

Informatiebrochure voor helpers

Begeleide zelfhulp

Overwinnen van angstklachten

NIET KOPIEREN

Christine van Boeijen

Informatiebrochure voor helpers

U bent door uw partner, familielid, vriend, vriendin of kennis gevraagd te helpen bij het uitvoeren van allerlei oefeningen in het kader van de begeleide zelfhulp voor angst en vermijding.

Misschien bent u op de hoogte van de klachten en weet u er ook veel van af. Wanneer dat niet het geval is, staat voor u in deze brochure informatie over angsten, vermijding en uw aandeel in de begeleide zelfhulp.

U bent in goed vertrouwen gevraagd om te helpen. Wij vragen u dat vertrouwen niet te beschamen. Voelt u er eigenlijk niet zoveel voor, of hebt u alleen maar ja gezegd om de relatie toch maar zo goed mogelijk te houden, heb dan de moed alsnog nee te zeggen. Uw partner, familielid, vriend, vriendin of kennis heeft iemand nodig die daadwerkelijk begrip voor de aard van zijn/haar klachten toont en deze ook serieus neemt. Medelijden wordt niet verwacht, wel geduld.

Iets over angsten en vermijding

Overmatige angst is een aandoening die iemands leven gedeeltelijk, soms zelf volledig, beheerst. Deze angst mag misschien onredelijk zijn, maar dat weet uw partner, familielid, vriend, vriendin of kennis ook. Door de angst is hij/zij mogelijk allerlei dingen gaan vermijden, waardoor het dagelijks leven behoorlijk beperkt is.

Een aantal voorbeelden die mensen met overmatige angst vermijden zijn uitgaan, boodschappen doen, reizen, werken, bezoek ontvangen. Dit is niet alleen voor de persoon in kwestie ellendig, het belast ook zijn/haar leefomgeving behoorlijk. Uw partner, familielid, vriend, vriendin of kennis is zich daar maar al te zeer van bewust en is de eerste die er alles voor over heeft om er iets aan te doen. Hij/zij is er evenwel niet toe in staat. Nog niet!

Wat is de belasting voor u als helper?

Een aantal vragen die u zult hebben pogen wij hieronder te beantwoorden.

Kost hulp veel tijd?

Nee, wel veel geduld en eerlijkheid.

Wat moet u precies doen?

De oefeningen in de handleiding zijn zo opgesteld, dat iemand stap voor stap zijn angsten en vermijding kan overwinnen. Een belangrijke regel hierbij is, dat pas aan een volgende oefening mag worden begonnen als de vorige is afgewerkt. Uw partner, familielid, vriend, vriendin of kennis zal dit zelf bepalen. U kunt als klankbord zich bijzonder verdienstelijk maken. U kunt helpen bij het voorbereiden, de begeleiding en het afronden van de oefening. Maar het meeste werk moet uw partner, familielid, vriend, vriendin of kennis uiteraard zelf doen. Voor alle duidelijkheid lichten we bovenstaande hieronder toe.

In bijvoorbeeld het vierde hoofdstuk van de handleiding 'leren ontspannen' oefent uw partner, familielid, vriend, vriendin of kennis aan de hand van een CD en later zonder CD zich te ontspannen. Hierbij kunt u hem/haar iedere dag eraan herinneren in ieder geval één keer te oefenen. Bij oefeningen die veel tijd in beslag nemen adviseren wij u met uw partner, familielid, vriend, vriendin of kennis deze achteraf goed door te nemen om te kijken wat goed en minder goed ging en wat daar de oorzaak van zou kunnen zijn.

Wat moet u niet doen?

Aan zinloze opmerkingen heeft uw partner, familielid, vriend, vriendin of kennis niets, maak deze dus niet.

Enkele voorbeelden zijn:

"Maar dat is toch helemaal niet waar wat je denkt?",

"Je moet je ook leren ontspannen!",

"Ga eens op vakantie" of

"Wat een onzin om zoiets te denken".



Uw partner, familielid, vriend, vriendin of kennis heeft hier niets aan. Integendeel!

Samengevat

- U leest alle oefeningen samen met uw partner, familielid, vriend, vriendin of kennis door.
- U helpt bij onduidelijkheden.
- U beoordeelt samen met uw partner, familielid, vriend, vriendin of kennis tussentijdse resultaten.
- U gaat wanneer nodig een aantal keren mee op stap.
- U bent de motiverende kracht en geheugensteun.



Maar u bent vooral **eerlijk, begrijpend en geduldig.**

Kunt u helpen?

Vindt u na het lezen van deze brochure nog steeds dat u kunt helpen? Wilt u zich inzetten om uw partner, familielid, vriend, vriendin of kennis van zijn angstklachten en vermijding af te helpen? Kunt u daarbij voldoende geduld opbrengen?

Nee? Zeg dat dan eerlijk!

Ja? Fantastisch, want dan kunt u aan een klus beginnen waar uw partner, familielid, vriend, vriendin of kennis als een berg tegenop ziet. Samen moet dat lukken. Succes!

NIET KOPIEEREN