



## Angststoornissen

Een folder voor  
patiënten van GCM

*GCM, samen vooraan in zorg*

Deze folder is een samenwerkingsverband tussen Stichting Gezondheidscentra  
Maarssebroek (GCM), Maatschappelijk Werk (Careyn) & Indigo  
Maarsse juni 2012 ©

# Inhoudsopgave

<b>Uitleg</b>	<b>4-5</b>
• Wat zijn angststoornissen?	4
• Wat zijn de meest voorkomende angststoornissen?	4
• Wat zijn de verschijnselen?	5
• Adviezen	5
<b>Behandel mogelijkheden binnen GCM</b>	<b>6-9</b>
• Huisarts	6
• Fysiotherapie	6
• Maatschappelijk werk	8
• Psycholoog en SPV-er in de eerste lijn	9
- Indigo	
- Eerstelijns psychologen	
<b>Meer informatie, websites</b>	<b>10</b>
<b>Vergoedingen</b>	<b>10</b>





## Uitleg

### Wat zijn angststoornissen?

Iedereen is wel eens angstig. Angst is een normale reactie bij dreigend gevaar. Het leidt tot voorzichtigheid of tot vluchten en kan dus nuttig zijn als je jezelf moet beschermen. Soms is iemand bang terwijl daar weinig aanleiding voor is. Als de angst erg groot is of onnodig lang aanhoudt, kunt u daar in uw dagelijks leven veel last van hebben. We spreken dan van een angststoornis. Er zijn verschillende soorten angststoornissen.

### Wat zijn de meest voorkomende angststoornissen?

- **Paniekaanvallen**

Soms kunnen lichamelijke spanningsverschijnselen lang aanhouden of erger worden. Uw hart gaat steeds sneller kloppen, u heeft uw ademhaling niet meer onder controle, u kunt duizelig worden of wazig gaan zien. Het kan lijken alsof uw lichaam het niet meer aankan. Dat maakt de angst nog groter en u raakt in paniek. U voelt zich dan ellendig en weet niet meer wat u moet doen. Nadenken lukt niet meer goed. U wilt het liefst vluchten, schreeuwen of wegkruipen. Als de angst u als het ware de baas wordt, heeft u een paniekaanval. Een paniekaanval kan een paar minuten tot uren duren. Soms overheersen de lichamelijke verschijnselen en verdwijnt de angst op de achtergrond.

- **Paniekstoornis**

Wanneer u vaak (ook zonder aanleiding) in paniek raakt en u tussendoor alsmat bang bent om opnieuw een paniek aanval te krijgen, dan heeft u een paniekstoornis. De angst voor een paniekaanval kan uw leven gaan beheersen. Een paniekstoornis kan enkele jaren duren. Perioden met veel en weinig klachten wisselen elkaar af.

- **Gegeneraliseerde angststoornis**

Iemand met een gegeneraliseerde angststoornis maakt zich voortdurende erge zorgen over allerlei dingen uit het dagelijks leven, terwijl daar weinig aanleiding voor is. Vaak gebeurt dit onbewust. U zit bijvoorbeeld steeds in angst over uw werk, de kinderen, de vakantie, over wat u allemaal moet betalen of wat er in de toekomst zou kunnen gebeuren.

- **Sociale fobie**

Wanneer u alsmat erg bang bent voor de reactie of de kritiek van anderen, spreken we van een sociale fobie. U bent bijvoorbeeld bang dat u zich belachelijk maakt als u gaat trillen, blozen of transpireren. Alleen al de gedachte dat u naar een etentje of feestje zou moeten, kan soms al grote angst oproepen. Sommige mensen raken in paniek als ze een toespraak voor een groep mensen moeten houden. De angst kan reden zijn



om weg te blijven op het feestje of om de voordracht niet te houden. Soms zet u door maar voelt u daarbij een vreselijke angst. Bij sommigen is de angst er alleen in bepaalde situaties. Iemand kan bijvoorbeeld podiumvrees hebben, maar dineren met veel mensen geen probleem vinden. Anderen zijn bang in allerlei sociale situaties; zo kan zelfs telefoneren al een probleem vormen.

