

## Groepssessie Paniek

# Groepssessie Paniek in The Human Link: Informatiefiche

### 1/ Doel

We willen in deze groepsbehandeling mensen tools aanreiken om aan de slag te gaan met hun panieklachten.

Tijdens de **eerste bijeenkomst** wordt aan de hand van een psycho-educatieve sessie antwoord gegeven op verschillende vragen die je mogelijk hebt:

- Wat is paniek/hyperventilatie?
- Hoe is het zover kunnen komen?
- Hoe geraak ik er weer uit?
- En hoe komt het dat je ondanks verwoede pogingen je angst niet onder controle krijgt?

Deze informatie is noodzakelijk om in de volgende sessies aan de slag te kunnen gaan met de oefeningen.

In de **tweede bijeenkomst** wordt er onder begeleiding geoefend met het durven ervaren (en leren verdragen) van verschillende fysieke sensaties. Het doel is om hier op een adequate manier op te leren reageren en vertrouwen te krijgen in de verschillende sensaties die mogelijk angst uitlokken.

Tijdens de **derde bijeenkomst** wordt de theorie verder omgezet in de praktijk. Er wordt geoefend op die locaties die voor de deelnemers mogelijk angst uitlokken en tot dusver worden vermeden of waarvoor veiligheidsmiddelen worden ingebouwd. De therapeut moedigt telkens aan om met de angstige gevoelens op een juiste manier om te gaan waardoor stappen gezet kunnen worden in het overwinnen van de angst. Hierdoor zal je ervaren dat je op termijn de vrijheid terug wint. Het vervolg van het programma is afhankelijk van de samenstelling van de groep en wordt op het einde van de derde bijeenkomst besproken: er kan gekozen worden voor een individuele begeleiding, dan wel het verder zetten van het groepstraject.

### 2/ Vorm

De sessie gaat door in **een kleine groep** (vijf tot vijftien deelnemers).

Het accent ligt op enerzijds op **informatie ontvangen** en anderzijds op **oefenen** in het omgaan met angstige sensaties.

**Interactie** is (beperkt) mogelijk. Ieders comfort en veiligheid wordt gerespecteerd.

De therapeut bewaakt de **structuur** van de sessie.

Concrete en wetenschappelijke **tools en inzichten** worden aangereikt.

**Materiaal** wordt meegegeven waardoor je je ook zelf nog meer kan verdiepen in de materie.

**Huiswerkopdrachten** maken belangrijk deel uit van de sessies.

## Groepssessie Paniek

### 3/ Praktisch

- Data

Februari 2023	21-02, 28-02 en 7-03	18u00-19u30
---------------	----------------------	-------------

- Drie sessies van telkens twee uur – 2,5 euro per sessie
- Leeftijd voor deelname minimum 18 jaar
- The Human Link: Grotesteenweg 93 – 2600 Berchem
- Inclusief materiaal (slides, vragenlijst, oefeningen)
- De sessies worden begeleid door een therapeut van the Human Link

Om je **in te schrijven** (of bij vragen), kan je contact opnemen via onderstaande gegevens:

**Admin@thehumanlink.be** of **03/218.78.17**

Dit document is eigendom van The Human Link. Geen enkel onderdeel in dit document mag gepresenteerd of gereproduceerd worden zonder schriftelijke toegang. © 2020 – BVBA The Human Link - Alle rechten voorbehouden.