

**Overwinnen van  
angstklachten**

**Overwinnen van  
angstklachten**

**Handleiding  
Begeleide Zelfhulp**  
Overwinnen van angstklachten

Christine van Boeijen



# Angstklachten

Iedereen is wel eens bang. Als er gevaar dreigt is dat een normale reactie. Bij angstklachten heeft u gevoelens van angst of gespannenheid zonder dat er een duidelijke reden voor die angst is. Hierbij kunt u denken aan: veel piekeren (o.a. over uw gezondheid), zenuwachtig zijn, snel geïrriteerd zijn, moeite met ontspannen, (in) slaapproblemen, hoofdpijn, nekpijn, beven, tintelingen, duizeligheid, zweten en diarree. Ook kunt u last hebben van paniekaanvallen, dat wil zeggen een plotselinge en zonder aanleiding optredende intense angst of spanning. Zo'n aanval gaat meestal gepaard met hartkloppingen, trillen, zweten, ademnood of duizeligheid. Vaak ontwikkelen mensen met panieklachten ook angst voor openbare ruimtes zoals winkels, bioscopen of treinen. De begeleide zelfhulp *Overwinnen van angstklachten* is bewezen effectief in het verminderen van angstklachten, met name is dat het geval wanneer er sprake is van gevoelens van paniek en/of veel piekeren.

## Behandeling bij angstklachten

Uit onderzoek blijkt dat huisartsen regelmatig mensen met angstklachten op het spreekuur zien. Wanneer u angstklachten heeft, is het belangrijk dat u hiervoor een goede behandeling krijgt. Uw huisarts kan u doorverwijzen naar een psycholoog of

psychiater voor cognitieve gedragstherapie. Na doorverwijzing blijkt dat bij 75% van de mensen de angstklachten verminderd zijn na behandeling. Doorverwijzing is echter niet altijd nodig. Uit onderzoek blijkt namelijk dat deze begeleide zelfhulp even effectief is als cognitieve gedragstherapie.

## Voor wie?

De begeleide zelfhulp is voor mensen vanaf 16 jaar die angstklachten hebben en hier zelf meer greep op willen leren krijgen.

## Begeleide zelfhulp

Deze begeleide zelfhulp geeft informatie over angst en angststoornissen en helpt u bij het veranderen van gedachten die de angst versterken (cognitieve therapie). Daarnaast leert u te ontspannen en op een juiste manier te ademen. Verder wordt stap voor stap geleerd om situaties tegemoet te treden en bezigheden te doen die u gewend bent te vermijden (exposure).

Het is de bedoeling dat u de zelfhulp voor het grootste deel zelf doet met behulp van de handleiding. De begeleider heeft uitsluitend een coachende rol.

## Investering

De duur van de begeleide zelfhulp is afhankelijk van de hoeveelheid tijd die u er

aan kunt besteden. Wanneer u er vijf dagen per week één uur per dag aan besteedt, dan heeft u ongeveer twaalf weken nodig om de zelfhulphandleiding door te nemen. Gedurende deze periode heeft u vijf keer een afspraak van ongeveer 20 minuten met uw begeleider. Er is een eigen bijdrage van ... euro. De handleiding is dan uw eigendom. Reiskosten zijn voor eigen rekening.

## Kennismakingsgesprek

Wanneer u zich aanmeldt voor begeleide zelfhulp, krijgt u een kennismakingsgesprek met een begeleider. U krijgt dan meer informatie, er wordt ingegaan op de aard van uw klachten en er wordt bekeken in hoeverre de begeleide zelfhulp aansluit bij uw verwachtingen. In dit gesprek wordt van beide kanten besloten of deelname zinvol is.

## Informatie of aanmelding

Bent u geïnteresseerd, dan kunt u voor informatie of inschrijving contact opnemen met: .....

Telefoonnummer:

Natuurlijk kunt u ook overleggen met uw huisarts.

Apeldoorn, mei 2007