

# Focus Deeltijd 2+ dagen

## Intensief ambulantly groepsprogramma

Alle angststoornissen hebben met elkaar gemeen dat de angst vaker en heftiger beleefd wordt en het leven meer verstoort dan bij mensen zonder een angststoornis. Mensen met een angststoornis gaan hun gedrag aanpassen om zo controle over deze ervaringen te krijgen: ze gaan situaties vermijden. Maar juist het aanpassen aan de angst brengt vaak een verergering van de angst met zich mee en heeft daarnaast andere negatieve gevolgen. De angst lijkt het leven van de persoon dan helemaal te beheersen.

In Focus Deeltijd ligt de focus op:

- beter begrijpen van uw emoties;
- herkennen: wat doet u zelf dat de angst verergert;
- actie: blootstellen aan uw emoties, het verdragen van uw emoties.

Vaak hebben mensen meer dan één angststoornis en ons behandelprogramma is ontwikkeld om de basis van deze angsten aan te pakken: het omgaan met nare emoties. Focus Deeltijd is gebaseerd op het 'unified treatment' model van D. Barlow.

### **Voor wie?**

Als de angststoornis met Focus Poli onvoldoende verbetert, is er de mogelijkheid om intensiever aan de slag te gaan in Focus Deeltijd. Het doel van Focus Deeltijd is verbetering van het functioneren, met vermindering van klachten.

### **Hoe?**

U gaat deelnemen aan dit programma omdat u een angststoornis heeft die met ambulante hulp niet voldoende verbetert. U moet dus intensiever en anders aan de slag. Focus Deeltijd biedt volop mogelijkheden om uw gedrag te veranderen, uw denkwijze en opvattingen onder de loep te nemen, en anders om te gaan met emoties en lichamelijke signalen dan u tot nu toe gewend bent. Het doel van de behandeling is verbetering van het functioneren, met vermindering van klachten.

Centraal in het model van Focus Deeltijd staat het niet goed omgaan met negatieve emoties, onder andere angst, spanning, onrust, verdriet en boosheid. Soms geldt dit ook voor positieve gevoelens zoals blijheid of enthousiasme. Bij angstklachten worden de negatieve emoties meestal weggedrukt of vermeden. Dit levert tijdelijk rust op en vermindering van de gevoelens, maar op langere termijn krijgt u ze steeds vaker en heviger terug. De manieren om emoties weg te krijgen, omdat ze er niet mogen zijn of niet te verdragen zijn, leiden juist tot een verstoorde manier van omgaan met emoties. Wat u (weer) moet leren is om minder bang te worden voor uw emoties en lichamelijke gewaarwording. En om weer de dingen te doen die voor u belangrijk zijn, ongeacht wat u ervaart aan (lichamelijke) gevoelens.

In Focus Deeltijd gaat u aan de slag om uw angstklachten te overwinnen en een betekenisvol leven op te bouwen, in plaats van emoties te onderdrukken of te vermijden en weg te kruipen voor uw angsten. U leert niet meer alles onder controle te houden, maar los te laten en weer regie te nemen over uw eigen leven. Wanneer u hier actief mee aan de slag gaat, zult u merken dat emoties blijven maar veel hanteerbaarder worden.

Er zijn twee Focus Deeltijd groepen met hetzelfde programma, één groep op maandag en dinsdag, en één groep op donderdag en vrijdag. Daarnaast worden individuele huisbezoeken of exposure op locatie gepland met een van de behandelaren op een dag waarop geen therapieprogramma is. Dit gebeurt in overleg met u.

Het programma duurt 16 weken. U weet dus van tevoren wanneer de einddatum is van uw behandeling. Een groep bestaat uit zes personen. Naast het volgen van de groepen heeft u een eigen behandelaar waar u individuele gesprekken mee heeft. We verwachten dat u op de afgesproken dagen komt en dat u actief deelneemt.

U kunt veel van elkaar leren, en door elkaar opbouwende kritiek te geven en ervaringen te delen, ontstaat er een goed werkklimaat waarin u optimaal kunt profiteren van de geboden behandeling.

Pro Persona vindt het belangrijk systeemleden (familie en/of naasten) van cliënten te betrekken bij de behandeling. Uw behandelaar zal u daarom vragen een of meerdere personen mee te nemen naar gesprekken. Om diezelfde reden komt een behandelaar, indien mogelijk, ook op huisbezoek.

### **De verschillende groepen**

#### **Scherpstelgroep**

In deze groep onderzoekt u hoe uw klacht in elkaar zit. U krijgt uitleg over angstklachten: hoe komen ze tot stand, waarom blijven ze zo hardnekkig aanwezig en wat kunt u doen om ze te verminderen. Iedere twee weken bent u aan de beurt om uw voortgang te evalueren en uw klachten te onderzoeken. Dit doet u door van tevoren de evaluatielijst in te vullen en een flap te maken met daarop uw doelen, uw vorderingen en welke oefeningen u aankomende week gaat doen. Het doel van deze groep is om uw behandeling scherper en effectiever te maken.

