

Wilma de Vries
Carolien Smits

Stap voor stap

Een preventieve cursus voor Turkse en Marokkaanse ouders met angstklachten

Handleiding en draaiboek

In samenwerking met
Altrecht Preventie
Context GGZ Preventie
GGZ Buitenamstel
GGZ Delfland

Trimbos-instituut, Utrecht, 2005

Colofon

Financiering

ZonMw

Projectleiding

Carolien Smits

Projectuitvoering

Wilma de Vries, Carolien Smits, Jeannette Pols

Samenwerkingspartners

Altrecht preventie, Zeist (Gusta Boland); Context GGZ preventie, Rotterdam (Eiskje Clason); GGZ Buitenamstel, Amsterdam (Jos Somsen); GGZ Delfland, Delft (Jenny Dijkstra).

Landelijk projectteam en expertpanelleden

Gusta Boland (Altrecht preventie), Nick Bolhuis (AMC, De Meren), Eiskje Clason (Context GGZ preventie); Jenny Dijkstra (GGZ Delfland), Mia Maessen (GGZ Den Bosch), Marietta van Mastrigt (Parnassia), Sevgi Mete (Riagg Rijnmond Zuid), Jasper van de Putte (GGZ West Noord-Brabant), Jos Somsen (GGZ Buitenamstel), Ineke Voordouw (Trimbos-instituut).

Met dank aan

Alle deelnemers aan de pilot; Joke van Buiten en Eneida Delgado Silva (Riagg-Rijnmond Noord-West, Vlaarding), Saïd Zibouh (GGD Den Haag), Cemil Yavuzkan (Altrecht preventie).

Foto

Willie Vissers, Palet Eindhoven

Opmaak

Taal en Tekens, Bilthoven

Productiebegeleiding

Paul Anzion, Trimbos-instituut



Bestellen

Deze uitgave is te bestellen bij het Trimbos-instituut, via www.trimbos.nl/producten of via de Afdeling bestellingen, Postbus 725, 3500 AS Utrecht, 030-297 11 80; fax: 030-297 11 11; e-mail: bestel@trimbos.nl. Onder vermelding van artikelnummer AF0557. U krijgt een factuur voor de betaling.

©2005 Trimbos-instituut, Utrecht, The Netherlands

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever. De hierboven genoemde bijlagen kunnen als werkmateriaal voor de uitvoering van de cursus gekopieerd worden.

Voor zover het maken van overige kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van art. 16b en 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorrecht, Postbus 882, 1180 AW Amstelveen. Voor het overnemen van één of enkele gedeelten uit deze uitgave in bloemlezingen, readers of andere compilatiewerken dient men zich tot de uitgever te wenden.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

Inhoud

| | |
|---|-----|
| DEEL 1 HANDLEIDING | 5 |
| 1 Verantwoording | 7 |
| 2 Angst bij ouderen | 11 |
| 3 De cursus Stap voor stap voor Turkse en Marokkaanse ouderen met angstklachten | 15 |
| 4 Organisatie en implementatie | 19 |
| DEEL 2 DRAAIBOEK VOOR CURSUSBEGELEIDERS | 23 |
| Bijeenkomst 1: Introductie, kennismaken, verwachtingen en afspraken | 25 |
| Bijeenkomst 2: Verschillende soorten angst | 39 |
| Bijeenkomst 3: Angst en goede gedachten | 49 |
| Bijeenkomst 4: Samenhang tussen lichaam en geest | 57 |
| Bijeenkomst 5: Angst, ademhalen en ontspanning | 71 |
| Bijeenkomst 6: Leren durven training: het persoonlijk stappenplan | 77 |
| Bijeenkomst 7: Leren durven training: Op tijd angst herkennen | 85 |
| Bijeenkomst 8: Leren durven: Omgaan met smoezen | 89 |
| Bijeenkomst 9: Hoe verder: terugvalpreventie | 93 |
| Bijeenkomst 10: Terugkombijeenkomst | 99 |
| Lijst van gebruikte en aanbevolen literatuur | 103 |
| Adressen voor meer informatie | 107 |
| Informatie over materialen | 110 |
| <i>Certificaat</i> | 111 |
| Tekeningen | 113 |

DEEL 1 HANDLEIDING

1 Verantwoording

Angstklachten en angststoornissen komen bij een kwart van de ouderen voor en hebben vergaande maatschappelijke en persoonlijke gevolgen. Deze problematiek wordt ook in de GGZ bij zowel autochtone als allochtone cliënten vaak vastgesteld. Tegelijkertijd weten we dat de meeste ouderen met angstproblemen geen beroep doen op de GGZ. Dat is jammer want angstklachten kunnen goed en effectief worden behandeld. Echter, indien ouderen met angstklachten de GGZ om hulp zouden vragen, dan zou deze zulke grote aantallen ouderen niet kunnen behandelen. Ook voor de ouderen zelf is het beter te voorkomen dat angstklachten zo ernstig worden dat behandeling nodig is. Dit kan door een cursus te volgen die gericht is op het beter omgaan met angstklachten.

De afgelopen jaren is steeds meer psycho-educatief aanbod voor angstklachten en angststoornissen beschikbaar gekomen. Voor volwassenen met een paniekstoornis is er 'Geen Paniek' (Meulenbeek e.a., 2003). Omdat de prevalentie van de onderscheiden angststoornissen en het specifieke beeld van angst bij ouderen verschilt van die van jongere volwassenen ontwikkelden GGZ-werkers een cursus voor ouderen: 'Angst de Baas 55+' (Akkermans e.a., 2003).

In de huidige vorm zijn de bestaande cursussen echter niet geschikt voor oudere Turken en Marokkanen met angstklachten en -stoornissen. Onderzoek laat namelijk zien dat oudere Turkse mannen en vrouwen en Marokkaanse mannen en vrouwen in een aantal opzichten hun psychische gezondheid verschillend (van elkaar en van oudere Nederlanders) beleven (zie §2). Ook zijn er praktische redenen waarom 'Angst de Baas 55+' niet geschikt is voor oudere Turkse en Marokkaanse doelgroepen. De huidige generatie oudere Turkse en Marokkaanse migranten hebben over het algemeen een lage opleiding genoten. Daarmee gaat een lager abstractieniveau gepaard. Veel oudere Turken en Marokkanen, vooral de vrouwen, zijn analfabeet, ook in de eigen taal. De beheersing van de Nederlandse taal is vaak slecht. Ook dit geldt sterker voor de vrouwen dan voor de mannen. Tenslotte sluit een gescheiden aanbod voor mannen en vrouwen beter aan bij de cultuur van deze migranten dan een gemengde cursus.

Om deze redenen hebben GGZ-werkers behoefte aan een cursusaanbod dat geschikt is voor Turkse mannen, Turkse vrouwen, Marokkaanse mannen en Marokkaanse vrouwen van 50 jaar en ouder.

Met de voorliggende cursus beschikken we nu over een dergelijk cursusaanbod.

Doel van de cursus

- bij oudere Turken en Marokkanen te voorkomen dat angstklachten uitgroeien tot een angststoornis;
- de omgang met de klachten te verbeteren, zodat die klachten hen minder beperken in hun dagelijkse functioneren en de kwaliteit van hun leven toeneemt.

Doelgroep

Turken en Marokkanen van vijftig jaar en ouder met angstklachten of lichte angststoornissen.

- Turkse en Marokkaanse ouderen die nog geen professionele hulp hebben gezocht;
- oudere Turkse en Marokkaanse GGZ-cliënten: ondersteunend aanbod naast het gebruik van medicijnen;
- oudere Turken en Marokkanen die in behandeling zijn bij eerstelijns hulpverleners of bij de tweedelijns geestelijke gezondheidszorg: aanvullend aanbod;
- oudere Turken en Marokkanen die herstellende zijn van een angststoornis: aanvullend aanbod als afronding van een therapie om terugval te voorkomen.

Setting

De cursus kan geboden worden vanuit de GGZ (Preventie, volwassenenzorg of ouderenzorg). Mogelijk kan de cursus ook ingezet worden:

- vanuit de GGD, het maatschappelijk werk, ouderenwerk, welzijnswerk, eerstelijns psychologen, allochtone zelforganisaties en moskeeverenigingen;
- bij andere doelgroepen zoals Turkse en Marokkaanse oudkomers en autochtone mensen met een lage sociaal-economische status, omdat ook zij behoefte hebben aan een aanbod dat aansluit bij hun opleiding en abstractieniveau.

Cursusmateriaal en opzet van de cursus

Het cursusmateriaal bestaat uit een handleiding voor begeleiders met een draaiboek en tekeningen, en een cursistenmap. De inhoud van het materiaal is hetzelfde voor alle groepen. Vanuit het draaiboek kunnen de cursus-

begeleiders steeds zelf de groepsspecifieke namen en casussen selecteren die voor de cursusgroep in kwestie relevant is. Er zijn twee verschillende omslagen beschikbaar: een met een foto van een groep mannen en een van een groep vrouwen.

De cursus bestaat uit tien bijeenkomsten van steeds twee uur, inclusief een terugkombijeenkomst. De cursus wordt voor ongeveer acht cursisten uit de afzonderlijke groepen Turken en Marokkanen, en voor mannen en vrouwen aangeboden (zie §3).

Verantwoording

Ontwikkeling van de cursus is mogelijk gemaakt door een subsidie van Zon-Mw.

De cursus is ontwikkeld binnen het Programma Ouderen van het Trimbos-instituut in samenwerking met Altrecht preventie, Context GGZ preventie, GGZ Buitenamstel en GGZ Delfland.

Bij de ontwikkeling is gebruik gemaakt van bestaande materialen. Het gaat daarbij om de cursussen 'Angst de Baas 55+' (Akkermans e.a., 2003), 'Lichte dagen, donkere dagen' (Can & Voordouw, 2003) en 'Geen Paniek' (Meulenberg e.a., 2003). Ook baseerden we ons op ons onderzoek naar psychische klachten bij oudere Turken en Marokkanen (De Vries & Smits, 2003; Smits & De Vries, 2003; Smits e.a., in druk; De Vries & Smits, 2005).

Bij de ontwikkeling van de voorliggende cursus baseerden we ons op de actuele kennis binnen de wetenschap en praktijk. Hiervoor staan de expertise van de ontwikkelaars en die van de samenwerkende GGZ-organisaties garant. Daarnaast maakten we gebruik van de ervaring van experts op het gebied van preventie en behandeling van angst bij ouderen en allochtonen (zie colofon). Ook interviewden we Turken en Marokkanen met angstklachten over hun beleving van angst en de manier waarmee zij met hun problemen omgaan. De cursus is deels getoetst op bruikbaarheid (zie §4). De effectiviteit van de cursus is nog niet door wetenschappelijk onderzoek aangetoond. Dit is een onderzoeksstap die wij in de nabije toekomst willen zetten.

Wij hopen binnenkort een training voor het gebruik van de cursus te ontwikkelen.

Voor gebruik van de cursus vragen we u contact op te nemen met de ontwikkelaars. Dit vragen we omdat we het gebruik van de cursus in de toekomst

willen blijven monitoren. Dit met het oog op een optimale kwaliteit van de cursus en haar implementatie.

2 Angst bij ouderen

Prevalentie

Angststoornissen komen bij 10,2% van de (autochtone) 55-85-jarigen voor (Bremmer e.a., 1997; Beekman e.a., 2004) en vormen met depressie en dementie de top 3 van de psychiatrische stoornissen. Subklinische angstklachten komen nog vaker voor (17,1% van de mannen en 21,5% van de vrouwen van 55 jaar en ouder, Himmelfarb & Murell, 1984).

Anders dan bij jongere volwassenen betreft veruit het grootste deel van de angststoornissen bij ouderen de gegeneraliseerde angststoornis (7,3%) en fobieën (3,1%). De overige angststoornissen komen veel minder voor.

Angstklachten en depressieve klachten hangen met elkaar samen. Ouderen met een depressieve stoornis lijden in 36-47,5 % van de gevallen ook aan een co-morbide angststoornis (Beekman e.a., 2004). Onderzoek onder volwassenen laat zien dat angststoornissen vaak voorafgaan aan depressieve stoornissen (De Graaf e.a., 2002). Dit vergroot het belang van tijdige interventie bij angst.

Gevolgen

De gevolgen van zowel angststoornissen als angstklachten bij ouderen zijn groot. Dit betreft het welbevinden, beperkingen in het dagelijks functioneren, overmatig en verkeerd zorggebruik en sterfte (De Beurs e.a., 1999; Van Hout e.a., 2004).

Ouderen lijden relatief vaak aan gegeneraliseerde angst. Mensen met een gegeneraliseerde angststoornis doorlopen vaak eerst de nodige trajecten in de somatische zorg, zoals fysiotherapie, cardiologisch onderzoek, bloedonderzoek en alternatieve geneeswijzen.

Voor de gegeneraliseerde angst geldt verder dat zij op nationale schaal een grote ziektelast met zich meebrengt. Mensen met een gegeneraliseerde angststoornis ervaren een lage kwaliteit van leven en beoordelen hun algemene gezondheid en welbevinden als zeer slecht. Van de mensen met een gegeneraliseerde angststoornis die worden behandeld in de eerste lijn, denkt bijna de helft regelmatig aan suïcide. Van de mensen met een bijkomende depressie is dat zelfs twee derde (Schoemaker & De Ruiter, 2003).

Beleving

Ouderen ervaren hun angstklachten vaak als somatische problemen. Dit effect wordt versterkt door de toenemende lichamelijke aandoeningen, bijvoorbeeld

hart- en vaatziekten, longaandoeningen en diabetes. Deze aandoeningen leiden regelmatig tot angstklachten. Anders dan bij jongeren betreft de inhoud van angsten en zorgen bij ouderen relatief vaak lichamelijke gebreken, afhankelijkheid, vergeetachtigheid en dementie, en criminaliteit (Weijnen 1993, Weijnen & De Beurs, 2001).

Angst bij oudere Turken en Marokkanen

Over het voorkomen van angst bij oudere Turken en Marokkanen in Nederland weten we nog niet veel. Wel is bekend uit onderzoek dat deze ouderen in vergelijking met autochtone leeftijdgenoten veel meer psychische, met name depressieve, klachten hebben (SCP 2004). Een eerste verkennende studie in Amsterdam gebruikte de CES-D (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (Radloff 1977) als meetinstrument en stelde bij zeer veel oudere Turken en Marokkanen depressieve klachten vast (Spijker e.a., 2004; Van der Wurff e.a., 2004). De CES-D voorspelt bij autochtone ouderen ook angstklachten, maar dit is bij Turken en Marokkanen niet onderzocht. Probleem hierbij is dat bestaande meetinstrumenten niet zonder meer betrouwbaar en valide zijn bij deze ouderen.

De resultaten van internationale studies laten steeds hoge prevalenties zien van angstklachten en stoornissen bij ouderen. We mogen daarom aannemen dat deze problematiek ook bij Turken en Marokkanen in Nederland veel voorkomt.

Net zoals bij autochtone Nederlanders praten oudere Turkse en Marokkaanse vrouwen makkelijker over problemen dan mannen. Oudere Turken en Marokkanen herkennen begrippen als somberheid, onrust, angst, vergeetachtigheid maar benoemen deze klachten vaak niet als psychisch. Vooral Marokkanen praten met grote terughoudendheid over psychische klachten. Er lijkt sprake van een taboe. Dit hangt samen met de angst voor roddel binnen de eigen kring. Problemen worden niet aan de grote klok gehangen omdat het gezichtsverlies met zich mee brengt, met name voor het mannelijke gezinshoofd. Voor de strenggelovigen, in het bijzonder de Marokkanen, geldt bovendien dat zij menen dat alleen ongelovigen psychische klachten krijgen. Het kan dan gaan om 'duivelse influisteringen'. Het erkennen van psychische problemen kan binnen dit referentiekader betekenen dat men geen goede Moslim is. Problemen worden verwerkt door te bidden en de rituele reiniging uit te voeren (Smits & De Vries, 2003; De Vries & Smits, 2003).

Veel genoemde klachten als onrust en somberheid horen bij het leven of bij het ouder worden. Wanneer klachten ernstig zijn en samengaan met sterk

afwijkend gedrag is men ‘echt gek’. Daarmee hebben de mensen rondom deze persoon ook een serieus probleem.

Angstklachten worden vaak alleen indirect genoemd door de Turken en Marokkanen. De directe vraag naar het hebben van angstklachten roept vooral bij de mannen reacties op als “Ik vrees alleen God” en “ Een echte man is niet bang”. Angstklachten liggen vaak in het verlengde van het hebben van zorgen. De zorgen van oudere Turken en Marokkanen richten zich op hun gezondheid, slapen, afhankelijkheid en op relaties met kinderen, partner of familieleden (Smits & De Vries, 2003).

Zorggebruik bij oudere Turken en Marokkanen

Om verschillende redenen zoeken oudere Turken en Marokkanen nog weinig hulp van zorginstellingen zoals de ouderenzorg en GGZ. De meesten kennen deze zorgvorm niet. Daarbij moeten we ons realiseren dat verpleeg- en verzorgingshuizen en GGZ-instellingen in de landen van herkomst zeer schaars zijn (De Vries, 2004). Dit geldt des te meer voor de periode waarin de ouderen als migrant naar Nederland vertrokken. Zorg werd (en wordt) binnen de familiekring geboden, vooral door de partner, dochter of schoondochter. Alleen in uitzonderlijke of extreme situaties werden destijds in de herkomstlanden andere oplossingen gezocht. Overigens veranderen de familierelaties in Turkije en Marokko onder invloed van de modernisering, individualisering, en de trek van het platteland naar de grote steden.

De schaarste van de genoemde zorginstellingen hangt ook samen met de gedachten over zorg. De (groot)familie is in eerste instantie verantwoordelijk voor de zorg voor de afzonderlijke familieleden. Zolang families de zorg voor mensen met psychische klachten op zich nemen is de behoefte aan professionele hulp beperkt tot degenen die niet op familie kunnen terugvallen. De schaamte rond psychische problemen bemoeilijkt ook de gang naar professionele zorgverleners.

Wanneer het gaat om hulp zoeken, is ook de gebrekkige kennis van de Nederlandse taal een probleem. Veel ouderen spreken geen of matig Nederlands. Vaak treden kinderen op als tolk. Het ligt voor de hand dat de aanwezigheid van de kinderen bij de huisarts een extra drempel vormt voor het bespreken van psychische problemen.

3 De cursus Stap voor stap voor Turkse en Marokkaanse ouderen met angstklachten

Achtergrond

Met een cursus leren cursisten beter met hun klachten om te gaan. De cursus Stap voor stap voor Turkse en Marokkaanse ouderen met angstklachten beoogt bovendien angstklachten te verminderen of te laten verdwijnen en te voorkomen dat angstklachten uitgroeien tot een angststoornis. De effectiviteit van interventies gebaseerd op cognitief-gedragstherapeutische principes voor angststoornissen en angstklachten voor volwassenen en ouderen is afdoende aangetoond (Bakker, 2001; Van Balkom e.a., 1997). Met de cursus voor volwassenen met paniekstoornissen Geen Paniek (Meulenbeek & Herzmanatus, 2003) is goede ervaring opgedaan in de preventieve GGZ. De effectiviteit van deze cursus wordt momenteel vanuit het Trimbos-instituut onderzocht.

Het specifieke beeld van angst bij ouderen leidde bij de GGZ Delfland tot de ontwikkeling van de cursus 'Angst de Baas 55+', die momenteel in ongeveer tien GGZ-instellingen wordt aangeboden.

