

# Omgaan met angst

Interactieve bijeenkomst voor mensen met angst en hun naasten

- *“Ik ga niet graag naar plekken waar onbekende mensen zijn. Straks praat er niemand met me en sta ik alleen.”*
- *“Soms heb ik ineens last van hartkloppingen, zweten en duizeligheid. Dan ben ik echt bang dat ik dood ga. Is dit een paniekaanval?”*
- *“Mijn partner heeft een angststoornis. Ik voel me zo machteloos en wil helpen maar hoe?”*



## Wanneer en hoe laat?

Dinsdag 24 september 2019 van 17:00 tot 19:00 uur (met broodjes)

## Waar?

Kompassie: Laan 20, 2512 GN, Den Haag

## Waarom?

- je leert welke meest voorkomende angsten er zijn
- je leert hoe je er praktisch mee om kunt gaan
- er wordt stil gestaan bij hulp vragen: wel of niet doen?
- je leert wat je als naaste wel of juist niet kunt doen
- je ontdekt waar je nog meer terecht kunt met angstklachten

## Wat kost het?

Deelname aan deze bijeenkomst is kosteloos.

## Meer informatie en aanmelding

Dit kan via Henriëtte van de Pol (Kompassie) | 06 – 10 80 99 94 | [h.vandepol@kompassie.nl](mailto:h.vandepol@kompassie.nl)

*Herkenbaar?*

*Kom dan naar  
deze bijeenkomst!*

*Dinsdag 24 september  
2019  
17:00-19:00 uur*