Samen angst overwinnen

Hoe jij als ouder, partner of betrokkene kunt helpen

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

Jouw rol tijdens de angstbehandeling

In deze folder lees je waarom jouw betrokkenheid als ouder, partner of andere naaste zo waardevol is tijdens de behandeling van angst en krijg je tips om op een positieve manier te ondersteunen.

Als de behandelaar naasten bij de behandeling betrekt, betekent dat niet dat hij hen ziet als oorzaak van de klachten.

Waarom is het belangrijk om een naaste te betrekken?
Als iemand angstig is, willen we vaak helpen door die persoon te begeleiden of moeilijke situaties te vermijden. Bijvoorbeeld: iemand durft niet alleen naar buiten vanwege angst voor een paniekaanval, dus we gaan mee. Dat is goed bedoeld, want je wilt die persoon niet in een moeilijke situatie brengen en beschermen tegen angst of verdriet.

Maar als je iemand steeds helpt om situaties te vermijden, blijft de angst juist bestaan. Het wordt dan steeds moeilijker om iets alleen te doen. Bij angstklachten worden spannende situaties vaak uit de weg gegaan. Om van de angst af te komen, is het juist belangrijk om die situaties weer aan te gaan. Iemand uit de omgeving kan daarbij goed helpen.

Hoe kan een naaste helpen?
Het is belangrijk dat de behandelaar weet hoe naasten helpen bij de angstklachten. Naasten weten vaak hoe de persoon die in behandeling is met de angstklachten omgaat en kunnen waardevolle informatie geven die anders misschien niet naar voren komt.

Naasten kunnen helpen met het oefenen van nieuw gedrag en bieden steun. Uit onderzoek blijkt dat de behandeling dan vaak beter werkt en dat de vooruitgang langer blijft, ook na afloop van de therapie.

Met deze stappen help je als naaste:
1. Samen de oefenlijst aanvullen
Tijdens de behandeling wordt een lijst gemaakt met situaties die iemand spannend vindt of vermijdt. Als naaste zie je vaak dingen die de ander zelf niet meer opmerkt. Jij kunt helpen om de lijst compleet te maken.

2. Helpen bij het uitvoeren van exposure oefeningen

Je kunt op verschillende manieren helpen bij het uitvoeren van de oefeningen:

- Zorg dat er tijd en rust is om te oefenen (bijvoorbeeld door op de kinderen te passen).
- Doe een moeilijke oefening eerst samen (zoals samen naar een drukke plek gaan).
- Als iemand een oefening niet durft, herinner diegene aan wat er in de behandeling is geleerd: vermijden helpt op korte termijn, maar houdt de angst op lange termijn in stand.
- Geef complimenten als iemand een spannende situatie toch aangaat.

3. Meegaan naar de behandeling

Als naaste is het vaak prettig om de behandelaar te ontmoeten en andersom ook. Er zijn een paar belangrijke momenten waarop het extra waardevol is om mee te gaan:

- Start van de behandeling: De behandelaar legt uit wat de klachten zijn en hoe de behandeling werkt.
- Boostersessies: Deze vinden plaats na de intensieve behandelperiode. Er wordt dan besproken hoe jij kunt helpen bij het zelfstandig oefenen.
- Afsluiting: Samen wordt gekeken hoe het geleerde vastgehouden kan worden na de behandeling.

4. Omgaan met vermijdingsgedrag

Het lijkt logisch om iemand te helpen door bijvoorbeeld zelf boodschappen te doen op een drukke zaterdag of extra te controleren of de deuren goed op slot zitten. Maar juist door dit soort hulp blijft de angst bestaan. De negatieve gedachten (zoals “ik raak in paniek in de supermarkt”) worden dan niet getest en blijven dus onveranderd.

Het is heel belangrijk om iemand niet onder druk te zetten of te dwingen een oefening te doen. Uiteindelijk bepaalt diegene altijd zelf wat lukt.

Tijdens de behandeling kan iemand zich tijdelijk angstiger voelen, ook thuis. Dat kan de sfeer beïnvloeden, bijvoorbeeld dat het minder gezellig is. Dit is normaal en gaat vanzelf weer over.

Deze aanpak is soms wennen, voor de persoon in behandeling én voor jou. Bespreek dit op een rustig moment (niet als iemand angstig is) en maak samen duidelijke afspraken over hoe jullie hiermee omgaan.

Wat kun je wel doen?

- Ga mee naar een paar afspraken bij de behandelaar
- Help bij het oefenen met spannende situaties (exposure)
- Moedig aan om te blijven oefenen met exposure
- Geef complimenten als iemand een exposureoefening doet
- Praat samen over de behandeling
- Help om vermijdingsgedrag aan te pakken

Wat kun je beter niet doen?

- Iemand onder druk zetten om een oefening te doen
- Meegaan in vermijdingsgedrag
- Iemand onverwacht in een angstige situatie brengen zonder dit eerst samen te bespreken

Meer weten?

Heb je nog vragen of weet je niet goed hoe je kunt helpen? Schrijf je twijfels of opmerkingen op en neem ze mee naar een gezamenlijke afspraak. De behandelaar maakt graag tijd om dit samen te bespreken.

Expertisecentrum Angst, Dwang en PTSS Overwaal
Gebouw Sterrenberg
Nijmeegsebaan 61, 6525 DX Nijmegen
(024) 343 65 10
ambulant.nijmegen@propersona.nl
www.propersona.nl
Pro Persona GGz KvK: 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

© Pro Persona 00160-251017