

Keuzekaart Angstklachten en Angststoornissen | Behandelingen bij angst en dwang (2)

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 verbeterd wordt er overgestapt naar intensievere behandelingen. De keuzes en stappen worden gezet in overleg tussen jou en je behandelaar en (indien nodig) je naaste.

Hulpmiddel→	Psycho-educatie	Activering en vermijding tegengaan	Psychosociale hulp	Vaktherapie
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.	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.	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.	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?	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.	Een van de eerste stappen die een behandelaar zal zetten wanneer je last hebt van angst- of dwangklachten is het voeren van gesprekken waarin je uitleg en adviezen krijgt over activering en vermijding. Daarnaast zal er geïnventariseerd worden wat jij vermijdt.	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.	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 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.	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.	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.	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?	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.	Als je te snel situaties opzoekt waar je nog niet klaar voor bent, of er erg veel negatieve gedachten 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.	Het aan de slag gaan met je eigen gedrag en dat van anderen kan confronterend zijn en veel emoties oproepen.	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?	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.	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.	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 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.