



Nr. 24
Omgaan met angst
Jeanne Dictus

Iedereen kent angstgevoelens. In het dagelijks leven worden we regelmatig geconfronteerd met momenten van schrik. Dit zijn echter gevoelens die we min of meer snel onder controle hebben. Er zijn daarentegen ook veel mensen die voortdurend met angsten leven, waarvoor vaak geen directe aanleiding is aan te wijzen. We denken dan aan angst zich op straat te begeven, angst om te leven, angst voor grote ruimtes, etc. I

In deze brochure worden enkele gezichtspunten aangedragen omtrent deze angsten. En er worden ideeën gegeven om te leren met deze angsten om te gaan en ze van daaruit langzaam maar zeker te overwinnen.