

## Keuzekaart Angstklachten en Angststoornissen | Hulpmiddelen om zoveel mogelijk zelf je situatie te verbeteren (1)

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.

Hulpmiddel→	Levensstijl aanpassen	Lotgenotencontact	E-health	Mindfulness-training
<b>Wat houdt het in?</b>	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.	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.	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.	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.
<b>Wanneer wordt het ingezet?</b>	Je levensstijl aanpassen is iets wat je zelf kunt doen. Je kunt ervaren of daarmee jouw klachten mogelijk al verminderen.	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.	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.	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.
<b>Waarmee kan het me helpen?</b>	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.	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.	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.	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.
<b>Waar kan ik last van krijgen?</b>	Het zou kunnen dat de klachten verergeren en dat je niet de juiste begeleiding of ondersteuning hebt om je levensstijl aan te passen.	Lotgenotengroepen zijn geen vervanging voor medisch advies. Je kunt geraakt ("getriggerd") worden tijdens groeps gesprekken. 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.	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.	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.
<b>Wat kan ik verwachten?</b>	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.	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.	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.	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.

Deze Keuzekaart is gebaseerd op de kwaliteitsstandaarden van Akwa GGZ en de kwaliteitscriteria goede zorg van MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid, in samenwerking met leden van de Angst, Dwang en Fobie Stichting. De Keuzekaarten mogen in ongewijzigde vorm verspreid worden na publicatie.