



PANIEKSTOORNIS MET AGORAFOBIE

GROEPSTHERAPIE

Poli Psychiatrie

Ingang 17, route 1700
T +32 (0)9 332 43 94
E info.udp@uzgent.be

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent.
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent
T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op



PANIEKSTOORNIS MET AGORAFOBIE

Paniekaanvallen zijn enorm beangstigend: je ervaart een intense angst, je hebt last van lichamelijke klachten en je vermoedt een rampzalige afloop. Het is dan ook niet verwonderlijk dat heel wat mensen die last hebben van paniekaanvallen, plaatsen, activiteiten en situaties beginnen te vermijden uit angst voor een volgende aanval. Een paniekstoornis kan zo een grote impact hebben op de levenskwaliteit.

Cognitieve gedragstherapie

Uit wetenschappelijk onderzoek weten we dat een paniekstoornis behandelbaar is met cognitieve gedragstherapie. Daarom organiseren we op de poli Psychiatrie van het UZ Gent een groepstherapie voor mensen met een paniekstoornis.

De therapie bestaat uit vier delen:

- ▲ **Psycho-educatie:** we leggen uit wat een paniekstoornis is, hoe ze ontstaat en wat ze in stand houdt.
- ▲ **Cognitieve therapie:** we bekijken de rol van onze gedachten en leren ze om te buigen naar meer helpende/realistische gedachten.
- ▲ **Interoceptieve exposure:** we gaan wennen aan lichamelijke gevoelens. We roepen ze op en ervaren dat ze geen kwaad kunnen.
- ▲ **Exposure in vivo:** we oefenen met situaties die voordien vermeden werden.

Praktisch

Wanneer?

Deze groepstherapie bestaat uit 12 sessies van telkens 90 minuten. De exacte data kunt u opvragen bij het onthaal van de poli Psychiatrie (tel. 09 332 43 94)

Waar?

Polikliniek Psychiatrie (ingang 17). Aanmelden aan de receptie Psychiatrie volwassenen.

Als u nog niet bent ingeschreven als patiënt van het UZ Gent, moet u dat eerst doen aan ingang 12, route 1202.

Kostprijs

De precieze kostprijs per persoon kunt u navragen bij uw zorgverlener.

Inschrijven

Voor u kunt deelnemen, hebben we een intakegesprek met de trainer. U kunt zich hiervoor aanmelden via het onthaal van de poli Psychiatrie (tel. 09 332 43 94).

Begeleiding

Deze groepstherapie wordt begeleid door een klinisch psycholoog en gedragstherapeut die verbonden is aan de afdeling Angst-, dwang- en stemmingsstoornissen. Elke groep bestaat uit maximaal 10 deelnemers.

Verwachting

We verwachten dat u aan alle sessies deelneemt en huiswerk maakt tussen de sessies door.

De therapie leert deelnemers om beter om te gaan met de paniekaanvallen. Door het vermijdingsgedrag te leren doorbreken, verbetert ook de levenskwaliteit.