



# Psycho-educatie PANIEKAANVAL

**Deze groepsessie is voor** diegenen die ooit een paniekaanval deden en daar nog steeds last van hebben en/of nog steeds bang/gepreoccupeerd zijn om een nieuwe paniekaanval te krijgen. Al dan niet gepaard gaande met het vermijden van situaties (drukke plaatsen, warme plaatsen, plaatsen “waar je niet onmiddellijk weg kan”, autorijden, ...). En voor de dierbaren die met vragen zitten hoe hier mee om te gaan.

**Deze groepsessie wordt gegeven door** Chloë Goetinck (klinisch psycholoog, oplossingsgericht therapeut en systeemtherapeut) met jaren ervaring met het werken met paniekaanvallen en Sofie Dhaeyere (klinisch psycholoog).

## In deze groepsessie komt het volgende aan bod:

- Wat is een paniekaanval?
- Wat gebeurt er precies in mijn lichaam?
- De rol van vluchten en vermijding
- De rol van onze gedachten.
- Wat is anticipatie-angst?
- Hoe leer ik mezelf geruststellen en niet meer bang te zijn voor de angst.
- Hoe leer ik opnieuw de situaties die met heel veel angst gepaard gaat en/of die ik nu vermijd weer instappen.
- Wat kan ik doen als partner/ouder/vriend(-in) en wat beter niet? Hoe ga ik om met deze paniekaanvallen, vermijding en de effecten hiervan?

**Data:** U schrijft zich in voor een reeks bestaande uit twee sessies (telkens op zaterdagochtend van 9h00 tot 10h30 ) op één van volgende mogelijkheden (indien u meerdere kan, gelieve dit ook door te geven):

- **07/12/2024, 14/12/2024 en 11/01/2025**

**Kostprijs:** 2.5 euro per sessie (dus 7.5 euro voor de reeks). 0-23 jaar: 0 euro.

**Inschrijven:** Gelieve te mailen naar [info@psybrugge.be](mailto:info@psybrugge.be) en de volgende gegevens door te geven:

- Naam en familienaam
- Geboortedatum
- Rijksregisternummer
- Telefoonnummer
- U mag gerust iemand meenemen zoals uw partner, een ouder,...waarvan u denkt dat het ook zinvol kan zijn dat zij ook meer leren over waar jij dan precies last van hebt. Vele mensen uit vorige groepen vonden dit een aanrader! Gelieve ook zijn/haar gegevens door te geven.

Indien u meer informatie wenst, kunt u ook bellen naar 0473 78 53 80 of mailen naar [info@psybrugge.be](mailto:info@psybrugge.be).