

Samen beslissen bij angstklachten en angststoornissen

Toolkit voor passende
zorg en ondersteuning



Dit is een interactieve pdf

Handreiking bij het gebruik van toolkit

Handreiking gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Keuzekaarten

- 1 Hulpmiddelen om zoveel mogelijk zelf je situatie te verbeteren
- 2 Behandeling bij angst en dwang I
- 3 Behandeling bij angst en dwang II
- 4 Behandeling bij angst en dwang III
- 5 Herstel en participatie

Samen Beslissen: de best passende zorg en ondersteuning bepaal je samen

Samen beslissen ofwel gezamenlijke besluitvorming betekent dat jij samen met de zorgverlener en eventueel je naaste (partner, familielid of goede vriend) bekijkt welke behandeling en ondersteuning passen in jouw situatie. De inbreng van jou als cliënt, je naaste

en zorgverlener(s) is gelijkwaardig, omdat jullie allemaal expert zijn op je eigen terrein. Jijzelf weet alles over je eigen beleving, wensen en voorkeuren. Naasten kennen jou in goede en slechte tijden, kennen hun eigen draagkracht en weten wat

hun behoefte is aan ondersteuning door de zorgverleners. Zorgverleners zijn expert op het gebied van angst- en dwangproblematiek en de mogelijkheden in behandeling en begeleiding die daarbij horen.

Toolkit Samen beslissen bij angstklachten en angststoornissen

Om samen te kunnen beslissen is het belangrijk dat iedere cliënt, naaste en zorgverlener over dezelfde basiskennis beschikt. In deze toolkit vind je een aantal kaarten die daarbij helpen. Ze bevatten de meest recente inzichten uit de wetenschap, professionele praktijk en de ervaringskennis van cliënten en naasten. In deze toolkit vind je:

- **Overzichtskaart:** Hierin lees je wat Angstklachten en angststoornissen inhouden en hoe de zorg georganiseerd is.
- **Keuzekaarten Angstklachten en angststoornissen:** De keuzekaarten geven een overzicht van de

mogelijkheden die je volgens de zorgstandaard hebt voor zorg, ondersteuning en eigen regie. Samen met patiënten en naasten zijn keuzekaarten gemaakt

1. Hulpmiddelen om zoveel mogelijk zelf je situatie te verbeteren
 2. Behandelingen bij angst en dwang
 3. Herstel en participatie.
- voor de volgende vijf thema's: Elk thema bestaat uit verschillende mogelijkheden en elke mogelijkheid wordt met antwoorden op vijf dezelfde vragen uitgelegd. De mogelijkheden staan van boven naar beneden in het overzicht en van links naar rechts vind je de antwoorden

op de vijf vragen. Met dit overzicht kun je de mogelijkheden gemakkelijk samen bespreken.

Waarvoor kun je deze toolkit gebruiken als patiënt en naaste?

- **Oriënteren en voorbereiden:** Je kunt het informatiemateriaal gebruiken om je te oriënteren op wat je van de zorg kunt verwachten en op welke behandelmogelijkheden er zijn. Dit kan je zelf doen, met je naaste, een cliëntondersteuner of een ervaringsdeskundige. Zo kun je gesprekken voorbereiden.
- **Samen afwegen en kiezen:** Je kunt de informatie uit de toolkit gebruiken om samen met je zorgverlener (en naaste) de voor- en nadelen van de

verschillende keuzes bespreken. Zo zijn de keuzeoptyes inzichtelijk en weeg je deze samen af. In de praktijk kan soms blijken dat je huidige zorgverlener (nog) niet alle opties kan bieden. Je zoekt samen naar een oplossing of alternatief. Dat kan soms ook betekenen dat je verandert van zorgverlener.

Wat kun je als (ervarings) deskundige met deze toolkit?

- **Informer en verspreiden:** Ervaringsdeskundigen, cliënt-ondersteuners en zorgverleners kunnen cliënten en elkaar wijzen op de toolkit en deze bijvoorbeeld aan een informatiepakket of psycho-educatiecursus toevoegen. De toolkit kan ook digitaal worden verspreid.

Overzichtskaart

Handreiking gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Keuzekaarten

- 1 Hulpmiddelen om zoveel mogelijk zelf je situatie te verbeteren
- 2 Behandeling bij angst en dwang I
- 3 Behandeling bij angst en dwang II
- 4 Behandeling bij angst en dwang III
- 5 Herstel en participatie

< VORIGE VOLGENDE >

Deze overzichtskaart geeft een algemene beschrijving van de verschillende soorten angst en is gebaseerd op de informatie van de ADF stichting en de zorgstandaard Angst en angststoornissen. Ook lees je wat de ADF stichting voor mensen met angst doet.

Wat is een angststoornis?

We zijn allemaal wel eens bang en dat is heel gezond. Het is een waarschuwing voor gevaar en helpt je om jezelf te beschermen. Maar wat nu als je vaak angstig bent en op momenten dat er eigenlijk geen reden voor is? En de angsten gaan steeds meer je leven beheersen? Dan spreken we van een angststoornis. Angststoornissen komen vrij veel voor en kunnen allerlei vormen aannemen.

Welke soorten Angst zijn er?

- **Paniekstoornis:** Terugkomende paniekaanvallen, met tussendoor angst een nieuwe paniekaanval te krijgen.
- **Agorafobie:** Angst voor en vermijding van situaties waaruit je denkt moeilijk te kunnen ontkomen of waarin je moeilijk hulp zou kunnen krijgen je een paniekaanval krijgt.
- **Specifieke fobie:** Hevige, aanhoudende angst voor en ook vermijding van een specifiek object of een bepaalde situatie.
- **Sociale-angststoornis (sociale fobie):** Hevige, aanhoudende angst voor en vermijding van situaties waarin je wordt blootgesteld aan een mogelijke kritische blik van anderen. Een sociale angststoornis wordt onderverdeeld in twee vormen: (1) als de angst gekoppeld is aan een specifieke situatie zoals podiumvrees en (2) als de angst in verschillende situaties voorkomt.
- **Gegeneraliseerde-angststoornis:** Buitensporige, aanhoudende angst of bezorgdheid over verschillende dagelijkse onderwerpen die gepaard gaat met piekeren, rusteloosheid, vermoeidheid, concentratieproblemen, prikkelbaarheid, spierspanning of slaapproblemen.
- **Scheidingsangst of separatieangststoornis:** Niet bij de ontwikkelingsfase passende, excessieve angst of vrees om gescheiden te worden van diegenen aan wie je gehecht bent.
- **Obsessieve-compulsieve stoornis (OCS):** Terugkerende en hardnekkige gedachten, impulsen of voorstellingen (obsessies) en/of dwanghandelingen (compulsie).

