

# Omgaan met sociale angst

EQUI-ONDERSTEUND



Bang voor de reacties of kritiek van anderen. Continu nadenken over wat anderen van je vinden: 'Vinden ze mij wel aardig?' 'Wat zullen ze nu wel niet over mij denken?' Spanningen in je lichaam of zelfs paniekaanvallen. Herken je dit? Dan wil je misschien ook wel het liefst de situaties waar je deze gedachten en klachten hebt uit de weg gaan, maar het vervelende daarvan is dat je de angst voor deze sociale situaties in stand houdt.

Tijdens de groep Omgaan met sociale angst, gaan we de angst niet uit de weg, maar gaan we gericht en stap voor stap oefenen met de situaties waar je angstig voor bent. Binnen de therapie ontdek je dat wat je normaal denkt ('hij of zij vindt mij stom/raar') niet altijd waar hoeft te zijn en leer je hoe je toch naar de sociale situaties kunt blijven gaan. Samen met andere deelnemers ga je werken met de paarden en oefen je met sociale situaties.

## *Wanneer en waar?*

De groep start in maart 2023 en vindt elke vrijdagochtend van 10.30 tot 12.00 uur plaats op de Kraaghoeve. In totaal zullen er 10 bijeenkomsten zijn. Vooraf vindt er een intake plaats en achteraf een evaluatie. De groep wordt gegeven door Valerie Wielemaker en Mirjam van Blarikom.

## *Aanmelden en meer informatie*

Wil je deze groep volgen? Overleg het met je behandelaar. Hij of zij kan je vervolgens aanmelden bij Valerie Wielemaker via [v.wielemaker@zeeuwsegronden.nl](mailto:v.wielemaker@zeeuwsegronden.nl). Ook voor vragen over de groep kun je terecht bij haar.

Ben je nog geen cliënt bij Zeeuwse Gronden? Dan kun je je aanmelden via de website met een verwijzing van je huisarts, psychiater of behandelaar. Houd er rekening mee dat je dan niet meteen kan starten in maart, maar met een volgende groep.