

Intensieve groepsbehandeling voor angst- en dwangstoornissen (2 en 3 daags)

Polikliniek angst en dwang



www.ggzingeest.nl

In deze folder leest u meer over de intensieve groepsbehandeling voor angst- en dwangstoornissen van de polikliniek angst en dwang. Deze polikliniek is onderdeel van het circuit poliklinische psychiatrie Amsterdam van GGZ inGeest. Hier werken hulpverleners die gespecialiseerd zijn op het terrein van angststoornissen: psychiaters, GZ-psychologen, vaktherapeuten en cognitief gedragstherapeutisch werkers.

Wat zijn angststoornissen?

Er bestaan verschillende angststoornissen, bijvoorbeeld sociale angststoornis, paniekstoornis, gegeneraliseerde angststoornis, dwangstoornis of ziekteangststoornis. Bij alle angststoornissen worden bepaalde situaties vermeden of kunnen mensen zich alleen met heel veel spanning in bepaalde situaties begeven. Hierdoor worden zij op allerlei gebieden in hun leven vaak ernstig gehinderd.

Sociale angst

Mensen met sociale angst schamen zich wanneer zij in contact zijn met andere mensen en zijn bang om afgewezen of negatief beoordeeld te worden door anderen. De angst kan zich uiten in blozen, trillen, zweten of stotteren, wat nog meer schaamte met zich meebrengt. Door de angst gaan mensen sociale situaties vermijden en worden daardoor nog onzekerder. Het kan zo ver komen dat mensen bijna geen contacten meer hebben met anderen, waardoor ze heel eenzaam kunnen zijn. De sociale angst kan daarbij ook andere problemen met zich meebrengen, zoals depressiviteit, alcoholafhankelijkheid, relatieproblemen en problemen met werk of opleiding.

Paniekstoornis

Mensen met een paniekstoornis hebben last van terugkerende paniekaanvallen en zijn daar bang voor. Tijdens een paniekaanval

www.ggzingeest.nl

zijn mensen bang om dood te gaan of om gek te worden. Om paniekaanvallen te voorkomen, gaan mensen steeds meer situaties vermijden. Veelal zijn dat situaties waaruit je niet makkelijk weg kan, zoals liften of een bioscoop. Ook vinden mensen het vaak eng om ver van huis te zijn en vermijden dan om te reizen, vooral met het openbaar vervoer. Gevolgen kunnen zijn dat mensen zich steeds meer isoleren, steeds banger worden, hun werk verliezen en problemen krijgen met mensen in hun omgeving.

Gegeneraliseerde angststoornis

Mensen met een gegeneraliseerde angststoornis maken zich overmatig zorgen over allerlei situaties in hun leven, denken direct het allergenste en kunnen het piekeren niet loslaten. Ze ervaren continue spanning en vaak ook lichamelijke klachten. De angst kan hun leven ernstig ontwrichten.

Dwangstoornis

Bij mensen met een dwangstoornis staan het uitvoeren van dwanghandelingen en het hebben van storende dwanggedachten centraal. Daarvan kunnen mensen soms zo moedeloos worden dat het leidt tot een depressie. Sommige mensen krijgen last van paniekaanvallen of gaan allerlei situaties vermijden. Dan wordt het moeilijk om te blijven werken of studeren. Dwangproblemen kunnen leiden tot spanningen binnen de relatie of het gezin. Veel mensen schamen zich voor hun klachten en worden steeds eenzamer.

Ziekteangststoornis

Mensen met een ziekteangststoornis maken zich overmatig bezorgd om een ernstige ziekte te hebben. Ze zijn erg alert op hun lichaam en denken bij onschuldige symptomen meteen het ergste. Ze zoeken naar informatie over ziekten op internet en gaan vaak naar de huisarts, of zij vermijden het juist om naar de huisarts te gaan uit angst om vreselijk nieuws te krijgen. Ziekteangst kan het

www.ggzingeest.nl

leven van mensen ontwrichten en werk, familie en sociale contacten onder druk zetten.

Welke behandel mogelijkheden zijn er?