Voor oudere Turken en Marokkanen bestond nog geen cursusaanbod. We maakten gebruik van de cursus "Lichte dagen, donkere dagen" die is ontwikkeld voor volwassen en oudere Turken en Marokkanen. Dit geldt vooral voor de delen die bedoeld zijn om de cursisten inzicht te geven in de relatie tussen lichaam en geest en tussen stress en psychische klachten. De overige delen zijn vooral gebaseerd op 'Angst de baas 55+'.

Materiaal

De cursus bestaat uit:

- een handreiking voor begeleiders, met draaiboek en tekeningen
- cursistenmap

Verder kan gebruik worden gemaakt van een bestaand cassettebandje/cd met ontspanningoefeningen.

Doel van de cursus voor de deelnemers

Verminderen van angstklachten door:

- verkrijgen van kennis over angst bij ouderen en inzicht in het klachtenpatroon van de cursist;
- aanleren van vaardigheden om angstklachten aan te pakken;
- onderlinge (h)erkenning en steun.

Deelname criteria

- Turken en Marokkanen van vijftig jaar en ouder met lichte tot matige angstklachten (paniekkklachten, agorafobie, sociale angst, gegeneraliseerde angst).
- Mogelijkheden en bereidheid tot inzet bij groepsbijeenkomsten en thuisopdrachten.

Mensen met angststoornissen worden doorverwezen naar de GGZ-hulpverlening.

Werving en kennismakingsgesprek

Geworven wordt via de eerste lijn, GGZ en zelforganisaties (bestaande samenwerkingsverbanden). De werving kan worden ondersteund door aandacht in verschillende media voor de cursus: plaatselijke kranten, websites, lokale televisie en radio. De cursusleider houdt een kennismakingsgesprek met alle potentiële deelnemers. Dit gesprek gaat over:

- motivatie tot deelname
- klachten (beleving en hulpbehoefte)
- verwachtingen
- informatie over de vorm, opzet en inhoud van de cursus.

Tijdens dit gesprek hoeft geen diagnostiek plaats te vinden. Wel probeert de cursusleider een beeld te krijgen van de ernst van de klachten wat betreft duur en invloed op het dagelijkse leven. Bij twijfel kan de kandidaat-cursist eerst een gesprek aangaan met een ervaren hulpverlener.

Indien beide partijen menen dat deelname aan de cursus zin heeft worden aan het eind van het gesprek afspraken gemaakt over de start van de cursus, bevestigingsbrief en verdere communicatie. De cursist ontvangt een folder over angstklachten en schriftelijke informatie over de cursus (plaats, tijd, betaling, afspraken).

Werkprincipes voor de cursus

- Het gaat om een cursus, niet om therapie: de cursusleiders zijn geen therapeuten maar cursusleiders. De cursus draait om kennisoverdracht en het leren van vaardigheden, niet om therapie
- Principes uit de leertherapie en cognitieve gedragstherapie vormen de basis van de cursusopzet. Daarnaast sluit de cursus aan bij de behoeften, kennis en vaardigheden van de doelgroepen. De geboden informatie moet steeds aansluiten bij en/of een plaats krijgen naast het eigen referentiekader over geestelijke gezondheid.

- De cursusleiders werken aan de hand van een draaiboek, tijdsplanning en verschillende werkvormen: voorlichting, uitwisseling, stappenplannen, en oefeningen
- Tijdens de bijeenkomsten ontvangen de deelnemers informatie van de begeleiders, bespreken hun klachten en doen oefeningen. Tussen de bijeenkomsten door werken de cursisten thuis aan opdrachten.
- Alles wat de deelnemers tijdens de cursus bespreken wordt vertrouwelijk behandeld.

Vorm en opzet van de bijeenkomsten

De cursus wordt voor mannen en vrouwen, Turken en Marokkanen afzonderlijk opgezet. De inhoud en opzet verschillen in de geboden voorbeelden en de persoonlijke invulling van de oefeningen en opdrachten.

In elke cursus begeleiden de cursusleiders ongeveer acht cursisten. De cursus wordt verzorgd door twee getrainde begeleiders (hbo/wo-niveau), eventueel bijgestaan door een tolk. Bij voorkeur heeft een van de begeleiders een Turkse dan wel Marokkaanse achtergrond.

De cursus heeft een cognitief-therapeutische achtergrond en wordt aan de hand van een draaiboek gegeven. De bijeenkomsten betreffen verschillende thema's. In de cursus wordt informatie gegeven over angstklachten en het omgaan ermee. Daarbij worden ontspannings- en ademhalingsoefeningen gedaan. Met een persoonlijk stappenplan proberen de cursisten langzaam maar zeker de situaties die ze vermijden weer aan te gaan.

De tien bijeenkomsten hebben eigen thema's en uitgewerkte doelstellingen. Tijdens de eerste bijeenkomsten wordt ingegaan op de relatie tussen lichaam en geest, op oorzaken en gevolgen van angstklachten en op de betekenis van het ouder worden hierbij. Tegelijkertijd worden belangrijke elementen geïntroduceerd zoals ontspanning, ademhaling, en goede en verkeerde gedachten. De volgende bijeenkomsten gaan expliciet over de aanpak van angstklachten via het persoonlijk stappenplan. De laatste en de terugkom-bijeenkomst zijn gericht op terugvalpreventie, het maken van vervolgspraken en het informeren over het zorgaanbod.

De volgende elementen komen terug in de meeste bijeenkomsten: informatieve presentatie door de cursusbegeleider, terugblik op de vorige bijeenkomst en de thuisopdracht, onderlinge discussie, lichamelijke (ontspannings)oefening, vooruitblik en thuisopdracht.

Opbouw van het draaiboek voor cursusleiders

Per bijeenkomst zijn doelen, werkvormen, te gebruiken materiaal en het programma (met tijdsplan) beschreven, gevolgd door een uitwerking. In de uitwerking wordt het programma toegelicht en verantwoord. De aanwijzingen voor de cursusleiders zijn cursief weergegeven.

4 Organisatie en implementatie

Ervaringen met de cursus

De cursus is in 2004 voor de vier doelgroepen (Turkse mannen, Turkse vrouwen, Marokkaanse mannen, Marokkaanse vrouwen) in de praktijk uitgetoetst. Deze praktijktest is met een pilotstudie geëvalueerd.

De volgende onderzoeksvragen zijn gesteld bij deze pilotbijeenkomsten:

- Is de cursus een goede manier om kennis over angstklachten over te brengen en vaardigheden aan te leren?
- Wat zijn bevorderende en belemmerende factoren bij de implementatie van de bijeenkomsten?

Daarbij is op de haalbaarheid gelet en wel in verschillende opzichten:

- aansluiting bij de beleving en het referentiekader van cursistenleiders en cursisten;
- aansluiting bij het niveau van de cursisten;
- begrijpelijkheid voor cursist en cursusleider;
- aansluiting bij de doelstellingen en wensen van de cursisten en cursusleiders;
- voldoende randvoorwaarden binnen de organisaties: ondersteunende voorzieningen, beschikbaarheid en flexibele inzet van de benodigde personen en middelen.

In verschillende settings werden bijeenkomsten gehouden:

- Voor Marokkaanse vrouwen zijn er twee pilots gehouden. Eén pilot heeft plaatsgevonden tijdens een bijeenkomst van de cursus Lichte dagen, donkere dagen (LDDD) in een buurthuis in Delft. Deze bijeenkomst werd in het Nederlands geleid door een GGZ-preventiewerkster. De tweede bijeenkomst voor Marokkaanse vrouwen heeft plaatsgevonden in een ontmoetingscentrum voor allochtone groepen in Amsterdam. De bijeenkomst werd geleid door een GGZ-preventiewerkster die eerder aan deze groep voorlichting heeft gegeven over LDDD. Een tolk ondersteunde de bijeenkomsten
- Voor Marokkaanse mannen in een Marokkaanse buurtvadergroep onder leiding van een voorlichter eigen taal en cultuur in een Haagse basisschool.
- Ook voor Turkse vrouwen zijn twee pilots gehouden. Eén pilot heeft plaatsgevonden tijdens een bijeenkomst binnen de cursus Lichte dagen, donkere dagen in een wijkcentrum in Rotterdam-Zuid. Deze bijeenkomst werd geleid door een GGZ-preventiewerkster en een sociaal-psychiatrisch

verpleegkundige (spv), ondersteund door een tolk. De tweede pilot is gehouden in Utrecht. Deze bijeenkomst werd geleid door een GGZ-preventiewerkster en een tweetalige (Turks- en Nederlandstalig) maatschappelijk werkster. Verder was er ondersteuning van een tolk. De deelnemers hadden eerder de cursus Lichte dagen, donkere dagen gevolgd. Vijf van de negen deelnemers van de cursus LDDD toonden belangstelling voor het bijwonen van de pilot over angst.

- Voor Turkse mannen heeft een pilot plaatsgevonden in samenwerking met de Mezken in Schiedam. Deze groep mannen komt regelmatig bijeen in een gebouw van de Stichting Ouderenwerk in Schiedam. De pilot-bijeenkomst werd geleid door een GGZ-psychologe en een spv, met ondersteuning van een ervaren tolk.

De cursusleider evalueerde steeds aan het einde van de bijeenkomst met de cursisten de gang van zaken. Vier bijeenkomsten werden geobserveerd door één van de ontwikkelaars die ook achteraf de cursusleider(s) interviewde.

Conclusies van het pilotonderzoek:

- De bijeenkomsten verliepen succesvol.
- De belangstelling van de cursisten en cursusleiders was goed.
- De cursusleiders gaan soms vrij om met het draaiboek (dit is ook begrijpelijk gezien het stadium van ontwikkeling op het moment van de pilot).
- De opkomst tijdens de bijeenkomsten was ruim voldoende (5-15 deelnemers).
- Tijdens de bijeenkomsten toonden de deelnemers zich geïnteresseerd in de geboden informatie.
- De informatie riep veel herkenning op bij de cursisten
- De oefeningen (ademhaling, ontspanning) werden goed en enthousiast meegedaan
- De cursisten praatten onderling vrijuit over de informatie en hun persoonlijke ervaringen. Alleen over problemen met partners werd niet gesproken.
- Er was een sterke behoefte aan oplossingen voor de besproken problemen. Dit gold voor eigen oplossingen en voor professionele hulp.
- Het was lastiger een mannengroep te werven voor de pilot-studie dan een vrouwengroep. Dit hangt samen met het beperkte cursusaanbod voor mannen en wellicht met een grotere schaamte voor psychische klachten bij Turkse en Marokkaanse mannen.

Aanbevelingen voor de invoering van de cursus in de praktijk

Op basis van de pilot-bijeenkomsten is het draaiboek aangepast. Voor de invoering in de praktijk leiden we de volgende aanbevelingen af uit de pilotbijeenkomsten:

- De cursusleiders zijn goed te enthousiasmeren voor de cursus. Het is belangrijk hen te wijzen op de verschillen met en de mogelijke aansluitingen bij de cursus ‘Lichte dagen, donkere dagen’. Er is een aanzienlijke groep ouderen met angstproblemen. Zij hebben recht op een aanpak die gericht is op deze specifieke problemen. In de praktijk hoeven cursussen niet met elkaar te concurreren. Een breed cursusaanbod geeft juist mogelijkheden voor vervolgaanbod.
- Voor de werving van Turkse en Marokkaanse mannen moet ruim de tijd worden genomen. Het best kan via moskeeverenigingen en sleutelfiguren worden geworven.
- Het is belangrijk de cursusleiders een trainingsbijeenkomst aan te bieden.
- Steeds moet aandacht worden besteed aan de inbreng van de cursisten. Dit is van belang voor de onderlinge steun, maar ook omdat de cursisten vaak handige tips kunnen uitwisselen. Het verschil tussen voorlichting en een cursus moet voor cursusleider en cursist goed duidelijk zijn.
- De gebruikelijke voorlichtings- en cursusruimtes zijn geschikt voor de cursus. Gezien de oefeningen, moet wel gelet worden op voldoende bewegingsruimte.
- Een pauze lijkt niet nodig en werkt verstorend. Drinken kan tussendoor worden genomen en de oefeningen tussendoor zorgen voor voldoende afwisseling
- Bij voorkeur geven twee cursusleiders de cursus. Bij voorkeur zijn zij tweetalig. Het werken met tolken hoeft echter geen probleem te zijn. Wel moet gestreefd worden naar vaste tolken die goed in de cursus en de problematiek zijn ingewerkt. Voor het werken met tolken moet extra tijd worden ingeruimd.
- De cursusleiders moeten voor de eigen regio een geschikte sociale kaart uitwerken en aanbieden. Deze handleiding biedt daarvoor de basisopzet.

DEEL 2 DRAAIBOEK VOOR CURSUSBEGELEIDERS

Bijeenkomst 1: Introductie, kennismaken, verwachtingen en afspraken

Doelen

De cursisten:

- weten wat de doelen, opzet, inhoud en randvoorwaarden voor de cursus zijn;
- voelen zich vertrouwd met elkaar en de cursusleiding;
- weten hoe ze gezond kunnen leven door goed voor hun lichaam te zorgen;
- zijn zich er bewust van dat oefenen nodig is om te werken aan hun klachten;
- weten wat ze zelf met de cursus willen bereiken;
- denken na over hun angstklachten.

Werkvormen

- Kennismakingsoefening
- Kennisoverdracht met tekeningen
- Ontspanningsoefening 'wakker kloppen'
- Plenair uitwisselen van ervaringen

Materiaal

- Cursistenmappen voor de cursisten
- Tekening: lichaam oudere man/vrouw met hoofd (denken), hart (voelen/emotie), lichaam (gedrag)

| Programma | Tijdsduur in minuten |
|--|-----------------------------|
| 1 Welkom/voorstellen van de begeleiders | 10 |
| 2 Toelichting op de cursus | 15 |
| 3 Kennismakingsoefening | 20 |
| 4 Bespreking lichaam, gevoel en gedrag | 20 |
| 5 Oefening 'wakker kloppen' | 10 |
| 6 De cursus: het opstellen van een persoonlijk stappenplan | 30 |
| 7 Bespreking thuisopdrachten | 10 |
| 8 Rondvraag en sluiting | 5 |

Uitwerking bijeenkomst 1

1 Welkom/voorstellen van de begeleiders

Welkom bij deze cursus. In deze eerste bijeenkomst maken we kennis met elkaar en met de cursus. We doen zo meteen een voorstelronde. Ik zal mezelf eerst voorstellen.

Ik ben (*noem voor- en achternaam*). Mijn beroep is en ik werk voor (*noem organisatie*). Ik heb ervaring met het geven van cursussen (*beschrijf de ervaring*). Verder wil ik zeggen dat ik ... jaar ben en ... (*beschrijf burgerlijke staat en eventueel kinderen*).

De (eventuele) tweede begeleider stelt zich voor.

Bij het gebruik van een tolk: door het vertalen is extra tijd nodig om iets uit te leggen en te bespreken. Niet alles is altijd volledig te vertalen.

Ik heb eerst wat huishoudelijke mededelingen:

- De cursus bestaat uit tien bijeenkomsten. De bijeenkomst begint steeds om en eindigt om (*noem begin en eindtijden*). Kom alstublieft op tijd en zorg dat u tot het eind kunt blijven. Zorg er voor dat u alle bijeenkomsten kunt komen. Overleg met mij wanneer dat een keer niet kan.
- Roken mag niet tijdens de cursus.
- Zet u alstublieft uw mobiele telefoon uit aan het begin van de cursusbijeenkomst.
- *Overige huishoudelijke mededelingen*

2 Toelichting op de cursus

- Ieder van u heeft aangegeven te maken te hebben met angstklachten. Angstklachten zijn een van de meest voorkomende psychische klachten bij ouderen. Iedereen is wel eens bang. Angst is heel normaal en gezond. Angst waarschuwt ons voor gevaar en zorgt ervoor dat we iets doen om ongelukken te voorkomen. Angst kan ook leuk zijn: op de kermis of bij een spannende film. Maar soms is angst niet meer gezond en zeker niet leuk. Dan heeft iemand angstklachten. Als die angstklachten heel ernstig worden en lang duren wordt angst zelfs een ziekte. Dat proberen we met deze cursus te voorkomen. De cursus is bedoeld om te voorkomen dat uw angstklachten erger worden.
- Zoals gezegd bestaat de cursus uit tien bijeenkomsten. In de eerste bijeenkomsten krijgt u informatie over angst, hoe het ontstaat en wat er aan te doen is. We proberen gezamenlijk te achterhalen wat uw problemen zijn,

waardoor het komt en wat er aan te doen is. In het tweede deel van de cursus gaan we veel oefenen.

- Oefeningen zijn in deze cursus heel belangrijk. We beginnen vandaag al met oefeningen en dat zullen we elke bijeenkomst gaan doen. We gaan zowel hier oefeningen doen als thuis. U leert in deze cursus hoe u beter met uw klachten om kunt gaan. Zo leert u hoe u goed kunt ontspannen, meer plezierige activiteiten kunt doen, gezonder kunt leven en positiever kunt denken, hoe u beter voor uzelf kunt zorgen en hoe u beter (prettiger) met de mensen om u heen kunt omgaan.
- U leert op de cursus nieuwe dingen waarmee u uw problemen beter aan kunt. De cursus is als het ware een ‘gereedschapskist’ of ‘naaidoos’ waaruit u die spullen (vaardigheden) haalt die voor u van belang zijn. Er is niet meteen voor iedereen een duidelijke oplossing. Tijdens de cursus gaan we dan op zoek naar manieren om met de angst om te gaan. Het duurt soms even voordat precies duidelijk is wat er aan de hand is. Natuurlijk proberen we zo veel mogelijk problemen op te lossen, maar soms zijn problemen te moeilijk om in een cursus helemaal op te lossen. Na de cursus kan het dus zijn dat niet al uw problemen zijn opgelost. Ook na de cursus moet u blijven oefenen.
- Aan het einde van de cursus bespreken we welke problemen verholpen zijn en wat u heeft geleerd. U krijgt na afloop een diploma uitgereikt, als u (bijna) alle bijeenkomsten heeft bijgewoond. Ook bekijken we dan hoe u na de cursus het beste verder kunt.
- U krijgt een map met informatie, opdrachten en oefeningen. Sommige oefeningen doet u tijdens de bijeenkomsten, andere doet u thuis. Dit noemen we de thuisopdracht. Meestal vragen we u een ontspannings- of lichamelijke oefening te doen en een oefening om uw angstklachten te verminderen. Het is belangrijk dat u thuis oefent! We vragen elke keer hoe het met u gaat sinds de vorige keer en hoe het thuis met de oefeningen is gegaan.
- In deze cursus gaan we veel van elkaar leren. Probeer zoveel mogelijk het goede te halen uit wat anderen zeggen. We verwachten van u dat u luistert en interesse toont in wat andere deelnemers te zeggen hebben. Het is de bedoeling dat iedereen ongeveer even veel aandacht krijgt. Soms vragen we u daarom uw verhaal af te breken om iemand anders aan het woord te laten.
- Alles wat hier verteld wordt, moet vertrouwelijk blijven. Dit houdt in dat u niet met anderen over een van de groepsleden spreekt. U kunt wel over uzelf en uw eigen gevoelens en ervaringen met anderen praten. Maar

noem dus nooit de naam van iemand anders uit de groep en vertel nooit persoonlijke dingen over iemand uit de groep aan anderen. U zit hier allemaal om steun te vinden voor uw problemen en klachten. Een bijeenkomst als dit is dus heel anders dan naar een koffie- of theehuis gaan (*voor mannen*) of bij iemand op visite gaan (*voor vrouwen*). We moeten er samen voor zorgen dat iedereen hier open kan spreken over zijn of haar situatie, zonder bang te hoeven zijn dat anderen buiten deze groep dit te horen krijgen. Mochten zulke dingen toch op de een of andere manier gebeuren of bent u hier bang voor, geef dit dan aan ons door. We kunnen dit dan een keer apart bespreken.

