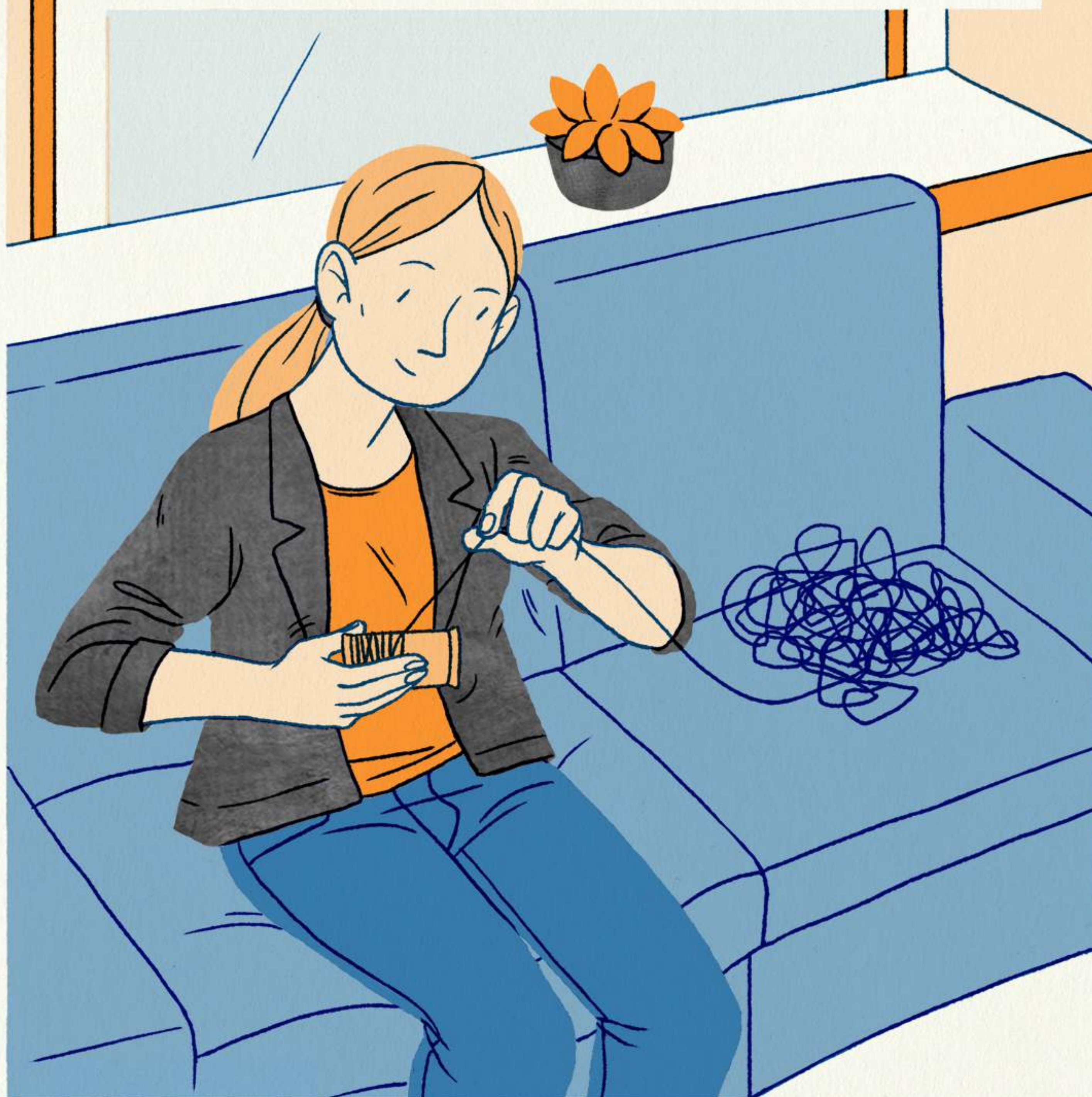


Wat je kunt doen bij angstklachten en -stoornissen



Akwa
GGZ Alliantie kwaliteit
Geestelijke
Gezondheidszorg

 **adf**
stichting

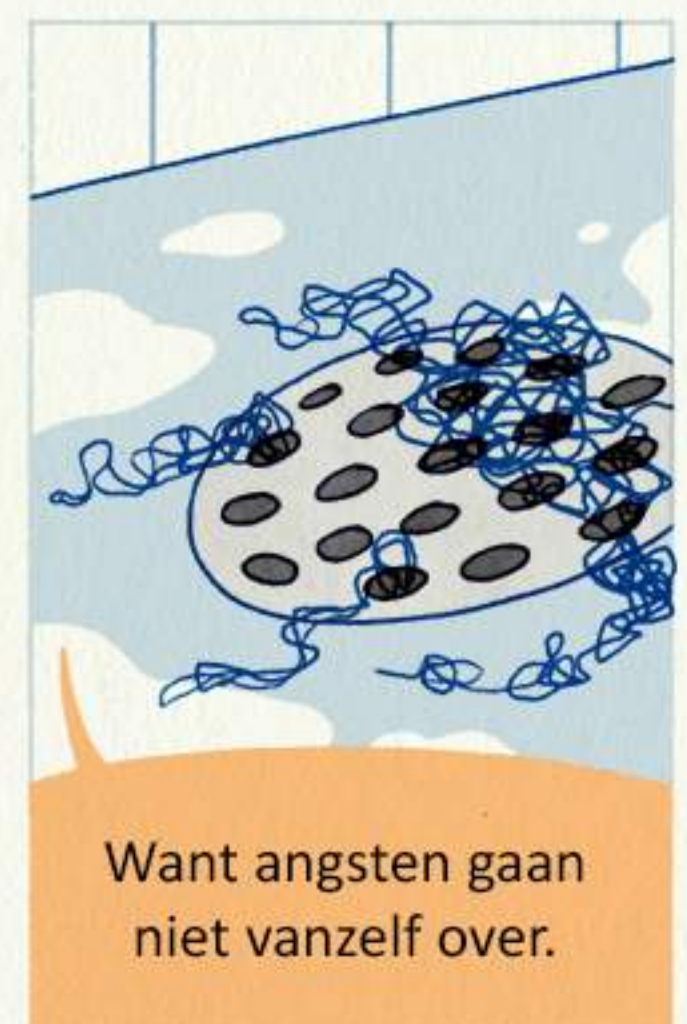
Dit beeldverhaal laat zien wat je als patiënt van de geestelijke gezondheidszorg in Nederland mag verwachten. En hoe het proces verloopt wanneer iemand besluit zich niet langer te laten leiden door angst.

Zorgstandaard

Angstklachten en -stoornissen

In de zorgstandaard Angstklachten en angststoornissen staat beschreven aan welke kwaliteit de zorg bij patiënten met angstklachten of een angststoornis tenminste moet voldoen. Dat geldt voor de zorg zelf, maar ook voor het hele proces. De patiënt staat daarbij centraal. De zorgstandaard geeft aanwijzingen voor de diagnose en voor de behandeling. Zo weet je zeker dat je goede zorg krijgt.

Wil je de zorgstandaard inkijken? Ga dan naar www.ggzstandaarden.nl.



Hoe gaat het? Hoe is het met je vermoeidheid?



Niet zo goed.

Ik heb niet meer zo'n zin om uit bed te komen.



Ik voel vaker paniek opkomen.

Ik vind het lastig om mij te concentreren.



Ik heb hartkloppingen en voel mij vaker trillerig.

Ik ben bang dat het iets met mijn hart is.



Laten we een hartfilmpje maken en een bloedonderzoek te doen.



En misschien is het goed om eens te kijken op adfstichting.nl.