De polikliniek angst en dwang van GGZ inGeest biedt behandeling aan mensen vanaf achttien jaar die lijden aan angst- en/of dwangstoornissen. Er zijn ambulante en intensieve behandelingen, individueel en in een groep. Deze folder gaat over de intensieve groepsbehandelingen voor angst- en dwangstoornissen.

Er is een 2-daagse en een 3-daagse intensieve groepsbehandeling voor angst- en dwangstoornissen. Bij beide behandelingen komt u meerdere dagdelen per week naar ons toe. De groep bestaat uit maximaal acht personen.

Voor wie?

De intensieve groepsbehandelingen voor angst- en dwangstoornissen is bedoeld voor mensen met sociale angst, paniekstoornis, gegeneraliseerde angststoornis, ziekteangststoornis of een dwangstoornis. Ook als u andere angstklachten heeft, kunt u - in overleg - deelnemen aan de groep. De klachten zijn zodanig dat u op verschillende gebieden in uw leven erg gehinderd wordt, bijvoorbeeld op het gebied van werk, relaties en vriendschappen. Of er zijn weinig mensen die tot steun kunnen zijn. Daarnaast heeft u onvoldoende baat gehad bij eerdere cognitieve gedragstherapie en/of farmacotherapie

Contra- indicaties:

Alcoholverslaving

Alcoholmisbruik en angst gaan vaak samen. Daarom voeren we in het geval van alcoholmisbruik een tweesporenbeleid. Dat wil

www.ggzingeest.nl

zeggen: eerst het alcoholgebruik onder controle krijgen via professionele hulpverlening, met als vervolgstap de behandeling van de angststoornis. Wij werken nauw samen met Jellinek. Als u regelmatig drinkt (bijvoorbeeld dagelijks) en alcohol nodig hebt om met uw angst om te gaan, dan is de voorwaarde dat u nu reeds professionele behandeling zoekt voor uw alcoholgebruik. Indien u uw alcoholgebruik al onder controle hebt maar soms terugvalt of wanneer het alcoholmisbruik niet ernstig is, dan kunt u wel al starten met de angstbehandeling, maar stellen wij als voorwaarde dat u bereid bent te stoppen met het alcoholgebruik.

Complexe comorbiditeit

De meeste mensen hebben naast hun angst- of dwangstoornis ook andere klachten en problemen, zoals een depressie of persoonlijkheidsproblematiek. Dit is geen bezwaar voor deelname aan de intensieve groepsbehandeling voor angst en dwang. Als de bijkomende problemen echter complex zijn, meer voorop staan of de behandeling van de angststoornis in de weg staan, dan is de intensieve angstbehandeling niet geschikt. Dit is bijvoorbeeld het geval bij drugsmisbruik, acute suïcidaliteit en psychotische stoornissen. De comorbiditeit wordt in kaart gebracht in een screening. Ook kan er een vooroverleg plaatsvinden met uw verwijzer.

Hoe verloopt de behandeling?

In zowel de 2- als de 3 daagse intensieve groepsbehandeling wordt er gewerkt aan het verminderen van angst- en dwangklachten en het leren opzoeken van angstwekkende situaties.

In de 2-daagse intensieve groepsbehandeling ligt de nadruk op het veranderen van denk- en gedragspatronen die samenhangen met angst; het programma bestaat uit exposure, cognitieve therapie en sociale interactietraining. In de 3-daagse intensieve groepsbehandeling wordt er daarnaast aandacht besteed aan het

www.ggzingeest.nl

leren omgaan met emoties en aan het veranderen van chronische patronen in denken, voelen en doen. Het programma van de 3-daagse intensieve groepsbehandeling bestaat uit exposure, cognitieve therapie, schematherapie, beeldende therapie, dramatherapie en psychomotorische therapie (PMT). Daarnaast worden er bij beide intensieve groepsbehandelingen systeemgesprekken en medicatieconsulten aangeboden.

2-daagse intensieve groepsbehandeling:

Exposure

Hier leert u stap voor stap te oefenen met situaties die u beangstigen, zowel in de therapiegroep als in uw thuissituatie. Ook kunt u leren om veiligheidsgedrag en dwanghandelingen te verminderen.

Cognitieve therapie

In dit onderdeel leert u welke gedachten aan uw angst ten grondslag liggen en hoe u deze kunt omzetten naar minder belemmerende gedachten.

