



## WAT IS HET?

### EEN WEBSITE MET:

- Zelftests
- Informatie over angst- en stressklachten & stoornissen
- Tips om je angst zelf te overwinnen
- Een online zelfhulpprogramma
- Online begeleiding met een professionele hulpverlener

## Angsthulp

Een initiatief van CGG Kempen,  
De Pont & Integra, met steun van de  
Vlaamse overheid

CONTACT: [info@angsthulp.be](mailto:info@angsthulp.be)



Scan en neem een kijkje op  
onze website!

## OnlinePsyHulp

## ANGSTHULP

Online psychische hulp bij  
angst- en spanningsklachten

Surf naar onze website  
INFO - ZELFHULP - ONLINE HULP

## INFO

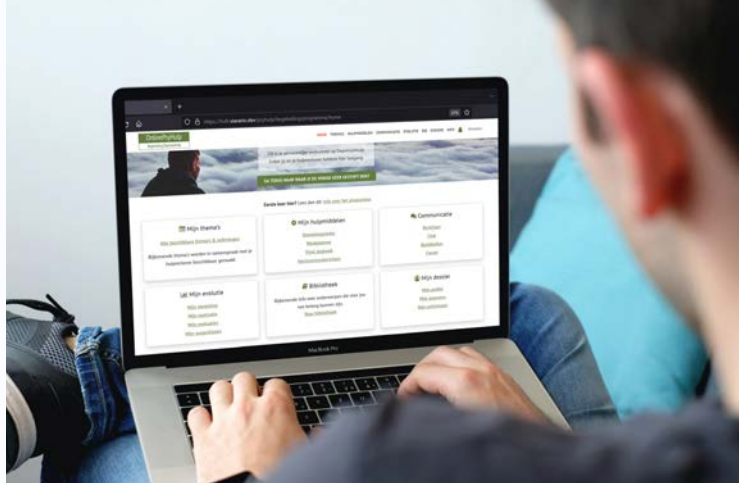
### Ik vraag me af...

Op de website vind je ruime informatie over angst en stress. Deze emoties helpen je te reageren op bedreigende of moeilijke situaties. Hierdoor gaat je hart sneller kloppen, je ademhaling versnellen en gaat je bloeddruk de hoogte in. Dit is een gezonde en normale reactie.

Als je lichaam geen onderscheid meer maakt tussen een normaal stressniveau en levensbedreigende situaties dan kan je op den duur overspannen worden, een burn-out krijgen of zelfs een angststoornis of depressie ontwikkelen.

Angstklachten en zeker angststoornissen zullen een grote impact hebben op iemands leven, maar ook mensen uit de nabije omgeving zullen hier gevolgen van ondervinden. Samenleven met iemand die in hoge mate angstig is, kan belastend zijn.

Het programma is bedoeld voor mensen met lichte, matige of matig-ernstige angst- en stressklachten die al gedurende meerdere weken aanhouden.



## ZELFHULP

### Ik wil er zelf iets aan doen ...

Heb je vaak angstklachten? Nemen ze steeds toe en beletten die klachten je om te doen wat je wilt? Sta je steeds onder stress? Zoek je vaak uitvluchten om situaties te vermijden die je angstig kunnen maken?

De online zelfhulp is gratis én anoniem. Het biedt info en een aantal oefeningen om je te leren omgaan met je angst- en stressklachten. Je kan er volledig zelfstandig mee aan de slag. Minimum leeftijd om deel te nemen is 18 jaar.

## ONLINE HULP

### Ik wil hulp ...

Heb je al geprobeerd om iets aan je klachten te veranderen, maar kreeg je er (nog) geen grip op?

Via de online hulp kan je beroep doen op een professionele hulpverlener. Deze plant met jou een wekelijks chatgesprek in. Samen met die hulpverlener bepaal je doelen en engageer je je voor een behandeltraject van een 3-tal maanden. Tussendoor ga je zelfstandig aan de slag met de informatie en oefeningen in jouw profiel.

Het programma is gratis en indien je dit wenst, kan je volledig anoniem blijven.