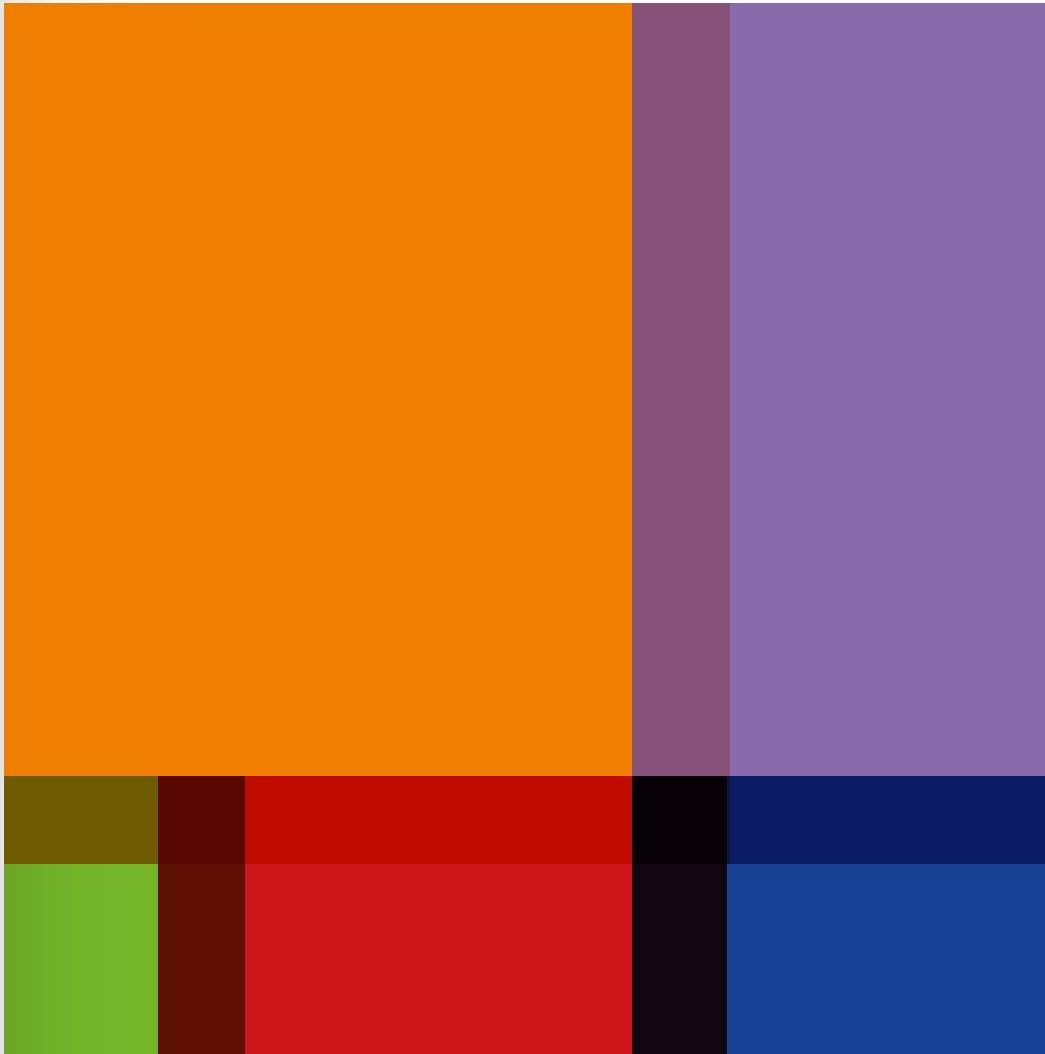


# Angst de baas voor 55+



Ouderen

# Angst de baas voor 55+

## Introductie

Ben ik mijn angst de baas?

Ieder mens is wel eens bang. Gelukkig maar, want angst kan mensen waarschuwen voor gevaar. Angst is pas een probleem als je reactie niet past bij de situatie; als je leven er beter uit zou zien als je niet zo bang was.

## Hoe kun je voorkomen dat beginnende angstklachten verergeren?

Dat kan door meer te weten te komen over je klachten en door vaardigheden aan te leren die helpen je beter te voelen. De cursus Angst de Baas kan hiervoor een zinvolle aanpak zijn.

### Ben jij je angst de baas?

Angst kan mensen waarschuwen voor naderend gevaar. Het is een gezonde reactie, het zet aan tot reageren. Angst is echter een probleem als je reactie niet past bij de situatie; als je leven er beter uit zou zien als je minder bang was.

