

# Zorgprogramma Angststoornissen

Pro Persona werkt in zorgprogramma's. Een zorgprogramma is een overzicht van mogelijke behandelingen voor een bepaald psychiatrisch probleem. Ze zijn ontwikkeld door psychologen, psychiaters, verpleegkundigen en patiëntenorganisaties. Daarbij is gebruik gemaakt van (inter)nationale richtlijnen en van de resultaten van wetenschappelijk onderzoek.

Als u zich bij ons aanmeldt, bekijken wij samen welke behandelingen u waarschijnlijk het beste zullen helpen. U krijgt die behandelingen waarvan bewezen is dat ze het beste werken bij uw klachten. Dat kunnen behandelgesprekken zijn, maar bijvoorbeeld ook medicijnen of begeleiding. Ons doel is dat u de controle over uw eigen leven weer terug krijgt en dat de klachten verdwijnen of sterk verminderen.

## **Voor wie?**

Het zorgprogramma Angststoornissen is bedoeld voor volwassenen die een angststoornis hebben. Mensen met een angststoornis hebben last van angsten zonder dat daar een directe of reële aanleiding voor is. De angst is overmatig en heeft veel invloed op iemands doen en laten, het dagelijks leven wordt erdoor beheerst en er kunnen zelfs lichamelijke klachten ontstaan. Voorbeelden van angststoornissen zijn de sociale angststoornis, de paniekstoornis, de gegeneraliseerde angststoornis, de posttraumatische stress-stoornis (PTSS) en de obsessieve-compulsieve stoornis (OCS).

## **De eerste fase van de behandeling, het behandelplan**

Tijdens de intakefase zijn uw symptomen en klachten in kaart gebracht. Samen met u is besloten dat uw behandeling zal plaatsvinden in het zorgprogramma Angststoornissen.

Samen met uw hulpverlener stelt u een behandelplan op. In dit behandelplan staan de diagnose en uw klachten. Daarnaast staat in het behandelplan wat u tijdens de behandeling wilt bereiken en wat daarvoor gedaan kan en moet worden.

## **Doel van de behandeling**

Het doel van de behandeling is het opheffen of verminderen van uw psychische en lichamelijke klachten. U kunt beter omgaan met uw (rest)klachten en gaat minder situaties uit de weg. U voelt zich minder belemmerd in uw persoonlijk en sociaal-maatschappelijk leven. Wat haalbaar is, verschilt van persoon tot persoon en is afhankelijk van het soort en de ernst van de klachten. Angstklachten zijn over het algemeen goed behandelbaar.

## **Vragenlijsten**

Voor en tijdens de behandeling vult u vragenlijsten in. Aan de hand van de uitkomsten kunnen wij zien hoe het met uw behandeling gaat. Of uw situatie tijdens de behandeling verbetert. Als tijdens de behandeling blijkt dat het niet zo goed met u gaat als we hadden verwacht, dan maken wij samen met u een nieuwe keuze uit de behandel mogelijkheden.

## **De behandeling**

De behandeling bestaat grotendeels uit behandelgesprekken en/of medicijnen. De behandeling kan in groepen of met u alleen plaatsvinden. De behandelgesprekken zijn meestal in de vorm van cognitieve gedragstherapie (CGT). CGT leert u om anders te denken óver en om te gaan mét uw angsten. Een belangrijk onderdeel van de CGT is dat u - stapje voor stapje - de confrontatie aangaat met dat wat u spannend vindt. Soms gebeurt dat op de plek waar u uw angst ervaart. Volgt u een klinische of dagbehandeling, dan zijn er nog creatieve, psychomotore en dramatherapieën ter ondersteuning van de CGT.

## **Duur van de behandeling**

De behandeling kan variëren van een reeks behandelgesprekken met een hulpverlener (gemiddeld 15 tot 20 sessies), tot een dagbehandeling waarbij u gedurende maximaal vier maanden een aantal dagen per week therapie heeft. Als de behandeling onvoldoende resultaat heeft of bij zeer ernstige klachten, kan behandeling gedurende vier tot twaalf weken in een gespecialiseerde kliniek nodig zijn. Op indicatie is verlenging tot 26 weken mogelijk (multifocale programma).

## **Het behandelteam**

Het behandelteam bestaat uit psychologen, psychotherapeuten, psychiaters, sociaal psychiatrisch verpleegkundigen, cognitief gedragtherapeutisch werker en vaktherapeuten, zoals creatief, psychomotorisch en dramatherapeuten.

## **Crisis en terugval**

Sommige mensen met angstklachten lopen het risico om in crisis te raken. Met deze cliënten maken we een signaleringsplan. Een signaleringsplan bestaat uit twee delen. Het eerste deel beschrijft de voortekenen van een crisis. Het tweede deel beschrijft welke acties ondernomen moeten worden als die voortekenen zichtbaar zijn. Zo wordt voorkomen dat mensen in crisis raken of na hun behandeling weer terugvallen.

## **Relevante links**

[www.adfstichting.nl](http://www.adfstichting.nl)  
[www.nedkad.nl](http://www.nedkad.nl)  
[www.nijcare.com](http://www.nijcare.com)  
[www.topggz.nl](http://www.topggz.nl)

## **Overwaal**

Centrum voor angststoornissen Overwaal neemt binnen het zorgprogramma Angststoornissen van Pro Persona een bijzondere plek in. Het centrum beschikt over het TOPGGz-keurmerk. Dit keurmerk is het bewijs dat Overwaal voldoet aan hoogwaardige kwaliteitscriteria. Daarnaast werkt Overwaal intensief samen met universiteiten wat betreft wetenschappelijk onderzoek.