



# De paniek voorbij

## **Doorbreek de vicieuze cirkel van panieklachten**

### **Heb je paniekaanvallen?**

#### **Zijn jouw klachten belemmerend voor je dagelijkse activiteiten?**

Mensen met een paniekstoornis ervaren vaak intense angst om een paniekaanval te krijgen. Een vervelende ervaring, die je liever vermijdt. Wanneer je situaties uit angst voor een paniekaanval begint te vermijden, kan dit wijzen op een paniekstoornis.

### **Wat kun je verwachten tijdens deze groepsbehandeling?**

In de groep leer je de vicieuze cirkel van angst te doorbreken.

Door stap voor stap te oefenen, leer je beter om te gaan met je angst en de paniekaanvallen te verminderen. Hoe minder je bang bent voor de aanvallen, hoe minder ze waarschijnlijk voorkomen.

Je oefent in een veilige omgeving, en wanneer situaties moeilijk na te bootsen zijn, maken we gebruik van Virtual Reality (VR).

## **De laatste bijeenkomst**

Bij de laatste bijeenkomst is jouw naaste van harte welkom. Deze bijeenkomst is informatief, we bespreken geen persoonlijke situaties. Dit is een kans voor je naaste om meer te leren over paniekstoornissen en hoe ze jou kunnen ondersteunen.

## **Let op!**

Voordat je met deze training start, neem je eerst deel aan de *Vorbereidingsgroep Angst en Paniek*.

Samenkomst: 1 x per week  
Duur bijeenkomst: 2 uur  
Aantal bijeenkomsten: 10  
Materialen: Je krijgt een online module en een werkboek.

## **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](mailto:trainingen@ggze.nl).

*De paniek voorbij* is een product van GGzE Centraal



**GGzE**

[www.ggze.nl](http://www.ggze.nl)