Bij kinderen kunnen daarnaast de volgende angststoornissen voorkomen:

- **Selectief mutisme:** Het consistent niet spreken in sociale situaties waarin dit wel wordt verwacht (zoals op school) terwijl er wel op andere momenten wordt gesproken.
- **Schoolweigeren:** ook wel schoolfobie genoemd.

Overzichtskaart

Handreiking gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Keuzekaarten

- 1 Hulpmiddelen om zoveel mogelijk zelf je situatie te verbeteren
- 2 Behandeling bij angst en dwang I
- 3 Behandeling bij angst en dwang II
- 4 Behandeling bij angst en dwang III
- 5 Herstel en participatie

< VORIGE VOLGENDE >

ADF stichting

Hulp van de ADF stichting

De ADF stichting is een patiënten- en familieorganisatie voor iedereen die te maken heeft met angst- en dwangklachten. Het is een platform voor ontmoeting, kennisdeling en belangenbehartiging dat bijdraagt aan herstel van mensen met overmatige angst. Je vindt er de nieuwste informatie over zelfhulp, behandeling en medicatie en je kunt er o.a. terecht voor:

- Interessante brochures, informatie en een zelftest
- Een luisterend oor en advies, telefonische hulpdienst
- Gespreksgroepen
In het hele land zijn gespreksgroepen van de ADF stichting actief: informele bijeenkomsten waar je in contact komt met mensen die dezelfde problemen hebben.
- Thema-avonden en trainingen
In samenwerking met trainers, coaches, psychologen en ervaringsdeskundigen is het mogelijk om via ons aan verschillende trainingen deel te nemen die erop gericht zijn angst- en dwangklachten te reduceren.

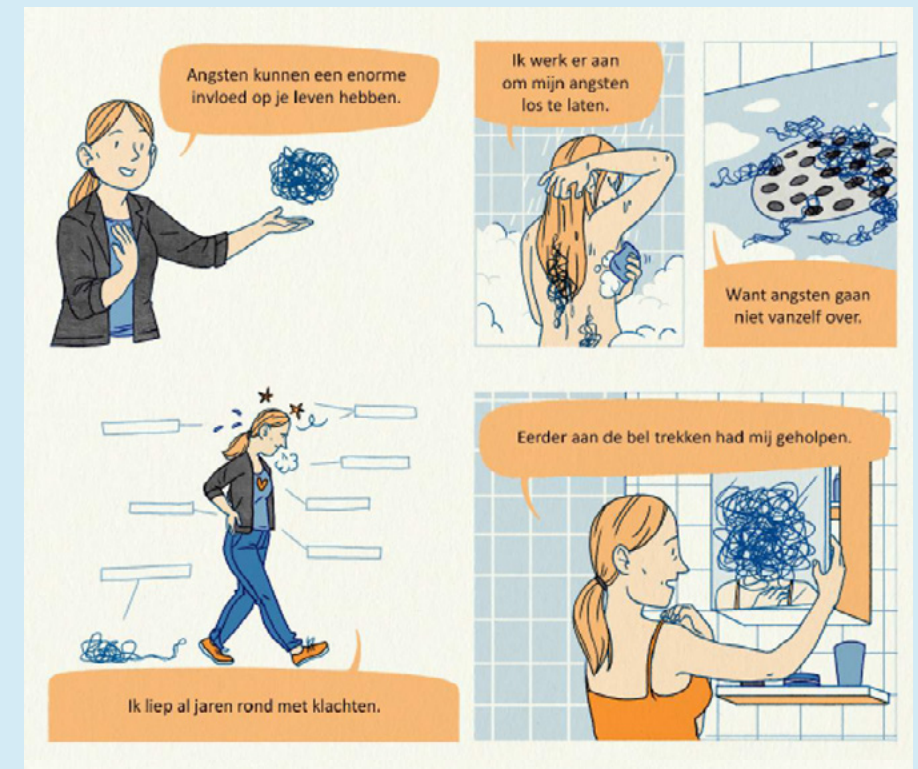
Beeldverhaal over hoe je met angst om kan gaan

De ADF stichting is een patiënten- en familieorganisatie voor iedereen die te maken heeft met angst- en dwangklachten. Het is een platform voor ontmoeting, kennisdeling en belangenbehartiging dat bijdraagt aan herstel van mensen met overmatige angst. ADF stichting streeft naar meer openheid over – en meer begrip voor – angst- en dwangklachten.

De ADF stichting heeft de zorgstandaard Angstklachten en angststoornissen omgezet in een beeldverhaal. 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.

Beeldverhaal Zorgstandaard Angstklachten en angststoornissen

Je kunt de strip bekijken door op onderstaande afbeelding te klikken



Keuzekaart | Hulpmiddelen om zoveel mogelijk zelf je situatie te verbeteren

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Keuzekaarten

- 1 Hulpmiddelen om zoveel mogelijk zelf je situatie te verbeteren
- 2 Behandeling bij angst en dwang I
- 3 Behandeling bij angst en dwang II
- 4 Behandeling bij angst en dwang III
- 5 Herstel en participatie

< VORIGE VOLGENDE >

Als jij of je naaste problemen hebt met angst of dwang, dan is het fijn om bepaalde hulpmiddelen tot je beschikking te hebben, waarmee je meer grip op de situatie krijgt. Onderstaand overzicht helpt je bij het uitzoeken van hulpmiddelen die je kunt gebruiken om zoveel mogelijk op eigen kracht iets aan je situatie te veranderen.

BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE
VOLGENDE PAGINA

Levensstijl aanpassen

Het veranderen van je gedrag, je gewoontes of dingen uit je omgeving, mogelijk gesteund door mensen om je heen of door wat je gelezen of gezien hebt aan goede voorbeelden van anderen.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Lotgenotencontact

In een lotgenotengroep praat je met lotgenoten en ervaringsdeskundige als begeleiders over je ervaringen met angst en dwang.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

E-health

Je kunt op internet veel informatie vinden over angstklachten en angststoornissen. Ook zijn er online behandelingen en apps waarmee je zelf aan de slag kunt.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Mindfulness- training

Mindfulness is een manier van denken en voelen waardoor je meer aanwezig bent in het hier en nu, zodat je meer rust en acceptatie ervaart.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Levensstijl aanpassen

Wat houdt het in?