Bespreking

- Zijn er nog onduidelijkheden over de cursus (over opzet, doel, etc.)?
- Heeft iemand nog vragen?

3 Kennismakingsoefening

Sommige van u kennen elkaar misschien al, anderen kennen elkaar nog niet. We doen nu een kennismakingsronde waarbij we elkaar vertellen:

- naam
- leeftijd
- leefsituatie
- aantal kinderen
- waar u vandaan komt uit Turkije of Marokko (welke stad of streek)
- sinds wanneer u in Nederland bent
- welke activiteiten u overdag heeft
- aan welke activiteiten u veel plezier beleeft

We vertellen elkaar dit, om elkaar beter te leren kennen. Ik begin met mijn buurvrouw/buurman links.

Na de kennismakingronde:

- Wil iemand nog iets zeggen of iets vragen? *U kunt zelf vragen of er mensen zijn die elkaar al kennen. Als dat zo is, is het goed het belang van vertrouwelijkheid (in verband met angst voor roddel) nogmaals te benadrukken.*
- Het duurt even voordat we elkaars namen echt kennen. Om de namen te oefenen doen we nog een rondje. Daarbij zegt iedereen de naam van de persoon voor hem/haar en vervolgens zijn/haar eigen naam. Ik zal beginnen: Ik ben (*eigen naam*) en ik zit naast (*noem naam buurvrouw/-man*). Geef de beurt vervolgens aan de andere buurvrouw/-man.

4 Bespreking lichaam, gevoel en gedrag

We hebben nu al veel gepraat. Eén van de dingen die we bij deze cursus leren is dat ons lichaam en onze gedachten heel belangrijk zijn voor hoe we ons voelen en voor wat we doen. Dit zal ook steeds weer terugkomen in deze cursus.

Gebruik tekening 1 van de man/vrouw.

Wijs steeds aan: de plaats van de lichamelijke pijn en wijs op het gezicht als plaats waar we laten zien of we blij of tevreden zijn. Wijs naar de schedel als het gaat om de gedachten.

Als we bijvoorbeeld een griepje hebben verliezen we makkelijk ons goede humeur en hebben nergens zin in. Omgekeerd zijn we misschien wel moe als we hard hebben gewerkt, maar we zijn ook tevreden en trots met het resultaat. Ook zijn we blij dat het werk gedaan is. We denken dan: dat heb ik mooi gedaan.

Nog een voorbeeld: Als we wat gespannen zijn, bijvoorbeeld voor een lange reis naar Turkije of Marokko, voelen we misschien hoofdpijn, buikpijn, of een pijn in de nek of schouders (*Wijs deze plekken aan*). We denken dan: Ik ben wat gespannen. Ik moet het even rustig aan doen. Als u dan wat gerust heeft, is de pijn vaak minder en voelt u zich minder gespannen. We moeten dus goed voor ons lichaam zorgen, zodat we ons beter kunnen voelen.

Bespreking

- Herkent u deze verschijnselen bij uzelf?
- Heeft iemand hierover nog vragen?

Lichamelijke problemen kunnen leiden tot geestelijke klachten, zoals bijvoorbeeld angstklachten. Aan de andere kant kan een gezond lichaam ons tegen angstklachten beschermen. Gezond leven helpt ons ook bij het omgaan met angstklachten en andere gezondheidsklachten. Het is dus belangrijk aandacht te besteden aan uw gezondheid. Dit staat ook in de heilige Koran.

Voor een gezond leven is het volgende van belang:

- Eet gezond en regelmatig en streef naar een gezond lichaamsgewicht.
- Drink voldoende: elke dag ongeveer twee liter vloeistof (water, sap, soep, melk)
- Eet veel fruit en groenten, deze bevatten veel vitamines
- Eet regelmatig en niet te veel

- Eet niet te veel zout, suiker en vetten ('de drie witten'). Dus zo weinig mogelijk snoep, chips, koek en gebak eten.
- Rook niet en gebruik geen of weinig alcoholische dranken
- Houd een regelmatig dag- en nachtritme aan
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging:
 - beweeg elke dag minstens een half uur, bijvoorbeeld wandelen of fietsen
 - als u een tijdje niet veel lichaamsbeweging heeft gehad, moet u dit geleidelijk weer opbouwen, bijvoorbeeld elke dag een stukje verder en wat langer wandelen
- Zorg voor voldoende buitenlucht (minstens een half uur per dag)
- Zorg voor voldoende ontspanning: doe bijvoorbeeld ontspanningsoefeningen, ga wandelen, ga op bezoek bij familie of vrienden, ga zingen, dansen of naar muziek luisteren.

Bespreking

- Heb ik het zo goed uitgelegd?
- Heeft iemand hierover nog vragen?

Ik wil u vragen in de komende week minstens twee gezonde dingen te doen. Aan het eind kom ik daar bij het bespreken van de thuisopdrachten nog op terug.

Lichamelijke gezondheid en geestelijke gezondheid hebben met elkaar te maken. In de cursus hebben we oefeningen voor lichaam en geest. We gaan nu zo'n oefening doen.

5 Oefening 'wakker kloppen'

Bij deze oefening gaat het erom dat u uw hele lichaam als het ware 'wakker klopt'. We beginnen zo met de voeten en gaan dan het hele lichaam af.

Wakker knijpen kan een goed alternatief zijn voor deze oefening. In plaats van kloppen wordt er dan zachtjes geknepen.

- Ga zo staan dat u voldoende ruimte om u heen heeft.
- Buig de knieën een beetje zodat ze niet op slot staan.
- Maak van uw handen losse vuisten of 'kommetjes' en begin zachtjes met het 'wakker' kloppen van uw voeten (*doe dit als begeleiders voor*).
- Ga nu naar uw onder- en bovenbenen.

- Ga rustig aan naar boven, naar uw heupen en billen, buik, borst, handen en armen, schouders.
- Ga door met het zachtjes kloppen van uw keel, nek, hoofd en gezicht. Vergeet de achterkant van uw lichaam niet. Beklop zo uw hele lichaam.
- Ga van links naar rechts en weer terug en van beneden naar boven en weer terug. Als u merkt dat u duizelig wordt of zich niet prettig voelt, stop dan. Blijf dan nog even rustig staan of ga zitten.

De begeleiders en cursisten doen de oefening gedurende ongeveer twee minuten.

- Stop nu en ga stevig op uw beide voeten staan, uw voeten een stukje uit elkaar en uw knieën een klein beetje gebogen. Probeer uw tenen in uw schoenen te bewegen.

Als de cursisten zich vast kunnen houden aan een stoel kunnen ze een voor een hun voet los schudden.

- Voel hoe u staat, hoe uw hoofd op uw nek rust, hoe uw schouders ontspannen zijn en uw armen los naast uw lichaam hangen. Voel hoe het gewicht van uw lichaam op uw voeten drukt. Probeer of u met uw hele voetzool de grond voelt. Adem rustig in en uit. U kunt nu weer gaan zitten.

Bespreking

- Hoe voelt u zich nu?
- Hoe voelt uw lichaam aan?
- Voelt u zich anders dan vóór de oefening?

6 De cursus: het opstellen van een persoonlijk stappenplan

U bent hier omdat u last heeft van angstklachten. Uw klachten zijn allemaal verschillend. De één zal ernstiger klachten hebben dan de ander. Sommigen weten al wat er aan de hand is, waar ze bang voor zijn en waardoor dat komt. Anderen weten dat nog niet precies. Het doel van deze cursus is te voorkomen dat uw angstklachten erger worden. Dit vergt van u de nodige inspanning. Het gaat niet vanzelf. Om iets aan uw klachten te doen gaan we nieuwe dingen leren, oefeningen doen en gezamenlijk bespreken wat u aan uw klachten kunt doen.

Voorbeelden van oefeningen en opdrachten zijn:

- ontspannings- en ademhalingsoefeningen
- gezond(er) te leven
- goede gedachten hebben in plaats van verkeerde gedachten

- (meer) ontspanning zoeken: plezierige activiteiten, contacten met anderen
- zelfvertrouwen krijgen, dingen durven, assertiviteit

Het leren van nieuwe dingen lijkt op het leren zwemmen of leren fietsen. Iedereen moet zijn/haar best doen om iedere keer iets (meer) te durven. De ene keer is dit leuker dan de andere keer. Het is belangrijk om te blijven oefenen, ook als de bijeenkomsten achter de rug zijn.

Uw angstklachten zijn verschillend. Ze zullen niet bij iedereen even snel verminderen. Als het met u slechter gaat, wilt u dit dan aan ons (*cursusleiding*) melden? We kunnen dan (persoonlijk) bespreken wat hieraan te doen.

We gaan in deze cursus veel aandacht besteden aan het leren durven. Dit betekent dat u een bepaalde moeilijke situatie niet meer uit de weg gaat. U stapt er juist gewoon op af! Alleen door het stapje voor stapje oefenen van deze situaties kan u de angst overwinnen.

Angst is niet ineens ontstaan. U heeft daarom ook veel tijd nodig om de angst te overwinnen. Dit betekent dat u steeds moet blijven oefenen in de situaties waarin u angst heeft. Het oefenen gaat met kleine stapjes.

We gaan nu bespreken wat de cursus kan bereiken. Het klinkt misschien nog wat ingewikkeld. Ik zal daarom eerst een voorbeeld geven.

Nb. Aparte voorbeelden voor vrouwen (Aicha) en mannen (Mohammed).

Voorbeeld voor vrouwen

Aicha is altijd druk geweest met de zorg voor haar man en zes kinderen. Haar man werkte hard en deed voor haar de boodschappen. Zelf ging ze weinig de deur uit. Ze ging alleen af en toe met haar man of een van de kinderen naar buiten. Nu zijn haar kinderen allemaal getrouwd en woont ze alleen met haar man. Haar man is veel van huis. Hoewel ze wel regelmatig bezoek van haar kinderen krijgt, zit ze soms dagenlang alleen thuis. Als de telefoon of de deurbel gaat, schrikt ze erg. Haar lichaam begint dan erg te trillen en ze wordt benauwd. Ze durft de telefoon niet op te nemen en de deur niet open te doen. Van haar man zou Aicha wel ergens naar toe mogen. Aicha zelf zou ook wel met andere vrouwen willen praten. Ze durft echter niet alleen van huis te gaan, omdat ze dit nooit heeft gedaan en geen Nederlands spreekt. Ze is bang de straat op te gaan. Bij het idee alleen al raakt ze helemaal van streek.

Voor Aicha is het belangrijkste probleem dat ze bang is haar huis te verlaten. Zij heeft dit een tijd lang niet gedaan en ze durft het niet alleen te

doen. Ze denkt dat haar buiten de deur allerlei akelige dingen zullen overkomen. Doordat ze niet naar buiten durft, is ze veel alleen. Hoe langer ze haar huis niet meer heeft verlaten, hoe moeilijker het is om deze stap te nemen.

Voor iemand als Aicha zou deze cursus kunnen helpen dat ze stapje voor stapje wel iets buiten de deur onderneemt. Ze kan bijvoorbeeld eerst samen met haar man of (schoon)dochter een boodschapje doen bij de buurtwinkel in haar straat. Ook zou iemand van de cursus Aicha kunnen vragen een kopje koffie of thee te komen drinken of haar mee te nemen voor een wandelingetje in de buurt. Als ze dit een aantal keren heeft gedaan, zal ze op een gegeven moment zelf ook dit soort dingen alleen kunnen doen. Dit zou voor iemand als Aicha het doel van de cursus zijn.

Voorbeeld voor mannen

Mohammed heeft altijd hard gewerkt in een fabriek. Hij zorgde voor zijn familie en ging naar de moskee. Vijf jaar geleden heeft Mohammed op zijn werk een ongeluk gehad en is hij in de WAO terechtgekomen. Hij is erg rusteloos en kan zich moeilijk concentreren. Hij is snel vermoeid en slaapt slecht. Soms heeft hij last van zweten, zonder dat hij zich lichamelijk inspant. Ook heeft hij af en toe hartkloppingen. Hij denkt dan dat hij een hartaanval krijgt. De dokter zegt dat hem niets mankeert.

Mohammed is nu veel thuis. Hij ziet er tegenop naar de moskee te gaan en andere mannen te ontmoeten, omdat hij bang is daar benauwd te worden en hartkloppingen te krijgen. Hij is daarom veel thuis, maar dit leidt tot ruzie met zijn vrouw en zijn zoon die nog thuis woont.

Voor Mohammed is het belangrijkste probleem dat hij bang is dat hem buitenshuis iets overkomt, dat hij hartkloppingen krijgt. Hij is een tijdlang weinig van huis geweest en durft het nu niet meer goed te doen. Daardoor is hij veel tijd thuis. Als hij de gedachte van de hartkloppingen niet had, zou hij regelmatig naar de moskee gaan en bekenden ontmoeten.

Voor iemand als Mohammed zou deze cursus kunnen helpen dat hij niet meer steeds denkt dat hem iets overkomt buitenshuis. Hij moet stapje voor stapje weer leren durven om iets buiten de deur te ondernemen. Hij zou bijvoorbeeld eerst met een vriend kunnen afspreken samen naar de moskee te gaan of een wandeling in het park te maken. Als dit dan goed gaat, zal hij kunnen proberen eens alleen te gaan. Het doel van de cursus voor Mohammed kan zijn dat hij weer zelfstandig buitenshuis dingen onderneemt.

Aicha/Mohammed is een voorbeeld van iemand met angstklachten. Er zijn veel verschillende angstklachten. In de volgende bijeenkomst vertel ik daar meer over.

We zullen in de komende bijeenkomsten bespreken wat voor ieder van u het belangrijkste probleem rond angst of angstige gevoelens is en wat u daardoor niet meer kunt of durft. We gaan dan bespreken wat u daaraan kunt doen. Ik zal daarover iets opschrijven omdat we dit in de cursus steeds weer zullen gebruiken (zie *schema 1*). Zo maken we voor iedereen een persoonlijk stappenplan dat tijdens de cursus steeds verder wordt ingevuld. Aan dit plan werken we stap voor stap.

In het persoonlijk stappenplan staat:

- Wat voor u het belangrijkste probleem is rond angst of angstige gevoelens
- Wanneer en waar u er last van heeft
- Wat het beter maakt of juist erger
- Wat u voelt (lichaam, emotie)
- Wat u denkt
- Wat u niet meer kunt doen of niet meer durft
- Wat u weer zou willen doen (*doel van de cursus*)
- Wat u eraan gaat doen

Misschien is dit nog niet voor iedereen al duidelijk. Dat hoeft ook nog niet. We gaan daar de volgende bijeenkomsten mee verder. Maar misschien is het voor sommigen al wel duidelijk.

Bespreking

- Voor wie is het belangrijkste probleem rond angst of angstige gevoelens al duidelijk?
- Wat is voor u het belangrijkste probleem rond angst of angstige gevoelens?
- Wat kunt u niet meer doen of durft u niet meer?
- Wat zou u weer willen doen (doel van de cursus)?

Ga in op deelnemers die spontaan klachten naar voren brengen. Gebruik hierbij de informatie die het kennismakingsgesprek heeft opgeleverd. Dring bij deelnemers waar de problemen nog niet duidelijk zijn niet teveel aan. Begin met het invullen van schema 1.

7 Bespreking thuisopdrachten

We hebben bij het begin al besproken dat u thuis ook aan de slag moet. Het is belangrijk om thuis te oefenen. Als u problemen heeft met het oefenen thuis, laat dit ons dan weten. We kunnen dan samen bekijken hoe we dat kunnen oplossen. Als u thuis niet heeft geoefend, willen we toch graag dat u komt, dit moet geen reden zijn om af te zeggen.

- Deze week wil ik dat u elke dag een keer de oefening met het ‘wakker kloppen’ doet. Doet u het op een vast tijdstip, bijvoorbeeld elke morgen of avond. Zoek een plekje waar u even alleen kunt zijn. U moet deze oefening rustig doen. Steeds moet u daarbij even nadenken over hoe u zich voelt, wat u fijn vindt en wat u minder fijn vindt.
- Het is de bedoeling dat er voor ieder van u een persoonlijk stappenplan komt. Een eerste stap daarin is om gezond te leven. Ik wil graag dat u voor uzelf nagaat hoe gezond u leeft. Krijgt u voldoende beweging, eet u gezond, komt u voldoende buiten, heeft u voldoende ontspanning?
- Ik vraag u: wilt u deze week twee gezonde dingen gaan doen, die u nu nog niet doet? We maken nu een kort rondje over de gezonde dingen die iedereen de komende week gaat doen. De volgende keer bespreken we hoe het is gegaan.

Ga de kring rond en vraag elke cursist wat deze de komende week aan gezonde dingen gaat doen.

8 Rondvraag en sluiting

- We hebben veel besproken vandaag. We sluiten af met een kort rondje over hoe iedereen het vond. Wie wil er als eerste wat over zeggen?
Ga kort de groep langs. Leg uit wanneer dit teveel tijd neemt dat de volgende keer er op teruggekomen kan worden.
Zorg ervoor alle zware onderwerpen en emotie om te buigen naar lichte, positieve. Dit kan bijvoorbeeld door complimenten te maken van het bespreken van problemen. De cursisten moeten ‘lichter’ naar huis gaan dan ze kwamen.
- Bedankt voor de fijne manier waarop we met elkaar hebben gesproken en geoefend. (*Zeg expliciet wat goed ging*). Ik wens u veel succes met de oefening. Tot ziens, tot volgende week.

Schema 1 Persoonlijk stappenplan (In te vullen door cursusleider)

| | Naam 1 | Naam 2 | Naam 3 | Naam 4 | Naam 5 |
|---|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1) Wat zijn uw belangrijkste (angst)klachten | | | | | |
| 2) Wanneer heeft u last van uw angstklacht? - Hoe vaak? | | | | | |
| 3) Wat is de oorzaak van de angst? Wat maakt het erger? Wat maakt het beter? | | | | | |
| 4) Wat voelt u als u klachten heeft? (lichaam, gevoel)? | | | | | |
| 5) Wat denkt u erbij? - Wat zijn uw verkeerde gedachten? | | | | | |

| | Naam 1 | Naam 2 | Naam 3 | Naam 4 | Naam 5 |
|---|--------|--------|--------|--------|--------|
| 6) Wat kunt u niet meer of durft u niet meer? (gevolgen) | | | | | |
| 7) Wat is uw doel met de cursus? | | | | | |
| 8) Wat gaat u aan uw klachten doen? gezond leven ontspanningsoefening ademhalingsoefening voor uzelf opkomen, assertiviteit goede gedachten zelfvertrouwen, dingen durven steun zoeken ontspannende activiteit | | | | | |
| 9) Hoe gaat u uzelf belonen bij elke stap die lukt? | | | | | |

| | | | | | |
|---------------|--|--|--|--|--|
| Stap 1 | | | | | |
| Stap 2 | | | | | |
| Stap 3 | | | | | |
| Stap 4 | | | | | |
| Stap 5 | | | | | |

Bijeenkomst 2: Verschillende soorten angst

Doelen

De cursisten:

- weten welke psychische klachten bij ouderen voorkomen
- weten dat er verschillende soorten angsten zijn
- herkennen hun eigen klachten
- kennen de oorzaken van het ontstaan van angst
- kennen de gevolgen van angst

Werkvormen

- Kennismakingsoefening
- Kennisoverdracht met tekeningen
- Ontspanningsoefening 'wakker kloppen'
- Ademhalings- en ontspanningsoefening
- Plenair uitwisselen van ervaringen
- Plenair persoonlijke doelen onderzoeken

Materiaal

- Tekeningen
- Flip-over en stiften

| Programma | Tijdsduur in minuten |
|--|-----------------------------|
| 1 Welkom en mededelingen | 5 |
| 2 Terugblik vorige keer en thuisopdrachten | 20 |
| 3 Kort namenrondje | 5 |
| 4 Bespreking ouder worden en geestelijke gezondheid | 10 |
| 5 Ontspanningsoefening 'wakker kloppen' | 5 |
| 6 Bespreking verschillende soorten angst, oorzaken en gevolgen | 50 |
| 7 Ademhalingsoefening | 10 |
| 8 Thuisopdrachten | 10 |
| 9 Rondvraag en sluiting | 5 |

Uitwerking bijeenkomst 2

1 Welkom en mededelingen

Welkom bij deze tweede bijeenkomst van de cursus ‘Stap voor stap’. De vorige keer hebben we hard gewerkt. Ik ben benieuwd hoe ver we deze keer komen. Vandaag gaan we het hebben over angst en ouder worden. We bespreken verschillende soorten angst. Natuurlijk doen we ook weer oefeningen.

