

Hoe kunnen wij u helpen?

Samen kijken wij naar de achterliggende oorzaak van uw angst en helpen u deze te verwerken.

Door het bewustmaken van gedachten en gedachtenpatronen kunt u leren om uw angst te rationaliseren: "Is het reëel waar ik bang voor ben?" U kunt leren uw lichaam in angstige situaties tóch te ontspannen en uw ademhaling te sturen, door u bewust te worden van wat er gebeurt in uw lichaam terwijl u zich angstig voelt en met de angst te gaan oefenen. Dit brengen wij samen met u in de praktijk, door de angstopwekkende situatie samen met u op te zoeken en u te begeleiden.

Bijvoorbeeld: om van uw liftangst af te komen trainen wij samen in een heel veilige situatie: Een liftfabriek. Of wij gaan gezamenlijk met u er op uit, als u last heeft van straatvrees of angst heeft voor het openbaar vervoer. Alle praktische benaderingen zijn denkbaar...

Soms verwijzen wij u door naar een andere deskundige, ter vervanging of ondersteuning van onze behandeling.

Wij houden ons aan ethische codes die ons voorschrijven al het besprokene als beroepsgeheim te hanteren.

Duur en kosten van de behandeling

Hoe lang u voor uw klacht begeleiding nodig heeft is afhankelijk van de vraag waarmee u zich meldt. Onze methode is een mensgerichte individuele vorm van hulpverlening en is per persoon verschillend. De ervaring leert dat gemiddeld 5 tot 15 sessies voldoende zijn. De sessies duren ca. een uur en bedragen €85,- op onze lokatie of €90,- + 29 cent per km op een externe lokatie. Door gaans moeten de kosten door uzelf worden voldaan. Wel erkennen Verzekerings-maatschappijen (o.a. de CZ-groep en Stad Rotterdam) in toenemende mate de waarde van deze behandeling door consulten te vergoeden.

Voor wie?

In principe werkt onze aanpak voor iedereen die last heeft van angsten: man, vrouw en kind.

Het belangrijkste is de motivatie om er iets aan te doen.

Interesse?

Voor verdere informatie kunt u vrijblijvend contact met ons opnemen:

TranQ

Mw. Debby Romberg
Counsellor Coach Trainer

Kwikstaartveld 8
2727 BV Zoetermeer
Telefoon: 079 – 593 71 64
Gsm: 06 – 53 833 533
e-mail: info@tranq.nl

www.tranq.nl



Angsten & Fobieën

Angst

Een gezonde dosis angst helpt ons onszelf te behoeven voor gevaar. Maar wat als de angst onredelijke proporties aanneemt en ons leven beheerst en/of beperkt? Een paar voorbeelden van angst:

“De man/vrouw die de trap neemt naar de 20ste verdieping omdat hij/zij angst voor liften heeft.”

“De zakenman- of vrouw die zijn/haar grenzen beperkt omdat hij/zij niet durft te spreken in het openbaar.”

“Het gezin dat niet op vakantie gaat omdat één van de gezinsleden vliegangst heeft.”

“De student die dichtklapt tijdens zijn/haar examen.”

“Het kind dat panisch wordt bij het idee van een injectie”

“De collega die in de pauze niets durft te drinken omdat hij bang is te gaan trillen”

Het lichaam reageert op angsten door ondermeer:

- verhoogde hartslag
- verhoogde bloeddruk
- snellere ademhaling
- zweten, trillen, droge mond

Kortom, nare gevoelens die je laten vluchten of vechten.

In veel gevallen zijn deze angsten heel goed te behandelen.



Straatvrees



Liftangst



Angst voor spinnen



Vliegangst



Spreken in het openbaar

Fobieën

Een angstopwekkende situatie geeft dus bepaalde nare gevoelens. Maar als die situatie voorbij is gaan we weer over tot de orde van de dag. Als het goed is. Bij ongeveer één op de zes mensen is het niet goed. Zij ontwikkelen een angst-stoornis. Dit kan iedereen treffen. Van jong tot oud, van arm tot rijk, van superbegaafd tot gewoon, mannen en vrouwen. Hun angst voert de boventoon, is niet meer reëel. Dat vormt ook het verschil met bijvoorbeeld een “post-traumatische stressstoornis”, waarbij vaak wel een aanwijsbare oorzaak is.

We spreken eigenlijk van een fobie als men de angstige situaties gaat mijden en deze steeds meer je leven gaan beheersen en beperken.

Vorenstaande wil niet zeggen dat angst of een fobie, in welke vorm dan ook, onbehandelbaar is. Met de huidige inzichten zijn angst, fobieën en PTSS zeer goed te behandelen.

Of het nu gaat om een sociale fobie, een gerichte fobie of een combinatie van verschillende fobieën, u hoeft er niet mee te blijven zitten.