Sociale interactietraining

De sociale interactietraining heeft tot doel sociale vaardigheden te vergroten zodat u in het dagelijks leven beter in staat zult zijn om over emoties te praten en voor uzelf op te komen.

3-daagse intensieve groepsbehandeling:

Exposure

Zoals in de 2-daagse intensieve groepsbehandeling.

Cognitieve therapie

Zoals in de 2-daagse intensieve groepsbehandeling.

www.ggzingeest.nl

Schematherapie

Schematherapie is gericht op het doorbreken van patronen in uw denken, voelen en doen. Het gaat om patronen die al lang bestaan en die u belemmeren in het bereiken van uw wensen, behoeften en doelen. U gaat bij deze therapie onderzoeken welke gebeurtenissen in uw leven (jeugd) hebben bijgedragen aan het ontstaan van uw schema's.

Beeldende therapie

In beeldende therapie leert u om creatief uiting te geven aan gevoelens en gedachten. Door middel van tekenen, schilderen of boetseren leert u om stil te staan bij wat er in u leeft en er woorden aan te geven. Het beeldend vormgeven kan u helpen bij het verwerken van ervaringen en het opbouwen van zelfvertrouwen. Door het bespreken van uw werk in de groep kunt u leren om te communiceren over wat u bezighoudt en om in de aandacht te staan.

Dramatherapie

In dit onderdeel staan oefeningen en spelsituaties centraal die gericht zijn op interactie en op manieren waarop u kunt omgaan met emoties. Onderwerpen kunnen in scène worden gezet en uitgespeeld, bijvoorbeeld in de vorm van een rollenspel. Dit biedt de mogelijkheid om te experimenteren met nieuw gedrag. Speelsheid en spontaniteit zijn hierbij belangrijke elementen.

Psychomotorische therapie (PMT)

In psychomotorische therapie wordt er gewerkt met bewegings- en lichaamsgerichte methoden. Mensen met angstklachten neigen tot veel denken en zijn vaak erg gericht op de lichamelijke verschijnselen die met de angst gepaard gaan. Bij PMT leert u contact te maken met wat er nog meer in uw lichaam gebeurt, zowel op fysiek als op emotioneel niveau. Het leren herkennen en hanteren van emoties komt hierbij aan bod.

Onderdelen bij beide intensieve groepsbehandelingen:

Systeemgesprekken

Er vinden gesprekken plaats met u en gezinsleden of andere mensen die belangrijk voor u zijn. In deze gesprekken kan bijvoorbeeld uitleg worden gegeven aan uw gezinsleden over de behandeling en besproken worden hoe zij u het beste kunnen ondersteunen. Ook kunnen de gesprekken bijdragen aan een beter onderling begrip of een betere manier van met elkaar omgaan.

Medicatie

Medicatie kan deel uitmaken van de therapie. Uw hulpverlener zal dit met u bespreken.

Huiswerk en actieve inzet

Het overwinnen van een angststoornis vraagt veel inspanning en eigen inzet, ook op dagen dat er geen therapie is. U krijgt huiswerkopdrachten die onder andere bestaan uit exposure oefeningen en het maken van werkbladen om uw angstgedachten te onderzoeken (G-schema's). Het is belangrijk om voldoende tijd vrij te maken voor de behandeling zodat u zich goed in kunt zetten.

Wanneer?

De 2-daagse intensieve groepsbehandeling voor angst- en dwangstoornissen vindt plaats op maandag en donderdag. De 3-daagse intensieve groepsbehandeling voor angst- en dwangstoornissen vindt plaats op maandag, dinsdag en donderdag. Individuele voortgangsgesprekken en systeemgesprekken vinden ook op andere werkdagen plaats.

Iedere drie maanden wordt uw intensieve behandeling geëvalueerd en wordt er gekeken of het zinvol is om de behandeling voort te

www.ggzingeest.nl

zetten. De therapie duurt gemiddeld zes maanden. Nieuwe cliënten kunnen starten in de bestaande groep zodra er plaats is.

Hoe gaan we te werk?

