



# CURSUS ANGST DE BAAS

Zelf uw angst overwinnen

**GROEPSBEHANDELING 60 PLUS**



**Mediant**  
geestelijke  
gezondheidszorg

Informatie voor cliënten

Iedereen is wel eens bang. Angst is een nuttige emotie die ons beschermt in gevaarlijke situaties. Maar sommige mensen hebben gevoelens van angst of gespannenheid zonder dat er een duidelijke reden is voor die angst. Deze 'overmatige' angst kan leiden tot klachten zoals onder andere veel piekeren, zenuwachtig zijn, paniekaanvallen, slaapproblemen, hoofdpijn en transpireren. Om dit te vermijden kan iemand allerlei situaties uit de weg gaan. Angst gaat op deze manier steeds meer het dagelijks leven bepalen. Het is een misverstand te denken dat de angst bij de leeftijd hoort en dat er niets aan te doen is. Angst is te overwinnen en de cursus 'Angst de baas' kan hierbij ondersteunen.

## INHOUD

In de cursus wordt uitgegaan van de situatie zoals die nu is. De deelnemer krijgt kennis en handvatten aangereikt die kunnen helpen om angstklachten te controleren en te overwinnen.

- Soorten angst
- Gevolgen van angst
- Denken en angst
- (Ont)spanning en angst
- Vermijding en durftraining

## INDICATIES

De cursus Angst de Baas is bedoeld voor mensen vanaf 60 jaar met lichte tot matige angstklachten, die deze klachten zelf willen overwinnen. Deelnemers moeten in staat zijn tot zelfreflectie en voldoende inzicht kunnen hebben in eigen klachten.

## DOEL

De cursus is gericht op het verkrijgen van kennis over angst en inzicht in het klachtenpatroon. Het accent ligt op het aanbieden van vaardigheden om de angstklachten te lijf te gaan. Daarnaast biedt de cursus gelegenheid voor onderlinge erkenning en herkenning.

## INZET

Zelfwerkzaamheid is erg belangrijk in de cursus. De deelnemer leert zelf vaardigheden in de eigen situatie toe te passen. Daarom is het van belang dat de deelnemer tussen de bijeenkomsten opdrachten uitvoert en de literatuur uit de cursusmap leest.

## FREQUENTIE

1 x per week 1 uur en 30 minuten met een groep van max. acht cliënten. De cursus duurt acht weken met na een aantal weken één terugkombijeenkomst.

## AANMELDEN

Overleg met uw behandelaar als u wilt deelnemen, hij of zij kan u aanmelden voor de cursus.





**Mediant**

*geestelijke  
gezondheidszorg*

**Mediant**

Locatie Helmerzijde

T: 053-475 50 48

60plus@mediant.nl

[www.mediant.nl/60plus](http://www.mediant.nl/60plus)

[mediant.nl](http://mediant.nl)