We kijken naar:

- Welke situaties roepen angst op en worden vermeden of met grote angst doorstaan?
- Welke gedachtengang zit er achter het vermijdingsgedrag? Wat zijn uw opvattingen over de emoties en/of over de vermeden situaties? U onderzoekt (subtiel) vermijdingsgedrag en 'emotiegestuurd' gedrag om vervolgens een plan te maken hoe u dit gaat doorbreken.

#### **Exposuregroep**

Het hart van de behandeling is de exposure: iedere dag is er een exposuregroep waarin u oefeningen doet om uw vermijdingsgedrag te doorbreken. Hier leert u nare emoties te doorstaan.

Zelfstandig en zo nodig met hulp leert u om die dingen weer te doen die u lang uit de weg bent gegaan. U hebt uw eigen oefenlijst met oefeningen die u gaan helpen om uw doelen te bereiken.

#### **Cognitieve therapie**

In deze groep gaat u uw manier van redeneren onder de loep nemen.

Hoogstwaarschijnlijk overschat u de waarschijnlijkheid dat een nare gebeurtenis optreedt en overschat u bovendien de gevolgen die dat zal hebben. En grote kans dat u uw eigen mogelijkheden om daar invloed op uit te oefenen, onderschat. Kortom: er is een grote kans dat u overdrijft, dat u catastrofes voorziet waar anderen die niet zien, en dat u uw eigen kwaliteiten onderschat (negatief zelfbeeld).

U verandert in deze groep uw manier van denken over emoties en gebeurtenissen. Door minder te denken in rampen of door minder belang te hechten aan gevoelens van angst, wordt het makkelijker om uw (vermijdings)gedrag te veranderen. Deze groep helpt u om de weg vrij te maken voor het oefenen van nieuw gedrag.

### **Motivatiegroep**

In de motivatiegroep staat het ontwikkelen van persoonlijke waarden en het vergroten van uw motivatie voor verandering centraal.

Dit doen we met behulp van groepsgesprekken en diverse oefeningen op de volgende gebieden:

- **Motivatie:** Waar doe ik het voor? Wil ik mijn gedrag veranderen? Als ik het moeilijk heb, zet ik dan wel of niet door? Wat zijn de voordelen van verandering en wat de nadelen?
- **Persoonlijke waarden:** Sta stil bij uw persoonlijke waarden en help elkaar te ontdekken wat u wilt bereiken en door te zetten.
- **Hulpbronnen:** welke mogelijkheden heeft u al in huis om met emoties om te gaan, welke succeservaringen heeft u al?
- **Psycho-educatie:** Elke angststoornis heeft zijn eigen dynamiek. Welke belemmeringen ervaart u op bovenstaande gebieden door uw angststoornis? Wat weet u eigenlijk over uw angststoornis?

### **Psychomotorische therapie (PMT)/Aandachttraining**

Bewegen, contact maken met je lijf en met wat je voelt in dat lijf is voor nogal wat mensen een beangstigende bezigheid. Wellicht bent u ook bang geworden voor de sensaties in uw lijf, en geneigd deze uit de weg te gaan. Bij PMT gaat u in de groep aan de slag met uw lichaam en bewegingsgedrag en wordt u zich bewust van wat zich daarin afspeelt. U leert omgaan met nare gevoelens zonder allerlei vermijdingstactieken in te zetten. Aandachtgerichte oefeningen kunnen u daarbij helpen. U oefent met uw aandacht in het hier-en-nu te blijven, waardoor er ruimte ontstaat om te oefenen met nieuw gedrag.

### **Individuele gesprekken**

Eenmaal per week heeft u een individueel gesprek met uw behandelaar.

### **Consult bij de psychiater**

Bij start van de deeltijd krijgt u ook een gesprek met de psychiater waarin gekeken wordt naar het gebruik van medicatie.

### **Meer informatie**

Voor meer informatie kunt u bellen en vragen naar de coördinator van Focus Deeltijd:

Pro Persona Nijmegen  
Overwaal, Expertisecentrum Angst, Dwang en PTSS  
Polikliniek Tarweg 2  
6534 AM Nijmegen  
Deeltijd en Kliniek  
Pastoor van Laakstraat 48 6663 CB Lent/Nijmegen-Noord  
(024) 343 65 10  
[secretariaat.angst.stemming.nijmegen@propersona.nl](mailto:secretariaat.angst.stemming.nijmegen@propersona.nl) [www.propersona.nl/overwaal](http://www.propersona.nl/overwaal)

Pro Persona Nijmegen  
Overwaal, centrum voor angststoornissen

Polikliniek  
Tarweg 2  
6534 AM Nijmegen

Deeltijd en Kliniek  
Pastoor van Laakstraat 48  
6663 CB Lent/Nijmegen-Noord

(024) 343 65 10  
[secretariaat.angst.stemming.nijmegen@propersona.nl](mailto:secretariaat.angst.stemming.nijmegen@propersona.nl)  
[www.propersona.nl/overwaal](http://www.propersona.nl/overwaal)