Het onopvallend vermijden van situaties of niet meer alleen de straat op durven zijn vaak eerste tekenen. Het valt anderen, maar ook jezelf, soms niet meteen op dat bepaalde situaties worden vermeden uit angst. En de omgeving is, goed bedoeld, snel bereid allerlei taken van, vooral oudere, mensen over te nemen. Maar hiermee wordt het angstprobleem ongewild verdoezeld.

Behalve situaties vermijden, proberen mensen ook zekerheden in te bouwen: wel vijf keer kijken of je het gas hebt uitgedaan, ieder moment je handen wassen, (te) veel verzekeringen afsluiten, denken dat als jij je maar genoeg zorgen maakt jij wel gespaard zult blijven, enzovoort.

### Cursus Angst de Baas, voor 55+ ers

De cursus is bedoeld voor mensen vanaf 55 jaar die last hebben van lichte tot matige angstklachten en die actief willen leren hoe zij controle kunnen krijgen op deze angsten.

#### Eenvoudig gezegd draait het in deze cursus om vier dingen:

- 1 de angstgevendende situaties in ons leven zoveel mogelijk terugbrengen tot aanvaardbare proporties
- 2 het zoeken naar middelen om zoveel mogelijk rustpunten en vormen van ontspanning aan te brengen, met name in tijden waarin angst opspeelt
- 3 op een andere manier kijken naar feiten en gebeurtenissen
- 4 aan angstgevendende situaties wennen door je eraan bloot te stellen.

## De cursus

De cursus bestaat uit negen bijeenkomsten van tweeënehalf uur. Er wordt gewerkt in een groep van maximaal acht deelnemers. Voorafgaand aan deelname vindt een kennismakingsgesprek plaats om in te kunnen schatten of je baat kunt hebben bij de cursus. De cursus vindt overdag plaats aan de Kloosterkensweg 10 in Heerlen. De totale kosten voor de cursus bedragen € 30,-.

Mensen die deze preventiecursus willen volgen, hebben geen verwijzing nodig van de huisarts.

### Wil je je aanmelden of wil je meer informatie?

Neem dan contact op met het secretariaat van Mondriaan Ouderen  
T 088 506 63 63 of mail:  
secretariaat.ouderen@mondriaan.eu

## Over Mondriaan

Mondriaan is een instelling voor geestelijke gezondheidszorg in Limburg met ruim 40 locaties. Jaarlijks bieden we zorg aan 13.500 mensen. We hebben speciale behandelingen voor kinderen, jeugdigen, volwassenen en ouderen met psychische of psychiatrische klachten en voor mensen met verslavingsproblematiek. Daarnaast biedt Mondriaan forensische psychiatrie. Onze belangrijkste taak is mensen te helpen die door psychische aandoeningen gedurende kortere of langere tijd belemmerd worden in hun welzijn en functioneren. Ons uitgangspunt daarbij is: thuis als dat kan, opgenomen als dat echt moet. Onze aanpak is oplossings- en samenwerkingsgericht en zoveel mogelijk op de persoon afgestemd. Met 2.300 medewerkers is Mondriaan één van de grotere werkgevers in Limburg. We zijn een erkend opleidingsinstituut voor psychiaters, psychologen en verpleegkundig specialisten. Opleiden en wetenschappelijk onderzoek staan in dienst om, op basis van de nieuwste inzichten, onze zorg continu te verbeteren.

Mondriaan Ouderen behandelt mensen van 65 jaar en ouder met psychische en/of psychiatrische problemen, zoals depressiviteit, angsten, fobieën, ernstige vergeetachtigheid, spanningsklachten, onrust of verwardheid. Daarnaast kunnen patiënten jonger dan 65 jaar waarbij de problematiek aansluit bij ouderen tot onze doelgroep behoren. Onze behandelingen worden ambulante, klinisch en in deeltijd aangeboden. Op het gebied van preventie geven we voorlichting en cursussen. Tevens adviseren en ondersteunen wij familieleden en mantelzorgers van onze patiënten. Ook professionele zorgverleners en instellingen kunnen een beroep doen op ons voor advies, ondersteuning of overname van behandeling. Mondriaan Ouderen biedt de hulpverlening aan vanuit de locaties Parkstad en Maastricht.

Postbus 4436  
6401 CX Heerlen

[www.mondriaan.eu](http://www.mondriaan.eu)

© Mondriaan januari 2016