

WEBINAR ANGST



EVEN VOORSTELLEN

Wie zijn wij?

Mariska Nekkers 26,
Ervaringsdeskundige bij GGZ Noord-Holland-Noord
Frank Slagter 53,
Klinisch Psycholoog bij GGZ Noord-Holland-Noord

ANGST

Als angst je belemmert....

MIJN ERVARING MET ANGST

Angst voor stroom



Eerste behandeling toen ik 7 was

Angst om ziek te worden



Mijn ervaring met angst

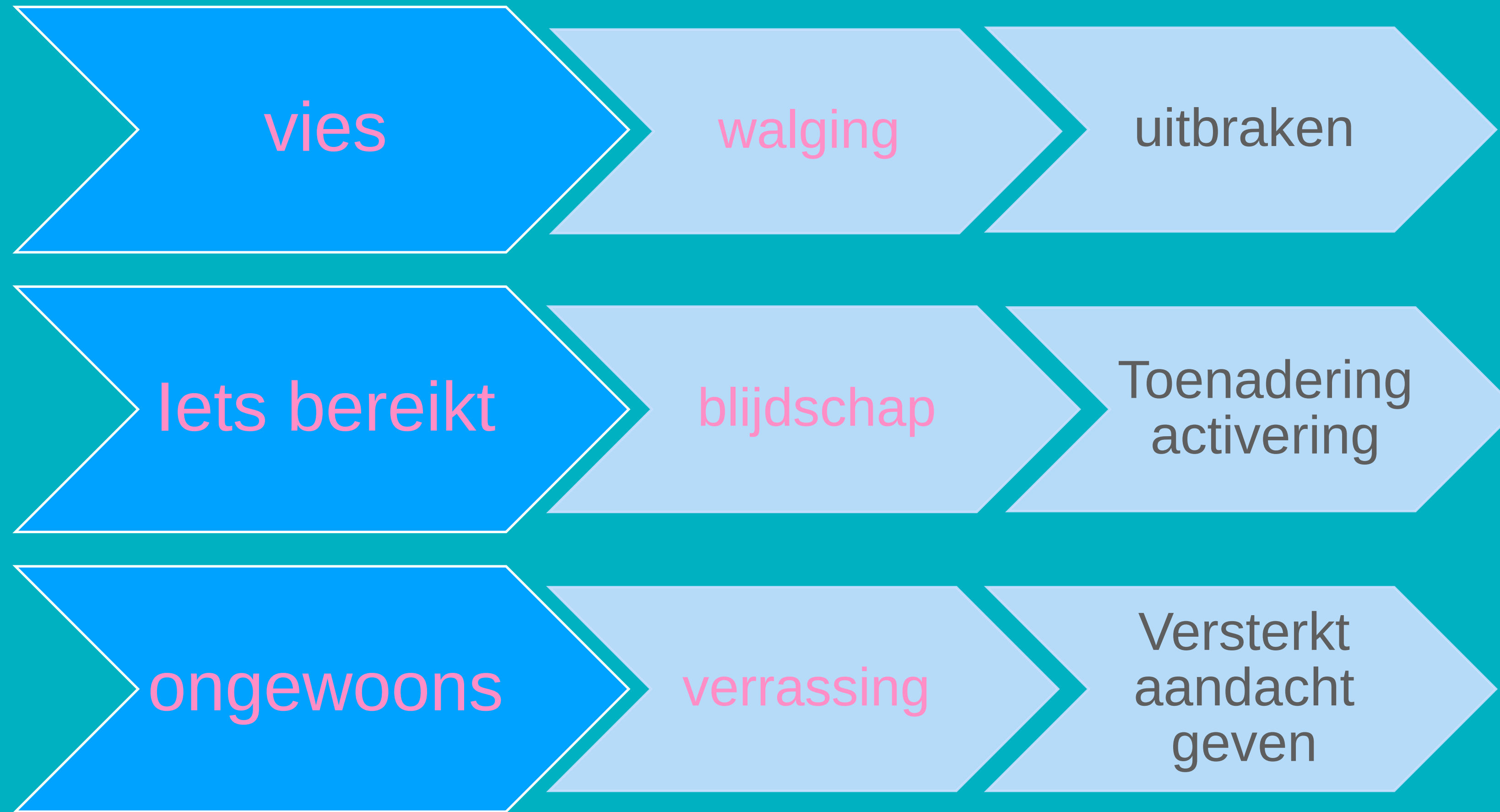


Emoties

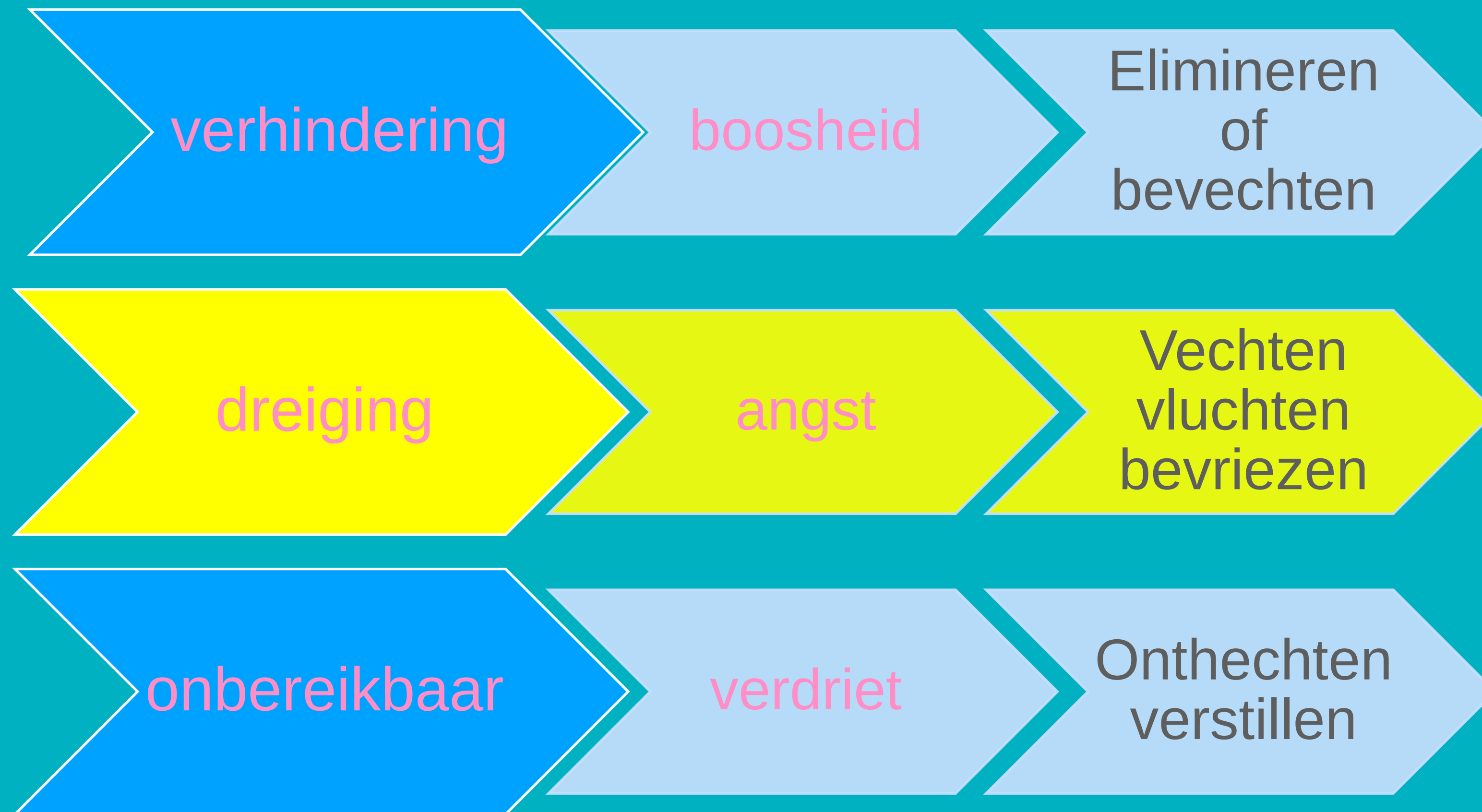
Blij
Bang
Boos
Bedroefd



Trigger → Emotie → Reactie



Trigger → Emotie → Reactie