Het veranderen van je gedrag, je gewoontes of dingen uit je omgeving, mogelijk gesteund door mensen om je heen of door wat je gelezen of gezien hebt aan goede voorbeelden van anderen.

Wanneer wordt het ingezet?

Je levensstijl aanpassen is iets wat je zelf kunt doen. Je kunt ervaren of daarmee jouw klachten mogelijk al verminderen.

Waarmee kan het me helpen?

Wanneer je jezelf (je gedrag, je gewoontes), je situatie of omgeving verandert dan kan dat een positieve invloed hebben op de klachten die je hebt.

Waar kan ik last van krijgen?

Het zou kunnen dat de klachten verergeren en dat je niet de juiste begeleiding of ondersteuning hebt om je levensstijl aan te passen.

Wat kan ik verwachten?

Een verandering waarvoor je gewoontes zult moeten doorbreken, met mogelijk positieve gevolgen. Bijvoorbeeld een regelmatig dag-en nachtritme, gezondere voeding en passende beweging. De mensen om je heen zullen ook reageren op deze verandering, dat kan zowel negatief als positief zijn.

Lotgenotencontact

Wat houdt het in?

In een lotgenotengroep praat je met anderen over je ervaringen met angst en dwang. Je luistert naar elkaars verhaal, stelt vragen, deelt jouw ervaring. Er zijn ervaringsdeskundige begeleiders bij. In de groep kun je tips uitwisselen en elkaar steun bieden. Je bent vrij om zelf te bepalen wat je wilt delen.

Wanneer wordt het ingezet?

Lotgenotencontact is geen therapie of behandelprogramma. Je kunt aan een groep deelnemen zonder dat je een behandeling volgt. Je kunt ook tijdens of na behandelingen deelnemen. Het biedt hoop en geeft herkenning en erkenning.

Waarmee kan het me helpen?

Het kan een opluchting zijn om met anderen over je klachten te praten. Je kunt inspiratie opdoen over mogelijke behandelingen, of over hoe je je leven anders zou kunnen vormgeven.

Waar kan ik last van krijgen?

Lotgenotengroepen zijn geen vervanging voor medisch advies. Je kunt geraakt (“getriggerd”) worden tijdens groepsgesprekken. Soms zijn er beperkingen in wat er besproken kan worden. Ook kan het misschien moeilijk zijn om de lasten die anderen met zich meedragen te horen.

Wat kan ik verwachten?

Er zijn verschillende lotgenotengroepen in het land. Lotgenoten komen voor een aantal bijeenkomsten als vaste groep bij elkaar. Meestal is dat één avond per maand. Er zijn kosten verbonden aan deelname.

E-health

Wat houdt het in?

Je kunt op internet veel informatie vinden over angstklachten en angststoornissen. Er bestaan diverse online behandelingen en apps waarmee je zelf aan de slag kunt. Deze digitale (zelf) zorgtoepassingen noemen we e-health. Je kunt e-health daarnaast gebruiken om wachttijden te overbruggen. Ook kun je lezen hoe anderen gewerkt hebben aan hun herstel.

Wanneer wordt het ingezet?

E-health kun je gebruiken wanneer je liever anoniem en zonder al te veel hulpverleners je problemen aan wilt pakken. Daarnaast kan een online behandeling ook gecombineerd worden met een behandeling door een hulpverlener.

Waarmee kan het me helpen?

Online informatie, apps en behandelingen kunnen je herkenning en inzicht geven, je motiveren en je handvatten geven om lastige situaties aan te kunnen. E-health kan ook een overzicht bieden van (keuze)mogelijkheden om je problemen aan te pakken.

Waar kan ik last van krijgen?

Op het internet staat veel, maar niet alles is waar of voldoende onderzocht. Wanneer je je eigen gedrag gaat vastleggen kan dat best confronterend zijn, mogelijk verergeren je klachten hierdoor. Vraag hulp aan bijvoorbeeld een patiëntenorganisatie als je niet goed weet welke methode betrouwbaar is.

Wat kan ik verwachten?

Er zijn websites met informatie, keuzehulp-apps, levensstijl-apps en behandel-apps. Online hulp waarmee je grotendeels op eigen kracht kunt proberen je situatie te verbeteren. Ook je behandelaar kan met apps of online opdrachten komen die je samen bespreekt.

Mindfulness-training

Wat houdt het in?

Mindfulness is een manier van denken en voelen waardoor je meer aanwezig kunt zijn in het hier en nu, zodat je meer rust en acceptatie kunt ervaren.

Wanneer wordt het ingezet?

Je kunt een mindfulness-training of -workshop gaan volgen om te ervaren of deze technieken jouw angstproblemen verminderen. Mindfulness kan ook worden ingezet na een behandeling om terugval te voorkomen.

Waarmee kan het me helpen?

Mindfulness kan je helpen om patronen en je gedachtestromen te herkennen en minder last te krijgen van verdriet of angst. Het geeft je handvatten om meer rust te krijgen en meer in het moment te kunnen leven.

Waar kan ik last van krijgen?

Je zult met je eigen angsten, gedachten en gevoelens aan de slag moeten en dat kan lastig zijn. Mindfulness kan ongeschikt voor je zijn als je merkt dat je klachten verergeren door de technieken die je gaat gebruiken.

Wat kan ik verwachten?

Er bestaan mindfulness-trainers en ook therapeuten die met mindfulness werken. Een workshop laat je kort kennismaken met wat mindfulness inhoudt, een training duurt meestal een aantal weken. Vraag aan je behandelaar of hij/zij bekend is met dit soort behandelvormen en overleg of ze voor jou passend kunnen zijn.

Keuzekaart | Behandelingen bij angst en dwang I

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Keuzekaarten

- 1 Hulpmiddelen om zoveel mogelijk zelf je situatie te verbeteren
- 2 **Behandeling bij angst en dwang I**
- 3 Behandeling bij angst en dwang II
- 4 Behandeling bij angst en dwang III
- 5 Herstel en participatie

< VORIGE VOLGENDE >

Als jij of je naaste problemen hebt met angst of dwang, dan kun je hulp krijgen van professionals in de geestelijke gezondheidszorg. Onderstaand overzicht helpt je bij het uitzoeken van behandelingen waaruit je kunt kiezen om iets aan je situatie te veranderen. Er zijn drie keuzekaarten met het thema behandelingen. In eerste instantie wordt er vaak gekozen voor de lichtste, eenvoudigste behandeling waarvan bekend is dat er resultaat mee wordt bereikt. Wanneer je situatie niet genoeg verbetert wordt er overgestapt naar intensievere behandelingen. De keuzes en stappen worden gezet in overleg tussen jou en je behandelaar en (indien nodig) je naaste.

BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE
VOLGENDE PAGINA

Psycho-educatie

Psycho-educatie bestaat uit informatie en gesprekken met een hulpverlener met als doel sterker worden en gemakkelijker uitdagingen het hoofd kunnen bieden.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Activering en vermijding tegengaan

Samen met je behandelaar bekijk je welke situaties die je nu vermijdt, geschikt zijn om mee te gaan oefenen zodat je ze niet meer hoeft te vermijden.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Psychosociale hulp

Dit gaat over de wisselwerking tussen jouw gedrag en je omgeving. Het is vaak hele praktische hulp die je kunt vinden bij onder andere wijkteams, telefonische hulpdiensten of via de huisarts.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Vaktherapie

In deze vorm van therapie staan doen en ervaren centraal en kent verschillende werkvormen zoals dans, drama, beeldend werken, muziek, spel, beweging of lichaamsgericht.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Psycho-educatie

Wat houdt het in?

Psycho-educatie bestaat uit informatie en gesprekken met een hulpverlener. Het doel is dat je door het krijgen van informatie sterker wordt en gemakkelijker uitdagingen het hoofd kunt bieden. Je leert beter omgaan met problemen, gebeurtenissen en hevige gedachten of gevoelens.

Wanneer wordt het ingezet?

Wanneer je contact hebt met een zorgverlener zal die snel beginnen met psycho-educatie. Zowel als behandelvorm, als om je van informatie te voorzien. Thuis kun je de informatie (eventueel met je naaste) nog eens doorlezen en gebruiken.

Waarmee kan het me helpen?

De informatie kan je helpen om meer grip op je situatie te krijgen en beslissingen te nemen. Het kan je ook aansporen om bepaalde behandelingen te starten en vol te houden.

Waar kan ik last van krijgen?

Psycho-educatie vraagt concentratie en structuur. De informatie die je krijgt kan best confronterend zijn en veel emoties oproepen. Het is belangrijk dat de informatie juist is en dat je er niet de verkeerde conclusies uit trekt.

Wat kan ik verwachten?

Je krijgt stap voor stap steeds meer informatie over angstklachten en angststoornissen en gaat samen met je behandelaar op zoek naar je sterke punten en de hindernissen op weg naar het oplossen van je problemen. Psycho-educatie wordt een-op-een en ook in groepen aangeboden.

Activering en vermijding tegengaan

Wat houdt het in?

Je gaat samen met je behandelaar bekijken welke situaties die je nu vermijdt, geschikt zijn om mee te gaan oefenen zodat je ze niet meer hoeft te vermijden. Je krijgt adviezen om actief te blijven en om zoveel mogelijk niet toe te geven aan de neiging om angstige situaties te vermijden.

Wanneer wordt het ingezet?

Je leert hoe je lastige situaties kunt doorstaan en krijgt inzicht in jouw gedrag. Hiermee kunnen veel van de beperkingen, die angst aan je leven oplegt, verminderen, omdat je situaties niet meer hoeft te vermijden. In het ideale geval zijn de situaties uiteindelijk zelfs niet meer lastig voor je.

Waarmee kan het me helpen?

Je leert hoe je lastige situaties kunt doorstaan en krijgt inzicht in jouw gedrag. Hiermee kunnen veel van de beperkingen, die angst aan je leven oplegt, verminderen, omdat je situaties niet meer hoeft te vermijden. In het ideale geval zijn de situaties uiteindelijk zelfs niet meer lastig voor je.

Waar kan ik last van krijgen?

Als je te snel situaties opzoekt waar je nog niet klaar voor bent, of er erg veel negatieve gedachtes over hebt, is het mogelijk dat de angst juist bevestigd wordt en daardoor verergert. Het niet vermijden van angstige situaties kan zwaar en confronterend zijn. Het kan zijn dat blijkt dat je verdere behandeling nodig hebt.

Wat kan ik verwachten?

Een behandelaar zal gesprekken met je aangaan, een plan maken en met je gaan oefenen. Je gaat in de dagelijkse praktijk ook de confrontatie met vermijding aan. Mocht je een depressie hebben dan worden de gesprekken aangevuld met adviezen om meer structuur in de dag aan te brengen.

Psychosociale hulp

Wat houdt het in?

Psychosociale hulp gaat over de wisselwerking tussen jouw gedrag en je omgeving. Het is vaak hele praktische hulp. Je kunt deze hulp onder meer vinden bij de wijkteams, telefonische hulpdiensten of via de huisarts.

Wanneer wordt het ingezet?

Wanneer je vanuit je thuissituatie wilt werken aan je angst- of dwangklachten. De hulp is geschikt voor je wanneer de problemen niet zo groot zijn dat er een zware of intensieve behandeling nodig is, maar wanneer je wel professionele hulp nodig hebt.

Waarmee kan het me helpen?

De psychosociale hulpverlener helpt je om de stress te verminderen die mogelijk een van de oorzaken is geweest bij het ontstaan van de angst of dwangstoornis. Het kan ook zijn dat je vaardigheden aangeleerd krijgt om beter met je problemen om te gaan of ze draaglijk te maken.

Waar kan ik last van krijgen?

Het aan de slag gaan met je eigen gedrag en dat van anderen kan confronterend zijn en veel emoties oproepen.

Wat kan ik verwachten?

Tijdens de sessies kiest de hulpverlener werkvormen waarvan hij/zij denkt dat die voor jou het meest helpend zijn. Bijzondere aandacht krijgt je manier van reageren op mensen en situaties. Je gaat daarmee oefenen.

Vaktherapie

Wat houdt het in?

Vaktherapie is een vorm van therapie waarin doen en ervaren centraal staan. Vaktherapie kent verschillende werkvormen (dans, drama, beeldend werken, muziek, spel, beweging of lichaamsgericht). Je gaat je eigen manieren van waarnemen, denken, voelen en handelen ontdekken.

Wanneer wordt het ingezet?

