



**PuntP**

# Leven in angst

PUNTP KAN U HELPEN

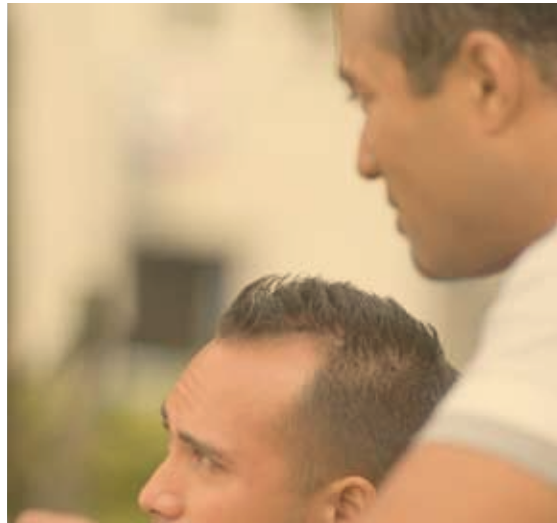
**GROEP:  
VOLWASSENEN**





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.



**De oorzaken** 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, zoals een ernstige ziekte, een sterfgeval, verhuizing of ontslag. Ook persoonlijke eigenschappen zijn van invloed. Sommige mensen kunnen slecht voor zichzelf opkomen. Zij hebben moeite met het uiten van hun gevoelens en/of de neiging probleemsituaties en conflicten uit de weg te gaan. Deze factoren vergroten de 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.

Maar liefst 20% 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** Waar mensen met een angststoornis bang voor zijn, verschilt van persoon tot persoon. Vaak 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 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).

**Behandeling bij PuntP** Een angststoornis is in de meeste gevallen goed te behandelen. PuntP 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. De behandel-

programma's zijn ontwikkeld in samenwerking met de Cliëntenraad van Arkin. PuntP is een onderdeel van Arkin. Welke methode of combinatie van methoden het meest geschikt is, is afhankelijk van de ernst van de angststoornis, maar ook van uw voorkeur. PuntP hanteert daarvoor een heldere werkwijze met vijf stappen:

**1 Een afspraak maken** Als u heeft besloten om hulp te zoeken bij PuntP, is een verwijzing van uw huisarts of andere verwijzer nodig. Deze stuurt de aanmelding per fax naar de afdeling Aanmelding en Advies. U wordt gebeld voor het maken van een afspraak. U kunt Aanmelding en Advies zelf bereiken via telefoonnummer 020-590 44 44.

U kunt ook online een afspraak maken. Zie [www.puntp.nl](http://www.puntp.nl).





**Persoonlijk dossier** Vanaf het moment dat u een afspraak heeft gemaakt bij PuntP, bent u bij ons geregistreerd als cliënt. Er wordt dan een persoonlijk dossier aangemaakt. Informatie uit het dossier gaat niet zonder uw toestemming naar andere instellingen of personen. U kunt via een beveiligde internetverbinding delen van uw dossier in zien. Voor actuele informatie zie onze website: [www.puntp.nl](http://www.puntp.nl).

**2 Het eerste contact** Bij de afdeling Aanmelding en Advies werken ervaren medewerkers van PuntP. 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.



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

**3 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 ziektegeschiedenis. 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 PuntP 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** bestaat uit één of meer behandelmethodes. Het kan bijvoorbeeld gaan om gesprekken (meestal is dit cognitieve gedragstherapie), 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. De

vragenlijsten die bij de intake aan u werden voorgelegd, zullen opnieuw worden gebruikt om vast te stellen of uw klachten zijn afgenomen. De behandeling wordt door uw ziektekostenverzekering vergoed.

**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, kan de behandeling worden beëindigd. Mochten de klachten niet voldoende verminderd zijn, dan is een vervolgbehandeling raadzaam. Voor veel behandelingen kunt u gewoon bij PuntP blijven. Mochten wij een behandeling niet kunnen aanbieden, dan verwijzen wij u door naar een andere instelling.

**Meer weten?** Het kan zijn dat u na het lezen van deze folder nog vragen heeft over de behandelmogelijkheden en de werkwijze van PuntP. Op onze website [www.puntp.nl](http://www.puntp.nl) kunt u actuele informatie vinden over angststoornissen. Ook de behandelmethoden worden hier uitgebreid beschreven.

Bent u geïnteresseerd in hoe anderen de behandelingen en werkwijze van PuntP hebben ervaren, dan kunt u terecht op: [www.clientenraadarkin.nl](http://www.clientenraadarkin.nl)

Voor meer informatie kunt u ook contact opnemen met Informentaal. Dit 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)

Andere informatieve websites:  
[www.puntp.nl](http://www.puntp.nl)  
[www.clientenraadarkin.nl](http://www.clientenraadarkin.nl)

Voor het maken van een afspraak kunt u contact opnemen  
met: Aanmelding en Advies: 020-590 4444.

**PuntP** behandelt kinderen, jongeren en volwassen mensen met psychische of psychiatrische problemen. Wij stellen de cliënt in staat beter richting aan zijn eigen leven te geven. Iedere cliënt is een volwaardige gesprekspartner voor ons. Onze zorg is resultaatgericht en we combineren de zorg zo nodig met verslavingszorg. Onze aanpak is respectvol, direct, duidelijk en flexibel en we houden rekening met de diversiteit en leefomgeving van de cliënt.

De organisaties waar PuntP uit is voortgekomen zijn HKZ-gecertificeerd. Deze instellingen voldoen aan de HKZ-normen. HKZ staat voor Harmonisatie Kwaliteitsbeoordeling in de Zorgsector, een landelijk erkende organisatie die kwaliteitsnormen voor zorg opstelt.

PuntP werkt ook volgens het EFQM Excellence-model. Dit houdt in dat wij constant werken aan het verbeteren van kwaliteit.

---

## Behandellocaties

**CENTRUM:** Roetersstraat 210, 1018 WE Amsterdam  
telefoon (020) 590 56 00

**NOORD:** Strekkerweg 77, 1033 DA Amsterdam  
telefoon (020) 590 53 00

**OOST:** Domselaerstraat 128, 1093 MB Amsterdam  
telefoon (020) 891 31 00

**WEST:** Frederik Hendrikstraat 47, 1052 HK Amsterdam  
telefoon (020) 590 47 77