Ik wil vooraf nog een keer benadrukken dat we alles wat we hier bespreken voor onszelf moeten houden, ook al is dat soms moeilijk.

2 Terugblik vorige keer en thuisopdrachten

Wil iemand nog iets zeggen of iets vragen over de vorige bijeenkomst? De vorige keer hebben we het gehad over hoe lichaam, gevoel en gedachten elkaar steeds beïnvloeden.

- Ik heb gevraagd om te oefenen met ‘wakker kloppen’.

Bespreking

- Hoe is het oefenen thuis gegaan?
- Lukte het om dagelijks de oefening te doen?
- Hoe voelde u zich hierbij?
- Heeft u het idee dat zo’n oefening u helpt? Op welke manier?

Probeer van ieder te achterhalen hoe het ging; waarom eventueel niet; wat kunnen we doen om het mogelijk te maken de thuisopdrachten toch te doen? Hoe voelde iedereen zich erbij? Wat dachten ze erbij? Probeer weer een verband te leggen tussen lichaam (oefening doen), gedachten (“zo, dat had ik even nodig”) en gevoel (“dat voelt allemaal weer lossier”, tevreden gevoel). Benadruk het belang van oefenen.

- Verder heb ik u gevraagd als eerste stap voor uw persoonlijk stappenplan na te gaan hoe gezond u leeft en wat u hierin kunt verbeteren, bijvoorbeeld voldoende te bewegen, gezond en regelmatig te eten, elke dag naar buiten gaan, voldoende ontspanning zoeken.

Bespreking

- Welke twee gezonde dingen bent u afgelopen week gaan doen die u daarvoor niet deed?
- Hoe is dit gegaan?
- Hoe voelt u zich hierbij?
- Heeft u het idee dat zo’n oefening u helpt? Op welke manier?

3 Kort namenrondje

We gaan nog één keer elkaars namen oefenen. We doen hetzelfde rondje als de vorige keer; alleen gaan we nu de andere kant om.

Begin weer met uzelf.

4 Bespreking ouder worden en geestelijke gezondheid

Ons eerste onderwerp vandaag is ouder worden. Iedereen wordt ouder, maar mensen verschillen sterk in hoe ze oud worden. We praten nu verder over wat er geestelijk allemaal verandert met het ouder worden.

Psychische veranderingen hangen samen met uw lichaam, uw hersens, en veranderingen om u heen. Met het ouder worden blijven we natuurlijk gewoon dezelfde persoon. Wanneer u vroeger als kind al verlegen was, bent u dat nu waarschijnlijk nog wel wat. Als u vroeger een slim kind was, bent u nu nog een slimme man of vrouw.

Maar we veranderen meestal wel geleidelijk. Als u vroeger verlegen was bent u het waarschijnlijk langzamerhand wel minder geworden. Eigenlijk veranderen we voortdurend vanaf onze geboorte.

Sommige mensen worden probleemloos ouder. Anderen krijgen te maken met lichamelijke klachten. Ook kunnen we klachten krijgen die te maken hebben met de geest/het hoofd. De meeste psychische klachten die we bij oudere mensen zien zijn:

- Vergeetachtigheid: u vergeet bijvoorbeeld steeds vaker waar u de huissleutel hebt neergelegd.
- Piekeren en depressieve klachten: steeds maar weer u zorgen maken om een kleinigheid, nergens zin in hebben, somber zijn. *Denk na over een goed woord in de eigen taal, dat u kunt gebruiken om de deelnemers duidelijk te maken wat piekeren is (als een tolk ingezet wordt: bespreek dit met hem/haar van te voren). Denk eraan dat piekeren niet hetzelfde is als gewoon (na) denken. Gebruik echter ook weer geen woord dat te 'zwaar' is.*
- Angstklachten: angst is een normale reactie op dreigend gevaar. Iemand heeft angstklachten als hij/zij angst heeft zonder dat er een dreigende situatie is en daar last van heeft in het dagelijks leven. We gaan het in deze cursus vooral hierover hebben. Daarover praten we zo verder.

Soms kunnen geestelijke klachten of problemen veranderen in een ziekte, een psychische ziekte. Iemand met een psychische ziekte of stoornis voelt zich lange tijd ellendig en kan zijn/haar gewone leven niet meer leiden.

Gelukkig kunnen veel ziekten behandeld worden, ook psychische ziekten. En ook aan angstklachten kunnen we wat doen. Daarom zijn we ook hier voor deze cursus: om aan onze klachten te werken en om ervoor te zorgen dat we psychisch niet ziek worden.

Bespreking: (afhankelijk van de tijd)

- Wat merkt u bij uzelf? Bent u psychisch veranderd de afgelopen jaren?

Vraag door:

- Wat merkte u?
- Wat voelde u in uw lichaam?
- Wat dacht u toen?
- Wat deed u vervolgens?
- Hoe reageren partner, kinderen en anderen?

Let er op dat de sfeer niet te zwaar wordt. Wijs er steeds op wat de deelnemers zelf kunnen doen en waar ze zo nodig hulp kunnen krijgen.

Als er deelnemers zijn die met ernstige klachten naar voren komen, verwijs deze dan door.

5 Ontspanningsoefening ‘wakker kloppen’

We gaan zo meteen verschillende soorten angst bespreken. Eerst doen we de oefening van het ‘wakker kloppen’ weer. *Zie Bijeenkomst 1.*

6 Bespreking verschillende soorten angst, oorzaken en gevolgen

Iedereen is wel eens bang. Angst is heel normaal en gezond. Angst waarschuwt ons voor gevaar en zorgt ervoor dat we iets doen om ongelukken te voorkomen. Soms kunnen angsten iemand in de greep hebben. Dan heeft iemand angstklachten. Als die angstklachten heel ernstig worden en lang duren wordt angst zelfs een ziekte. Dat proberen we met deze cursus te voorkomen.

Zoals gezegd komen angstklachten vaak voor bij ouderen. Ongeveer een kwart van de ouderen heeft er last van. Vaak zijn de klachten al op jongere leeftijd ontstaan. U denkt misschien dat uw problemen niets met angst te maken hebben. Misschien bent u niet bang voor iets of iemand. Misschien denkt u dat u iets aan uw lichaam mankeert. Het woord angst lijkt dan bij u niet

helemaal te passen. Toch hoeft u niet altijd bang te zijn voor iets of iemand om toch angstklachten te hebben. Er zijn verschillende soorten angsten. Ik zal nu iets vertellen over verschillende soorten angst:

- *Algemene angst.* Mensen met algemene angst maken zich heel erg zorgen over gewone dagelijkse dingen die eigenlijk best goed gaan. Zij piekeren over de gezondheid, maken zich zorgen over hun kinderen, denken negatief of zien overal tegenop en vermijden bepaalde situaties. De klachten zijn vaak rusteloosheid, nervositeit, prikkelbaarheid, somberheid, concentratieproblemen en slaapproblemen.
- Bij een *fobie* hebben mensen een heel sterke angst voor iets of iemand. Eigenlijk kan iemand voor alles een fobie krijgen: bepaalde dieren, onweer, de straat opgaan, autorijden, vliegen, tunnels, bruggen, liften, ziekte, de dood. Noem maar op. Sommige mensen zijn heel bang in situaties waar veel mensen zijn, vooral mensen die ze niet kennen. Ze hebben het gevoel de verkeerde dingen te zeggen of te doen. Ze worden hierdoor heel verlegen en onzeker en raken gauw in paniek. Moeilijke situaties zijn bijvoorbeeld feesten, winkels of een drukke markt. Ook telefoongesprekken kunnen moeilijk zijn. Deze moeilijke situaties gaan mensen met een fobie uit de weg, waardoor ze steeds minder mensen zien.
- Een andere soort angst is *paniek*. Panieklachten komen plotseling. Iemand heeft hartkloppingen, voelt zich misselijk of benauwd. Een paniekaanval overvalt iemand. Mensen denken dat ze gek worden, flauw vallen of dood gaan aan een hersenbloeding of hartaanval. Die aanvallen gebeuren zomaar en zijn heel akelig om mee te maken. Mensen met panieklachten zijn vaak bang om weer een aanval te krijgen. Ze komen daarom niet meer op plaatsen waar ze niet snel van weg kunnen vluchten.
- Iemand kan ook *door een ingrijpende gebeurtenis (trauma)* zoals een ongeluk, oorlog, een aardbeving of (huiselijk) geweld, angstig en/of onrustig zijn. Na de gebeurtenis heeft de persoon lang last van verschijnselen zoals: herbeleven van gebeurtenissen (nachtmerries, herinneringen), vermijden aan het gebeuren te denken, prikkelbaarheid, slecht slapen, nachtmerries.
- *Dwanggedachten:* iemand wordt beheerst door angstige gedachten die uit het niets lijken op te komen. Als men zich ertegen probeert te verzetten ontstaat er enorme angst of spanning. Dit vermindert alleen door het uitvoeren van dwanghandelingen. Bijvoorbeeld de dwang om

zichzelf vaak en grondig te wassen uit angst voor vuil of besmetting. De dwang om het huis voortdurend te poetsen uit angst voor vuil of besmetting. Een ander voorbeeld is het steeds maar weer moeten controleren van bijvoorbeeld deursloten, ramen of elektrische apparaten.

Bespreking

- Van welke angst(en) heeft u last? NB. Maak een rondje en vul het per persoon in schema 1 in.
- Wanneer heeft u hier last van? NB. Per persoon invullen in schema 1
- Hoe vaak? Hoe erg? Hoe lang?

*Ondersteun de cursist bij dit onderdeel goed. Gebruik de informatie die het wer-
vingsgesprek heeft opgeleverd. Probeer met extra vragen te achterhalen wat de
concrete dingen zijn waar de cursist last van heeft, wat hij/zij na afloop van de
cursus weer zou willen kunnen.*

*Soms (met name bij gegeneraliseerde angst) is er geen duidelijke angst of iets wat
de cursist niet durft. Dikwijls is het leven al zo afgestemd op het probleem dat de
cursist dit niet goed beseft. Toch is er dan vaak wel iets wat de cursist mijdt of
steeds weer uitstelt, bijvoorbeeld iemand of een organisatie op te bellen. Ook kan
het probleem achterhaald worden door in te gaan op de omstandigheden waarin
klachten optreden. Vraag wat de partner (of kinderen) nu doet, wat hij/zij zelf
lange tijd niet heeft gedaan en zelf zou willen doen.*

De ene mens uit zijn angst anders dan de andere. Het is niet altijd duidelijk
wat voor soort angst iemand heeft. Bij sommige mensen zijn er combinaties
van bijvoorbeeld panieklachten en algemene angst. Ook komt het voor dat
angstklachten samen gaan met depressieve klachten, zoals somberheid, ner-
gens zin in hebben, zich waardeloos voelen.

Bepaalde angsten komen bij ouderen meer voor dan bij volwassenen, zoals de
angst om doof of blind te worden, niet meer te kunnen lopen, de angst om te
vallen en iets te breken, de angst dat niemand voor u gaat zorgen als u dit zelf
niet meer kunt of de angst om dood te gaan.

Oorzaken van angst

Iemand kan angstig worden na een vervelende gebeurtenis, soms extreem
(auto-ongeluk, brand, aardbeving) soms alledaags (een insectenbeet, een
hondenbeet). Soms is iemand 'zomaar' bang. Ook medicijnen kunnen angst-
aanvallen als bijwerking hebben. Angst ontstaat ook af en toe bij ziektes als de

ziekte van Parkinson, suikerziekte, hartklachten, chronische pijn, astma, reuma en langdurige ontstekingen.

Een voorbeeld

Laila is op straat gevallen en heeft daarbij haar heup gebroken. Het heeft lang geduurd voordat zij weer kon lopen. Na haar herstel is zij bang om de straat op te gaan. Als ze er aan denkt, krijgt ze het al benauwd. Ze is bang weer te vallen en iets te breken. Voor haar ongeluk ging ze regelmatig de straat op. Na haar ongeluk zijn de gedachten van Laila over de straat veranderd.

Bespreking: oorzaken van angst

- Wat is bij u de oorzaak van angst? Vul dit weer per persoon in, in schema 1. Maak duidelijk dat de oorzaak niet altijd duidelijk is.

Gevolgen van angst

We hebben gezien dat er verschillende soorten angst bestaan. Alle angstklachten hebben gevolgen voor het dagelijks leven: voor hoe we ons voelen, wat we denken en wat we doen.

Wat doen mensen vaak als ze deze klachten hebben:

- Vermijden: mensen of situaties die angst oproepen uit de weg gaan
- Minder contacten met anderen waardoor men eenzaam kan worden
- Alcohol- of drugsgebruik om de angst de baas te blijven of te onderdrukken
- Vaak naar de huisarts of specialist gaan omdat de klachten erg op een hartaanval of een andere ernstige ziekte lijken.
- Medicijnen gebruiken: om spanningsklachten te verminderen of vanwege slaapproblemen. Sommige medicijnen hebben echter bijwerkingen en kunnen zelfs verslavend zijn.

Ik geef u het voorbeeld van Latifa/Mustafa.

Nb. Aparte voorbeelden voor vrouwen en mannen.

Voorbeeld voor vrouwen

Latifa kan door slijtage in de knieën moeilijk lopen. Ze is bang om te vallen. Ze denkt dat als ze valt haar knieën voorgoed kapot zijn. Omdat ze bang is om te vallen durft ze niet meer naar het park te gaan, zoals ze jarenlang gewend was te doen. Hierdoor verslappen haar spieren en krijgt ze nog meer pijn. Ook ziet ze de vrouwen niet meer die ze altijd in het park ontmoette en waar ze gezellig mee praatte. Nu zit ze veel thuis en voelt ze zich alleen.

Voorbeeld voor mannen

Mustafa kan door slijtage in de knieën moeilijk lopen. Hij is bang om te vallen. Hij denkt dat als hij valt zijn knieën voorgoed kapot zijn. Omdat hij bang is om te vallen durft hij niet meer naar de moskee te lopen, die vier straten verderop staat. Hierdoor worden zijn spieren slap en krijgt hij nog meer pijn. Ook ziet hij de mannen niet meer die hij daar altijd ontmoette en waar hij gezellig mee praatte. Nu zit hij veel thuis en voelt hij zich alleen.

Bespreking: Gevolgen van angst

Haal het schema van bijeenkomst 1 erbij en probeer het samen aan te vullen.

- Wat voor gevolgen heeft de angst voor uzelf? Wat kunt u niet meer? Wat durft u niet meer?
- Wat kunt u aan de angstklachten doen?
- Welke eerste stap kunt u nu zetten? Nb. Begin met iets kleins dat haalbaar is!
- Wat wilt u kunnen aan het einde van de cursus?

Het volgende kunt u doen bij angstklachten? *Som op:*

- ontspanningsoefeningen
- ontspanning zoeken
- positief denken
- dingen durven
- gezond leven
- voor uzelf opkomen
- steun zoeken

7 Ademhalings- en ontspanningsoefening

Bij angst bouwt u zonder dat u het weet de spanning in uw spieren steeds maar op. Daar kan uw lichaam niet tegen. U krijgt klachten in uw rug, schouders en nek. Als we gespannen zijn, ademen we vaak ook hoog in de borst. Als u naar een pasgeboren baby kijkt, ziet u dat deze nog met haar/zijn hele lichaam ademt. Bij gespannenheid moet de adem meer naar de buik toe. Daarbij helpt de ademhalings- en ontspanningsoefening die we nu gaan doen.

Ademhalings- en ontspanningsoefening 1

- Ga goed zitten: rug recht, voeten op de grond, armen ontspannen.
- Ga nu met uw aandacht naar uw voeten. Voel of uw beide voeten op de grond staan. Voel het contact van uw voetzolen met de grond. Voel hoe de grond het gewicht van uw voeten draagt.

- Beweeg eventueel even uw tenen in uw schoenen...
- Ga dan met uw aandacht naar uw benen. Voel of uw benen echt ontspannen en helemaal los zijn. Dit kunt u nagaan door zachtjes met uw handen uw benen heen en weer te bewegen.
- Ga dan met uw aandacht naar uw zitvlak. Voel het contact met de stoel, hoe de stoel u draagt. Kunt u uw gewicht helemaal aan de stoel toevertrouwen?
- Ga dan met uw aandacht naar uw schouders. Zijn ze ontspannen? U kunt uw schouders even optrekken naar uw oren en weer laten zakken, om het verschil te voelen.
- Voel of uw hoofd recht op uw lichaam staat. Beweeg uw hoofd nog even zachtjes naar voren en naar achteren en van links naar rechts, om te voelen wat het midden is.
- Dan richten we onze aandacht op de ademhaling. Volg de adem naar binnen en weer naar buiten, zonder er iets aan te veranderen. Voel met de handen op de onderbuik: bolt de onderbuik iets op bij de inademing, en zakt hij weer terug op de uitademing.

Bespreking

- Hoe voelde u zich voor de oefening en hoe voelt u zich nu?
- Voelt u een verschil tussen ademen via de buik en ademen via de borst?

8 Thuisopdrachten

Er is vandaag weer veel verteld en geoefend. Ik ben blij dat iedereen er weer was. Het gaat erg goed op deze manier. We zijn nu aan het eind gekomen en ik geef u nu weer twee opdrachten voor thuis mee: een oefening voor het lichaam en een oefening voor de geest.

Deze week doet u de ademhalingsoefening elke dag.

We hebben vandaag over verschillende soorten angsten gesproken. Ik wil u vragen na te denken over uw eigen angstklachten:

- Waar komt uw angst vandaan?
- Wat doet of durft u niet meer sinds u angstklachten heeft? Wat deed u eerst wel?
- Wat denkt u en wat voelt u daarbij?
- Wat kunt u aan uw klachten doen?

Schrijft u dit zoveel mogelijk op of onthoudt het goed. De volgende keer praten we daar dan verder over. Deze opdracht is belangrijk omdat u goed moet begrijpen hoe we de klachten aan kunnen pakken.

Heeft iemand nog vragen over de thuisopdrachten?

9 Rondvraag en sluiting

Dit was het voor vandaag. Ik wil afsluiten met een kort rondje over hoe iedereen het vond.

