

Donderdag 11 januari 2024 Psysalon in De Hofnar Valkenswaard

Omgaan met angst; Inzichten en (h)erkenning.

Dat knagende gevoel dat ons remt. De knoop in je maag voor een presentatie, de zenuwen voor een nieuwe uitdaging? De verstikkende vrees voor spinnen of hoogtes? De spanning die je voelt wanneer je verwacht wordt bij een sociale gelegenheid. Dat is angst in actie. Ontdek hoe we niet alleen de angst herkennen, maar ook de verborgen inzichten ontdekken.



Psysalon

Psysalon heeft tot doel mensen, familieleden, betrokkenen en hulpverleners te ondersteunen en te inspireren. Bij Psysalon is iedereen welkom.

(Ervarings-)deskundigen gaan met behulp van gespreksleider Wil van der Laak met elkaar in gesprek over het thema van deze avond. Niet alleen de (ervarings-) deskundigen voeren het gesprek maar ook de bezoekers worden actief betrokken zich te mengen in het gesprek. Op deze manier hoor je ook de verhalen van andere mensen om jou heen. Zo vindt er een aantal keren per jaar een Psysalon plaats in Valkenswaard met telkens een ander thema.

Angsten en fobieën

Angst is een natuurlijke emotie die optreedt als reactie op mogelijke gevaren, of ze nu echt zijn of niet. Het is een noodzakelijke functie die ons waarschuwt en ons in staat stelt om voorzichtig te zijn in situaties die als bedreigend worden ervaren. Dit gevoel kan afwisselend zijn, van lichte zorgen tot intensere gevoelens van schrik.

Fobieën zijn intensere vormen van angst die gericht zijn op een specifiek(e) situatie, object of activiteit. Het gaat verder dan bezorgdheid en leidt vaak tot vermijdingsgedrag. Voorbeelden van fobieën zijn hoogtevrees, angst voor spinnen, sociale fobieën, vliegangst, angst voor insecten.

Hoe ervaar jij dit? Praat erover tijdens deze Psysalon en ontdek, ik ben niet de enige!

Psysalon 'Omgaan met angst; Inzichten en (h)erkenning' vindt plaats op donderdag 11 januari 2024 tussen 19.30 en 21.30 uur in De Hofnar, boven de boeken in de bibliotheek, aan De Hofnar 12 in Valkenswaard. De zaal is om 19.00 uur al open en er staat koffie en thee klaar.

Aanmelden is gewenst en kan via e-mail patricia.van.wegberg@valkenswaard.nl

Wil je meer weten over Psysalon? Bel Patricia 06 – 83669037 of mail haar via bovenstaand emailadres.