

Van angst naar actie

De training bestaat uit zes sessies waarin we stapsgewijs aandacht besteden aan verschillende aspecten van angst:

- **Inzicht:** We starten met het verkennen van het ontstaan en de functie van angst. Waarom worden we angstig en wat is het nut ervan?
- **Herkenning:** Je leert hoe je angst kunt herkennen en hoe een angstreactie zowel lichamelijk als psychisch verloopt.
- **Onderzoek:** Samen onderzoeken we welke situaties je vermijdt, waarom je dit doet en of deze vermijding je op langere termijn helpt.
- **Aanpak:** We besteden aandacht aan acceptatie, het herkennen van persoonlijke valkuilen, en leren je technieken om met acute angst om te gaan.
- **Praktijk:** Tot slot gaan we actief aan de slag met exposure-oefeningen, waarbij je op je eigen tempo jouw angsten leert uitdagen.

Het doel is een eerste stap te zetten in het aanpakken van je angst. Mocht na afloop blijken dat verdere behandeling nodig is, kunnen we je hierin adviseren.

Voor wie is deze training geschikt?

Deze groepstraining is bedoeld voor iedereen die last heeft van angst. Denk hierbij aan:

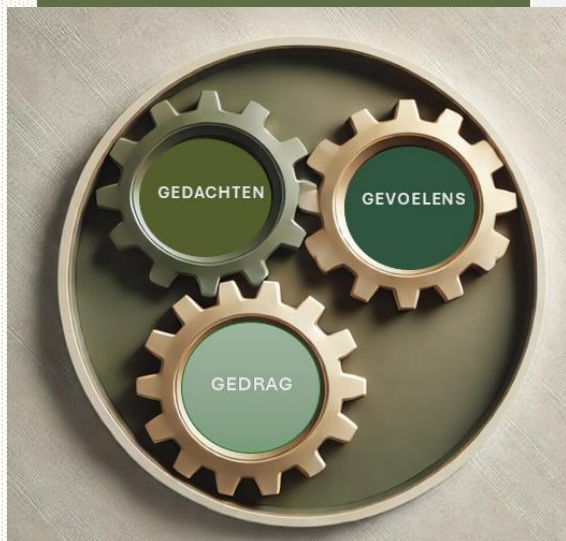
- Specifieke fobieën (bijvoorbeeld een spinnenfobie)
- Paniekaanvallen
- Obsessieve compulsieve gedachten of handelingen (OCD)
- Hypochondrie
- Gegeneraliseerde angststoornis (aanhoudende, brede angst zonder duidelijke oorzaak)

De sessies worden begeleid door :

Tinne Deboel & Iris Michiels

(Beide klinisch psychologen en gedragstherapeuten)

Een samenwerking tussen **psychologenpraktijken Ancoris en Actenaar gcv.**



WAT

Gedragstherapeutische aanpak bij angst (groepsaanbod)

WANNEER

Vrijdagochtend 9u – 10u30

25/04/'25, 02/05/'25, 09/05/'25, 23/05/'25, 06/06/'25 en 20/06/'25

WAAR

LDC Ter Harte

Verlorenkost 22, 2260 Westerlo

PRIJS

€ 2,5 per sessie

Aangeboden binnen conventie eerstelijnspsychologische zorg

INSCHRIJVEN

michielsiris@telenet.be

tinne.deboel@gmail.com

na (gratis) intakegesprek ten laatste 04/04/'25