Uitendelijk stelden de huisarts en ik vast dat overmatige angst inderdaad de oorzaak was van mijn klachten.

De huisarts stelde voor om de volgende afspraak samen met iemand te komen die mij hierin zou kunnen steunen.



Angststoornissen zijn goed te behandelen.



Angst is heel normaal.



Wat is het verschil tussen een angststoornis en angstig of onrustig zijn?



Die angst wordt een stoornis als het je dagelijkse leven negatief beïnvloedt.



Dan is het goed om er wat aan te doen.



Toen ik de juiste hulpverlener had gevonden zijn we van start gegaan met mijn behandeling.

Hoe reageerde je werkgever?

Ik heb het nog niet verteld.

Dat is oké.
Luister naar je gevoel.

Ik heb gekeken naar de behandelmethode. Medicijnen zouden mij misschien wel helpen.



Ik zou graag de behandeling ingaan zonder medicijnen.

Met cognitieve gedragstherapie leer je omgaan met je angsten en vermijdingsgedrag te doorbreken.



Er waren een aantal ingesleten gedachten en gedragingen die ik mijzelf had aangeleerd om met mijn angsten om te gaan.

We spraken af dat ik die zou proberen te veranderen. Dit werd op papier gezet in een behandelplan.

Rust opzoeken, contact met andere mensen en regelmaat helpt en je kan er direct mee aan de slag.



Het valt me toch wel zwaar allemaal.

Dat hoort erbij, geloof ik.



Dat maakt het niet minder vervelend.