### **Wat zijn de verschijnselen?**

- Hartkloppingen, transpireren, duizeligheid, beven
- Hyperventilatie, benauwdheid, een vervelend gevoel op de borst
- Tintelingen of een doof gevoel in handen en/of voeten
- Misselijkheid of diarree
- Het gevoel niet meer te weten wie of waar u bent
- Het gevoel dat u de controle over uzelf verliest, gek wordt of doodgaat
- Hoofdpijn, rood worden, flauwvallen

### **Adviezen**

U kunt zelf veel doen om uw klachten te verminderen. Vaak komen er op angstige momenten automatisch gedachten in u op die de angst versterken en paniek veroorzaken.

- Als u die gedachten kunt veranderen, voorkomt u dat de angst gaat overheersen. U leert met uw angsten om te gaan en deze onder controle te houden, in plaats van dat de angst uw leven beheerst.
- Begin bijvoorbeeld met het bijhouden van een dagboekje. Schrijf op wat er in angstige momenten gebeurt. Welke gedachten spelen er dan door uw hoofd? Waar bent u bang voor? Wat voelt u? Hoe reageert u hierop? En wat doet u dan?
- Kijk eens kritisch of uw angstgedachten wel kloppen. Is er wel reden voor zoveel onzekerheid, zorgen en gepieker? Bedenk vervolgens welke positieve, geruststellende gedachten u tegenover uw angstgedachten kunt zetten. Zo leert u rustig na te denken, zonder dat onzekerheid en angstgedachte de overhand krijgen. Vaak lukt het dan beter de angstige momenten te doorstaan en rustig te blijven tot u zich beter voelt. Schrijf deze positieve gedachten op, zodat u ze op moeilijke momenten kunt nalezen.
- Noteer ook wat u op angstige momenten voortaan kunt doen. Bijvoorbeeld rustige ademen om te ontspannen. Even wandelen of iemand opbellen. Zoek steun bij mensen die u vertrouwt. Leg aan hen uit waar u last van heeft. De meeste mensen hebben hier begrip voor. Laat hun eventueel ook deze folder lezen.

## Behandel mogelijkheden binnen GCM

**Een goede behandeling kan helpen de klachten te verminderen en het herstel te bevorderen. Binnen GCM zijn de volgende behandel mogelijkheden in de eerste lijn aanwezig.**

### Huisarts

De huisarts maakt samen met u een inschatting van de ernst van uw klachten. Dit kan door middel van het invullen van een test. Vervolgens bespreekt de huisarts welk soort hulp voor u het best passend is. Dat kunnen gesprekken zijn met de huisarts of een doorverwijzing naar andere hulpverleners.

### Doorverwijzen

Naar wie de huisarts doorverwijst is afhankelijk van de ernst en duur van uw klachten. Indien u last heeft van paniekaanvallen, kunt u bijvoorbeeld verwezen worden naar een fysiotherapeut. Beweging heeft een positief effect op deze aanvallen. Als omgevingsfactoren ook een rol spelen, kan een hulpverlener van maatschappelijk werk u helpen de klachten te behandelen. Psychologen behandelen uw angststoornissen volgens een vast protocol. De huisarts kan u, als u hun hulp nodig heeft, doorverwijzen. Als er sprake is van een ernstige angststoornis kan de huisarts u doorverwijzen naar een psychiater.

### Medicatie

De huisarts kan indien nodig medicatie voorschrijven tegen de angststoornissen. Deze tabletten (antidepressiva) beginnen meestal pas na 4 tot 6 weken goed op uw klachten te werken. Sommige mensen hebben last van de bijwerkingen van de medicatie. Deze treden vaak al in de 1ste weken op (voordat de stemming verbetert), maar verminderen vaak na verloop van tijd. De bijwerkingen verschillen per medicijn, bijvoorbeeld: onrust, duizeligheid, hoofdpijn, slecht slapen, verstopping of diarree. Totdat de antidepressiva beginnen te werken, kunt u bij onrust eventueel kalmeringsmiddelen gebruiken, zoals diazepam of oxazepam. Deze werken direct. Kalmeringstabletten werken versuffend en verslavend. Gebruik deze om te beginnen hooguit 1 tot 2 weken.

