



Groepstraining DSP

OMGAAN MET PANIEK

ZONDER AANLEIDING HEEL ERG ANGSTIG?

“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 paniekklasten 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 TRAINING

Deze training 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 3 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.



WWW.DSP-ZORG.NL



DOH SGE PoZoB
samen sterker

Groepstraining DSP

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. De cursus wordt gegeven door een psycholoog.

KOSTEN

Er wordt een eigen bijdrage gerekend van 7,50 euro voor de materiaal- en administratiekosten. De verdere kosten worden vergoed door de zorgverzekeraar.

NA VERWIJZING

- We ontvangen van praktijkondersteuner of psycholoog een digitale verwijzing
- U ontvangt per e-mail een uitnodiging via het e-mailadres noreply@sge.nl.
- Klik op de blauwe balk in de e-mail.
- U kunt uzelf via de zoekfunctie inschrijven voor een van de beschikbare groepen.

MEER INFORMATIE & AANMELDING

U kunt contact opnemen met uw huisarts, de assistente of met de praktijkondersteuner voor meer informatie of om uzelf aan te melden.

Meer informatie over de inhoud van de training kunt u vinden op onze website www.dsp-zorg.nl

DSP training is elke ochtend tussen 09:00-12:00 uur telefonisch bereikbaar op telefoonnummer **040-7116036** of per e-mail via dsprtraining@sge.nl



De zorggroepen DOH, SGE en PoZoB werken samen aan een gezonder Zuidoost-Brabant, onder de naam DSP.