Het angstsysteem van de hollenmens



Vreessysteem



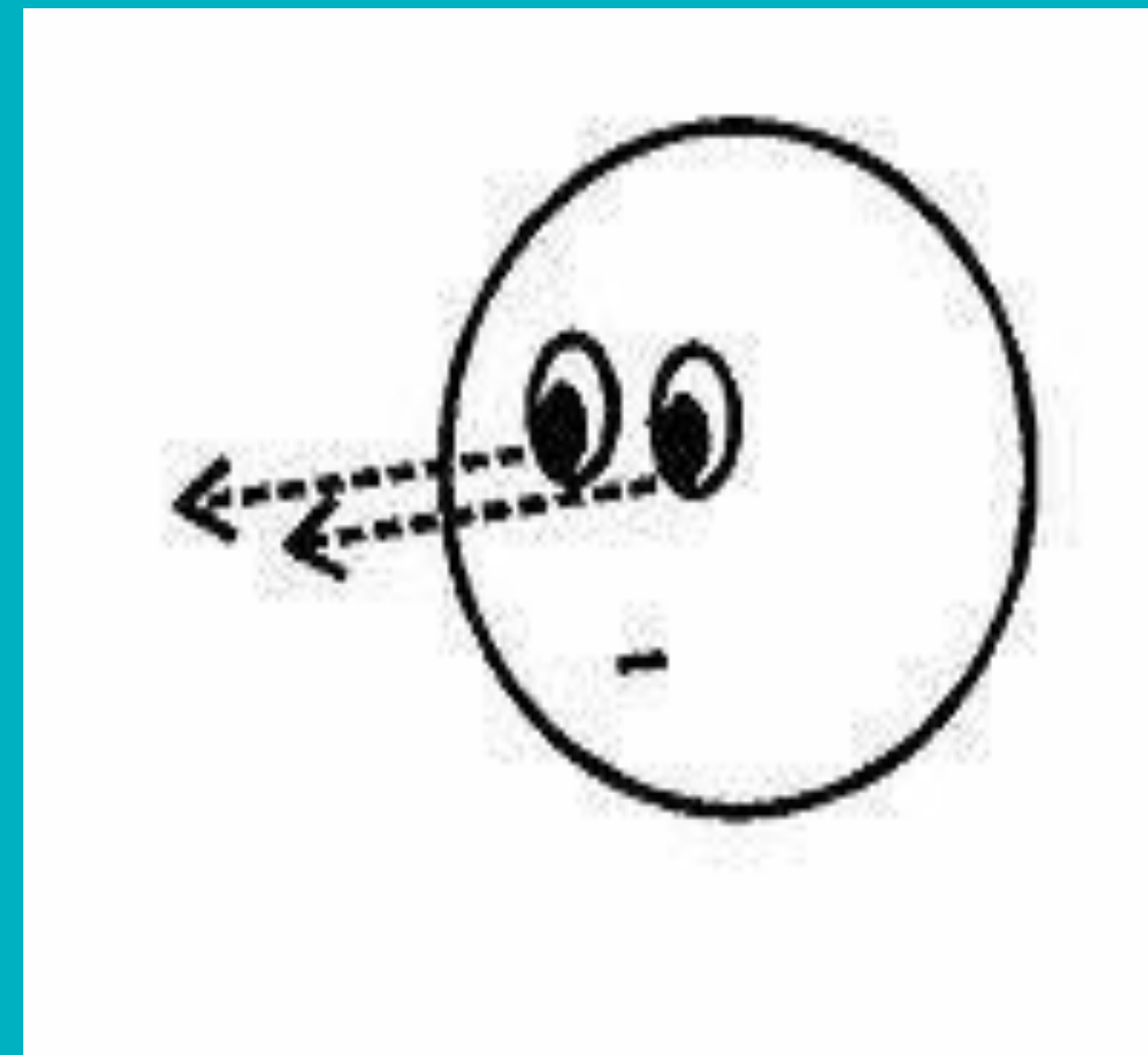
Vreessysteem: schrikreactie



**Klaar
voor de
start...?**



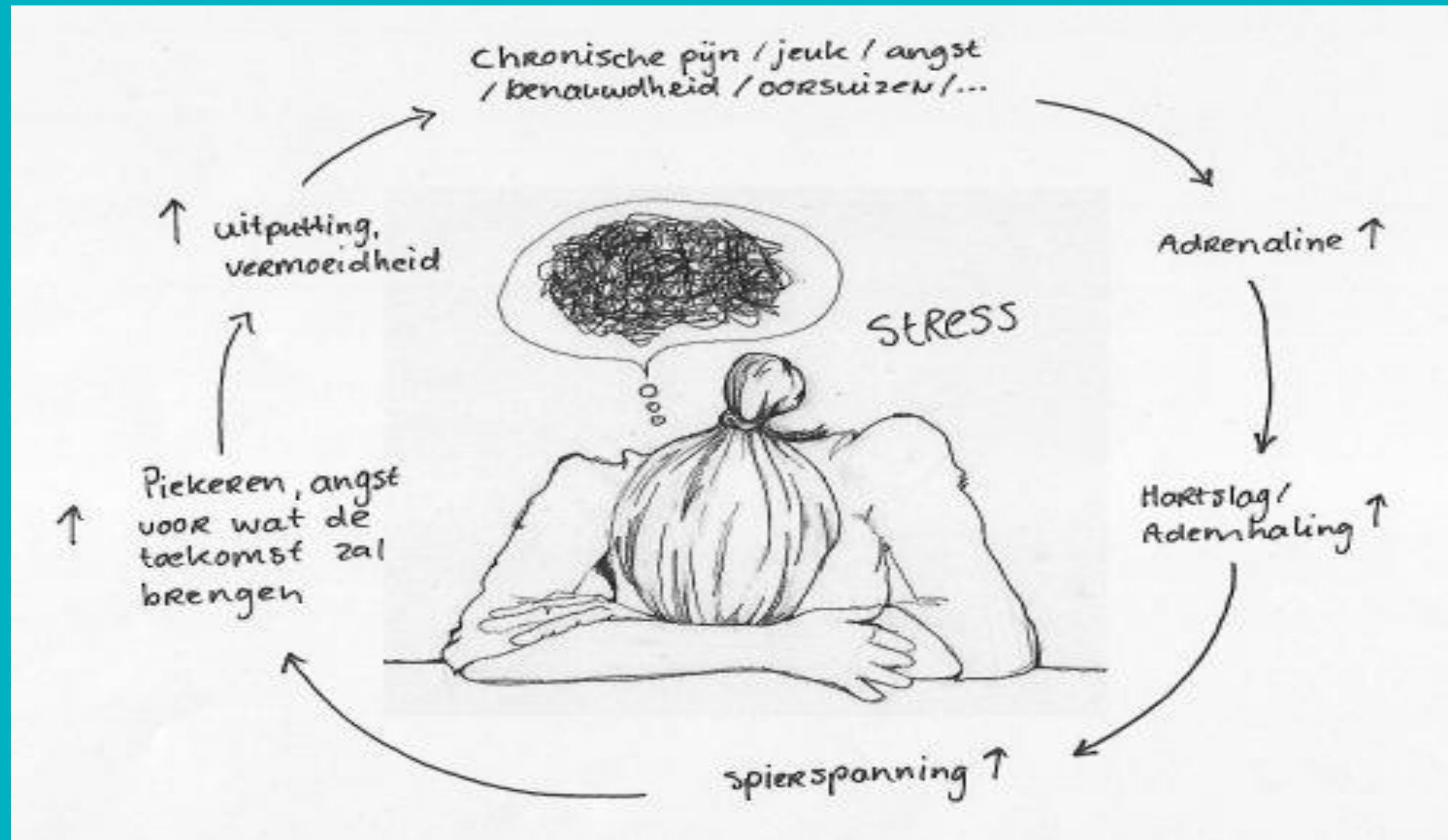
Vreessysteem: risicotaxatie



Vreessysteem: (re)actie



Stressysteem



Welke reacties treden op bij een onbekende situatie?

Alertheid & op onderzoek uitgaan



Alert & voorzichtig

Meer informatie over angst



Hoe wordt angst tot een probleem?

- Gevoeligheid voor angstklachten
- Omstandigheden
- Andere problemen
- Toenemend vermijdingsgedrag

Vermijding



Dwangstoornis

