

## Keuzekaart Angstklachten en Angststoornissen | Behandelingen bij angst en dwang (3)

**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.

Hulpmiddel→	Cognitieve therapie	Exposure (virtual reality)	Exposure in vivo met responspreventie	Paniekmanagement
<b>Wat houdt het in?</b>	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.	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.	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.	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.
<b>Wanneer wordt het ingezet?</b>	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.	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.	Wanneer een obsessieve-compulsieve stoornis is vastgesteld is exposure in vivo met responspreventie de eerste keuze wat betreft behandelingen.	Paniekmanagement is vooral effectief als paniek of de angst voor paniek op de voorgrond staan. Paniekmanagement wordt als behandeling ingezet bij paniekstoornissen en agorafobie.
<b>Waarmee kan het me helpen?</b>	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.	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.	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.	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.
<b>Waar kan ik last van krijgen?</b>	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.	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.	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.	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.
<b>Wat kan ik verwachten?</b>	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.	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.	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.	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.