

Kennismakingsgesprek

Voordat u begint met de cursus vindt er een kennismakingsgesprek plaats bij het RIAGG. In dit gesprek krijgt u informatie over de cursus en wordt samen met u bekeken of de cursus geschikt is gezien uw vragen en klachten. U ontmoet ook de coach die u ondersteuning biedt.



Deze cursus wordt aangeboden door de afdeling Preventie en Generalistische Zorg van RIAGG Amersfoort & Omstreken in samenwerking met Indigo.

Informatie en aanmelding

Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met het Vraag en Aanmeldpunt, telefoon: (033) 460 35 05. Wij zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 17.30 uur. Ook kunt u zich aanmelden via e-mail: preventie@riaggamersfoort.nl of onze website: www.riaggamersfoort.nl

RIAGG AMERSFOORT & OMSTREKEN

RIAGG Amersfoort & Omstreken
Postbus 513 • 3800 AM Amersfoort
Bezoekadres: Westsingel 41 • 3811 BB Amersfoort
(033) 460 35 00 • www.riaggamersfoort.nl

Angstige gevoelens

Zelf aan de slag

Zelfhulpcursus voor volwassenen

Volwassenen

'Het voelt zo verschrikkelijk als het zweet me weer uitbreekt in de supermarkt of het openbaar vervoer'

Met deze cursus leert u methoden om u te ontspannen en beter om te gaan met negatieve gedachten en gevoelens

Belemmerd door angstgevoelens

Angst is een normale emotie. Iedereen voelt zich wel eens angstig of bezorgd. Dat is maar goed ook, want het waarschuwt u voor gevaarlijke situaties en zorgt ervoor dat u snel en adequaat in bepaalde situaties reageert. U kunt zich er echter ook belemmerd door voelen. De angstgevoelens zijn dan zo sterk aanwezig dat ze uw dagelijks leven steeds meer gaan beheersen. Het lukt u niet meer om er afstand van te nemen en u gaat situaties waarin u zich angstig voelt vaker uit de weg.

Angstgevoelens aanpakken

In de cursus leert u methoden om te ontspannen en anders naar angstige gevoelens te kijken. U ontwikkelt vaardigheden om beter met deze gedachten en gevoelens om te gaan en ze te overwinnen of te verminderen.

Voor wie

De zelfhulpcursus is bedoeld voor mensen die zich in het dagelijks leven belemmerd voelen door lichte tot matige angstklachten.

Thuis aan de slag

U volgt de cursus thuis met behulp van een werkboek. Dit werkboek bestaat uit verschillende hoofdstukken met informatie, opdrachten en oefeningen die u zelfstandig doorwerkt. Gedurende de cursus werkt u in eigen tempo thuis het werkboek door. Houdt u er rekening mee dat u hier dagelijks enige tijd mee bezig bent. Door het lezen van het werkboek en het doen van de oefeningen, leert u om in uw eigen situatie nieuwe vaardigheden toe te passen.

Contact met uw coach

Gedurende de cursus wordt u begeleid door een coach. U bespreekt in principe een keer per week, telefonisch of per e-mail, de vragen die u hebt naar aanleiding van de tekst en de gemaakte oefeningen.

Duur

De cursus neemt gemiddeld zes tot acht weken in beslag.

Kosten

U betaalt € 25,00 voor de cursusmap. Als deze kosten bezwaarlijk zijn voor u, bespreek dit dan met uw coach.

Waar

De cursus volgt u thuis.