

# Leven in angst

## Hoe Mentrum kan helpen.





Iedereen is wel eens bang en dat is maar goed ook. Angst is een ingebouwd verdedigingsmechanisme dat ons waarschuwt voor gevaar. Hormonen, zoals adrenaline, zorgen ervoor dat ons lichaam in staat van paraatheid wordt gebracht: we zijn klaar om te vechten of te vluchten. Heel nuttig als we bijvoorbeeld worden bedreigd of brand ruiken. Veel mensen zijn echter bang terwijl er geen reëel gevaar dreigt. Wanneer de angst zo groot wordt dat iemand situaties uit de weg gaat of zich verliest in dwanghandelingen, spreken we van een angststoornis. Maar liefst twintig procent van de Nederlanders krijgt er in zijn leven mee te maken. Vrouwen vaker dan mannen, kinderen en adolescenten bijna net zo vaak als volwassenen. Een angststoornis is zeer belastend en gaat vrijwel nooit vanzelf over. Zoek hulp, ook als de klachten nog niet zo ernstig zijn. Angst is vaak goed te behandelen. Hoe eerder u er bij bent, hoe groter de kans op genezing.

### De symptomen van angst

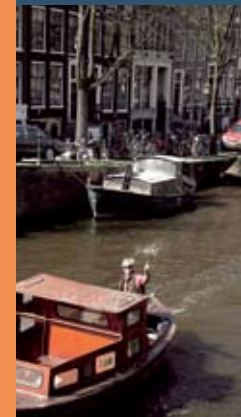
Waar mensen met een angststoornis bang voor zijn, verschilt van persoon tot persoon. In het algemeen gaat angst gepaard met:

- bange voorgevoelens
- piekeren
- bezorgdheid
- onbehagen
- nervositeit
- spanning
- onrust
- concentratieproblemen
- prikkelbaarheid
- slaapproblemen

Daarnaast is er bijna altijd sprake van ernstige beperkingen in het dagelijks leven. Mensen zijn soms zo bang voor bepaalde situaties dat ze deze uit de weg gaan. Vaak gaan angststoornissen gepaard met andere psychische problemen, zoals bijvoorbeeld depressie of alcoholverslaving.

### Verskillende soorten angst

Angst kan zich op verschillende manieren uiten. Sommige mensen krijgen paniekaanvallen. Zij worden plotseling overvallen door hevige angst terwijl daar geen duidelijke aanleiding toe is. Een paniekaanval is een relatief kortdurende periode van hevige



angst die plotseling toeslaat. Een aanval gaat gepaard met minstens vier van de volgende verschijnselen:

- hartkloppingen
- pijn of beklemd gevoel op de borst
- zweten
- ademnood, het gevoel te stikken
- snel en hijgend ademen (*hyperventilatie*)
- duizeligheid of het gevoel flauw te vallen
- trillen of beven
- misselijkheid of diarree
- een doof gevoel of tintelingen in de ledematen
- een gevoel van onwerkelijkheid, alsof men naar een film kijkt
- angst voor controleverlies of gek worden
- angst om dood te gaan

Anderen zijn bang voor iets specifiek zoals kleine ruimtes (*claustrofobie*), hoogtes (*hoogtevrees*) of spinnen. Paniekaanvallen en fobieën leiden tot vermijdingsgedrag, wat op de lange duur de angst alleen maar erger maakt. Mensen die lijden aan een obsessieve-compulsieve stoornis hebben weer heel andere verschijnselen. Zij worden geteisterd door beangstigende dwanggedachten (*obsessies*) en proberen hun angst te bedwingen door dwanghandelingen (*compulsies*). Het kan er toe leiden dat iemand honderd keer per dag controleert of het gas uit is of tot bloedens toe zijn handen wast.

Specifiek voor kinderen is de separatieangststoornis (*angst om gescheiden te worden van wie of waar je aan gehecht bent*) en selectief mutisme (*zwijgen tegen volwassenen die niet tot de familie behoren*).

## De oorzaken van angst

Angststoornissen worden veroorzaakt door een combinatie van biologische, sociale en psychische factoren. In de ene familie komt het meer voor dan in de andere. Erfelijkheid speelt daarin een rol, maar ook de opvoeding. Een angststoornis begint vaak na een ingrijpende levensgebeurtenis. Dat kan een ernstige ziekte zijn of een sterfgeval, verhuizing of ontslag. Ook persoonlijke eigenschappen zijn van invloed. Sommige mensen kunnen slecht voor zich zelf opkomen. Zij kunnen hun gevoelens moeilijk uiten en/of hebben de neiging om probleemsituaties en conflicten uit de weg te gaan. Zij hebben meer kans op een angststoornis. Daarnaast zijn er factoren die een angststoornis in stand houden zoals bijvoorbeeld een sociaal isolement, onbegrip in de naaste omgeving, chronische overbelasting en chronische lichamelijke klachten of aandoeningen.

