

Uitnodiging Workshop 12 november 2022

Stress- en angststoornissen

Door Helma Jonkers

Moelijkheden op het werk, ongelukkige relaties, financiële tegenslagen, gezondheidsproblemen komen in ieders leven voor. Daarnaast leven we in een jachtige tijd waarin we aan veel stress het hoofd moeten bieden. Veel jonge mensen zitten thuis met een Burn-out. De vraag wat we kunnen doen om met de stress in ons leven om te gaan **actueler** dan ooit.



Langdurige stress kan leiden tot o.a. angststoornissen.

Niemand is vrij van angst en een zekere mate van angst is **functioneel** in ons leven. Angst is dus een nuttige emotie. Angstige gevoelens en aan dreiging gerelateerde gedachten hebben een fysieke basis in de hersenen die het mogelijk maken handelingen te plannen.

Kenmerkend voor **abnormale angst** is dat de respons optreedt terwijl er objectief gezien geen gevaar dreigt. Wie angstig reageert wanneer hij wordt aangevallen door een pitbull heeft een reële angst. Iemand die gillend van angst het huis verlaat bij het zien van een spin vertoont echter een abnormale angst. Wie doodsbang is te reizen of een warenhuis te bezoeken vertoont een **irreële angst**.

Een angststoornis gaat vaak gepaard met gevoelens van **paniek**. Men gaat situaties waar men bang voor is vermijden om een eventuele nieuwe paniekaanval te voorkomen. Door de onverwachte aard van deze aanvallen ontwikkelt de patiënt vaak een anticiperende angst. De vrees voor de volgende aanval en de angst voor het plotselinge gevoel van hulpeloosheid. We noemen dit de **angst voor de angst** wat de zaken nog gecompliceerder maakt.

Daarnaast kennen we **existentiële angsten**. Angst voor ziekte, pijn maar ook zinloosheid, isolement en eenzaamheid. In de Corona-periode werden we genadeloos met onszelf geconfronteerd. We konden minder vluchten in afleiding en vermaak en vielen op onszelf terug.

We zijn het eigenlijk verleerd met angsten die inherent zijn aan het leven om te gaan. Reden te meer deze angsten onder ogen te zien en weer een plaats in ons leven te geven.

Wat leer je in deze workshop?

De workshop is erop gericht om inzicht te krijgen in oorzaken van verschillende soorten stress- en angststoornissen en in de behandelingen die bij deze stress- en angststoornissen kunnen worden ingezet.

Inhoud Workshop:

Stress

- Fysiologische en psychologische aspecten van stress
- Oorzaken van stress
- Behandeling van stress

Angststoornis

- Normale en abnormale angsten
- De angststoornissen volgens de DSM
- Existentiële angsten
- Oorzaken van de verschillende angststoornissen
- Behandeling van de verschillende angststoornissen

Werkwijze

Aan de orde komt de theoretische kennis met betrekking tot de Stress- en Angststoornissen. Deze wordt uitgediept aan de hand van veel praktijkvoorbeelden en met ruimte voor eigen casuïstiek, (praktijk)ervaring en discussie in de groep alsook enkele praktisch gerichte oefeningen.

Trainer: Helma Jonkers

Helma is opgeleid tot Psycholoog/orthopedagoog en is sinds 1980 werkzaam in haar eigen praktijk. Ze is als docente Psychiatrie, Psychologie en Zingeving verbonden geweest aan diverse Hogescholen in Amsterdam en Utrecht. In haar studie en werk is ze sterk beïnvloed door de Existentiële Psychologie met als specialisatie Victor Frankl (Weens psychiater) en I Yalom

Praktische informatie:

Locatie: De Twee Marken, Trompplein 5, 3951 CR Maarn

Datum: 12 november 2022

Tijd: 9.30 tot 12.45 en 13.45 uur tot 16.30 uur

Kosten LVPW leden: €145,00 (inclusief lunch)

Kosten niet leden: € 155,00 (inclusief lunch)

Maximum aantal deelnemers: 40

Voor deze dag ontvang je een certificaat. De LVPW heeft de bijscholingsdag geaccrediteerd met 10 punten en voldoet aan PsBK. Het certificaat ontvang je naderhand digitaal.

Inschrijven kan via de button.