

## Info over de groepstherapie 'Omgaan met angst, paniekaanvallen en hyperventilatie'

**Voor wie:** volwassenen met paniekaanvallen en hyperventilatie

### Therapiedoelen

- ✓ Beter begrijpen wat er in je lichaam gebeurt en inzien dat de lichamelijke sensaties niet catastrofaal zijn
- ✓ Automatische, angstige gedachten herkennen en alternatieve gedachten leren formuleren
- ✓ Verminderen van vermijdingsgedrag en veiligheidsgedrag
- ✓ Herstellen na een paniekaanval via ademhalingstechnieken

De groepstherapie wordt door klinisch psychologe Sarah Aouni ([www.sarahaouni.be](http://www.sarahaouni.be)) en ademtherapeute Mieke Bombeke ([www.ademjefit.be](http://www.ademjefit.be)) gegeven in Borgerhout.

Er zijn 2 groepen:

- 9u15 tot 10u45
- 11u00 tot 12u30.
- 

Max. 8 deelnemers. De spreektaal is **Nederlands**.

Het gaat om een reeks van **8 sessies van 90 minuten, telkens op een dinsdag**, niet op schoolvakantiedagen en feestdagen.

Dit zijn de data dat de sessies doorgaan:

Di 7/05	Di 4/06
Di 14/05	Di 11/06
Di 21/05	Di 18/06
Di 28/05	Di 25/06

De **kostprijs is 20€** voor een reeks van 8 sessies, dit is mogelijk via de terugbetaalde zorg.

Een intakegesprek is gratis en mogelijk naargelang de beschikbaarheid.

**Inschrijven** kan via een email naar [info@sarahaouni.be](mailto:info@sarahaouni.be)

of telefonisch op 0485/420.478

**Locatie: Schildstraat 9, 2140 Borgerhout**