Bij GGZ inGeest wordt gewerkt met zorgprogramma's. Deze bieden een systematisch en samenhangend aanbod dat zo goed mogelijk aansluit bij uw behoefte en waarbij de meest recente professionele richtlijnen de leidraad vormen. Dat betekent dat zorg wordt aangeboden waarvan wetenschappelijk is aangetoond dat zij het meest effectief is en waarover de professionals het met elkaar eens zijn. U heeft een vaste contactpersoon die de zorg regelt.

Aanmelding en intake

Om in aanmerking te komen voor behandeling of begeleiding bij GGZ inGeest is een verwijzing nodig van uw huisarts. De afdeling Aanmelding en Informatie neemt contact met u op voor een eerste gesprek, ook wel 'intake' genoemd. De intake is bedoeld om samen met u in kaart te brengen welke vragen of problemen u heeft en welke hulp wij daarvoor kunnen bieden.

Aanmelding en informatie

Postbus 74077

1070 BB Amsterdam

T (088) 7885015

E aanmelding@ggzingeest.nl

Behandelovereenkomst

Na afloop van de intake formuleert de hulpverlener een advies over de verschillende behandel mogelijkheden. Hierbij wordt bekeken of intensieve groepsaanbod voor angst- en dwangstoornissen

www.ggzingeest.nl

mogelijk passend voor u is. Dit advies wordt met u besproken. Op basis van dit gesprek wordt een plan voor de behandeling opgesteld. De afspraken hierover worden vastgelegd in een behandelovereenkomst. Het is belangrijk dat u de behandeling krijgt waar u zelf achter staat en dat u samen met de hulpverlener beslist over de behandelovereenkomst. De behandelovereenkomst kunt u thuis rustig doorlezen en kunt u laten veranderen als u niet helemaal tevreden bent.

Waar?

De intensieve groepsbehandelingen voor angst- en dwangstoornissen vinden plaats op locatie De Nieuwe Valerius. Het adres is: Amstelveenseweg 589, 1081 JC Amsterdam
Een routebeschrijving vindt u op www.ggzingeest.nl.

Meer informatie

Hebt u nog vragen over de intensieve groepsbehandelingen voor angst- en dwangstoornissen? Neem dan telefonisch contact op met de behandelverantwoordelijke van het intensieve groepsaanbod voor angst- en dwangstoornissen.

Mevrouw K.C.P. Remmerswaal
T (020) 788 5000

Meer weten over angststoornissen?

- www.nvvp.net: Website van de Nederlandse vereniging van psychiatrie met informatie over psychische stoornissen.
- www.adfstichting.nl: Website van de Angst, Dwang en Fobiestichting.

www.ggzingeest.nl

- wizijnmind.nl: Website van de stichting MIND ter verbetering van de psychische gezondheid.
- www.gezondheidsplein.nl: Platform met informatie over gezondheid.
- www.dwang.eu: Informatie over dwangstoornissen.
- www.trimbos.nl: Informatie over de richtlijnen voor behandeling van angststoornissen.
- Neef, M. de en P. Cuijpers, Fobieën. Angst de baas. Doe-het-zelf! 2007 (Boom).

Andere folders

Andere folders van de polikliniek angst en dwang zijn:

- Als angst uw leven beheerst
- Acceptatie en verandering: een nieuwe stroming in de gedragstherapie

www.ggzingeest.nl

GGZ inGeest

Bij GGZ inGeest kunnen mensen met psychische klachten rekenen op kwalitatief goede en betrouwbare zorg. Kenmerkend voor onze werkwijze is de persoonlijke aandacht voor cliënten. Binnen GGZ inGeest staan ruim 2.000 medewerkers klaar voor ruim 30.000 cliënten van alle leeftijden, ongeacht hun culturele achtergrond. GGZ inGeest is groot in kleinschaligheid, met meerdere locaties in Amsterdam, Amstelveen, Haarlem, Hoofddorp en Bennebroek.

VUmc en GGZ inGeest werken intensief samen aan een compleet zorgaanbod waarin lichamelijke en psychische zorg integraal worden benaderd. Gezamenlijk verrichten de organisaties baanbrekend wetenschappelijk onderzoek op dit gebied. Door het toepassen hiervan wordt de kwaliteit van zowel de lichamelijke als psychische zorg verbeterd.