Je kunt zelf contact opnemen met een vaktherapeut. Vaktherapie kan ook zinvol zijn en aangeboden worden in een behandeltraject naast psychotherapie en/of medicatie.

Waarmee kan het me helpen?

De vaktherapeut helpt je om je angst op een gecontroleerde manier te onderzoeken en daagt je uit om vertrouwde patronen los te laten en te oefenen met nieuw gedrag, waardoor je meer aandurft en je zelfvertrouwen kan groeien. Bij dwangklachten zul je samen de ervaringen tijdens de dwang bekijken, ervaren en ontdekken hoe je meer zelf kunt bepalen wat er gebeurt.

Waar kan ik last van krijgen?

Vaktherapie vraagt om een andere manier van denken over je problemen. Dat moet wel bij je passen. Het ervaren staat centraal, waardoor het soms erg dichtbij komt. Dit kan mogelijk veel effect hebben op hoe je je voelt.

Wat kan ik verwachten?

Vaktherapie bij angst en dwang kan individueel of in groepen gevolgd worden, afhankelijk van jouw draagkracht en situatie. Het kan in een kliniek gegeven worden, maar ook door zelfstandige therapeuten. Er zijn verschillende vormen waarin je zult gaan werken.

Keuzekaart | Behandelingen bij angst en dwang II

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Keuzekaarten

- 1 Hulpmiddelen om zoveel mogelijk zelf je situatie te verbeteren
- 2 Behandeling bij angst en dwang I
- 3 **Behandeling bij angst en dwang II**
- 4 Behandeling bij angst en dwang III
- 5 Herstel en participatie

< VORIGE VOLGENDE >

Psychotherapie is een groep van behandelvormen die ingezet kan worden om je te motiveren en om herstel van jouw problemen te bevorderen. Cognitieve gedragstherapie (CGT) is de meest ingezette psychotherapie-vorm voor angst- of dwangklachten. CGT is een overkoepelende term voor verschillende specifieke therapieën of vormen waarin de therapie gegeven kunnen worden. CGT sluit aan op de problemen die je ervaart. In CGT worden het gedrag en de gedachten die de problemen in stand houden, besproken en behandeld. Hieronder vind je een aantal voorbeelden van specifieke therapieën die ingezet worden bij angst- of dwangklachten.

**BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE
VOLGENDE PAGINA**

Cognitieve therapie

Bij cognitieve therapie wordt bekeken welke gedachten de angstige gevoelens veroorzaken om deze vervolgens te toetsen en bijstellen.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Exposure (virtual reality)

Exposure (blootstelling) is een vorm van gedragstherapie. Door middel van een virtual reality-bril oefen je situaties waar je bang voor bent.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Exposure in vivo met responspreventie

Met exposure in vivo (in het dagelijks leven) worden patronen doorbroken, door ze bewust op te roepen.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Paniekmanagement

Paniekmanagement bestaat uit een aantal sessies of trainingen waarbij je vaardigheden aanleert in het omgaan met angst en paniek.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Cognitieve therapie

Wat houdt het in?

Bij cognitieve therapie wordt bekeken welke gedachten de angstige gevoelens veroorzaken. Deze gedachten (cognities) worden vervolgens getoetst en bijgesteld, zodat ze beter kloppen en minder angst geven.

Wanneer wordt het ingezet?

Cognitieve therapie wordt ingezet bij angststoornissen en kan ondersteunend werken bij het hanteerbaar maken van dwangstoornissen. Het kan je ook helpen om de stap naar exposure met responspreventie te durven zetten.

Waarmee kan het me helpen?

Je leert zowel je gedachten als je gedrag te veranderen, op zo'n manier dat je klachten verminderen. Cognitieve therapie geeft je handvatten om lastige situaties aan te durven gaan en hier anders mee om te kunnen gaan.

Waar kan ik last van krijgen?

Cognitieve therapie kan behoorlijk intensief zijn en werkt niet bij iedereen. Sommige mensen hebben zoveel angst, dat ze deze therapievorm (nog) niet aankunnen. Het kan ook zijn dat je een terugval krijgt en de therapie niet af kunt maken. Het is belangrijk om je niet te schamen om het opnieuw te proberen.

Wat kan ik verwachten?

Cognitieve therapie kan zowel individueel als in groepen (en deels online) worden gedaan. Bij een groepsvariant leer je ook van de ervaringen van anderen. Vaak maak je tussen de sessies huiswerkopdrachten, die je dan de volgende keer bespreekt. Daardoor werk je ook buiten de therapie-uren actief aan je behandeling.

Exposure (virtual reality)

Wat houdt het in?

Exposure (blootstelling) is een vorm van gedragstherapie. Door middel van een virtual reality-bril (een soort duikbril waar levensechte beelden in afgespeeld worden), kun je situaties oefenen waar je bang voor bent. Het uitgangspunt is dat blootstelling aan prikkels die angst oproepen helpt om van je angst af te komen.

Wanneer wordt het ingezet?

Situaties die je wilt oefenen doen zich vaak niet voor wanneer jij dat zou willen, of het is veel te moeilijk in het echt. In een virtuele omgeving kan alles ingesteld worden. Je weet vooraf zeker wat er wel en niet gebeurt. En je kunt dezelfde situatie net zo vaak oefenen als je wilt.

Waarmee kan het me helpen?

Deze techniek maakt het makkelijker om stap voor stap je angst te verminderen. Je begeleider zal je in de nagebootste moeilijke situaties geruststellen en helpen om anders te gaan denken of je anders te gedragen. Zo kun je ook in de echte wereld je angsten overwinnen.

Waar kan ik last van krijgen?

Het werken met filmpjes en apps is nog in de beginfase en onderzoek hiernaar komt nog maar langzaam van de grond. Het is daarom ook nog niet zo bekend of er specifieke dingen zijn waar mensen door gebruik van virtual reality last van kunnen krijgen.

Wat kan ik verwachten?

Virtual reality therapie doe je in de spreekkamer, in een veilige omgeving. Samen met je behandelaar bepaal je hoeveel behandelsessies nodig zijn. De behandelaar kan de dingen waar je bang voor bent precies instellen in het Virtual Reality programma. Zo kun je heel gericht en met controle oefenen met angstige situaties.

Exposure in vivo met responspreventie

Wat houdt het in?