### Testen

De huisarts laat u een test invullen die de ernst van de klachten meetbaar maakt. Zo kan in een vervolgtest, na bijvoorbeeld 6 weken, gemeten worden of er volgens uw eigen beleving vooruitgang is geboekt.

### Fysiotherapie

De afdeling fysiotherapie is een onderdeel van GCM en is op beide gezondheidscentra aanwezig. U heeft voor fysiotherapie geen verwijzing van uw huisarts nodig. Voor informatie over bereikbaarheid en spreekuurtijden kunt u terecht op de website [www.gcmbroek.nl](http://www.gcmbroek.nl).

### Psychosomatische Fysiotherapie (Psyche = geest, soma = lichaam)

Angst kan leiden tot spanningsklachten. De psychosomatisch werkend fysiotherapeut kijkt verder dan de klacht alleen. De mens achter de klacht staat centraal.

De behandeling richt zich op lichaamsbewustwording. Door middel van lichaamsgerichte therapie kunt u bewust worden hoe spanning zich opbouwt en hoe u tot meer ontspanning kunt komen. Via deze vorm van therapie leert u inzicht te krijgen in uw gedrag en/of leefstijl. Door hiermee aan de slag te gaan creëert u de mogelijkheid om uw angst gerelateerde klachten te doen afnemen.

### Haptotherapie

Haptotherapie maakt gebruik van ons vermogen om via de huid contact te maken met onze gevoelsbeleving. Met deze therapie leert u contact te krijgen met uw emoties en de daarbij behorende lichamelijke reacties. Het herkennen hiervan maakt het mogelijk om andere manieren te vinden om gevoelens en lichamelijke reacties te hanteren.

Naast psychosomatische fysiotherapie en haptotherapie biedt fysiotherapie ook mogelijkheden om deel te nemen aan:

- Fysiofitness
- Sportief wandelen
- Runningtherapie
- Mindfulness
- Leefstijl

Van deze vorm van therapie is bekend dat ze angst en depressieve klachten positief beïnvloeden. U werkt zelf actief aan uw herstel en het verbeteren van uw belastbaarheid. Als gevolg daarvan zult u zich lichamelijk en geestelijk fitter gaan voelen.



## Maatschappelijk Werk

In gezondheidscentrum Spechtenkamp is Algemeen Maatschappelijk Werk van Careyn aanwezig. U heeft geen verwijzing nodig om daar een beroep op te kunnen doen.

Voor informatie over bereikbaarheid en spreekuurtijden kunt u terecht op de website [www.careyn.nl](http://www.careyn.nl) of via telefoonnummer:

0900 - 235 98 93.

### Maatschappelijk werk:

- Kan uitzoeken welke mogelijkheden er voor u zijn wat betreft **praktische hulp** en kan u helpen deze aan te vragen, zoals hulp in huis, hulp bij financiën, etc.
- Kan u helpen via **gesprekken** meer inzicht te krijgen in (achtergrond en oorzaak van) uw angstklachten. Hierdoor kunt u meer begrip krijgen voor waar uw klachten vandaan komen en wat u daaraan kunt doen. Een maatschappelijk werker kan u helpen uw klachten aan te pakken of uw klachten meer draagbaar te maken in het dagelijks leven. Een luisterend oor voor uw problemen kan al een positief effect hebben op uw situatie. In veel gevallen kunnen eenvoudige steunende gesprekken met een hulpverlener al een gunstige werking hebben.

- Begeleidt de volgende **groepen**. Het is gebleken dat deelname aan een groep een positief effect heeft op angstklachten.
  - Een vrouwengroep. Deze is gericht op het versterken van zelfvertrouwen en het leren stellen van grenzen.
  - Zorg voor jezelf. Dit is een samenwerking tussen Algemeen Maatschappelijk Werk van Zuwe en de afdeling fysiotherapie van GCM. De bijeenkomsten zijn erop gericht om spanningen te leren herkennen en mogelijkheden te bieden om daar mee om te gaan.
  - Meidengroep voor meiden van 12 - 19 jaar, gericht op het vergroten van zelfvertrouwen en het leren voor zichzelf op te komen.