Dwang
(angst)



Drang
(impulsen / tics)

Wat heeft mij geholpen?

- **Mijn diagnose**
- **Therapie**
- **Wellness Recovery Action Plan (WRAP)**



Behandeling

Cognitieve gedragstherapie

- Doorbreken vermijding
- Leren verdragen angst / drang

Medicatie

Online zelfhulp tips: ggz-nhn.nl/zelfhulp

GGZ NHN



[Ik zoek hulp](#) | [Wat bieden wij](#) | [Cliënten](#) | [Familie](#) | [Verwijzer](#) | [Actueel](#) | [Werken Bij](#) | [Over GGZ NHN](#)

[Specialistische GGZ](#) ▾ [Basis GGZ](#) ▾ [Online](#) ▾ [Herstelacademie](#) ▾ [Maatwerk](#) ▾ [Werken en leren](#) ▾

[GGZ Noord-Holland-Noord](#) / [Wat bieden wij](#) / [Online](#)

Online zelfhulp

Bij sommige veelvoorkomende klachten bieden wij je online zelfhulp. Deze zelfhulp via internet werkt goed als jouw klachten niet te ernstig zijn. Het is dan mogelijk je klachten te verminderen en soms zelf volledig onder controle te krijgen. Met aandacht aan de training werken en deze helemaal afronden merk je echt effect.

Gratis

Het volgen van een cursus is gratis en we hebben alleen een emailadres nodig om een account aan te maken.