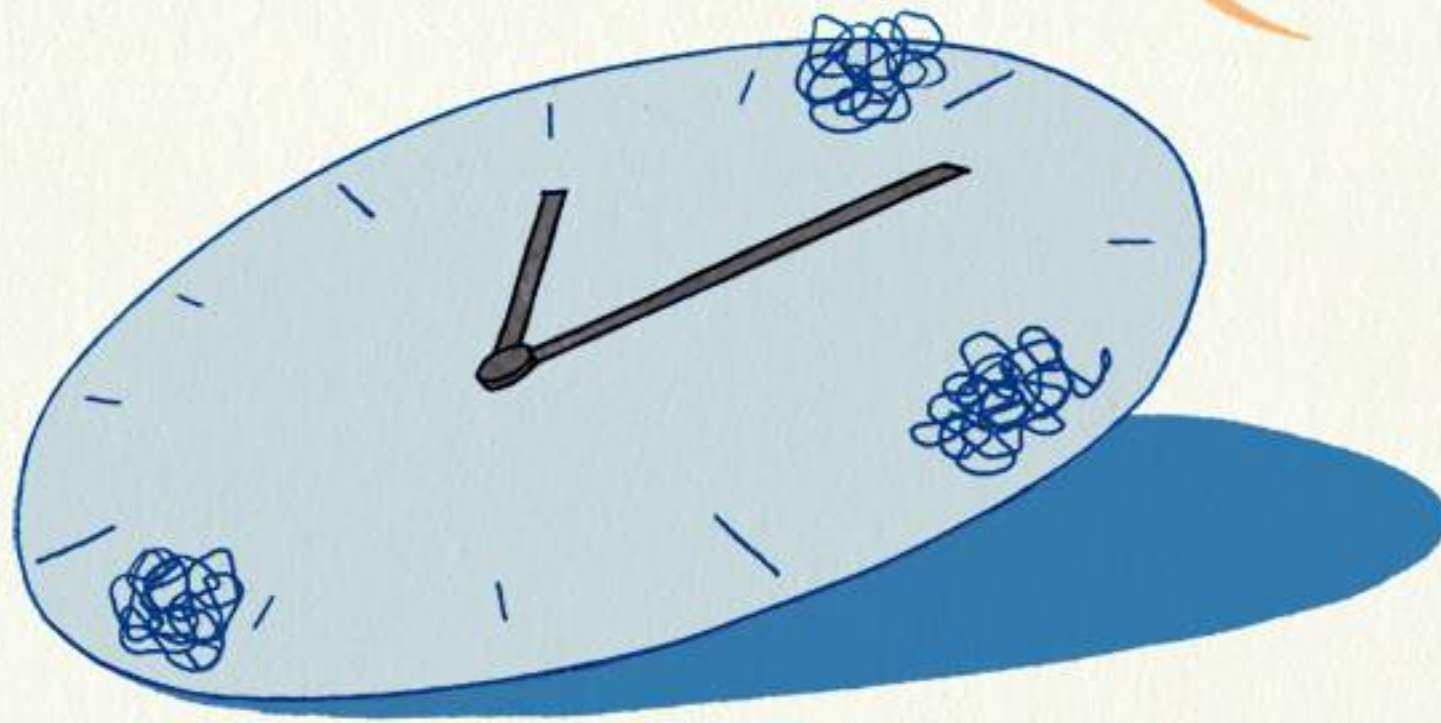


Het gaat erom dat je de angsten onder ogen ziet en dat je jezelf serieus neemt. Daarbij ben ik contact gaan zoeken met lotgenoten en ervaringsdeskundigen.



Wat voor mij hielp was:

Mijn angsten accepteren als tijdelijke ongemakken,



een vast dag- en nachtritme,

steun van mijn omgeving,
gezien worden door mijn hulpverlener,



openheid op mijn werk, actief worden
en nieuwe contacten aangaan.



En heel belangrijk: het contact met lotgenoten en ervaringsdeskundigen.

Ik sta nu anders in het leven.



Ik leef meer in het hier en nu
en luister beter naar mijn lijf.



Ik zoek rust en blijf alert.

Je angsten aangaan en er afscheid van nemen gaat
voor iedereen anders. Luister dus naar jezelf en zoek een
veilige situatie op om open over je angsten te gaan praten.



Ik heb mijzelf de laatste jaren enorm ontwikkeld, mijzelf beter leren kennen en veranderingen gemaakt die mijn leven hebben verbeterd. Het was zwaar en soms leek het uitzichtloos, maar ik ben er doorheen gekomen en voel mij er sterker door. Ik werk nu als ervaringsdeskundige bij de hulplijn van de ADF stichting om iets terug te doen door andere mensen te helpen.

Angsten bij kinderen

Bij kinderen denkt men vaak dat het er bij hoort en wel overgaat. Maar dat gebeurt lang niet altijd vanzelf. Helemaal niet als er niet met ze over gepraat wordt.



Als het gedrag van kinderen voortkomt uit angst dan kan je hen helpen daarmee om te gaan. Het op tijd herkennen van angstig gedrag kan voorkomen dat het zich ontwikkelt tot een angststoornis.

Je kunt dapper gedrag stimuleren,



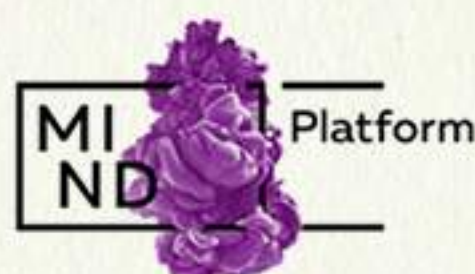
op een veilige manier angstige situaties opzoeken,

aandacht geven aan positief gedrag,



en veel praten zonder te veroordelen.

Voor meer informatie kunt u terecht bij adfstichting.nl
Met vragen kunt u ook bellen met de telefonische hulpdienst van de ADF stichting
tel. 0343 7453009



Beeld: Amanda Majoor. Tekst: Stijn Schenk. Productie: The Graphic Story.

Deze uitgave is een initiatief van de ADF stichting en mede mogelijk gemaakt door AKWA GGZ, MIND en NedKAD. Met dank aan de vrijwilligers van de ADF stichting.