



Groepspraktijk voor psychologische
hulpverlening en gedragstherapie

'Stress? Ik, liever zonder!'

Cognitief - gedragstherapeutisch trainingsprogramma voor mensen met stress- en angstklachten

Stress is normaal en inherent aan het leven. Wij kunnen wel wat hebben en hebben allemaal - vaak zonder dat we ons daar bewust van zijn - strategieën ontwikkelen om met stress om te gaan. Zolang er een goed evenwicht is tussen wat er allemaal op je af komt (draaglast) en wat je aan kan (draagkracht), is er geen probleem. Iedereen heeft wel eens een periode dat hij heel erg gestresseerd is en uit evenwicht dreigt te raken. Als er een onevenwicht komt tussen je draaglast en draagkracht, dat blijft duren, dan spreken we van een stressprobleem. Dan krijg je lichamelijke klachten (bv. maag- of darmlast, druk in de borstreek, raar gevoel in je hoofd, hartkloppingen, zweten,...), veranderingen in je denken, emoties en gedrag (bv. sneller huilen, depressieve gevoelens, sneller geïrriteerd raken, veel piekeren, concentratieproblemen, negatief denken, uitvliegen...). Dit onevenwicht kan dan weer aanleiding geven tot allerlei andere klachten en ten slotte je psychische en fysieke gezondheid schaden.

Omgaan met stress en angst kan je leren. Het is belangrijk dat je zicht krijgt op wat stress en angst is en hoe stress en angst een effect heeft op je hersenen en je lichaam. Het gaat hier over een samenspel tussen denken, voelen, doen en de interactie tussen die drie factoren en het effect daarvan op je brein. In ons cognitief gedragstherapeutisch programma willen we je leren om beter om te gaan met je stress en angst. Zes aspecten komen aan bod:

1. In kaart brengen van je stress of angstprobleem
2. Psycho-educatie over stress en angst
3. Het bannen van stressoren uit je leven : adequate planning!
4. Cognitieve training
5. Gedragsverandering
6. Mindfulness : met aandacht in het leven staan

Het trainingsprogramma bestaat uit één individueel gesprek, 6 groepssessies en één follow-upsessie. Tijdens het individueel gesprek brengen we je probleem in kaart en doen we een algemene psychologische diagnostische screening, om jouw specifiek stressprobleem beter te kunnen begrijpen in relatie met andere gebieden van jouw functioneren. Zo kan je het groepsprogramma voldoende op 'jouw maat' volgen. In dit gesprek kan je ook jouw verwachtingen toetsen bij de psycholoog.



Groepspraktijk voor psychologische
hulpverlening en gedragstherapie

Het groepsprogramma bestaat uit 6 sessies, per sessie komt 1 aspect aan bod (zie boven). In het follow-up gesprek evalueren we het effect van de training op lange termijn en kan het programma op jouw maat worden aangepast en bijgestuurd indien nodig.

Praktisch

De groepssessies vinden telkens plaats op maandag van 18u30 tot 20u30. De kostprijs per sessie van 2 uur bedraagt € 35,00.

Data van de training zijn: 11/10, 18/10, 25/10, 8/11, 15/11 en 22/11.

Je kan je inschrijven of een vraag stellen door contact op te nemen met Anne Neyskens op het nummer: 0497 386 414.

De training wordt gegeven door een erkend klinisch psycholoog / gedragstherapeut. Je krijgt ook een map met documentatie en oefeningen om thuis mee aan de slag te gaan.

Deze training kan ook 'in service' gegeven worden binnen je organisatie. Contacteer Anne Neyskens voor meer informatie op het nummer 0497 386 414.