



Mentrum
gesteeltijde gezondheidszorg Amsterdam



Cursus “Geen Paniek”

**Leren omgaan met panieklachten
Voor volwassenen van 23 tot 55 jaar**

*Cursusaanbod 2008 – 2009: depressie en angst voor volwassenen en ouderen
Informatie over **cursusdata** en **cursusoverzicht** kunt u krijgen via www.mentrum.nl*

Geen Paniek

Ik word in beslag genomen door allerlei symptomen die te maken hebben met mijn paniek en daar wil ik iets aan doen.

Het centrale kenmerk van een paniekaanval is een plotselinge, zonder aanleiding optredende intense angst of spanning. Een paniekaanval gaat meestal gepaard met verschillende lichamelijke verschijnselen, zoals onder andere: hartkloppingen, trillen, zweten, ademnood of duizeligheid. Vaak ontwikkelen mensen met panieklachten ook de angst om zich in het openbaar te begeven. Herkent u zichzelf in de beschrijving? Dan is deze preventieve cursus wellicht iets voor u. Het doel van de cursus is echte paniek te voorkomen door het beter leren omgaan met de panieklachten..

Cursusinformatie

De cursus is bestemd voor mensen van 23-55 jaar die last hebben van lichte/matige panieklachten en die hier zelf meer greep op willen krijgen. De cursus gaat uit van de situatie waar u zich nu in bevindt, niet van de situatie vanuit het verleden. De cursus is geen gespreksgroep of therapiegroep, maar er wordt meer ingegaan op de algemene, gemeenschappelijke klachten en het leren omgaan hiermee. Theoretische achtergronden vormen een belangrijk onderdeel van deze cursus. Er wordt een actieve instelling van u verwacht, waarbij we als motto hebben 'leren is door het te doen'

De cursus bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur en een terugkombijeenkomst na ongeveer 2 maanden. In principe wordt er gewerkt in groepen van acht tot tien deelnemers.

Wat leer ik ervan?

- leren omgaan met spanningsklachten
- meer greep krijgen op gedachten die uw angst doen toenemen
- terughalen van moeilijke situaties en er anders mee omgaan
- ervaringen van andere cursisten

Deze vaardigheden worden gestructureerd in de cursus aangeboden.

Praktische informatie

Waar en wanneer?

De cursus start op een plek in Amsterdam die goed bereikbaar is met het openbaar vervoer en zodra er voldoende aanmeldingen zijn. Informatie over cursusdata en cursusoverzicht kunt u krijgen via www.mentrum.nl
Deze cursus wordt minimaal tweemaal per jaar aangeboden.

Kosten:

€ 35,- inclusief cursusboek, koffie en thee.

Begeleiding:

De cursus wordt begeleid door een preventiemedewerker en een sociaal psychiatrisch verpleegkundige.

Contact en aanmelden

U kunt nadere informatie vragen en/of zich aanmelden voor deelname aan deze cursus bij: secretariaat Preventie van JellinekMentrum:

Tel: 020-5905090

E-mail: cursus@mentrum.nl

Als u zich aanmeldt, vragen wij om uw naam, adres en telefoonnummer. Er wordt een kennismakingsafspraken voor u gemaakt met de begeleiders. In dit gesprek kijken we onder andere samen met u of de groep geschikt voor u is.

Preventief aanbod voor mensen met psychische klachten

Stress, somberheid of een depressief gevoel hebben de meeste mensen wel eens. Meestal gaat het na een tijdje over. Soms niet. Dan kan iemand psychische problemen krijgen. Vaak doen zich dan ook allerlei andere klachten voor, zoals slaapproblemen, angstproblemen, hoofdpijn, moeheid, schuldgevoelens, etc. Voor sommige mensen is de oorzaak helemaal niet duidelijk. Herkent u zich hierin? Dan is het goed om te weten dat u daar iets aan kunt doen.

Om u daarbij te helpen biedt JellinekMentrum Preventie voorlichting, adviesgesprek en verschillende preventieve cursussen voor mensen met psychische klachten.

Voorlichting:

Mentrum Preventie organiseert voorlichtingsbijeenkomsten over psychische klachten en thema's in de psychiatrie.

Informatie en Advies

In een gesprek kunt u persoonlijk advies krijgen over ondersteuningsmogelijkheden in uw situatie.

Ook kunt u bij ons terecht voor voorlichtingsmateriaal over ziektebeelden.

Preventieve cursussen

- Groepen: er zijn verschillende groepscursussen voor mensen met depressieve en angstklachten. Voor mensen die moeite hebben met de Nederlandse taal kunnen de cursussen geven worden in het Turks of Marokkaans, of er is een tolk aanwezig.
- Individueel: met een zelfhulp cursus werkt u thuis, op zelf gekozen moment een werkboek door. U wordt telefonisch ondersteund door een coach.

*Informatie over **cursusdata en cursusoverzicht** kunt u krijgen via www.mentrum.nl*

Contact

Wilt u een cursus volgen?

Wilt u dat JellinekMentrum bij uw organisatie een voorlichting geeft?

Wilt u dat JellinekMentrum bij uw organisatie een cursus geeft?

Neem dan contact op met JellinekMentrum, eenheid Preventie.

Telefoon: 020-5905090

E-mail: preventie@mentrum.nl