## De behandelingen van Mentrum

Een angststoornis is in de meeste gevallen gelukkig goed te behandelen. Mentrum beschikt over een team van specialistische deskundigen die samen met u naar een oplossing zullen zoeken. Onze behandelmethoden zijn wetenschappelijk onderzocht en/of hebben hun nut bewezen. Welke methode of combinatie van methoden het meest geschikt is, is afhankelijk van de ernst van de angststoornis, maar ook van uw voorkeur. Mentrum hanteert daarvoor een heldere werkwijze met vijf stappen:



### *1. Een afspraak maken*

U heeft op advies van uw huisarts, psycholoog of een andere verwijzer besloten om hulp te zoeken bij Mentrum. De hulpverlener meldt u bij ons aan en u belt om een afspraak te maken met ons meldpunt Aanmelding en Advies: 020 – 590 44 44.

### *2. Het eerste contact*

Bij het meldpunt Aanmelding en Advies werken ervaren medewerkers van Mentrum. Nadat u heeft uitgelegd waar u een afspraak voor wilt maken, zal mogelijk nog naar aanvullende informatie worden gevraagd. Bijvoorbeeld of u al eerder angstig bent geweest en zo ja, of u daar voor bent behandeld. Er zal een vragenlijst aan u worden voorgelegd om zo nauwkeurig mogelijk te bepalen bij welke intaker u het best op uw plaats bent.

Als na overleg met u blijkt dat u een behandeling voor de angststoornis nodig heeft, dan wordt op korte termijn een afspraak met een psycholoog of psychiater gemaakt.

### *3. De intake*

De intake is bedoeld om een goed beeld te krijgen van uw klachten en daar de best mogelijke behandeling bij te zoeken. Welke behandeling geschikt is, is afhankelijk van uw klachten, maar ook van welke methode het best bij u past.

De psycholoog of psychiater zal met u praten over wat heeft bijgedragen aan het ontstaan van uw klachten en vragen naar uw ziektege-

schiedenis. Daarnaast wordt bepaald of u een lichte, matige of ernstige angststoornis heeft. Hiervoor worden ook vragenlijsten gebruikt. Op basis van deze informatie en in overleg met u wordt een behandelplan opgesteld. Wij gaan bij Mentrum uit van een stapsgewijze aanpak, ook wel stepped care genoemd. Dit betekent minimale hulp als het kan en intensieve hulp als het nodig is. Mocht een bepaalde behandelmethode niet aanslaan dan kan worden overgestapt op een andere. Ook een combinatie van behandelmethoden is mogelijk.

### *4. De behandeling*

De behandeling bestaat uit één of meer behandelmethodes. Het kan bijvoorbeeld gaan om gesprekken, medicijnen of een combinatie daarvan. Afhankelijk van de methode krijgt u met een psycholoog, psychiater of andere behandelaar te maken. Elke behandeling bestaat uit een aantal bijeenkomsten. Sommige behandelingen zijn individueel, sommige in groepsvorm.

### *5. Resultaat bespreken*

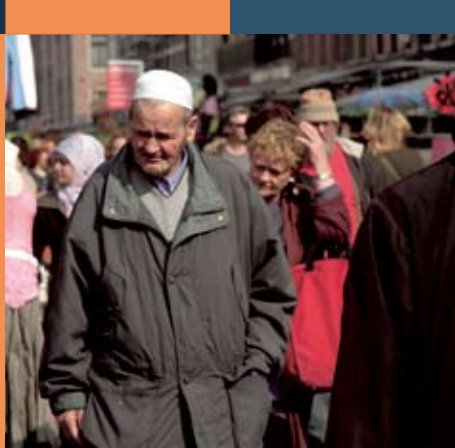
Aan het eind van de behandeling wordt besproken hoe de behandeling is verlopen. Als het resultaat volgens u en uw behandelaar voldoende is, dan kan de behandeling worden beëindigd. Mochten de klachten niet voldoende verminderd zijn, dan is een vervolgbehandeling raadzaam. Voor veel behandelingen kunt u gewoon bij Mentrum blijven. Mochten wij een behandeling niet kunnen aanbieden, dan verwijzen wij u graag door naar een andere instelling.



## Andere informatieve websites

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

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



### Meer weten?

Wilt u meer weten over angststoornissen of de behandeling ervan, dan kunt u contact opnemen met Informentaal. Dat is een onafhankelijk informatie- en adviespunt voor de geestelijke gezondheidszorg. De medewerkers beantwoorden uw vragen kosteloos. Informentaal beschikt over een grote hoeveelheid foldermateriaal en bijvoorbeeld adressen van patiëntenverenigingen. Het bezoekadres van Informentaal is: J.P. Heijestraat 121, in Amsterdam.

Kijk ook op [www.Informentaal.nl](http://www.Informentaal.nl)

Mentrum biedt zorg en opvang voor mensen met psychische of psychiatrische problemen. Wij werken vóór, maar vooral samen mét onze cliënten. Op een persoonlijke en betrokken manier, deskundig, doelgericht en effectief. Voor jong en oud en voor mensen uit allerlei culturen. Mentrum is gevestigd in Amsterdam en beschikt over meerdere behandellocaties in de stad.

Per 1 januari 2007 is Mentrum HKZ-gecertificeerd. Dit betekent dat de instelling voldoet aan de HKZ-normen. HKZ staat voor Harmonisatie Kwaliteitsbeoordeling in de Zorgsector, een landelijk erkende organisatie die kwaliteitsnormen voor zorg opstelt. Voor Mentrum gaat het om kwaliteitsnormen voor de geestelijke gezondheidszorg (GGz).



**Mentrum**  
geestelijke gezondheidszorg Amsterdam