



Vorbereidingsgroep angst en paniek

Onderzoek wat op de voorgrond staat; sociale angst- of panieklachten

Heb je last van sociale angst, paniekaanvallen of voel je je vaak gespannen in sociale situaties? Hebben deze klachten invloed op je dagelijks leven? In de voorbereidingsgroep ontdek je wat er bij jou op de voorgrond staat: sociale angst of paniek.

Tijdens de voorbereidingsgroep

- Sta je stil bij angstgedachten en situaties waarbij je angstig bent.
- Krijg je zicht op jouw gedrag in situaties die voor jou angstig zijn.
- Krijg je uitleg over angst- en panieklachten.
- Maak je huiswerkopdrachten waardoor je je klachten beter leert kennen.

Na de voorbereidingsgroep krijgen jij en je behandelaar advies over welke vervolggroep het beste bij je past.

Samen bespreek je of je gaat deelnemen aan de *Sociale angstgroep* of de *Paniek voorbij*.

Samenkomst: 1 x per week

Duur bijeenkomst: 2 uur

Aantal bijeenkomsten: 4

Materialen: Je krijgt een online module.

Wil je deelnemen of meer informatie?

Overleg met je behandelaar of deze je aan kan melden.

Heb je vragen of wil je meer weten? Neem dan gerust contact met ons via trainingen@ggze.nl.

Voorbereidingsgroep angst en paniek is een product van GGzE



GGzE

www.ggze.nl