



VU start onderzoek naar internetcursus voor paniekaanvallen

Per jaar heeft ruim 3% van alle Nederlanders last van plotselinge paniekaanvallen. In veel gevallen leidt de angst voor paniekaanvallen ertoe dat bepaalde situaties vermeden worden of dat mensen zelfs hun huis niet meer uit komen. Deze angstklachten kunnen ook de drempel om hulp te zoeken verhogen. Het internet kan dan uitkomst bieden. Het Trimbos-instituut en GGNet hebben een internetcursus ontwikkeld die kan helpen bij het onder controle krijgen van panieklachten. De afdeling Klinische Psychologie van de Vrije Universiteit Amsterdam is momenteel bezig met een onderzoek naar de werkzaamheid van deze cursus. De VU is op zoek naar deelnemers.

De cursus getiteld 'Geen Paniek Online' is bedoeld voor mensen die last hebben van paniekaanvallen en hier iets aan willen doen. Bij een ernstige paniekstoornis is echter een bezoek aan de huisarts een betere stap. De cursus bestaat uit zes lessen met theorie, huiswerkopdrachten en een aantal oefeningen. Het doel van de cursus is het leren omgaan met panieklachten, waardoor mensen minder worden beperkt door de paniekaanvallen en de aanvallen ook kunnen afnemen. De werkzaamheid van de cursus wordt onderzocht door deelnemers op basis van toeval in te delen in twee groepen. De interventiegroep volgt de cursus, de controlegroep krijgt toegang tot een informatiewebsite met tips en advies om hulp te zoeken. Door een aantal keer een vragenlijst af te nemen bij de deelnemers kan het verschil tussen beide groepen bekeken worden.

Momenteel worden er nog deelnemers gezocht. Voor meer informatie en/of aanmelden, ga naar <http://www.info-geenpaniekonline.nl/>

NOOT VOOR DE REDACTIE

Voor meer informatie of vragen kunt u contact opnemen met Wouter van Ballegooijen T 030 2971173 E w.van.ballegooijen@psy.vu.nl of Heleen Riper T 030 2971193.

