



Informatiefolder over kortdurende intensieve behandeling van Angst en Dwangstoornis

Patiëntinformatie

Uw behandelaar of intaker heeft met u gesproken over de Kortdurende Intensieve Behandeling van Angst- en Dwangstoornis: Focus. In deze folder geven we u meer informatie over deze behandeling.

Wat is de Focus?

Focus is een intensieve, ambulante exposure behandeling. Dat betekent dat u gedurende twee tot drie weken gedurende een aantal dagen intensief behandeld wordt van 9.00 tot 17.00 uur. Afhankelijk van uw situatie en klachten gaat dit om vier tot acht dagen. In deze dagen krijgt u verschillende vormen van de exposure therapie*. Na deze intensieve dagen volgt een nabehandeling van vier weken, waarin u één keer per week een sessie van 90 minuten volgt en u voert huiswerk-opdrachten uit. De behandeling is individueel en wordt uitgevoerd door een team van deskundigen. Als dat nodig is, komt het team ook bij u thuis oefenen. U wordt tijdens de behandeling niet opgenomen, maar verblijft de nacht tussen twee intensieve dagen gewoon thuis. Na afloop van de therapie wordt met u een evaluatie gepland en wordt bekeken of er verder nog behandeling voor uw angst- of dwangstoornis nodig is. Een eventueel vervolgadvis wordt met u en zo nodig met uw huisarts of reguliere behandelaar besproken.

Wat is een exposure behandeling?*

Exposure betekent letterlijk blootstelling. U stelt zich bloot aan datgene waar u het meest bang voor bent. In het geval van angst- en dwangstoornis betekent dat het opzoeken van situaties (bijvoorbeeld bepaalde plekken) die u angstig of ongemakkelijk maken. Een exposure behandeling is weliswaar niet gemakkelijk, maar het werkt! Wetenschappelijk onderzoek heeft onomstotelijk vastgesteld dat het een effectieve behandeling is voor deze klachten.

Focus is nadrukkelijk een doe-therapie, waarbij u het beste gemakkelijke kleding en schoeisel kunt dragen.



Wat is het voordeel van Focus?

De effecten van Focus hebben zich reeds bewezen. Uit onderzoek blijkt dat een groot deel van de patiënten een grote stap maakt en dat zij veel minder klachten rapporteren. Daarnaast blijkt dat heel weinig mensen vroegtijdig met de behandeling stoppen, iets dat wel veel gebeurt bij gewone ambulante behandelingen. De behandeling is zwaar. Een hoge motivatie om van de klachten af te komen is belangrijk. Voor het beste resultaat is het belangrijk dat u zich helemaal op uzelf en de therapie kunt richten. Bespreek daarom vooraf goed met uw behandelaar welke maatregelen u kunt nemen om resultaten te behalen.

Voor wie is Focus niet geschikt?

Voor sommige patiënten is Focus (nog) niet geschikt. Bijvoorbeeld als u ernstig depressief bent, veel middelen gebruikt (alcohol of drugs) of ernstige burn-out klachten heeft. Ook als u twijfelt of dit wel een goed moment is om een intensieve angst- of dwangbehandeling te doen, is Focus niet geschikt.

Meer informatie?

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, neemt u dan contact op met uw behandelaar/ intaker.