Heeft iemand nog vragen over wat we vandaag allemaal besproken hebben?

Veel succes met de thuisopdrachten! De volgende week hoor ik graag hoe het gegaan is!

Bijeenkomst 3: Angst en goede gedachten

Doelen

De cursisten:

- weten hoe angst in stand gehouden wordt door gedachten
- weten hoe zij hun gedachten en daarmee hun angst kunnen beheersen
- weten wat de relatie is tussen denken, voelen en gedrag bij angstklachten
- weten dat met gedachten angstklachten zijn te hanteren en beheersen
- kunnen dit inpassen in het eigen referentiekader

Werkvormen

- Kennisoverdracht met tekeningen
- Plenair uitwisselen van ervaringen
- Goed nieuws ronde
- Ademhalingsoefening
- Gedachtenstopoefening
- Persoonlijk stappenplan aanvullen

Materiaal

Tekening: half vol glas, half leeg glas

| Programma | Tijdsduur in minuten |
|--|-----------------------------|
| 1 Welkom en mededelingen | 5 |
| 1 Bespreken thuisopdrachten | 30 |
| 2 Goed nieuws ronde | 10 |
| 3 Ademhalingsoefening | 10 |
| 4 Gedachten (gevoelens, gedachten, gedrag) | 15 |
| 5 Verkeerde gedachten | 15 |
| 6 Van verkeerde naar goede gedachten (incl. gedachtenstopoefening) | 20 |
| 7 Thuisopdrachten | 10 |
| 8 Rondvraag en sluiting | 5 |

Uitwerking bijeenkomst 3

1 Welkom en mededelingen

Fijn dat u er allemaal weer bent. De vorige keer spraken we over angstklachten en ouder worden. Vandaag hebben we het over goede en verkeerde gedachten bij angstklachten. We bespreken welke invloeden goede en verkeerde gedachten hebben op u en uw angstklachten. Ook bespreken we wat we hier aan kunnen doen. In de cursus leert u hoe u met uw gedachten de angst kunt doorbreken.

Eventuele overige mededelingen.

2 Bespreken thuisopdrachten

Ik heb de vorige keer gevraagd om twee opdrachten thuis te doen.

De ademhalingsoefening

We hebben vorige week afgesproken dat iedereen de ademhalingsoefening thuis zou doen:

Bespreking (kort)

- Hoe is dit gegaan? Wil iemand hier iets over zeggen?
- Hoe voelde u zich hierbij?
- Wat dacht u erbij?
- *Geef complimenten en benadruk het oefenen.*

- Vorige week hebben we het gehad over angsten die iemand kan hebben en dat er verschillende soorten angsten zijn. Ook hebben we het gehad over de oorzaken van angsten en de gevolgen ervan voor het dagelijks leven. De tweede opdracht was om thuis na te denken over de soort angst waar u mee te maken heeft en de oorzaken ervan. Ook heb ik gevraagd om na te denken over de gevolgen van uw angst voor uw dagelijks leven. Heeft iedereen er over na kunnen denken?

We gaan nu een rondje doen en steeds bespreken:

- Welke angsten heeft u?
- Waar komt uw angst vandaan?
- Wat voelt u als u last van uw klachten heeft?
- Wat denkt u dan?
- Wat doet of durft u niet meer sinds u angsten heeft, terwijl u dit eerst wel deed?
- Wat zou u aan uw klachten kunnen doen?

Ik schrijf af en toe iets op. Wat gezegd wordt kunnen we verder in de cursus gebruiken (*vul schema 1 verder in*).

Ga in op de ervaringen die de deelnemers naar voren brengen. Besteed weer aandacht aan:

- *lichaam*
- *voelen*
- *denken*
- *doen*

3 Goed nieuws ronde

We beginnen elkaar steeds beter te leren kennen. Ik wil nu een rondje maken waarin iedereen iets positiefs van de afgelopen week vertelt. U vertelt waarop u de afgelopen week trots was. Dit kan bijvoorbeeld een activiteit zijn, een klus, een gebeurtenis. Aan welke activiteiten heeft u veel plezier beleefd? We zullen deze goed nieuws ronde ook in volgende bijeenkomsten doen. Ik begin met mezelf.

Ga de kring rond. Geef veel complimenten.

4 Ademhalingsoefening

We doen nu weer de ademhalingsoefening. *Zie bijeenkomst 2.*

5 Gedachten

Vandaag hebben we het vooral over gedachten.

Laat tekening 2 zien: half vol glas, half leeg glas

Bespreek

- *Wat ziet u in deze tekening?*
- *Leg uit dat heteen kwestie van gedachten is: half vol glas of half leeg glas*

Gedachten heeft u altijd bij zich. Uw gedachten bepalen hoe u zich voelt. Gedachten kunnen u blij of angstig maken.

We bespreken zo meteen goede gedachten en verkeerde gedachten.

Veel gedachten hebben te maken met wat we als kind of als volwassene hebben meegemaakt. We hebben ze geleerd en nu zitten ze in ons hoofd. Soms zijn dat goede gedachten, soms zijn dat verkeerde gedachten. Van verkeerde gedachten krijgen mensen (meer) klachten van angst of somberheid. Goede gedachten helpen bij het aanpakken van uw angstklachten.

Een voorbeeld

Voor vrouwen: Fatima. Voor mannen: Mohammed

Fatima/Mohammed (58 jaar) heeft met de fiets boodschappen gedaan en heeft een volle plastic tas aan het stuur hangen. Tijdens de rit naar huis knapt de plastic tas en de inhoud rolt op de grond. Frisdrank en melk stromen uit de tas. Achter Fatima/Mohammed loopt een groepje scholieren. Hoe voelt zij/hij zich? Opgelaten? Schaamte? Wat denkt zij/hij? Denkt zij/hij: “Wat ben ik een stommerik, wat zullen ze wel niet van mij denken?” Of: “Ach, dit kan iedereen overkomen!”

Bespreking

- Wat is in het voorbeeld een goede gedachte?
- Wat is in het voorbeeld een verkeerde gedachte?
- Wat kan een gevolg van de verkeerde gedachte zijn? (bijv. geen boodschappen meer doen op de fiets)

6 Verkeerde gedachten

Bij angst gaan er meestal angstgedachten of schrikbeelden door u heen: Er gaat iets vervelends of vreselijks gebeuren. Dit noemen we verkeerde gedachten.

Voorbeelden van verkeerde gedachten:

- Als u niet weet wat er aan de hand is, denken: “Er is vast iets heel ergs gebeurd!”
- “Als er maar niks ergs gebeurt!”
- “Het is een ramp als...!”
- “Ik kan dit niet!”
- “Het gaat vast helemaal fout!”

Ditzelfde geldt voor hoe u omgaat met een situatie. Als u een bepaalde situatie mijdt, omdat u er angst voor hebt, versterkt dit vaak de angst. Als u een situatie waar u angst voor hebt, toch doet, zult u merken dat het wel meevalt. De angst wordt minder.

In deze cursus zullen we oefenen met gedachten: we leren de verkeerde angstgedachten af en we oefenen met goede, gezonde gedachten.

Ik geef nu eerst een voorbeeld van angstgedachten, angstgevoelens en niet meer durven.

Voorbeeld

Aysu gaat elke zaterdag met de bus naar haar dochter. Ze is de laatste keer erg misselijk geworden in de bus. Ze is daar erg van geschrokken. Nu voelt ze zich al gespannen als ze denkt dat ze de volgende dag met de bus moet. Ze denkt:

- O, die busreis is vreselijk, vorige keer ben ik niet lekker geworden. Zo gaat het vast en zeker weer.
- Als ik in de bus stap kan ik zelf niet meer bepalen wat er gebeurt.
- Iedereen in de bus zal zien dat ik gespannen/angstig ben.

Deze gedachten zijn verkeerde gedachten: Aysu is al zo vaak met de bus geweest zonder dat ze misselijk werd. Dit is maar één keer gebeurd. Waarom zou ze de volgende keer weer misselijk worden?

Omdat ze al gespannen wordt van de verkeerde busgedachten ziet Aysu steeds meer op tegen haar bezoeken. Ze krijgt al buikpijn als ze aan de bus denkt. Ze belt haar dochter met een smoes dat ze ziek is en deze zaterdag niet komt. Omdat ze de bustocht nu uitstelt krijgt ze steeds vaker de verkeerde busgedachten: haar angstklachten worden ook steeds erger.

Wat zou er gebeurd zijn als Aysu na die eerste aanval het volgende had gedacht:

- O, die busreis, vorige keer ben ik niet lekker geworden. Maar ach, dat is verder nog nooit gebeurd. Ik zal wel wagenziek zijn geweest. Deze keer gaat het gewoon weer als altijd.
- Ik zal proberen te ontspannen in de bus, dat helpt.
- En als ik toch weer beroerd word kan ik altijd nog uitstappen. Die aanval was vervelend maar ging gewoon weer over.

Als Aysu dit had gedacht zou ze gewoon weer met de bus gereisd zijn. Ze zou gemerkt hebben dat haar eerste schrik niet nodig was. Haar bustocht zou beloond worden met een leuke middag met haar dochter en kleinkind.

Bespreking

- Begrijpt u dit voorbeeld van goede en verkeerde gedachten en niet meer durven?
- *Bespreek het ontstaan van angstklachten bij de cursisten zelf. Probeer onderscheid te maken tussen het ontstaan en het steeds maar voortduren en ernstiger worden*
- Welke gedachtes heeft u? Welke verkeerde, welke goede gedachten?
- Welke gevoelens heeft u daarbij?

- Wat doet u eraan?
- Wat vermijdt u omdat u bang bent weer zo gespannen en angstig te raken?

7 Van verkeerde naar goede gedachten

Het is belangrijk dat u oefeningen gaat doen om goede gedachten te krijgen. Als u denkt dat iets niet gaat lukken, dan lukt het ook niet.

Stel dat u naar buiten gaat met in uw hoofd de boodschap: ik durf niet. Dan zult u ook niet naar buiten durven en gaat u weer terug.

Om uw angstklachten te verminderen is het de kunst om verkeerde gedachten op te sporen en te vervangen door goede gedachten. Dit kunt u doen door uzelf te vragen:

- Klopt deze gedachte wel? Heb ik ooit al meegemaakt dat het wel goed ging?
- Als mijn beste vriend(in) deze gedachte zou hebben, wat zou ik dan tegen hem (haar) zeggen?
- Als mijn beste vriend(in) wist dat ik dit dacht, wat zou hij/zij dan tegen me zeggen?
- Als ik mij weer rustig voel, denk ik er dan anders over? Hoe dan?
- Als ik mij vroeger ooit zo voelde, dacht ik toen misschien iets waardoor ik mij beter ging voelen?
- Ik heb mijn sterke kanten. Ik kan dit wel aan.
- Geef ik mijzelf de schuld van iets, waar ik toch niet zoveel aan kon doen?

Oefeningen

Soms kunnen mensen hun gedachten of zorgen niet uit hun hoofd zetten. Ze weten heus wel dat de gedachten die ze hebben niet goed zijn, maar ze kunnen deze gedachten niet stoppen. Ze blijven maar piekeren. Er zijn ook nog andere manieren waarmee u dit piekeren kunt stoppen. Ik leer u een aantal manieren hiervoor. Ik denk dat u sommigen al gebruikt.

Afleidende gedachte

Denk aan het voorbeeld van Aysu in de bus. Aysu stapt een volgende keer in de bus. Als ze merkt dat ze gespannen wordt, doet ze iets om haar gedachten af te leiden: ze gaat tellen hoeveel mensen een bril op hebben, ze gaat rode auto's tellen, ze gaat zwarte jassen tellen, of ...

Gedachtestop

Wanneer u in de gaten krijgt dat u zit te piekeren, zeg dan heel hard tegen uzelf STOP! Eerst lijkt dit een beetje vreemd, maar het kan heel goed werken. U kunt ook proberen tegen uzelf te zeggen: Op dit moment denk ik aan (uw verkeerde gedachte), maar eigenlijk wil ik denken aan (nieuwe goede gedachte). Herhaal dan deze ‘nieuwe gedachte’ een paar keer in uzelf.

We gaan dit nu samen oefenen. Kies allemaal een situatie uit waarover u regelmatig piekert. Denk daar een minuut aan. Ik zal u waarschuwen als de minuut voorbij is. Als u de verkeerde gedachte dan nog in uw hoofd heeft schreeuwt u allemaal zo hard als u kunt STOP! De minuut begint nu... *Geef aan wanneer de minuut voorbij is.*

Bespreking

- Wat vond u van deze oefening?
- Heeft u het idee dat het werkt?

Als u dit een paar keer gedaan heeft, kunt u de schreeuw ook alleen in uw gedachten doen.

‘Zorgen’-tijd

‘Zorgen’-tijd is een vaste korte tijd dat u even mag piekeren. U spreekt met uzelf af op welk moment van de dag u even aan al uw zorgen mag denken. Dat doet u op een vast moment. Ook spreekt u met uzelf af hoe lang die zorgentijd duurt, bijvoorbeeld vijftien minuten. U kunt dan de keukenwekker zetten en als die afloopt zegt u STOP tegen alle piekergedachten.

Als verkeerde of piekergedachten in uw hoofd komen, buiten uw ‘zorgen’-tijd, schrijf ze dan op een lijstje en stop die gedachten dan. U kunt uw ‘zorgen’-tijd bijvoorbeeld ‘s avonds houden van 20.00 tot 20.30 uur vóór uw favoriete televisieprogramma. Het is dan makkelijker om ook echt met piekeren te stoppen omdat u iets leuks gaat doen.

De tijdsprong

Als iemand zich angstig voelt, lijkt het alsof er geen eind komt aan die vervelende situatie. Met de tijdsprong doorbreekt u dit door in gedachten in de tijd vooruit te gaan naar het moment dat de angstige situatie voorbij is.

Als u bijvoorbeeld gespannen bent voor de tandarts kunt u denken aan hoe opgelucht u zich zult voelen wanneer het bezoek achter de rug is. Bedenk dat u over een half uur weer buiten zult staan en denk aan wat u na het tandartsbezoek gaat doen. U maakt in gedachten een sprong in de tijd vooruit.

8 Thuisopdrachten

Bedankt weer voor jullie aandacht en alles wat we elkaar hebben verteld.

- Wil iemand nog iets vragen?
- Hoe vond u het vandaag? Wat heeft u geleerd over uw eigen problemen?

Net zoals de vorige keer krijgt u nu weer opdrachten voor thuis. Eén opdracht heeft te maken met het ontspannen van uw lichaam, de andere met de verschillende soorten angsten die er zijn:

- U doet elke dag één van de vandaag besproken goede gedachten oefeningen: de 'gedachtenstop' oefening, de afleidende gedachte, de 'zorgen'-tijd, de tijdsprong. Probeer uit te vinden welke oefening of oefeningen het beste bij u passen. (*Nb Herhaal nog kort de oefeningen*).
- We hebben het vandaag gehad over denken en angst. Ik wil graag dat u voor de volgende keer voor uzelf nagaat:
 - Wat denkt u steeds wanneer u angstgevoelens heeft?
 - Welke verkeerde gedachten?
 - Welke goede gedachten of activiteiten kunnen u helpen? Probeer deze week deze goede gedachten te hebben.
 - Denk hierbij weer aan uw persoonlijk stappenplan!

Schrijf dit zoveel mogelijk op of onthoudt de gedachten goed. De volgende keer praten we daar verder over. Deze opdracht is belangrijk omdat u straks goed moet begrijpen hoe we de klachten aan kunnen pakken.

Probeer wanneer u weer klachten krijgt te doen wat u geleerd heeft: ontspannen, goed ademen, verkeerde gedachten stoppen, goede gedachte kiezen.

9 Rondvraag en sluiting

Dit was het weer voor vandaag. Heeft iemand nog iets te vragen of op te merken?

Ik vond het weer heel fijn dat u er allemaal was. En ook dat iedereen naar elkaar luisterde en eigen ervaringen vertelde. Op deze manier kunnen we van elkaar ook veel leren!

Tot volgende week!

Bijeenkomst 4: Samenhang tussen lichaam en geest

Doelen

De cursisten:

- kunnen ontspanningsoefening doen
- kennen het principe van draaglast en draagkracht
- weten hoe lichaam en geest elkaar beïnvloeden
- kunnen dit inpassen in het eigen referentiekader

Werkvormen

- Kennisoverdracht met tekeningen
- Plenair uitwisselen van ervaringen
- Rek- en ontspanningsoefening ‘appeltjes plukken’
- Ontspanningsoefening

Materiaal

- Flip-over en viltstiften
- Tekeningen: man/vrouw met zware last op rug, de oorzaken van de zware last, weegschaal in en uit balans
- Ontspanningsoefening op cd (of cassetteband)

Programma

Tijdsduur in minuten

| | | |
|---|--|----|
| 1 | Welkom en mededelingen | 5 |
| 2 | Bespreking thuisopdrachten | 20 |
| 3 | Rek- en ontspanningsoefening ‘appeltjes plukken’ | 10 |
| 4 | Bespreking draaglast en draagkracht | 10 |
| 5 | Bespreking lichaam en angst | 20 |
| 6 | Uitgebreide ontspanningsoefening | 20 |
| 7 | Bespreking omgaan met angst | 20 |
| 8 | Thuisopdrachten | 10 |
| 9 | Rondvraag en sluiting | 5 |

Uitwerking bijeenkomst 4

1 Welkom en mededelingen

Fijn dat u er allemaal weer bent.

De vorige keer spraken we over angst en goede gedachten. Het gaat steeds om wat we denken, wat we voelen en wat we doen. Vandaag gaan we het hebben over de samenhang tussen lichaam en geest.

Eventuele overige mededelingen.

2 Bespreking thuisopdrachten

Bij deze cursus is het heel belangrijk dat u ook thuis opdrachten uitvoert. Deze thuisopdrachten helpen u om te gaan met uw klachten zodat uw klachten verminderen. Hoe is het met de opdrachten voor thuis gegaan?

De goede gedachte-oefeningen

Bespreking

- Heeft iedereen de oefening(en) dagelijks kunnen doen?
- Welke oefening(en) heeft u gedaan?
- Hoe voelde u zich hierbij?
- Wat dacht u erbij?
- Heeft iemand ook nog een ademhalings- of ontspanningsoefening gedaan?

Angstgevoelens

Ik heb u gevraagd bij uzelf na te gaan, wat u steeds denkt wanneer u angstgevoelens heeft.

Bespreking

- Welke verkeerde gedachten heeft u?
- Welke goede gedachten of activiteiten kunnen helpen?
- *Vul eventueel schema 1 aan.*

We hebben ook afgesproken dat u elke keer bij angstproblemen probeert te ontspannen, goed te ademen en de goede gedachten te denken.

Ik ben benieuwd hoe dit is gegaan. We maken een kort rondje. Ieder vertelt hoe dit is gegaan en welke moeilijkheden daarbij waren. We kunnen elkaar helpen om oplossingen te verzinnen. Ik schrijf net als de vorige bijeen-

komsten af en toe iets op. Dit zullen we verderop in de cursus gebruiken. Zo werken we voor ieder van u aan uw persoonlijk stappenplan.

Ga de kring rond. Gebruik schema 1.

3 Rek- en ontspanningsoefening ‘appeltjes plukken’

Na al dit praten gaan we nu samen een oefening doen. Met deze oefening rekken we ons lichaam lekker op en ontspannen we.