Met exposure in vivo (in het dagelijks leven) kunnen patronen worden doorbroken, doordat je ze bewust oproept. Bij dwang wordt er de term “met responspreventie” bij gebruikt. Hiermee wordt het tegengaan van de dwanghandeling bedoeld. Het is de bedoeling dat je jezelf, onder begeleiding van je behandelaar, geleidelijk aan bepaalde dwang-opwekkende situaties blootstelt.

Wanneer wordt het ingezet?

Wanneer een obsessieve-compulsieve stoornis is vastgesteld is exposure in vivo met responspreventie de eerste keuze wat betreft behandelingen.

Waarmee kan het me helpen?

Het uitgangspunt is dat blootstelling aan prikkels die angst of dwang oproepen, je helpt om van je klachten af te komen. De dwanghandeling gaf eerder een vermindering van de angst en die handeling leer je juist te voorkomen. Je merkt dat hetgeen waar je bang voor bent niet gebeurt.

Waar kan ik last van krijgen?

Het kan zijn dat je een hoge drempel over moet om blootstelling aan de situatie die de onrust oproept aan te durven. Mogelijk heb je extra motivatie of aanvullende (cognitieve) therapie nodig. Het kan zijn dat je klachten in eerste instantie verergeren.

Wat kan ik verwachten?

Eerst zet je je angst-verwekkende en angstverminderende gedachten en beelden op een rij. Je begint met blootstellen aan eenvoudige situaties, om daarna steeds moeilijkere situaties op te zoeken. Naast de behandelsessies moet je thuis ook elke dag oefenen. Je bepaalt zelf het tempo, meestal worden 15 sessies gedaan.

Paniekmanagement

Wat houdt het in?

Paniekmanagement bestaat uit een aantal sessies of trainingen waarbij je vaardigheden aanleert in het omgaan met angst en paniek. In deze behandeling leer je je paniekgevoelens op een geruststellende manier te ondergaan. Soms hoort hier ontspannings- en ademhalingstraining bij. Ook anti-piekertrainingen vallen onder paniekmanagement.

Wanneer wordt het ingezet?

Paniekmanagement is vooral effectief als paniek of de angst voor paniek op de voorgrond staan. Paniekmanagement wordt als behandeling ingezet bij paniekstoornissen en agorafobie.

Waarmee kan het me helpen?

Je leert anders met panieksensaties om te gaan. Het kan je angst- en panieklachten verminderen. Je leert ook luisteren naar en om te gaan met je lichamelijke reacties. Je leert om minder schrikachtig op lichamelijke reacties te reageren en weer meer vertrouwen in je lichaam te krijgen.

Waar kan ik last van krijgen?

Soms is de voorlichting over deze training onduidelijk en denken mensen dat het om een praatgroep gaat. Dat is niet het geval. Je leert in een groep omgaan met paniekgevoelens en je reactie daarop.

Wat kan ik verwachten?

Een paniekmanagement training duurt ongeveer één tot drie maanden. Naast de een-op-een sessies moet je ook zelf thuis oefenen. Soms wordt paniekmanagement in groepsverband gegeven. Je krijgt oefeningen waarbij je stapsgewijs bepaalde lichamelijke reacties opwekt, die lijken op de klachten bij een paniekaanval.

Keuzekaart | Behandelingen bij angst en dwang III

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Keuzekaarten

- 1 Hulpmiddelen om zoveel mogelijk zelf je situatie te verbeteren
- 2 Behandeling bij angst en dwang I
- 3 Behandeling bij angst en dwang II
- 4 **Behandeling bij angst en dwang III**
- 5 Herstel en participatie

< VORIGE VOLGENDE >

Je angst- en dwangklachten kunnen verlicht worden wanneer je medicijnen gaat innemen onder begeleiding van een arts of verpleegkundig specialist. Er bestaan verschillende soorten medicijnen die bij angststoornissen ingezet kunnen worden. Hieronder geven we een overzicht van de meest gebruikte groepen medicijnen en van een extra behandel mogelijkheid. Alle medicijnen kunnen bijwerkingen hebben, voordat je start met het innemen hiervan overleg je met je behandelaar over de werking en de verwachte bijwerkingen van de medicatie.

BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE
VOLGENDE PAGINA

Medicijnen: anti-depressiva

Angst- en dwangklachten kunnen verminderen als je medicijnen inneemt die ook bij depressies worden voorgeschreven.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Medicijnen: angstwerende middelen

Een groep medicijnen die bij angststoornissen ingezet worden zijn angstwerende middelen, ook wel anxiolytica zoals benzodiazepines, buspiron en pregabaline.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Medicijnen: antipsychotica

Antipsychotica worden bij psychoses en onrust, en ook bij dwang (OCS) ingezet en verminderen in de hersenen het effect van natuurlijk voorkomende stoffen, voornamelijk dopamine.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Deep Brain Stimulation

Deep Brain Stimulation (diepe hersenstimulatie) is een behandeling waarbij elektrische prikkels gebruikt worden om de hersenen te beïnvloeden.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Medicijnen: antidepressiva

Wat houdt het in?

Je angst- en dwangklachten kunnen verminderen wanneer je medicijnen gaat innemen die ook bij depressies worden voorgeschreven. Dit zijn de antidepressiva en voorbeelden hiervan zijn de zogenaemde SSRIs, SNRIs en TCA (tricyclische antidepressiva).

Wanneer wordt het ingezet?

Meestal zal een behandelaar eerst psychotherapie voorstellen. Wanneer dit niet goed (genoeg) werkt, kun je proberen of de klachten door het slikken van antidepressiva minder worden. Soms wordt er naast de medicatie ook psychologische behandeling aangeboden.

Waarmee kan het me helpen?

Ook wanneer je niet depressief bent kunnen antidepressiva helpen bij angst, paniek, vermijding en dwangklachten. Deze medicijnen kunnen de angstproblemen verlichten en helpen om je functioneren te verbeteren. Mocht je depressieve klachten hebben zouden deze medicijnen ook je stemming kunnen verbeteren.

Waar kan ik last van krijgen?

Je kunt bij het starten (soms) angstiger worden, dit gaat meestal vanzelf over. Op lange termijn kun je last krijgen van gewichtstoename of seksuele problemen. Het kan een hele zoektocht zijn om de (combinatie van) medicijnen te vinden die voor jou goed werken.

Wat kan ik verwachten?

Wanneer je start moet je het moment van inname en de dosering goed in de gaten houden. Het kan zijn dat er af en toe bloedwaardes gemeten worden om te weten of de juiste hoeveelheid actieve stoffen in je lichaam werkzaam is.

