

Groeps cursus

OMGAAN MET PANIEK

Plotseling zonder aanleiding heel
erg angstig? Duizelig? Trillen?
Dan is deze cursus wat voor u.

'Ineens komt dan zo'n aanval opzetten. Dan voel ik me benauwd, warm, ik ga heel erg zweten, mijn hart gaat tekeer en ik voel me licht in mijn hoofd worden. Het enige waar ik dan nog aan kan denken is dat ik zo snel mogelijk naar huis wil.' (Ingrid, 36 jaar.)

WAT ZIJN PANIEKKLACHTEN?

Het centrale kenmerk van panieklachten is de paniekaanval, waarbij iemand plotseling, zonder aanleiding heel erg angstig of gespannen wordt. Een paniekaanval gaat meestal gepaard met verschillende lichamelijke verschijnselen, zoals onder andere: hartkloppingen, trillen, zweten, ademnood of duizeligheid.

Paniekaanvallen kunnen zeer ingrijpend en invaliderend zijn. Uit angst voor nieuwe aanvallen worden vaak veel situaties vermeden (zoals in de supermarkt, bioscoop, openbaar vervoer, enz.) of doorstaan met een intense angst. Wanneer er geen behandeling plaatsvindt, is de kans groot dat de klachten chronisch worden.

Gelukkig is er wel wat aan te doen. Het blijkt dat door middel van cognitieve gedragstherapie ongeveer 80% van de mensen geheel of grotendeels klachtenvrij wordt. Daarbij geldt dat hoe eerder de behandeling wordt opgestart, hoe beter. Dus wanneer u eerdergenoemde klachten herkent, aarzel dan niet, maar meld u aan!

INHOUD VAN DE CURSUS

Deze cursus is gebaseerd op cognitief gedragstherapeutische principes. Het doel van de cursus is het leren omgaan met de paniekaanvallen. U krijgt verschillende handvatten, waarmee u klachten kunt verminderen.

In de cursus staan drie onderwerpen centraal:

1. Het leren omgaan met spanningsklachten
2. Meer greep krijgen op gedachten die u angstig maken
3. Het weer oppakken van activiteiten en/of situaties die u bent gaan vermijden

Deze vaardigheden worden gestructureerd in de cursus aangeboden. De cursus is gericht op het hier en nu en zal niet ingaan op uw verleden. De cursus is ook geen gespreksgroep of therapiegroep. Er wordt van u verwacht dat u tussen de bijeenkomsten door zelfstandig met de stof en de opdrachten aan het werk gaat. Alleen dan zult u er iets aan hebben.

Groeps cursus

OMGAAN MET PANIEK

VOOR WIE

Deze cursus is geschikt voor volwassenen met lichte of matige panieklachten en die daar iets aan willen doen. Verder dient u in staat te zijn zelfstandig met de opdrachten aan de slag te gaan.

AANTAL BIJEENKOMSTEN

De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van 1 uur, en één terugkombijeenkomst enkele maanden later, ook van 1 uur. De groep zal uit ongeveer 8 deelnemers bestaan.

KOSTEN

De cursus wordt geheel vergoed vanuit de basisverzekering als zorg die valt binnen de 'generalistische basis ggz'. Houdt u daarom rekening met het eigen risico. Om voor vergoeding in aanmerking te komen, dient u een verwijzing van de huisarts te hebben. Tevens vragen wij u een éénmalige bijdrage in de materiaalkosten van € 7,50.

CURSUSLEIDERS

De cursus wordt gegeven door een psycholoog.

AANMELDING

Wanneer u wilt deelnemen, vraag dan om een verwijzing bij uw huisarts. Vervolgens kunt u zich meteen bij onze balie aanmelden. U kunt dan aangeven dat u zich voor de cursus 'Omgaan met panieklachten' wilt aanmelden. U kunt zich ook via onze website aanmelden (www.sge.nl). Wij zullen u vervolgens benaderen voor het plannen van een intakegesprek met (één van) de cursusleiders. Dit gesprek dient eveneens ter kennismaking, bovendien kunt u er al uw vragen stellen over de cursus.

SGE De Akkers (040) 711 70 00
SGE Meerhoven (040) 711 62 00
SGE Orion (040) 711 63 00
SGE De Parade (040) 711 61 00
SGE Prinsejagt (040) 711 64 00

SGE Sibelius (040) 711 71 00
SGE Stratum (040) 711 66 00
SGE Strijp (040) 711 69 00
SGE Tongelre (040) 711 65 00
SGE Woensel (040) 711 68 00

E: DSPTtraining@sge.nl
W: www.sge.nl