‘Appeltjes plukken’

- Ga stevig staan: uw voeten schouderbreed.
- Voel uw voetzolen en ga na of uw gewicht goed verdeeld is over beide voeten.
- Ga na of uw gewicht goed verdeeld is over uw voorvoet en uw hak.
- Adem uit en laat uw lichaam zwaar worden. Voel het gewicht van uw lichaam in uw voeten.
- Ontspan de schouders.
- Reik met uw linkerhand rustig omhoog zover u kunt en doe alsof u een appeltje plukt. Uw linkerhand zweeft licht naar boven. Uw rechterhand en schouder blijven zwaar en ontspannen. Voel hoe de linkerkant van uw lichaam een beetje rekt. U blijft recht naar voren kijken. Laat rustig uw arm weer naar beneden gaan. Voel hoe die arm weer zwaar en ontspannen wordt.
- Doe hetzelfde met uw rechterarm.

Bij het thuis oefenen: Herhaal deze oefening dan minstens vijfmaal, maar let er wel op dat u zich niet forceert!

Bespreking

- Wat vond u van deze oefening?
- Hoe voelt u zich erbij?

4 Bespreking draaglast en draagkracht

Laat tekening 3 zien: de man/vrouw met een zware last op haar rug

Bespreking tekening 3

- *Laat iedereen aan het woord komen.*
- Wat ziet u op deze tekening?
- Wat is de last die deze man/vrouw draagt?
- Heeft u wel eens zo’n last?
- Wat voor last?

Er zijn veel dingen waar mensen zorgen over hebben. U ziet wel dat u daar gebukt onder kunt gaan. Het zijn allemaal zorgen die zwaar op uw lichaam drukken. Die zorgen zitten in het hoofd en hart van mensen (*wijs aan op tekening*). De zware last voelen ze in hun nek, rug en schouders (*wijs aan*).

Bespreking

- Herkent u dat?
- Waar kunnen we nog meer onze zorgen en lasten voelen?

U ziet ook aan het gezicht van deze man/vrouw dat die last ook op de stemming drukt: de man/vrouw voelt zich niet prettig. Hij/zij heeft lichamelijke en emotionele problemen.

Laat tekening 4 zien: de oorzaken van de zware last

Bespreking tekening 4

- Herkent u de oorzaken van de zware last op de tekening?
- Zijn er nog andere oorzaken voor zorgen maken/piekeren?

Laat tekening 5 zien: de weegschaal (in balans).

Hoeveel last iemand kan verdragen, hangt af van een heleboel dingen:

- lichamelijke gezondheid
- van het karakter
- de opvoeding
- de levenservaring
- het geloof
- de steun van man/vrouw, familie, vrienden/-innen.

Dit kunnen we allemaal zien als kracht. Hoe meer kracht iemand heeft, hoe beter deze persoon de last kan dragen. Maar voor iedereen kan de last zo zwaar worden, dat er niet genoeg kracht is om er tegen te kunnen. Bijvoorbeeld als iemand steeds over allerlei problemen zit te piekeren, zonder dat hij of zij een oplossing ziet. Dan stapelen de zorgen zich steeds verder op. Er is geen evenwicht meer tussen de belasting en de kracht om het te dragen. Het wordt teveel. Dan krijgen mensen vaak lichamelijke en geestelijke klachten.

Laat tekening 6 zien: de weegschaal (uit balans)

Op de ene kant van de weegschaal liggen de *lasten* (zorgen en problemen). Op de andere kant liggen de *krachten*, dat wil zeggen alles wat helpt om zorgen en

problemen te dragen en op te lossen. Als iemand veel problemen heeft, gaat de kant met de lasten omlaag en de kant van de krachten omhoog. De weegschaal raakt dan uit evenwicht. U krijgt problemen met uw lichaam en gevoelens:

- een gespannen, onrustig gevoel
- slecht slapen
- hoofdpijn
- lichamelijke klachten als hoofdpijn of pijn in de nek, schouders of rug, buikpijn.
- angst

Deze klachten zijn allemaal signalen dat de last te zwaar is. De weegschaal moet dan weer in evenwicht komen. Deze cursus geeft u weer kracht om de last te dragen. De last zal niet verdwijnen, maar hij zal wel lichter aanvoelen.

Bespreking

- Herkent u één of meer van de genoemde klachten?
- Wat zijn bij u lasten?
- Wat zijn bij u krachten?
- Wat doet u om de weegschaal weer in evenwicht te krijgen?

5 Bespreking lichaam en angst

Iedereen die ouder wordt, merkt dat het lichaam ook ouder wordt. We zijn bijvoorbeeld niet meer zo vlug als vroeger of we vergeten vaker iets. Dat is heel normaal en hoort bij het ouder worden. Sommige ouderen krijgen bij het ouder worden (meer) last van angstklachten.

Veel angstklachten voelen we in ons lichaam. Dit kunnen zijn:

- hartkloppingen
- pijn op de borst
- zweten
- ademnood, snel en hijgend ademen
- duizeligheid of het gevoel flauw te vallen
- een doof gevoel of tintelingen in handen en voeten en kramp in handen en voeten.

Bespreking

- Herkent u deze klachten?
- Heeft uzelf deze klachten?

Angstklachten en lichamelijke klachten hebben dus vaak met elkaar te maken.

- Angstklachten kunnen er voor zorgen dat lichamelijke klachten erger worden.

Voorbeeld Jamila/Ali

Jamila is bang om te vallen. Zij gaat daarom niet meer naar de buurtwinkel om boodschappen te doen. Jamila komt daardoor nauwelijks meer buiten. Haar conditie wordt steeds minder. Als zij nu iets doet, krijgt ze snel last van benauwdheid. Daar wordt ze bang van. Ze denkt dat ze misschien iets aan haar hart heeft. Daardoor gaat zij nog minder bewegen.

- Lichamelijke problemen kunnen leiden tot angst.

Voorbeeld Naime/Ibrahim

Naime heeft hartproblemen. Zij is één keer met spoed in het ziekenhuis opgenomen met hartklachten. De dokter heeft gezegd dat zij het rustig aan moet doen. Naime durft nu weinig meer te ondernemen omdat zij bang is een hartaanval te krijgen. Door de angst gaat zij verkeerd ademen. Daardoor wordt ze benauwd en raakt ze soms in paniek. Dan denkt ze dat ze een hartaanval heeft, maar dat is niet zo.

Het is soms heel moeilijk om te weten of lichamelijke problemen komen door angst of dat angst komt door lichamelijke problemen. Het is net als met de kip en het ei: wie was er eerst?

Bespreking

- Wie weet nog meer voorbeelden van angstklachten die tot lichamelijke klachten kunnen leiden? Welke?
- Wie weet nog meer voorbeelden van lichamelijke klachten die tot angstklachten kunnen leiden? Welke?

(Dit steeds weer herhalen): Wat kunt u aan angstklachten doen?

- ontspannings- en ademhalingsoefeningen
- goede gedachten in plaats van verkeerde gedachten
- ontspanning zoeken: plezierige activiteiten, contacten met anderen, bewegen
- assertief zijn, meer zelfvertrouwen, durven
- gezond leven

Ontspanning zoeken is belangrijk om iets aan uw angstklachten te doen. Ontspanningsoefeningen kunnen hierbij helpen. Met deze oefeningen verbeteren we de ademhaling en ontspannen we de spieren. We gaan nu een uitgebreide ontspanningsoefening doen.

6 Uitgebreide ontspanningsoefening

Let voordat u de uitgebreide ontspanningsoefening doet op de volgende zaken:

- 1 *Eventueel: Zorg dat de tolk van tevoren goed geïnstrueerd is over de ontspanningsoefening en de juiste korte en krachtige woorden in de eigen taal goed kent.*
- 2 *Benadruk dat mensen ook naar de grond kunnen kijken als ze hun ogen niet dicht willen doen en tijdens de oefening kunnen stoppen als het niet prettig voelt.*
- 3 *Besteed extra aandacht aan de manier van ademhaling en benadruk dat het de bedoeling is dat de cursisten zoveel mogelijk via de buik ademen.*
- 4 *Het is goed om de cursisten in het begin de spieren vrij lang (in de tekst wordt tien tellen genoemd) gespannen te laten houden, omdat zij zo kunnen wennen aan het principe van het aanspannen en ontspannen. Als u het gevoel heeft dat tien tellen toch wat lang is, kun u deze tijd verkorten.*
- 5 *Vertel dat ze de ontspanningsoefening in de eigen taal op een cd/cassetteband krijgen. De oefening op de cd/cassetteband is liggend terwijl de oefening met de groep zittend gedaan wordt.*

Doe de ontspanningsoefening aan de hand van de onderstaande tekst.

- Als de draaglast te groot wordt (denk aan de weegschaal!) raakt uw lichaam steeds meer gespannen. Uw spieren spannen zich een beetje. U voelt dat misschien niet eens. Voor even is dat niet erg. Maar als het lang duurt kunnen de spieren niet goed meer ontspannen. Daardoor krijgt u pijn in uw buik, nek, schouders of rug. Als de spieren in de nek te lang gespannen zijn krijgen mensen ook hoofdpijn. Door de pijn gaat u zich steeds beroerder voelen. Misschien denkt u dan dat u de dingen die u wilde doen, maar niet meer moet doen. Maar dat is geen goede gedachte. U kunt beter proberen uw spieren weer te ontspannen.
- We gaan daarom nu een ontspanningsoefening doen. Door te ontspannen vergroot u de draagkracht van uw lichaam. U wordt er dus sterker van.

- We leren u nu deze oefening. U zult deze nog vaak thuis moeten doen. Daarvoor zijn speciale cassettebandjes/cd's. Die krijgt u straks mee naar huis.
- Deze oefening is een kwestie van goed en regelmatig oefenen totdat u de oefening uit uw hoofd kent.
- De bedoeling van deze oefening is dat u leert om uw spieren te spannen en te ontspannen. Span alleen die spieren aan die aan de beurt zijn, de rest van uw lichaam moet zo ontspannen mogelijk blijven.
- Elke keer dat u ontspant, kunt u in gedachten 'ontspan' zeggen. Probeer het verschil te voelen tussen aanspannen en ontspannen.
- Oefen zoveel mogelijk op rustige en ontspannen momenten en niet als u haast hebt of onvoldoende tijd hebt of moeite met u te concentreren.
- Zorg ervoor dat u geen volle maar ook geen lege maag hebt, en dat u zich op een rustige plaats bevindt waar u niet gestoord wordt.
- Oefen als het kan op een stoel met armleuningen.
- Zorg dat u goed rechtop zit met uw rug tegen de leuning van de stoel, uw voeten plat op de vloer, uw benen recht naar beneden (niet naar voren gestrekt) en uw schouders wat losjes naar beneden hangend. Als u de oefening 's avonds voor het slapen doet, kunt u het ook liggend op bed doen.
- Doet u in ieder geval geen ontspanningsoefening als u een auto of ander vervoersmiddel bestuurt.

Uitgebreide oefening om de spieren te ontspannen

- Stap 1- Ga op een stoel zitten in een ontspannen houding, het liefst met uw ogen dicht om u gemakkelijk te kunnen concentreren op uw lichaam. Laat uw armen en handen rusten op uw benen met de binnenkant van uw handen naar boven. Zorg dat uw voeten stevig op de grond staan. Ga desnoods wat naar voren op uw stoel zitten, eventueel met een kussen in uw rug.
- Stap 2 - Concentreer u nu op uw linkerhand en linkerarm. Maak een vuist van uw linkerhand en buig uw elleboog, waardoor u uw vuist langzaam omhoog brengt naar uw linkerschouder toe. Druk vervolgens uw elleboog op de leuning en draai uw polsgewricht langzaam naar binnen toe, ofwel maak een spierbal. Doordat u uw elleboog buigt en op de leuningen drukt, spant u de spieren van uw boven- en onderarm. Span nu de spieren van uw linkerhand en -arm nog meer. Houd dit tien tellen vol; de spieren worden warmer en lomer. Blijf ondertussen

goed doorademen. Laat nu alle spieren los terwijl u voor uzelf in gedachten tegelijkertijd het woord 'ontspan' zegt en voel de ontspanning in uw linkerhand en -arm. Leg uw hand weer terug.

- Stap 3 - Doe nu dezelfde oefening met uw rechterhand en -arm. Bal uw rechtervuist, laat de rest van uw lichaam ontspannen blijven en voel de spanning in uw rechterhand en -arm. Druk uw elleboog op de leuningen en draai uw polsgewricht langzaam naar binnen toe. Span nu de spieren van uw rechterhand en arm nog meer. Houd dit tien tellen vol. Laat de spanning los, terwijl u in gedachten 'ontspan' zegt. Leg uw hand dan weer terug.
- Stap 4 - Herhaal nu dezelfde oefening met twee handen en armen tegelijkertijd.
- Stap 5 - Concentreer u nu op uw schouders. Trek uw schouders tegelijk op en trek uw nek en hoofd tussen uw schouders. Zo spant u de spieren van uw schouders aan. Tel tot tien en ontspan dan. Als u zich duizelig voelt, laat dan eerder los.
- Stap 6 - Concentreer u op uw nek. Buig uw hoofd langzaam naar beneden en probeer met uw kin rustig uw borst te raken. Nu worden de spieren van uw nek aangespannen. Tel tot tien en ontspan, waarbij u rustig met uw hoofd weer overeind komt. Zeg weer in uzelf het woord 'ontspan'. Terwijl u nu uw hoofd schuin omhoog beweegt, spant u de spieren van uw keel en nek. Tel tot tien, ontspan en kom weer met uw hoofd recht te zitten.
- Stap 7 - Concentreer u op uw gezicht. Frons uw voorhoofd en knijp vervolgens uw ogen stijf dicht. Pers nu uw lippen stijf op elkaar en span daarna de spieren van uw neus aan door te doen alsof u iets scherp ruikt. Doe nu alles tegelijk, alsof u een raar gezicht trekt. Hiermee spant u alle spieren van uw gezicht tegelijkertijd aan. Tel tot tien, laat de spieren los en let op het ontspannen gevoel.
- Stap 8 - Besteed nu aandacht aan uw borst. Concentreer u in gedachten op uw borst. Trek uw schouders zo veel mogelijk naar achteren en duw uw borst naar voren zodat de spieren van uw borst aangespannen worden. Houd uw adem even in en merk dat uw spieren gespannen zijn.

Adem uit, laat de spieren los terwijl u in uzelf 'ontspan' zegt. Merk dat de spieren nu ontspannen zijn.

- Stap 9 - Concentreer u op uw buik. Adem diep in, vul uw longen en houd uw adem even in. Druk uw buik naar buiten en maak uw buik hard... Laat dan uw buik weer in zijn gewone positie terugkomen en adem uit. 'Ontspan ...'
- Stap 10 - Besteed nu aandacht aan uw benen en voeten. Eerst het linkerbeen: probeer uw linkerhiel stevig naar beneden op de grond te drukken. Span tegelijkertijd uw onderbeen door uw linkervoet en -tenen als het ware in de richting van uw gezicht te trekken. Hiermee worden ook uw bilspieren en uw dijen aangespannen. Tel tot tien, waarbij u rustig doorademt en laat dan de spanning los. Voel het verschil met het andere been. Doe deze oefening nu met uw rechtervoet en -been. Doe tot slot dezelfde oefening met twee benen en voeten tegelijkertijd.
- Stap 11 - Tot nu toe hebt u bijna alle spieren in uw lichaam ontspannen. Houd dit gevoel vast en ga in gedachten al uw spieren even langs. Probeer het algehele ontspannen gevoel in uw lichaam te voelen. Blijf tegelijkertijd rustig in- en uitademen. Voel het warme, ontspannen en veilige gevoel en probeer zoveel mogelijk via uw buik te ademen.
- Stap 12 - Tel rustig tot vijf, doe uw ogen open en blijf een moment zo zitten. Rek u vervolgens even lekker uit om ervoor te zorgen dat u weer goed wakker wordt (hoeft niet als u deze oefening in bed, vlak voor het slapen doet).

Bespreek de oefening.

7 Bespreking omgaan met angst

Mensen kunnen heel verschillend omgaan met hun problemen. Ik geef u twee voorbeelden van vrouwen/mannen met hetzelfde probleem, maar die er verschillend mee omgaan. Het gaat steeds weer om wat ze denken, hoe ze zich erbij voelen en wat ze er aan doen.

NB De voorbeelden gaan over vrouwen. Pas dit voorbeeld bij een mannengroep aan.

- Fatima of Ahmed is zestig jaar en heeft suikerziekte. Daardoor moet zij goed op het eten letten en voelt zij zich soms slap. De dokter heeft uitgelegd dat dit belangrijk is, vooral ook voor de doorbloeding. Anders kan ze door haar suikerziekte haar voeten verliezen of blind worden. Fatima is erg geschrokken van dit bericht. Zij denkt dat haar leven in gevaar is. Zij durft haast niets meer te eten. Zij durft haar man ook niet te vragen speciaal eten te kopen, omdat dat zo duur is. Fatima voelt zich steeds slapper en blijft daardoor steeds meer thuis. Zij loopt daardoor ook steeds moeilijker. Hierdoor wordt zij nog ongezonder. Doordat zij geen zonlicht meer krijgt en weinig mensen meer spreekt wordt zij ook steeds somberder.
- Emine of Mohammed is zestig jaar en heeft suikerziekte. Daardoor moet ze goed op haar eten letten en voelt zij zich soms slap. De dokter heeft uitgelegd dat dit belangrijk is anders kan zij door haar suikerziekte haar voeten verliezen of blind worden. Emine is erg geschrokken van dit bericht. Zij vraagt de dokter wat zij zelf kan doen en waar zij hulp van anderen bij kan gebruiken. Zij hoort dat ze elke dag minstens een half uur moet wandelen of fietsen, dat ze niet te veel, te zout, te zoet en te vet mag eten. Maar ze moet wel goed en regelmatig eten. Ook moet ze regelmatig naar de huisarts voor controle. Emine weet nu wat ze zelf kan doen en is een stuk geruster. Ze praat er met haar man en kinderen over en die steunen haar. Als ze zich gespannen voelt door alle zorgen, gaat ze bidden of bespreekt ze de problemen met anderen. Ze hoort nu van meer vrouwen dat ze suikerziekte hebben en wat zij doen. Daar leert ze van. Doordat Emine gezonder leeft en steun krijgt voelt ze zich steeds beter. Hierdoor merkt ze dat het werkt om gezond te eten en veel te bewegen en houdt ze vol, ook al is dat soms niet gemakkelijk.

Bespreking

- Wat vindt u van deze vrouwen/mannen?
- Herkent u dit?
- Wat vindt u goed aan wat ze doen?
- Laat de vrouwen/mannen de verbanden ontdekken en bespreken tussen lichaam en geest en tussen denken, voelen en doen.
- Wat zou u zelf doen?

