

# Focus Kliniek

Als u last heeft van een angststoornis, betekent dit dat u vaker en heftiger last heeft van angst dan iemand zonder een angststoornis. Door de angst gaat u dingen doen, of juist laten, in de hoop zo controle te krijgen op de situatie. U gaat vermijden.

Juist door dit vermijdingsgedrag wordt de angst erger. Bovendien onderneemt u steeds minder dingen die u voldoening en plezier geven, en wordt het contact met andere mensen minder. De angst gaat uw leven beheersen.

In dit programma pakken we in twaalf weken de basis van uw angststoornis aan: we leren u om te gaan met lastige emoties. We doen dat door u te helpen:

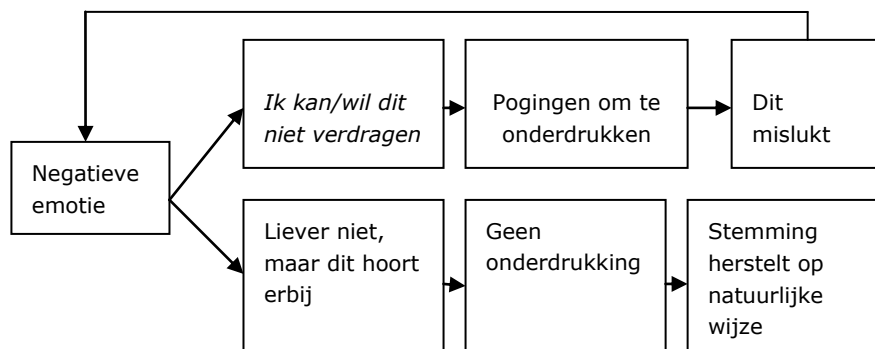
- emoties te leren herkennen;
- ze te begrijpen;
- te gaan oefenen met het oproepen van deze emoties en ze te leren verdragen.

## Voor wie?

U komt in aanmerking voor de behandeling als:

- eerdere behandelingen onvoldoende hebben geholpen;
- u niet in aanmerking komt voor Focus Deeltijd (bijvoorbeeld vanwege de reisafstand);
- we verwachten dat de standaardbehandeling onvoldoende effect zal hebben.

In het schema hieronder laten we zien wat er gebeurt als u moeilijk kunt omgaan met een negatieve emotie (bijvoorbeeld angst, spanning, onrust, verdriet en boosheid), hoe (angst)klachten ontstaan en wat we u gaan leren tijdens de behandeling:



## Hoe?

De individuele behandeling vindt plaats in groepsvorm en duurt twaalf weken. Op de doordeweekse dagen verblijft u in onze kliniek om te kunnen oefenen. In de weekenden bent u thuis om het geleerde in uw eigen omgeving toe te passen.

Zoals bij al onze behandelingen betreft het een vorm van cognitieve gedragstherapie en ligt het accent op gedragsverandering en het trainen ervan. De nadruk ligt op het aangaan van de confrontatie met datgene waar u bang voor bent (exposure). Dit wordt systematisch en vaak geoefend, zowel onder begeleiding alsook zelfstandig. De therapiemodules worden volgens een vast schema aangeboden.

De werkdag duurt van 08.45 tot 17.15 uur.

### **Therapiemodules in groepsvorm**

De volgende terapiemodules vinden in groepsvorm plaats:

- Scherpstelgroep
- Exposuregroep
- Startgroep
- Cognitieve therapiegroep
- Motivatiegroep
- Psychomotore therapie
- Aandachttraining (trainen in controle over je aandacht, niet in aandacht hebben)
- Sportmodules

### **Individuele therapie**

Naast de groepsvormen vinden er individuele sessies plaats:

- Individuele begeleide exposure
- Zelfstandige exposure
- Lichamelijk onderzoek
- Medicamenteuze begeleiding
- Individuele gesprekken met uw hoofdbehandelaar
- Systeemgesprekken

### **Waar en wanneer?**

Focus Kliniek vindt plaats in de kliniek van Overwaal, centrum voor angststoornissen, in Lent/Nijmegen-Noord.

### **Meer informatie**

Heeft u vragen, neem dan contact op met Bram Klaassen:

Pro Persona Nijmegen  
Overwaal, centrum voor angststoornissen

Polikliniek  
Tarweweg 2  
6534 AM Nijmegen  
(024) 383 78 00

Deeltijd en Kliniek  
Pastoor van Laakstraat 48  
6663 CB Lent/Nijmegen-Noord  
(024) 82 00 800

[receptie-overwaal@propersona.nl](mailto:receptie-overwaal@propersona.nl)  
[www.propersona.nl/overwaal](http://www.propersona.nl/overwaal)