stemming en hoe we ons voelen. U vertelt uw huidige situatie, uw gevoelens en de gedachten die u daarbij heeft. Bij sommige problemen blijken bepaalde gedachten steeds terug te komen. Deze worden ook wel kerngedachten of kerncognities genoemd. U leert deze gedachten te herkennen en er anders mee om te gaan. Hierdoor kunt u op andere en meer positieve gedachten komen. Een positieve gedachte leidt tot een beter gevoel en ook tot handiger gedrag.

Terugkombijeenkomst

Ongeveer 6-8 weken na de laatste bijeenkomst is er een terugkombijeenkomst. Hierbij wordt teruggekeken op het programma en hoe het in de afgelopen periode met u is gegaan. Het uitwisselen van ervaringen staat centraal.

Aanmelding

De aanmelding verloopt meestal via uw huisarts. U heeft vervolgens een intakegesprek met een psycholoog of psychiater. Tijdens het intakegesprek beslist u samen met de psycholoog of psychiater of deze therapie geschikt voor u is. Als u de therapiegroep gaat volgen krijgt u een uitnodiging voor de eerste bijeenkomst. De kosten worden vergoed door uw zorgverzekeraar.

Onderzoek

We proberen de therapie zoveel mogelijk te laten aansluiten bij de behoefte van de deelnemers. We vragen u daarom of u aan bij de start en aan het eind van de behandeling een vragenlijst in wilt vullen.

informatie

Tot slot

Als u na het lezen van de folder nog vragen heeft dan kunt u tijdens kantooruren bellen met de polikliniek Psychiatrie, tel. (078) 654 17 19.

informatie

