

Psycho-educatie Paniekaanval

Type

Groepsaanbod

Startdatum

25/02/2026 - 11/03/2026

Locatie

Maria van Bourgondiëlaan 71, 8000 Brugge, Belgium (PsyBrugge)

Door

Chloë Goetinck

Sofie Dhaeyere

Chloe Goetinck (Externe partner)

(Externe partner)

Praktische info

Datums

25 februari 2026 - 19:15 - 20:45

04 maart 2026 - 19:15 - 20:45

11 maart 2026 - 19:15 - 20:45

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

3

Duur sessies

90

Voor wie

Dit laagdrempelig groepsaanbod richt zich op volwassenen (18 J)met paniekaanvallen of de angst om nieuwe paniekaanvallen te doen en een agorafobisch beeld ontwikkeld hebben. Ook hun omgeving is welkom (ouders, partner, ...).

Ben je bang om opnieuw een paniekaanval te doen en als gevolg daarvan ben je meer en meer plaatsen en situaties gaan vermijden, zoals bv restaurant, autorijden, drukke plaatsen, open plaatsen, wachtsituaties, kapper, vliegen, of algemener waar je denkt "niet weg te kunnen". Dan ben je zeker een geschikte kandidaat voor deze workshop.

Vaak geraakt ons leven volledig beperkt door de angst voor de angst en met dit psycho-educatief aanbod willen we dit doorbreken en aantonen dat we ook zonder deze angsten kunnen leven.

Hulp bij

Angstgevoelens

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

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. Cognitieve geruststelling en herstructurering.
- Hoe leer ik opnieuw de situaties die met heel veel angst gepaard gaat en/of die ik nu vermijd weer instappen. Angsthiërarchie opmaken, exposure-oefeningen zoeken, ...
- 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?

Contact en inschrijven

E-mailadres

info@psybrugge.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/psycho-educatie-paniekaanval-3