Aanmelden voor een module

Aanmelden kan op 2 manieren:

- Kies hieronder een module en klik op de knop [Lees meer](#). Onderaan de pagina klikt u op de knop [Gelezen](#). Daarna kunt u zich aanmelden of maak een account aan op [Minddistrict](#)

Andere websites:

www.nedkad.nl

www.adfstichting.nl

www.oed.nl

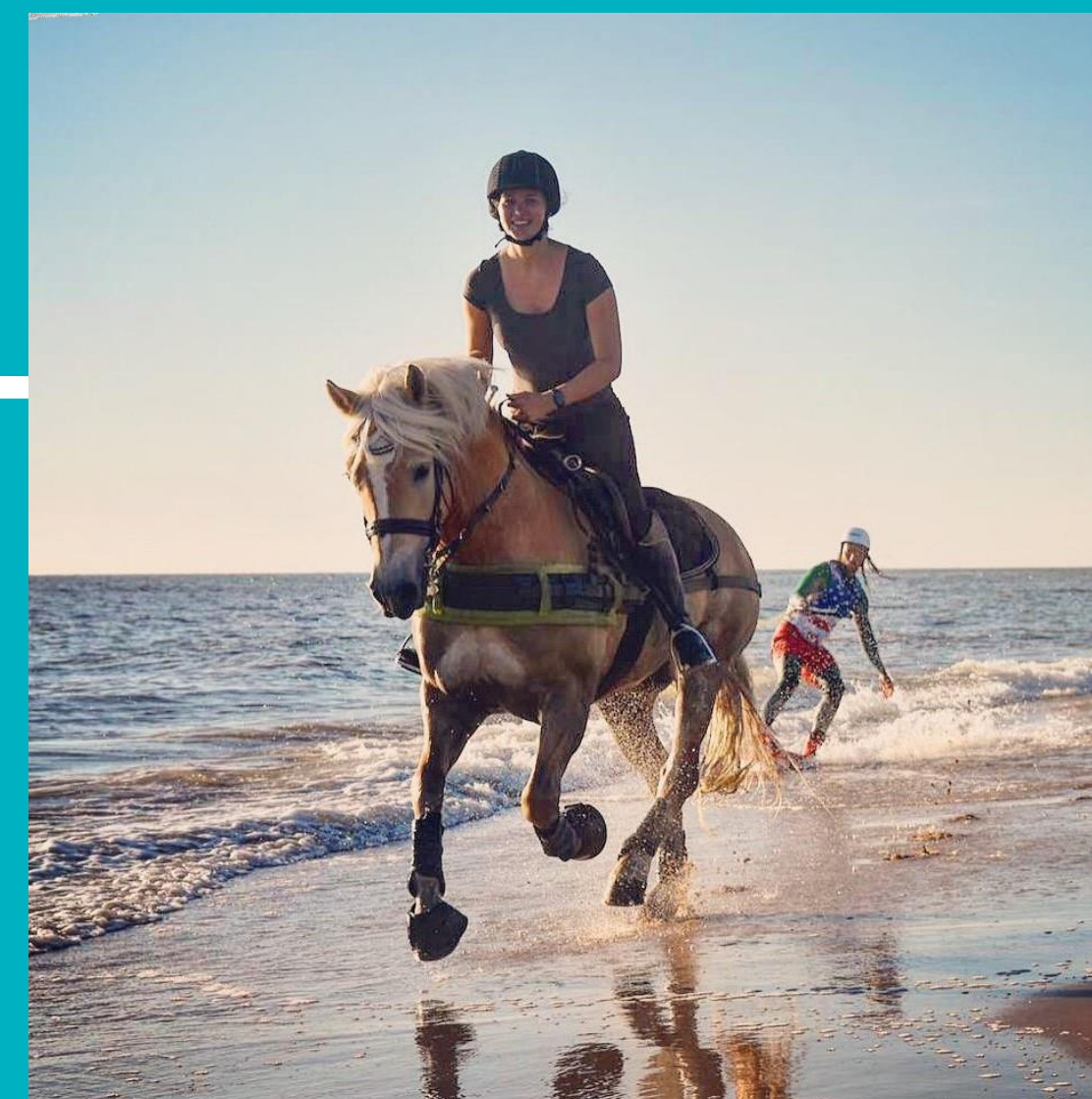
Wat zou ik nu anders doen?

- Eerder hulp zoeken!
- Me uitspreken over wat ik voel
- Open zijn in mijn omgeving



Wat ik iedereen mee wil geven

Er is altijd hoop!



BEDANKT VOOR HET KIJKEN

Meer weten? kijk op www.ggz-nhn.nl

