

## Angst vs. Angststoornis

Angst is een normale en nuttige reactie als er gevaar dreigt. Stress kan ons op scherp zetten in een situatie waarin dit nodig is. Wanneer de situatie achter de rug is daalt deze stress vaak ook snel. Soms blijven angstklachten echter bestaan terwijl er geen gevaar meer dreigt. Bij tijdelijke symptomen kan de huisarts of eerstelijnspsycholoog vaak op weg helpen. Wanneer de klachten aanwezig blijven kunnen ze overgaan in een angststoornis. Uit de Gezondheidsenquête van Sciensano in 2018 blijkt 11,2% van de Belgische bevolking (≥15 jaar) te kampen met een angststoornis, waarvan een groot deel vaak decennia wacht om dit bij een hulpverlener aan te kaarten. Voor deze doelgroep is het aanbod van ons team dan mogelijk aangewezen.

## Controle en dwang

Net zoals angst is een nood aan controle en routine heel normaal. Iedereen checkt wel eens of de voordeur wel gesloten is of om zeker te zijn dat de portefeuille wel mee is. Blijft iemand dit echter vaker herhalen en kruipt hier veel tijd/energie in, dan is er mogelijks sprake van een obsessieve-compulsieve stoornis (OCS). Er wordt geschat dat 1-3% van de bevolking ooit OCS krijgt en ook hier zorgt schaamte er weer voor dat men vaak geen hulp zoekt.

Heel wat mensen in onze maatschappij lijden momenteel dus aan een angst- en/of dwangstoornis en krijgen hiervoor geen behandeling. Als behandelteam binnen CGG Mandel & Leie willen we deze trend doorbreken.

## AANMELDEN

Aanmelden kan enkel op verwijzing en verloopt niet via de teamcoördinator. Als verwijzer neem je hiervoor contact op tijdens één van onze inbelmomenten op maandag en woensdag van 9u30 tot 11u en op donderdag van 14u tot 15u30.

056/23 00 23

## CONTACT

Ward Bernaert is teamcoördinator van dit team.

Heeft u een vraag over deze dienstverlening? U kan hem bereiken op [ward.bernaert@cggml.be](mailto:ward.bernaert@cggml.be).



**Vlaanderen**  
is zorg



**Behandelfocusteam Angst,  
Dwang & Stress**

**CGG Mandel & Leie**

## Wie kan bij ons terecht?

- Zowel kinderen, jongeren, volwassenen als ouderen
- Met angst-, dwang-, en/of stressklachten
- Die reeds langer dan 6 maanden bestaan
- En een invloed hebben op verschillende domeinen in hun leven.

## Voor welke problemen?

- Paniekstoornis, sociale of gegeneraliseerde angst
- Faal- of separatieangst
- Dwanggedachten en/of – gedrag
- Psychosomatische of andere stressgerelateerde klachten

## Wat bij middelengebruik?

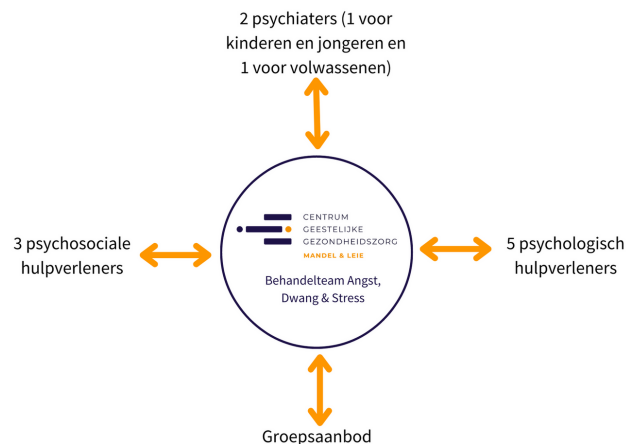
Middelengebruik- of afhankelijkheid zijn geen exclusiecriteria voor ons. Cliënten gaan namelijk vaak negatieve emoties als angst en stress vermijden of dempen a.d.h.v. middelen. Indien de primaire hulpvraag echter ontwenning of werken rond de verslaving is, dient de cliënt wel elders behandeling te krijgen. Binnen ons team ligt de focus op de angst, dwang en/of stress.

## Wanneer kan je niet bij ons terecht?

Cliënten dienen voldoende stabiel te zijn om een therapeutisch traject aan te gaan. Acute suïcidaliteit of een psychotische episode worden dan ook best elders opgevangen. Ook voor minderbegaafde cliënten bestaan er geschiktere initiatieven.

## Teamsamenstelling

Het behandelteam werkt multidisciplinair, waarbij elk teamlid vanuit de eigen expertise de cliënt helpt zijn of haar doelen te bereiken. Het voordeel van een gespecialiseerd team is dat we door constante bijscholing altijd over de meest up-to-date behandelingen beschikken voor angst, dwang en stressgerelateerde problematieken. Hierdoor kunnen we voor deze doelgroep dé referentie zijn voor ambulante tweedelijnszorg in de regio's Midden-West-Vlaanderen (Ledegem-Izegem-Tielt) en Zuid-West-Vlaanderen.



## Hoe verloopt de behandeling?

Bij aanvang van het traject wordt telkens een behandelplan opgesteld met de doelen van de cliënt en hoe de verschillende teamleden hem/haar kunnen ondersteunen. Dit wordt in nauwe samenspraak gedaan met de cliënt zelf, diens dichte omgeving en natuurlijk de betrokken hulpverlening. Hierbij gebruiken we de meest recente behandeltechnieken uit zowel het gedragstherapeutisch, systemisch als psychodynamisch kader.

Zo is Exposure (and Response Prevention) een zeer succesvolle behandeling voor angst en dwang, waarbij de cliënt geleidelijk aan het patroon van vermijding doorbreekt en spanning leert verdragen. Hierbij kunnen ook relaxatietechnieken ingeoeft worden, zodat de klachten minder overspoelend zijn. Ons ACT-aanbod (Acceptance and Commitment Therapy) kan dan weer individueel als in groep gevolgd worden. Tenslotte zijn er ook nog groepstrajecten rond piekeren en sociale vaardigheden, die voor onze doelgroep waardevol kunnen zijn.

Doorheen het proces blijven de ouders, partner, dichte omgeving,... van de cliënten betrokken bij de behandeling. Op geregelde tijdstippen wordt de behandeling samen geëvalueerd en indien nodig bijgestuurd. Bij het afronden van het traject wordt tenslotte nog voldoende aandacht besteed aan hervulpreventie. Op deze manier hopen we als team en als organisatie deze doelgroep maximaal te ondersteunen op hun pad naar herstel.