Medicijnen: angstwerende middelen

Wat houdt het in?

Een groep medicijnen die bij angststoornissen ingezet worden zijn de angstwerende middelen (ook wel anxiolytica), zoals benzodiazepines, buspiron en pregabaline.

Wanneer wordt het ingezet?

Benzodiazepinen kunnen helpen wanneer er een eenmalige moeilijke gebeurtenis plaatsvindt, zoals bijvoorbeeld bij een vliegreis. Wanneer je langdurig benzodiazepines gaat gebruiken gebeurt dit niet op voorschrift van de huisarts, maar onder specialistische begeleiding.

Waarmee kan het me helpen?

Angstwerende middelen kunnen (tijdelijk) je klachten verlichten. Ze hebben een rustgevend effect.

Waar kan ik last van krijgen?

Het kan zijn dat je minder goed kunt werken of niet aan het verkeer kunt deelnemen. Je kunt ook afhankelijk worden van rustgevende medicijnen, dan is het moeilijk om het gebruik te stoppen en kun je last krijgen van ontwenningverschijnselen.

Wat kan ik verwachten?

Benzodiazepines worden soms voor een zeer korte periode voorgeschreven. Voordat je start overleg je met je behandelaar over de werking en de verwachte bijwerkingen van de medicatie en eventuele zorgen over het ontstaan van afhankelijkheid.

Medicijnen: antipsychotica

Wat houdt het in?

Antipsychotica zijn medicijnen die bij psychoses en onrust, maar ook bij dwang (OCS) ingezet kunnen worden. Ze verminderen in de hersenen het effect van natuurlijk voorkomende stoffen, voornamelijk dopamine. Hierdoor kan de dwangstoornis in kracht afnemen. De meest gangbare antipsychotica bij dwangstoornissen zijn haloperidol, risperidon en quetiapine.

Wanneer wordt het ingezet?

Soms kies je samen met een behandelaar ervoor om een extra middel toe te voegen aan je medicatie. Dit kunnen antipsychotica zijn, in principe gebeurt dit alleen bij dwangklachten.

Waarmee kan het me helpen?

Bij ernstige dwangklachten kan het een zoektocht zijn om een ideale combinatie van medicijnen te vinden. Wanneer dit lukt kan je dwangstoornis draaglijker worden. Antipsychotica kunnen er voor zorgen dat de dwangstoornis in kracht afneemt vanwege het verminderen van het effect van natuurlijk voorkomende stoffen in de hersenen, zoals dopamine.

Waar kan ik last van krijgen?

Seksuele problemen, overmatig zweten en gewichtstoename zijn voorbeelden van de mogelijke bijwerkingen van antipsychotica. Tegen de bijwerkingen kunnen eventueel ook weer andere medicijnen ingezet worden.

Wat kan ik verwachten?

Wanneer je start moet je het moment van inname en de dosering goed in de gaten houden. Het kan even duren voordat je lichaam gewend is aan de medicijnen en deze hun werk goed kunnen doen.

Deep Brain Stimulation

Wat houdt het in?

Deep Brain Stimulation (diepe hersenstimulatie) is een behandeling waarbij elektrische prikkels gebruikt worden. De hersenen worden beïnvloed door andere prikkels dan chemische (medicatie) of psychologische. Bij Deep Brain Stimulation vindt een operatie plaats om elektrodes in de hersenen te plaatsen, die elektrische signalen afgeven. Hierdoor worden specifieke symptomen onderdrukt, waardoor klachten afnemen of worden opgeheven.

Wanneer wordt het ingezet?

Bij zeer ernstige OCS, wanneer andere behandelingen tekortschieten, kan Deep Brain Stimulation overwogen worden. De ingreep moet in een gespecialiseerd centrum worden uitgevoerd. Deze vorm van behandeling komt in Nederland weinig voor.

Waarmee kan het me helpen?

Bij Deep Brain Stimulation zijn er goede resultaten bereikt bij het verminderen van dwangklachten. Gezien de ernst van dwangproblematiek zijn deze resultaten zo positief dat Deep Brain Stimulation de moeite waard is om te overwegen als andere behandelingen tekort schieten.

Waar kan ik last van krijgen?

Complicaties van de operatie kunnen infecties zijn, neurologische uitval, epilepsie en persoonlijkheidsveranderingen. Bij Deep Brain Stimulation zijn er, naast de risico's van de operatie, relatief weinig bijwerkingen. Een verhoogde impulsiviteit en toename van seksuele behoefte kunnen voorkomen, maar dit kan vaak ook weer verholpen worden.

Wat kan ik verwachten?

Aan de Deep Brain Stimulation behandeling gaat een uitgebreide screeningsprocedure vooraf. Daarin wordt ook gekeken of je de gewone behandelingen al voldoende geprobeerd hebt. De behandeling wordt gevolgd door een na-traject waarin een behandeling met cognitieve gedragstherapie opgenomen is.

Keuzekaart | Herstel en participatie

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Keuzekaarten

- 1 Hulpmiddelen om zoveel mogelijk zelf je situatie te verbeteren
- 2 Behandeling bij angst en dwang I
- 3 Behandeling bij angst en dwang II
- 4 Behandeling bij angst en dwang III
- 5 **Herstel en participatie**

< VORIGE VOLGENDE >

Wanneer je merkt dat het beter met je gaat, zul je ook weer verder willen gaan met je eigen toekomst. Er bestaan diverse ondersteunende mogelijkheden, die je helpen met je herstel op allerlei levensgebieden.

**BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE
VOLGENDE PAGINA**

Kansen op Werk

Kansen op werk begeleidt mensen met een psychische kwetsbaarheid die graag weer aan het werk willen met behulp van een werkervaringsplaats, een training en individuele coaching.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Individuele plaatsing en steun (IPS)

IPS helpt bij het vinden van een betaalde baan of om terug te keren naar school of studie. Indien nodig krijg je langdurige begeleiding vanuit de ggz door een IPS-trajectbegeleider.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Herstellen doe je Zelf

Er bestaan herstel ondersteunende cursussen, zoals voorbeeld de methode “Herstellen doe je Zelf”.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Wellness Recovery Action Plan (WRAP)

WRAP is een plan voor zelfhulp en werkt aan de hand van de sleutelbegrippen: hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Kansen op Werk

Wat houdt het in?

