



Sociale angstgroep (met LEF)

Doorbreek de vicieuze cirkel van sociale angstklachten

Sociale angst kan je leven sterk beïnvloeden.

Het is de angst voor wat anderen van je vinden. Je denkt misschien dat mensen slecht over je denken, je afwijzen of uitlachen. Deze gedachten kunnen zich ook uiten in lichamelijke klachten zoals trillen, blozen, zweten, een droge mond of hartkloppingen.

Hierdoor kun je nog angstiger worden en situaties gaan vermijden of bepaald gedrag vertonen om je veiliger te voelen.

Dit kan leiden tot problemen zoals:

- Het vermijden van werk of opleiding.
- Niet meer naar buiten durven uit angst voor contact met burens.
- Niet meer alleen boodschappen durven doen.

Wat kun je verwachten van de training?

In deze training krijg je handvatten om met sociale angst om te gaan. We bieden je:

- **Inzicht in je angst:** Je onderzoekt de kern van je angst en hoe deze jouw situatie beïnvloedt.
- **Werken aan gedachten:** Je leert niet-helpende gedachten te herkennen en bij te stellen.
- **Doorbreken van vermijdingsgedrag:** Je gaat oefenen met situaties die je nu vermijdt. Dit doen we in de echte wereld en wanneer de situatie moeilijk na te bootsen is, met behulp van Virtual Reality (VR).

Let op!

Voordat je met deze training start, neem je eerst deel aan de Voorbereidingsgroep angst en paniek. Deze bestaat uit 4 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur.

Samenkomst: 1 x per week

Duur bijeenkomst: 2 uur

Aantal bijeenkomsten: 10

Materialen: Je krijgt een werkboek.

Wil je deelnemen of meer informatie?

Overleg met je behandelaar of deze je aan kan melden.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met trainingen@ggze.nl.

Sociale angstgroep (met LEF) is een product van GGzE



GGzE

www.ggze.nl