Laat de vrouwen/mannen eerst zelf vertellen. Als de volgende punten niet naar voren komen, breng deze dan naar voren:

- 1 Voor zichzelf opkomen. Vraag wanneer u iets niet begrijpt om uitleg.
- 2 Steun zoeken (bij familie, vrienden, God).
- 3 Goed voor lichaam en geest zorgen, dit kan door:
 - Regelmatig te bewegen (minstens een half uur per dag wandelen, fietsen of zwemmen)
 - Genoeg daglicht (minstens een half uur per dag)
 - Gezond eten (veel groente en fruit, niet teveel eten van de vier witten: suiker, zout, vet en witmeel)
 - Niet roken en geen of weinig alcohol drinken
 - Praten over problemen (niet roddelen)
 - Afleiding zoeken, iets doen waar u plezier in hebt of van uitrust
 - Goede gedachten hebben
 - Ademhalings- en ontspanningsoefeningen (doen we in de cursus dikwijls)

8 Thuisopdrachten

Net zoals de vorige keer krijgt u nu weer opdrachten mee voor thuis. Eén opdracht heeft te maken met het ontspannen van uw lichaam, de andere met de verschillende soorten angsten die er zijn:

- U doet enkele malen de uitgebreide ontspanningoefening. Ik geef iedereen zo meteen een bandje of CD. Als u het bandje of de CD afspeelt hoort u precies wat u moet doen. U moet de oefening elke dag op een vast tijdstip doen. Dit is heel belangrijk
- Verder wil ik u vragen voor de volgende keer in verband met uw angstklachten het volgende te doen:
 - Voor u zelf opkomen en vragen stellen.
In het eerste voorbeeld van Emine/Mohammed hebben we gezien (*onderdeel 7*) dat het soms moeilijk is iets voor zichzelf te vragen, bijvoorbeeld om speciaal eten, iets aan de dokter vragen of iets aan een onbekende vragen. Door dit wel te doen, bijvoorbeeld door aan de dokter te vragen wat zij/hij moet doen, is Emine/Mohammed geruster geworden. Ze weten nu wat ze zelf kunnen doen.
 - Voor uzelf opkomen en vragen stellen is daarom belangrijk. U zult merken dat als u dit doet, u zich goed voelt. Ik vraag u deze week in een situatie voor uzelf op te komen of vragen te stellen.

- Ook moet u steun zoeken (bij familie, vrienden, God) als u uw problemen alleen niet aankunt.

9 Rondvraag en sluiting

We zijn nu aan het eind gekomen. Bedankt weer voor jullie aandacht en alles wat we elkaar hebben verteld.

Wil iemand nog iets vragen?

Hoe vond u het zelf? Wat heeft u geleerd over uw eigen problemen?

Ik vond het weer heel fijn dat iedereen naar elkaar luisterde en eigen ervaringen vertelde.

Volgende keer hebben we het weer over wat u aan uw angstgedachten kunt doen: ontspannen, goede gedachten en situaties durven niet vermijden.

Tot volgende week!

Bijeenkomst 5: Angst, ademen en ontspanning

Doelen

De cursisten:

- weten de relatie tussen angst, ademhaling en ontspanning
- kunnen ontspanning- en ademhalingsoefeningen toepassen

Werkvormen

- Kennisoverdracht met tekeningen
- Plenair uitwisselen van ervaringen
- Ademhalingsoefening
- Ontspanningsoefening
- Persoonlijk stappenplan aanvullen

Materiaal

- Flip-over en stiften

| Programma | Tijdsduur in minuten |
|--|-----------------------------|
| 1 Welkom en mededelingen | 5 |
| 2 Bespreking thuisopdrachten | 20 |
| 3 Goed nieuws ronde | 15 |
| 4 Angst en ademhaling (o.a. hyperventilatie) | 25 |
| 5 Ademhalingsoefeningen | 10 |
| 6 Spierontspanning | 10 |
| 7 Uitgebreide ontspanningsoefeningen | 20 |
| 8 Thuisopdrachten | 10 |
| 9 Rondvraag en sluiting | 5 |

Uitwerking bijeenkomst 5

1 Welkom en mededelingen

Fijn dat u er allemaal weer bent. De vorige keer spraken we over de samenhang tussen lichaam en geest. Vandaag gaan we het hebben over het belang van ademhalen en ontspanning bij angstklachten. We bespreken hoe angst samenhangt met ademhaling en ontspanning en hoe u ademhalings- en ontspanningsoefeningen kunt toepassen.

Eventuele overige mededelingen.

2 Bespreking thuisopdrachten

We bespreken weer eerst hoe het thuis met de oefeningen is gegaan.

- De ontspanningsoefening met de bandjes

Bespreking

- Hoe is het met deze opdracht voor thuis gegaan?
- Heeft iedereen de ontspanningsoefening een paar keer gedaan?
- Hoe voelde u zich daarbij?
- Wat dacht u erbij?
- *Probeer van ieder te achterhalen hoe het ging; of het lukte dagelijks de oefening te doen; waarom eventueel niet; wat kunnen we doen om het mogelijk te maken de thuisopdrachten toch te doen?*

- Verder heb ik u gevraagd voor uw angstklachten het volgende te doen:
 - Voor uzelf op komen (bijv. vragen te stellen) of
 - Steun zoeken (bij familie, vrienden, God)

Bespreking

- Hoe is dit gegaan?
- In welke situatie bent u voor uzelf opgekomen/vragen gesteld?
- Hoe voelde u zich hierbij?
- Heeft u bij iets of iemand steun gezocht? Bij wie?
- Hoe voelde u zich hierbij?

3 Goed nieuws ronde

We doen nu weer, net als in bijeenkomst 3, een goed nieuws ronde. We maken een rondje waarin iedereen iets positiefs van de afgelopen week vertelt. U

vertelt bijvoorbeeld waarop u de afgelopen week trots was. Aan welke activiteiten heeft u veel plezier beleefd? Ik begin weer met mezelf.

Maak het rondje.

4 Angst en ademhaling

Ademhalen doen we vanzelf. De ademhaling past zich aan bij wat we doen. Tijdens de slaap bijvoorbeeld is de ademhaling rustig. Bij grote inspanning, zoals hardlopen, ademen we sneller. Dat geeft geen klachten.

Als iemand angstig is, gaat het ademhalen ook sneller en gaat uw hart sneller kloppen. Het lichaam is dan in stresstoestand. Er kan dan sprake zijn van hyperventilatie. Hyperventilatie wil zeggen te snel of te diep ademhalen. De ademhaling is van slag. U zit bijvoorbeeld in een stoel, maar ademt alsof u aan het hardlopen bent. Dat kan gebeuren wanneer u gespannen of angstig bent of oververmoeid.

Van deze klachten kunt u angstig worden. U denkt misschien dat u stikt of een hartaanval krijgt. En door de angst gaat u vaak nog meer hyperventileren. Zo kan het steeds erger worden.

De klachten bij hyperventilatie kunnen zijn:

- te snel en te diep ademhalen
- duizeligheid, of een gevoel flauw te vallen
- een benauwd gevoel alsof u niet genoeg lucht krijgt
- pijn op de borst
- hartkloppingen
- tintelingen in handen of gezicht
- droge mond
- hoofdpijn
- misselijkheid

Hyperventilatie is heel vervelend. Het kan echter geen kwaad. De klachten gaan na een tijdje gewoon over. Er bestaan geen medicijnen tegen hyperventilatie. U kunt wel oefeningen doen waardoor u rustiger leert ademen. We gaan straks zo'n ademhalingsoefening doen.

Als u merkt dat u hyperventileert of als u andere verschijnselen van angst voelt opkomen, moet u het volgende doen:

- Rustig in- en uitademen. Een rustige ademhaling helpt de klachten te verminderen. Leg uw hand op uw buik en probeer bij het ademen die hand te voelen.

- Ga bewegen. Lichaamsbeweging (bijv. knieën heffen of kniebuigingen) kunnen de klachten terugdringen. Beweging is ontspannend voor het lichaam.

Bespreking

- Herkent u de klachten van hyperventilatie?
- Heeft u wel eens hyperventilatie gehad?
- Wat heeft u toen gedaan?

5 Ademhalingsoefening

Iemand die gespannen is, ademt vaak hoog in de borst. Het is belangrijk de ademhaling naar de buik te sturen.

We gaan nu twee ademhalingsoefening doen. Eerst doen we de ademhalings- en ontspanningsoefening die we al eerder hebben gedaan. (*zie bijeenkomst 2*).

En nu de tweede ademhalingsoefening.

- Stap 1 – Zorg dat u goed zit: rug recht en voeten stevig op de grond. Laat uw armen gestrekt naar beneden hangen. Als ik zo direct ‘start’ zeg, ademt u in, zet u uw buik uit en brengt u uw gestrekte handen en armen omhoog tot ongeveer gezichtshoogte. Vervolgens houdt u uw adem even in, telt u tot drie en daarna laat u uw armen weer naar beneden zakken terwijl u rustig uitademt.
- Stap 2 – Start: doe uw handen en armen omhoog, adem in, zet uw buik uit, tel tot drie (een, twee, drie), laat uw handen weer zakken en adem tegelijkertijd uit. Doe deze oefening nu in uw eigen tempo tien keer rustig achter elkaar. Probeer uw adem steeds zoveel mogelijk naar uw buik te sturen.

Bespreking

- Hoe voelde u zich voor de oefening en hoe voelt u zich nu?
- Voelt u een verschil tussen ademen via de buik en ademen via de borst?

6 Spierontspanning

In ons hele lichaam hebben we spieren en spiertjes (*wijs een aantal aan*). Onze spieren zijn zonder dat we dat beseffen vaak actief. Wie bijvoorbeeld tv kijkt,

spant meestal ongemerkt heel veel spieren. Wie angstig is, in de zorgen zit, ergens over loopt te piekeren spant ook ongemerkt heel veel spieren.

Is dat slecht? Ja en nee. Vaak is dat niet slecht, is het zelfs zeer goed. Angst waarschuwt ons voor gevaar. Angst helpt het lichaam om snel te kunnen reageren bij gevaar. Vandaar dat de spieren zich spannen bij angst. Men moet klaar zijn om iets te kunnen doen, zoals weglopen, vechten, opzij springen. Bijvoorbeeld: er komt een auto recht op u af, onmiddellijk wordt u bang. Er is dus alarm (doe wat, of u gaat eraan!). Meestal spannen uw spieren zich en springt u opzij.

Jammer genoeg bestaan er veel onnodige angsten. Mensen maken zich onnodig bezorgd, piekeren te veel, twijfelen voortdurend of ze het wel goed doen, enz. Die onnodige angsten en zorgen zijn dus een vals alarm en zorgen ervoor dat de spieren onnodig gespannen worden. Dat geeft op den duur pijn in rug, hals, schouder, etc. Deze klachten van het lichaam leiden weer tot angst en zorgen.

Oefenen is nodig!

Sommige mensen denken dat rustig in een stoel gaan zitten genoeg is om helemaal ontspannen te worden. Dat is niet zo. Voor ontspanning moeten alle spieren zo diep mogelijk ontspannen zijn. Dat bereikt u niet door zo maar even rustig te gaan zitten in een stoel. Alle spieren van het lichaam ontspannen is moeilijk, omdat er duizenden kleine spiertjes in ons lichaam zitten.

Het is ook niet makkelijk om de spieren zo diep mogelijk te ontspannen. Daarom hebben we ontspanningsoefeningen. Deze oefeningen zijn bedoeld om alle of zoveel mogelijk spieren zo diep mogelijk te ontspannen. Dat gaat niet zo maar, daar is oefening voor nodig. Net als bij leren lopen, praten, fietsen en zwemmen moet u oefenen om het te leren. En ook na de cursus moet u blijven oefenen.

7 Ontspanningsoefening

We gaan nu weer de uitgebreide ontspanningsoefening doen (*zie bijeenkomst 4*).

Wanneer en waar oefenen?

Kies in het begin een paar rustige momenten van de dag uit, zodat u na de oefening niet meteen weer aan de slag hoeft (bijvoorbeeld 's ochtends en 's avonds). Als u de oefening 's ochtends doet is het belangrijk om u eerst aan te kleden en dan nog voldoende tijd over te houden voor de oefening en het

ontbijt. Ga niet oefenen als u haast hebt, snel nog een boodschap moet doen, wanneer er iemand op u zit te wachten, als u er toch niet met uw gedachten bij kunt blijven, enz. Het is ook beter niet te oefenen vlak na een maaltijd.

Zoek in het begin om te oefenen ook een rustige kamer op, alleen of als u wilt met uw partner erbij. Eventueel kunt u samen oefenen, want iedereen kan er baat bij hebben. Zorg dat u niet gestoord kunt worden door de telefoon of door kinderen.

8 Thuisopdrachten

Ook deze week gaan we thuis weer oefeningen doen. Ik wil u vragen te doen:

- De ademhalingsoefening, zoals we die vandaag aan het begin van de bijeenkomst hebben gedaan. U kunt ook de lange ontspanningsoefening doen.
- Probeert u net als de vorige week elke keer wanneer u u angstig voelt te letten op uw ademhaling, ontspanning en de goede gedachten in plaats van de verkeerde.
- Verder vraag ik u na te denken over de volgende stappen voor uw persoonlijke stappenplan. *(Indien de cursist al verder is kunnen de volgende concrete en haalbare stappen worden gezet).*

9 Rondvraag en sluiting

We zijn nu weer aan het eind van deze bijeenkomst gekomen. Zijn er nog vragen over wat er vandaag besproken is? Of andere vragen?

Ik vond het weer heel fijn dat u er allemaal was en dat u hebt meegedaan met de oefeningen. Het gaat goed zo. Volgende week oefenen we nog meer.

Ik wens u veel succes toe met de thuisopdrachten. Denk ook aan het gezonde leven. Eet gezond en beweeg voldoende. Probeer u te houden aan uw gezonde voornemens!

Tot volgende week!

Bijeenkomst 6: Leren durven training: het persoonlijk stappenplan

Doelen

De cursisten:

- zijn zich er van bewust dat ze door angsten dingen vermijden of op een andere manier doen
- stellen (in overleg met cursusleiding) hun doelen en een stappenplan vast
- weten dat het goed is zichzelf te belonen

Werkvormen

- Ontspanningsoefening
- Ademhalingsoefening
- Stappenplan aanvullen
- Plenair uitwisselen van ervaringen

Materiaal

- Schema /stappenplan
- Flip-over en stiften

| Programma | Tijdsduur in minuten |
|---|-----------------------------|
| 1 Welkom en mededelingen | 5 |
| 2 Bespreking thuisopdrachten stappenplannen | 20 |
| 3 Oefening 'wakker kloppen' | 5 |
| 4 Bespreking: vermijden | 15 |
| 5 Bespreking: leren durven | 10 |
| 6 Ademhalingsoefening | 5 |
| 7 Leren durven: persoonlijk stappenplan | 45 |
| 8 Thuisopdrachten | 10 |
| 9 Rondvraag en sluiting | 5 |

Uitwerking bijeenkomst 6

1 Welkom en mededelingen

Fijn dat u er allemaal weer bent.

De vorige keer spraken we over angst, ademhalen en ontspanning. Heeft iemand nog vragen hierover?

We hebben in de afgelopen vijf bijeenkomsten veel besproken. We hebben gesproken over angstklachten, ouder worden, goede en verkeerde gedachten, angst en ademhalen.

Vandaag bespreken we wat we nog meer kunnen doen om onze doelen te bereiken. Daarbij gaat het om te leren om te durven. Dus om beter met angst om te leren gaan. We gaan voor ieder een persoonlijk stappenplan bespreken.

Eventuele overige mededelingen.

2 Bespreking thuisopdrachten

Ik heb u gevraagd deze week het volgende thuis te doen:

Oefeningen

Bespreking

- Hoe is het met de ademhalingsoefening gegaan?
- Hoe is het met de uitgebreide ontspanningsoefening gegaan?

Persoonlijk stappenplan: nadenken over volgende stappen. *Laat iedere deelnemer hierover aan het woord.*

Bespreking

- Welke volgende stappen voor uw stappenplan heeft u kunnen bedenken?
- Heeft iemand nog vragen hierover?

3 Oefening ‘wakker kloppen’

Om fris in lichaam en geest te worden gaan we de oefening ‘wakker kloppen’ doen.

Zie bijeenkomst 1.

4 Bespreking: vermijden

We hebben al eerder besproken dat als je bang bent je sommige dingen niet meer doet. Je gaat dingen vermijden, want dan hoef je je niet meer zo bang te voelen.

Als je wat ouder wordt wil iedereen je ook graag helpen. Iedereen vindt het gewoon dat moeder of vader door één van de kinderen voor een feest of een bezoek aan de huisarts wordt opgehaald en thuis gebracht. Een oudere met angstklachten hoeft vaak niet alleen naar buiten te gaan. Er zijn vaak wel kinderen, burens of vrienden die de boodschappen voor je willen doen. Maar ook als u ouder wordt, kunt u natuurlijk nog best voor uzelf zorgen. En dat is belangrijk, want voor je het weet durf je steeds minder.

Bespreking

- Herkent u het mijden van situaties bij uzelf?
- Zo ja, heeft u iemand die voor u de taken overneemt?
- Wat vindt u hier van?

Dingen op een andere manier doen

Niet iedereen die angstig is gaat allerlei situaties vermijden. Vaak blijven mensen die dingen nog wel doen, maar het kost veel meer moeite en energie. Ze zien van tevoren erg op tegen wat er gaat komen. Hoewel men alles toch blijft doen, doen deze mensen met angstklachten het vaak wel op een andere manier. Ze stellen iets uit tot een moment dat ze zich wat beter voelen. Ze doen de boodschappen als het niet druk is in de winkels of ze voelen zich alleen zeker als ze een mobiele telefoon bij zich hebben.

Een voorbeeld: in de auto

Ali is erg gespannen als hij zelf achter het stuur van de auto zit. Ook als hij met anderen meerijdt in de auto is hij erg schrikachtig. Hij waarschuwt de chauffeur voor iedere fietser en auto die uit een zijweg komt. Dit leidt vaak tot irritaties met de chauffeur. Ali gaat de laatste tijd achterin de auto zitten, en leest in een tijdschrift zonder om zich heen te kijken.

Bespreking

- Ali doet dingen nu op een andere manier. Dit is echter ook een vorm van vermijding en versterkt op den duur de angst.
- Kent u voorbeelden van dingen op een andere manier doen vanwege angstgevoelens?
- Wat heeft u hieraan gedaan?
- Wat kunt u er aan doen?

5 Bespreking: leren durven

U heeft allemaal last van angstklachten. De een misschien wat meer dan de ander. U bent hier gekomen om wat aan de angstklachten te doen. Dat was al een belangrijke stap die veel mensen met angstklachten niet durven te zetten. U heeft die stap wel gezet. In de vorige bijeenkomsten hebt u al veel gehoord wat u aan u angstklachten kunt doen. We hebben hier en thuis ook al veel geoefend. Vandaag bespreken we welke stappen we de komende weken gaan zetten om uw doel te bereiken.

Om uw angstklachten te verminderen helpen de volgende zaken:

- ontspanningsoefeningen, ademhalingsoefeningen
- gezond leven
- goede gedachten hebben in plaats van verkeerde gedachten
- ontspanning zoeken: plezierige activiteiten, contacten met anderen
- zelfvertrouwen hebben/krijgen, leren durven

Vaak werkt een combinatie het beste.

Leren durven betekent dat u de moeilijke situatie niet meer uit de weg gaat. U stapt er juist gewoon op af! Alleen door het stapje voor stapje oefenen van deze situaties kunt u de angst overwinnen. Omdat de angst niet ineens is ontstaan, zult u ook veel tijd nodig hebben om de angst te overwinnen. Dit betekent dat u steeds moet blijven oefenen in de situaties waarin u angst heeft. Met andere woorden, iemand met een angst om te vallen op straat moet elke dag het huis uit gaan om te oefenen met wandelen, winkelen, het reizen met de bus, enz.

Het gaat allemaal niet in één keer goed. Het gaat met kleine stapjes.

Het oefenen is vaak eng. Tijdens het oefenen zult u weer angstklachten krijgen. Vlucht dan niet weg maar ga gewoon door. Laat de angst een beetje over u heen komen. Na een tijdje worden de klachten minder. Een beetje angst voelen is niet erg; dat gaat over. Als de angst echt heel erg wordt hoeft u niet door te gaan. U moet de volgende keer dan een kleiner stapje maken dat wel lukt.