De hulpverlening wordt uitgevoerd door deskundige maatschappelijk werkers in samenwerking met andere hulpverleners, zoals huisartsen, de jeugdgezondheidszorg, thuisbegeleiding en Altrecht. Uitgangspunt bij de hulpverlening is dat problemen voor u hanteerbaar worden en u weer grip krijgt op uw eigen situatie. Mocht u andere hulp nodig hebben dan dat het maatschappelijk werk u kan geven, dan kunnen we u doorverwijzen naar andere instanties.





## Psycholoog en sociaal psychiatrisch verpleegkundige (SPV-er) in de eerste lijn

### Indigo

Psychologen en SPV-ers van Indigo houden in beide gezondheidscentra praktijk.

Indigo biedt u:

- **mentale ondersteuning** in de eerste lijn door middel van een kortdurende behandeling, al dan niet in combinatie met een cursus. De medewerker kan u helpen om meer grip op uw omstandigheden te krijgen.
- **Het behandel aanbod** van Indigo bestaat uit diverse behandelvormen, zoals: kortdurende oplossingsgerichte therapie en cognitieve gedragstherapie.
- mocht er meer nodig zijn, dan kan Indigo u ook helpen om voor u de juiste hulp te vinden.

Indigo heeft een groot aanbod aan **preventie-cursussen**, waaronder cursussen via internet. Op [www.indigodirect.nl](http://www.indigodirect.nl) staat het cursusaanbod en hoe u zich kunt aanmelden.

### De eerstelijnspsycholoog

De behandeling door een psycholoog in de eerste lijn is kortdurend. Hiervoor is een verwijzing van de huisarts nodig.

De eerstelijnspsycholoog biedt u:

- **inventarisatie** van klachten, biografie, sociale situatie en de hulpvraag. Daarbij kan gebruik worden gemaakt van vragenlijsten om ernst en relevante factoren voor de behandeling vast te stellen.
- **de behandeling** bestaat uit een aantal gesprekken, waarbij gebruik wordt gemaakt van o.m. cognitieve gedragstherapie, interpersoonlijke therapie en systeemtherapie.
- bij onvoldoende verbetering zal de psycholoog een aangepaste behandeling dan wel een terugverwijzing naar de huisarts overwegen.

Een eerstelijnspsycholoog kunt u onder meer vinden op de volgende website:

[www.psy-vechtstreek.nl/psychologen](http://www.psy-vechtstreek.nl/psychologen)

Hierop staan alle therapeuten van Maarssen, Breukelen en Tienhoven vermeld.



## Meer informatie, websites

[www.psychischegezondheid.nl/angststoornissen](http://www.psychischegezondheid.nl/angststoornissen)

[www.trimbos.nl/onderwerpen/psychische-gezondheid/angststoornissen-algemeen](http://www.trimbos.nl/onderwerpen/psychische-gezondheid/angststoornissen-algemeen)

[www.mindfulnesscentrum.nl](http://www.mindfulnesscentrum.nl)

[www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/m/mindfulness](http://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/m/mindfulness)

[www.aandachttraining.info/Utrecht](http://www.aandachttraining.info/Utrecht)

[www.emdr.nl](http://www.emdr.nl)

## Vergoedingen

- Hulpverlening door maatschappelijk werk is kosteloos.
- Wij raden u aan uw ziektekostenverzekeraar te raadplegen m.b.t. de mogelijkheden tot vergoeding in uw situatie. Dit geldt voor behandelingen fysiotherapie, eerstelijnspsychologen en Indigo.





## Colofon

### Uitgave

Stichting GezondheidsCentra Maarssenbroek

#### Locatie Boomstede

Boomstede 204  
3608 AK Maarssen  
(0346) 567844

[info@gcmbroek.nl](mailto:info@gcmbroek.nl)

#### Locatie Spechtenkamp

Spechtenkamp 233 A  
3607 KN Maarssen  
(0346) 560063

[www.gcmbroek.nl](http://www.gcmbroek.nl)