Kansen op werk begeleidt jongeren en volwassenen met een psychische kwetsbaarheid die graag weer aan het werk willen. Dit gebeurt door middel van een combinatie van een werkervaringsplaats, een training en individuele coaching. Je krijgt de gelegenheid om (opnieuw) werkervaring op te doen en/of opnieuw te verkennen welk werk bij je past.

Wanneer wordt het ingezet?

Wanneer je eraan toe bent om (weer) aan het werk te gaan, maar de stap naar betaald werk nog te groot is.

Waarmee kan het me helpen?

Kansen op Werk kan je helpen om, wanneer dit voor jou een zinvol doel is, betaald werk te vinden. Je hoeft dit niet alleen te doen maar krijgt de nodige ondersteuning. Het programma kan je helpen ontdekken welke vaardigheden je hebt en of je je ervaringskennis kunt inzetten.

Waar kan ik last van krijgen?

Nieuwe stappen zijn vaak een uitdaging en vragen veel van je energie. Je moet op zoek naar een nieuw evenwicht tussen je privé- en werksituatie. Er wordt een actieve houding van je verwacht, ook door de officiële instanties, zoals het UWV.

Wat kan ik verwachten?

Dit programma is onder meer ontwikkeld door de Angst, Dwang en Fobie Stichting. Het traject duurt in principe een jaar. Je hebt een werkbegeleider en een werkmaatje en werkt in de trainingen aan persoonlijke leerdoelen. Het UWV kan je in de gelegenheid stellen dit traject te volgen als voorbereiding op re-integratie.

Individuele plaatsing en steun (IPS)

Wat houdt het in?

IPS helpt je bij het vinden van een betaalde baan of om terug te keren naar school of studie. Je krijgt indien nodig langdurige begeleiding vanuit de ggz door een IPS-trajectbegeleider. Jij en jouw werkgever of studiebegeleider worden in de nieuwe situatie extra gecoacht en begeleid als daar behoefte aan is.

Wanneer wordt het ingezet?

Als je als volwassene een IPS-traject wilt doen, moet je arbeidsongeschikt zijn verklaard en in behandeling zijn. Wanneer dit zo is word je eerst geplaatst en dan getraind.

Waarmee kan het me helpen?

IPS kan je helpen een betaalde baan te krijgen of studie of school (weer) op te pakken. Je gaat de mogelijkheden verkennen en maakt een arbeidsprofiel of een studieplan.

Waar kan ik last van krijgen?

IPS is niet geschikt voor mensen die de druk van een betaalde baan nog niet aankunnen of in een ander re-integratietraject zitten.

Wat kan ik verwachten?

Nadat je met jouw behandelaar je wensen hebt besproken rond studie of werk, word je in contact gebracht met de IPS-trajectbegeleider. Als IPS bij je past, ga je samen een werkplan maken en aan de slag. Het uitgangspunt is: eerst plaatsen, dan scholen. Je komt snel in een gekozen functie en krijgt daarna gericht training in de benodigde werkvaardigheden.

Herstellen doe je Zelf

Wat houdt het in?

Er bestaan herstelondersteunende cursussen, die bewezen effectief zijn. Een voorbeeld is de methode “Herstellen doe je Zelf”. Thema’s bij deze cursus zijn onder andere: persoonlijke ervaringen met herstel, keuzes maken over zorg of dagelijkse problemen, doelen stellen en het krijgen van sociale steun.

Wanneer wordt het ingezet?

Een herstelondersteunende cursus is tijdens je gehele herstelperiode nuttig. Vooral als je minder afhankelijk wilt zijn van zorg, kan het je goed helpen. Ziekte en problemen worden niet ontkend, maar in een ander licht geplaatst.

Waarmee kan het me helpen?

In de cursus “Herstellen doe je Zelf” ontdek je je eigen kracht en mogelijkheden om van daaruit op eigen wijze en in eigen tempo stappen te zetten op de weg naar herstel.

Waar kan ik last van krijgen?

Soms worden er slechts hele kleine stappen gezet. Voor mensen die moeite hebben met de Nederlandse taal kan het lastig zijn de bijeenkomsten te volgen.

Wat kan ik verwachten?

Er zijn twaalf bijeenkomsten in groepen met ervaringsdeskundige groepsleiders. Je krijgt informatie over thema’s rondom herstel, wisselt ervaringen uit en oefent hiermee, ook zelf thuis. De cursussen worden op verschillende plekken aangeboden, onder meer bij zogenaamde ‘herstelacademies’ en bij regionale cliëntenorganisaties.

Wellness Recovery Action Plan (WRAP)

Wat houdt het in?

WRAP is een plan voor zelfhulp en daarmee ook een herstelondersteunende cursus. Werken aan individueel herstel en eigen regie gebeurt bij WRAP aan de hand van vijf sleutelbegrippen: hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun.

Wanneer wordt het ingezet?

Een WRAP kan je ondersteunen als je op een andere manier wilt leren kijken naar herstel en je eigen mogelijkheden. Een op herstel gerichte manier van leven wordt ondersteund. Een WRAP kan ook helpen om eigen regie te hebben bij het vinden en houden van werk.

Waarmee kan het me helpen?

WRAP geeft je antwoord op de vraag: wat heb je nodig, van wie en op welk moment, zodat je je weer goed of beter gaat voelen? Door in groepsverband te werken aan je actieplannen, wissel je ideeën uit en vind je herkenning. Daardoor ontdek je wat je zelf kunt en weet.

Waar kan ik last van krijgen?

Het maken van een WRAP is geen invuloefening, maar een proces wat lang kan duren. Voor mensen die moeite hebben met de Nederlandse taal kan het lastig zijn de bijeenkomsten te volgen.

Wat kan ik verwachten?

In acht groepsbijeenkomsten van 2,5 uur maak je samen met twee ervaringsdeskundige groepsleiders een begin van je eigen WRAP. Je werkt dit thuis verder uit. Eventueel kan een WRAP-begeleider je individueel ondersteunen bij het maken van een WRAP.

Keuzekaarten

De keuzekaarten zijn gemaakt door MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid in samenwerking met leden van de Angst, Dwang en Fobie Stichting en ervaringsdeskundigen. Ze zijn gebaseerd op de zorgstandaard Angstklachten en angststoornissen van Akwa GGZ en de kwaliteitscriteria goede zorg van MIND. De Keuzekaarten mogen in ongewijzigde vorm verspreid worden. Extra informatie over Angst vind je ook op Thuisarts.nl.

Opnieuw bekijken