

Angst-groepskompas

Angst aanpakken

Groepsprogramma voor volwassenen

Voor wie is deze groep?

Deze groep is geschikt voor volwassenen die merken dat angst een grote rol speelt in hun dagelijks leven en hen belemmert in dingen die ze graag willen doen. Angst is een normale en gezonde reactie van het lichaam. Het helpt ons om alert te zijn en te reageren op gevaar. Meestal verdwijnt angst vanzelf wanneer het gevaar voorbij is. Soms blijft angst echter aanwezig, ook als er geen directe dreiging is. Je kunt dan bijvoorbeeld vaak gespannen zijn, je zorgen maken, of situaties en plekken gaan vermijden. Wanneer angst langdurig aanhoudt of steeds sterker wordt, kan het dagelijks leven hierdoor beperkt worden. In dat geval is angst niet langer helpend, maar een last.

Blended care

Deze behandeling is een combinatie van groepsbijeenkomsten en een online leeromgeving (blended care). In deze online omgeving vind je extra uitleg, oefeningen en huiswerkopdrachten, zodat je thuis verder kunt werken aan de onderwerpen die tijdens de bijeenkomsten besproken worden. Je kunt alvast een account aanmaken in de online leeromgeving via deze link. Lukt dat niet? Dan helpt een van de behandelaren je hier graag bij tijdens de eerste sessie!

Doel en werkwijze van de groep

De groep bestaat uit 12 bijeenkomsten, waaraan ongeveer 8 mensen deelnemen. Tijdens de bijeenkomsten leer je meer over angst, hoe angst werkt in je lichaam en wat de invloed is van je gedachten, maar vooral: wat jij kunt doen om weer grip te krijgen op je leven. Je zult merken dat angst begrijpelijk is en dat je kunt leren om er anders mee om te gaan.

De sessies zijn als volgt ingedeeld:

- Sessie 1: Kennismaking & inzicht in angst
- Sessie 2: Vermijding, veiligheidsgedrag en de eerste exposure-oefening
- Sessie 3: Exposure verdiepen en ervaringen delen
- Sessie 4: Herkennen en uitdagen van angstige gedachten
- Sessie 5: Exposure verdiepen en variëren
- Sessie 6: Leefstijl en regulatie van spanning
- Sessie 7: Bereidheid en waarden (ACT)
- Sessie 8: Exposure-refresher; volle bak oefenen
- Sessie 9: Versterken wat goed gaat (Positieve CGT)
- Sessie 10: Verbinding en steun
- Sessie 11: Blijven oefenen en starten met terugvalpreventie
- Sessie 12: Samen afronden en vooruitkijken



Wat is het angst-groepskompas?

Het angst-groepskompas helpt je goed voorbereid deel te nemen aan de groep. Je vindt hier het doel van de behandeling, praktische afspraken, en een overzicht van de bijeenkomsten. Zo weet je wat je kunt verwachten en haal je het meeste uit de behandeling.

Praktische afspraken

Het intakegesprek

Voorafgaand aan de eerste bijeenkomst heb je een intakegesprek van ongeveer 30 minuten met een groepsbehandelaar, waarin we jouw situatie, verwachtingen en behandeldoelen bespreken.

Duur en frequentie

De behandeling bestaat uit 12 sessies van 2 uur.

Aanwezigheid en op tijd komen

Ieders aanwezigheid is belangrijk voor de groep. We verwachten dan ook dat je bij alle sessies aanwezig en op tijd bent. Bij het missen van een sessie, overleggen we samen hoe zinvol een vervolg is.

Privacy en vertrouwelijkheid

Alles wat in de groep besproken wordt, blijft in de groep. We verwachten van jou én alle andere deelnemers respect voor elkaars privacy.

Huiswerk

Na elke bijeenkomst lees je het bijbehorende hoofdstuk in de e-healthmodule. Tijdens de sessie hoor je welk hoofdstuk dat is en welk huiswerk je moet maken. Het maken van deze opdrachten is een belangrijk onderdeel van de behandeling en helpt je het meeste uit de groepsbijeenkomsten te halen.

Afmelden

Kun je een keer niet komen? Laat dit dan minimaal 24 uur van tevoren weten aan je behandelaar of het secretariaat. Zonder tijdige afmelding noteren we een 'no-show'.

Na afloop: evaluatie en vervolgstappen

In de sessies krijg je waardevolle informatie en handvatten. Door deze kennis en technieken kun je beter begrijpen wat er gebeurt in je gedachten en gedrag en hoe je jezelf hierin kunt ondersteunen. In de laatste bijeenkomst kijk je samen met je behandelaar terug op je proces. Daarna volgt een evaluatie met je regiebehandelaar. Met behulp van de OQ45-vragenlijst wordt het behandelresultaat gemeten. Tijdens het gesprek met je regiebehandelaar bespreek je of de behandeling kan worden afgerond, of dat een vervolgbehandeling of doorverwijzing gewenst is.