Als u dus een beetje angst voelt gaat u gewoon door net zolang tot de angst helemaal weg is. Probeer uit wat het beste werkt als u die angst voelt: rustig ademen, ontspannen, goede gedachten. U kunt ook afleiding zoeken door iets heel anders te gaan doen, bijvoorbeeld lantaarnpalen tellen als u langs een enge hond moet lopen.

6 Ademhalingsoefening

We doen nu de tweede ademhalingsoefening, de oefening waarbij we onze armen omhoog doen.

Zie bijeenkomst 5.

7 Leren durven: persoonlijk stappenplan

Stappenplan: eerste stap.

We hebben in de vorige bijeenkomsten gepraat over wat u wilt bereiken met uw klachten. Ik heb steeds aantekeningen gemaakt op dit schema. Dat schema gaan we nu helemaal invullen. Op die manier kunnen we oefeningen bedenken.

- Stel uzelf vragen als ‘Waar en wanneer heb ik deze angst?’ en ‘Welke situaties vermijd ik uit angst?’ Dit kunnen hele verschillende dingen zijn zoals: boodschappen doen, in de lift stappen, autorijden, op visite gaan, in groepen spreken, anderen iets weigeren. Denk ook aan moeilijke dingen, die u al jaren vermeden heeft. Alles wat u zou willen doen en nu niet kunt door uw angstklachten, kunnen we in het schema zetten.
- Daarna zoekt u nieuwe doelen. Beschrijf die doelen zo duidelijk mogelijk. Dit is niet zo gemakkelijk als het klinkt. “Ik wil weer alleen de straat op kunnen” is niet goed genoeg. Het moet preciezer. Bijvoorbeeld: “Ik wil helemaal alleen inkopen doen in de supermarkt” of “Ik wil in april met de handwerk cursus meedoen”.
- Voor elk doel zoekt u oefeningen. Stel uzelf vragen als “hoe kan ik deze oefening iets gemakkelijker of moeilijker maken?” Plaats deze oefeningen in een volgorde die loopt van ‘weinig angst’ naar ‘veel angst’. Op deze manier ontstaan verschillende stappen. Dat is uw stappenplan.

Kies bijvoorbeeld als doel: alleen inkopen doen in de supermarkt. Als stappenplan kunt u dan opstellen:

Stap 1: inkopen doen met mijn man op een rustig moment

Stap 2: inkopen doen met mijn man op een koopavond

Stap 3: alleen inkopen doen op een rustig moment

Stap 4: alleen inkopen doen tijdens de koopavond, enz.

Bespreking

- We gaan nu per persoon het schema nalopen en aanvullen. Vervolgens stellen we uw stappenplan op. Ik begin met ...

Ondersteun de cursisten bij dit onderdeel goed. Zorg dat de stappen haalbaar zijn. Besteed ook aandacht aan de goede en verkeerde gedachten die elke cursist heeft.

Oefenprogramma: tweede stap

U moet iedere dag tijd nemen om te oefenen. Spreek een oefentijd af en houdt uzelf daaraan. Vlak van tevoren denkt u misschien om de oefening vandaag maar over te slaan, omdat u daar op dat moment een ‘goede’ reden voor heeft, zoals het slechte weer of de drukte thuis. Geef uzelf hier niet aan over! U moet die stap zetten!

Begin met de gemakkelijkste stap. Laten we als voorbeeld nemen dat dit is “alleen naar de bakker om een boodschap te doen”. Begin dan elke dag te oefenen met het lopen naar de bakker. Het hindert niet of u er de eerste keer ook werkelijk komt of niet. Het is wel belangrijk dat u er een gewoonte van maakt elke dag te proberen er te komen. Probeer de oefening in te passen in het leven van alle dag.

Verwacht ook niet dat het iedere dag even goed gaat. Dat hangt af van hoe u zich die dag voelt. Ga dus een paar dagen door met oefenen. Dan ziet u vanzelf of het steeds beter gaat. Als het u lukt om een oefening helemaal te doen, bent u nog niet klaar met die oefening. Probeer het een paar keer opnieuw, zodat u zeker weet dat u het kunt. Is een oefening een paar keer goed gegaan, ga dan door met de volgende stap op de lijst, dat iets moeilijker zal zijn. Zo werkt u uw stappenplan af.

Belonen

De oefeningen zijn vervelend en moeilijk om te doen. Daarom moet uzelf daar na de oefening voor belonen. Kies beloningen die u na de oefening direct kunt krijgen: een lekkere douche, een cadeautje, iets lekkers bij de koffie, een bedrag doen in een potje waar u later iets leuks voor koopt. Is dit allemaal te duur, geef uzelf dan in ieder geval een pluimpje. Of vertel wat u gedaan heeft aan iemand aan uw man of vrouw of iemand die u over het stappenplan verteld hebt. Dan zal die persoon u een complimentje geven. En natuurlijk vertelt u het hier aan de groep.

Oefenprogramma: derde stap

Als het niet lukt moet u uit vinden hoe dat komt. Misschien is de oefening die u heeft gekozen een te grote stap ineens. Bedenk dan tussenstappen. Als dat niet lukt bedenken we de volgende bijeenkomst wat een goede tussenstap kan zijn.

Stel u voor dat nadat oefening 1 “alleen naar de bakker om een boodschap te doen” gelukt is, de volgende stap is 2 “alleen met de bus naar de markt en een boodschap doen”. Als deze oefening te moeilijk is moet u een paar oefeningen bedenken die tussen 1 en 2 inzitten wat moeilijkheid betreft.

Deze tussenstappen zijn soms een beetje raar. Het is raar om bijvoorbeeld maar één halte met de bus te gaan. Maar dat geeft niet. Het gaat er om dat deze tussenstappen helpen om meer zelfvertrouwen te krijgen.

8 Thuisopdrachten

- Deze week gaat u stap 1 van uw stappenplan doen. Volgende week vertellen we elkaar hoe het gegaan is. Doe elke dag uw best. Lukt het, zorg dan dat u uzelf beloont. Lukt het niet, verzin dan een andere tussenstap. Volgende week bekijken we weer welke stappen dan weer het beste zijn. Weet iedereen wat hij/zij moet doen? Ik wens u veel succes!
- Doe ontspannings- en/of ademhalingsoefeningen. Probeer dagelijks zo'n oefening te doen. Probeer dit dagelijks te blijven doen.

9 Rondvraag en sluiting

We zijn hiermee weer aan het einde gekomen van deze bijeenkomst. Het was fijn dat iedereen weer een bijdrage heeft geleverd. Heeft iemand nog vragen of opmerkingen?

Tot volgende week!

Bijeenkomst 7: Leren durven training: Op tijd angst herkennen

Doelen

De cursisten:

- stellen zo nodig de doelen van hun stappenplan bij
- stellen zo nodig de methoden bij die ze gebruikt hebben om de angst te beheersen
- evalueren hun beloning
- kennen de eerste signalen van hun angstklachten
- weten dat het belangrijk is ontspanning/afleiding te zoeken

Werkvormen

- Ademhalingsoefening
- Rek- en ontspanningsoefening ‘appeltjes plukken’
- Stappenplan aanvullen
- Plenair uitwisselen van ervaringen

Materiaal

- Schema/stappenplan
- Flip-over en stiften

| Programma | Tijdsduur in minuten |
|--|-----------------------------|
| 1 Welkom en mededelingen | 5 |
| 2 Bespreking thuisopdrachten | 20 |
| 3 Bespreking stappenplannen | 45 |
| 4 Rek- en ontspanningsoefening ‘appeltjes plukken’ | 5 |
| 5 Bespreking: herkennen van eerste tekenen van angst | 15 |
| 6 Bespreking: het belang van ontspanning | 15 |
| 7 Ademhalingsoefening | 5 |
| 8 Thuisopdrachten | 5 |
| 9 Rondvraag en sluiting | 5 |

Uitwerking bijeenkomst 7

1 Welkom en mededelingen

Welkom allemaal. Fijn dat u er weer bent. Vandaag komen we voor de zevende keer bij elkaar. Vorige week hebben we het gehad over 'leren durven' en hebben we elkaars stappenplannen besproken. We vertellen zo meteen elkaar hoe het de afgelopen week is gegaan met onze stappenplannen. Hier gaan we vandaag mee verder.

Eventuele overige mededelingen.

2 Bespreking thuisopdrachten

We bekijken straks met het schema voor iedereen heel precies hoe het de afgelopen week is gegaan. Maar eerst wil ik een rondje maken waarin iedereen alvast heel kort vertelt wat het beste was wat deze week is gelukt.

Ga de kring rond. Geef iedereen de gelegenheid alvast kort zijn verslag te doen. Benadruk het succes van de pogingen. Prijs de moed van de cursisten, ook als de pogingen niet gelukt zijn.

3 Bespreking stappenplannen

We gaan nu voor iedereen precies bekijken wat goed ging en wat de volgende stap kan zijn. Als het niet gelukt is, bekijken we samen hoe we het stappenplan kunnen verbeteren.

Wie wil als eerste vertellen?

Bespreek van iedere cursist

- Welke stappen zijn gelukt?
- Waardoor slaagde de stap?
- Waardoor mislukte de stap?
- Waren er goede en verkeerde gedachten?
- Wat voelde u lichamelijk en emotioneel daarbij?
- Welke beloning heeft u gekregen? Was dat een fijne beloning?
- Welke volgende stap kunt u nu zetten?

Onderbreek de rondgang in de kring met de rek- en ontspanningsoefening 'appel-tjes plukken'.

4 Rek- en ontspanningsoefening ‘appeltjes plukken’

Zie bijeenkomst 4.

5 Bespreking: herkennen van de eerste tekenen van angst

Soms lukt het zetten van een stap niet meteen omdat de angst op dat moment te groot is om deze stap te zetten. We beginnen dan te laat met ontspannen of met het afbreken van verkeerde gedachten.

Daarom moeten we leren er heel vroeg bij te zijn als we angstklachten opvoelen komen.

Soms voelen we als eerste een kleine kriebel in de buik of een beetje hoofdpijn. Voor sommigen begint het met een rare gedachte.

Bespreking

- Hoe is dat voor u? Hoe voelt/herkent u de eerste tekenen van angst?
- *Ga dit na voor iedere deelnemer. Noteer dit in het schema van iedere cursist.*
- Laten we nu bekijken wat we kunnen doen als we dat eerste teken van angst opmerken.
- *Ga weer de kring rond en bespreek wat de beste manier is om de angst in te dammen: denk aan ontspannen, ademhaling, goede gedachten en de gedachtestop. Wees zo gedetailleerd mogelijk.*

6 Bespreking: het belang van ontspanning

Iemand met angstklachten komt vaak niet toe aan plezierige activiteiten. Plezierige activiteiten zijn wel belangrijk voor een gezond leven. Ze bieden afleiding en ontspanning. Door plezierige activiteiten te doen kan iemand zich beter voelen. Plezierige activiteiten zijn dingen:

- waar uzelf van geniet
- waarbij u het gevoel krijgt de moeite waard te zijn
- waarbij u het gevoel krijgt ergens goed in te zijn
- waarbij u in contact komt met anderen

Ook u kunt u beter voelen door leuke en ontspannende activiteiten te doen. Plezierige activiteiten kunnen grote gebeurtenissen zijn, zoals huwelijksfeesten, geboortefeesten of religieuze feesten. Het kunnen ook dagelijkse dingen of korte momenten zijn, zoals:

- waar uzelf van geniet
- in uw (volks)tuin werken

- bidden
- op kleinkinderen passen
- wandelen
- samen met iemand naar de markt gaan
- met iemand bellen
- naar een activiteit gaan van een zelforganisatie
- gymnastiek

Als iemand leuke en ontspannende dingen doet voelt hij/zij zich vaak beter. Als het u lukt om meer of andere plezierige activiteiten te doen, zult u zich ook beter voelen. Probeer iedere dag iets ontspannends voor uzelf te doen. Bespreek dit ook met uw man of vrouw of familie. Vaak is het prettig om samen met anderen plezierige activiteiten te doen.

Bespreking

- Welke plezierige activiteiten doet u?
- Welke plezierige activiteiten zou u (nog meer) kunnen doen?
- Bespreek de lijst met activiteiten in de regio voor Turkse en Marokkaanse ouderen.

7 Ademhalingsoefening

Herhaal de oefening van bijeenkomst 2 of 5.

8 Thuisopdrachten

Deze week gaan we bezig met de volgende stap in ons stappenplan. We hebben dit net uitgebreid besproken. Heeft iemand hierover nog vragen?

Iedereen weet nu welke stappen de komende week gezet moet worden. Oefen elke dag en zorg ervoor dat u uzelf beloont! Doe daarnaast ook plezierige activiteiten.

9 Rondvraag en sluiting

Heeft iemand nog vragen?

Veel succes met uw volgende stap in uw stappenplan. Tot volgende week!

Bijeenkomst 8: Leren durven: Omgaan met smoezen

Doelen

De cursisten:

- stellen zo nodig de doelen van hun stappenplan bij
- stellen zo nodig de methoden bij die ze gebruikt hebben om de angst te beheersen
- weten welke beloning werkt
- weten welke smoezen zij gebruiken om situaties te vermijden

Werkvormen

- Plenair uitwisselen van ervaringen
- Uitgebreide ontspanningsoefening
- Stappenplan aanvullen
- Smoezen toptien
- Oefening ‘wakker kloppen’

Materiaal

Schema/stappenplan

Flip-over en stiften

| Programma | Tijdsduur in minuten |
|---|-----------------------------|
| 1 Welkom en mededelingen | 5 |
| 2 Bespreking thuisopdrachten stappenplan | 35 |
| 3 Rek- en ontspanningsoefening ‘wakker kloppen’ | 5 |
| 4 Vervolg bespreking thuisopdracht stappenplan | 30 |
| 5 Bespreking: de smoezen top 10 | 25 |
| 6 Uitgebreide ontspanningsoefening | 10 |
| 7 Thuisopdrachten | 5 |
| 8 Rondvraag en sluiting | 5 |

Uitwerking bijeenkomst 8

1 Welkom en mededelingen

Welkom allemaal. Fijn dat u er weer bent! Vandaag gaan we verder met de leren durven training. We vertellen elkaar zo weer hoe het de afgelopen week is gegaan met onze stappenplannen.

Eventuele overige mededelingen.

2 Bespreking thuisopdrachten stappenplan

We bekijken nu voor iedereen precies wat goed ging met ieders stappenplan en wat de volgende stap kan zijn. Als het deze week nog niet gelukt is de afgesproken stap te zetten, bekijken we weer samen hoe we het stappenplan kunnen verbeteren.

Wie wil als eerste vertellen?

Bespreek van iedere cursist

- Welke stappen zijn gelukt?
- Waardoor slaagde de stap?
- Waardoor mislukte de stap?
- Waren er goede en verkeerde gedachten?
- Wat voelde u lichamelijk en emotioneel daarbij?
- Welke beloning heeft u gekregen? Was dat een fijne beloning?
- Welke volgende stap kunt u nu zetten?

Onderbreek - als het stappenplan van de helft van de deelnemers is besproken - de rondgang in de kring met de rek- en ontspanningsoefening 'wakker kloppen'.

3 Rek- en ontspanningsoefening 'wakker kloppen'

Zie bijeenkomst 1.

4 Vervolg bespreking thuisopdracht stappenplan

Vervolg van 2.

5 Bespreking: de smoezen top 10

Veel mensen met angstklachten gebruiken 'smoezen' om moeilijke situaties uit de weg te gaan. Ze bedenken een uitvlucht om moeilijke situaties uit de

weg te gaan. Daardoor hoeven ze iets niet te doen waar ze bang voor zijn. Voorbeelden hiervan zijn:

- Ik voel me vandaag niet zo lekker. En het is zo koud.
- Wil jij die boodschappen doen? Want je doet dit veel sneller met de auto!
- Ik vind het niet gezellig om alleen te gaan winkelen.
- Ik vind iets niet leuk.
- Ga jij met die persoon praten? Ik ken hem niet goed.
- Breng jij het kind even naar school? Ik heb het zo druk.
- Ik versta die winkelier niet.

Bespreek

- Welke 'smoezen' gebruikt u om moeilijke situaties uit de weg te gaan waardoor u iets niet hoeft te doen waar u bang voor bent?
- Stel met de deelnemers een top 10 op van veel gebruikte smoezen. Gebruik hiervoor eventueel de flip-over.
- Wat moeten ze doen als ze een smoes herkennen? Doorzetten. Vooraf met partner afspreken dat die de stappen steunt en niet toegeeft.

6 Uitgebreide ontspanningsoefening

We gaan samen de uitgebreide ontspanningsoefening doen.

Zie bijeenkomst 5.

7 Thuisopdrachten

Deze week oefenen we weer verder met het stappenplan. We hebben dit net uitgebreid besproken. Heeft iemand hierover nog vragen?

Iedereen weet nu welke stappen de komende week gezet moet worden. Oefen elke dag en zorg er weer voor dat u uzelf beloont! Denk daarnaast ook aan het doen van plezierige activiteiten. Hierdoor zult u zich beter voelen!

8 Rondvraag en sluiting

Dit is weer het einde van onze bijeenkomst. Iedereen heel hartelijk bedankt voor uw bijdrage. Heeft iemand nog vragen over wat er vandaag besproken is?

Ik wens u veel succes toe met het stappenplan. En: Verzin geen smoezen om iets niet te hoeven doen!

Tot volgende week!

Bijeenkomst 9: Hoe verder: terugvalpreventie

Doelen

De cursisten:

- hebben bijgestelde doelen voor hun stappenplan
- hebben bijgestelde methoden om de angst te beheersen
- weten hoe ze goed met hun angstklachten om kunnen gaan
- weten dat ze door moeten gaan met oefenen en weten hoe dat te doen weten waar ze terecht kunnen voor verdere ondersteuning

Werkvormen

- Plenair uitwisselen van ervaringen
- Ademhalingsoefening
- Stoplichtoefening

Materiaal

- Schema/stappenplan
- Flip-over en stiften
- Diploma's

Programma

Tijdsduur in minuten

| | | |
|---|---|----|
| 1 | Welkom en mededelingen | 10 |
| 2 | Bespreking thuisopdrachten stappenplannen | 35 |
| 3 | Ademhalingsoefening | 5 |
| 4 | Terugvalpreventie | 10 |
| 5 | Stoplichtoefening | 15 |
| 6 | Evaluatie | 20 |
| 7 | Uitreiking diploma | 15 |
| 8 | Rondvraag en sluiting | 10 |

Uitwerking bijeenkomst 9

1 Welkom en mededelingen

Welkom! Fijn dat u er allemaal weer bent bij deze voorlopig laatste bijeenkomst van deze cursus. De allerlaatste bijeenkomst is over vier weken. Deze bijeenkomst houden we op ... (*noem datum, tijdstip en plaats*).

Vandaag bespreken we weer de stappenplannen. Verder bespreken we hoe we kunnen voorkomen dat de klachten terugkomen.

Eventuele overige mededelingen.

2 Bespreking thuisopdrachten stappenplannen

We gaan voor iedereen weer bekijken wat in de afgelopen week goed ging bij het stappenplan. Wat gelukt is en wat nog niet gelukt is. We bekijken dan weer samen hoe we het stappenplan nog verder kunnen verbeteren. Wie wil als eerste vertellen?

Bespreek van iedere cursist

- Welke stappen zijn gelukt?
- Waardoor slaagde de stap?
- Waardoor mislukte de stap?
- Waren er goede en verkeerde gedachten?
- Wat voelde u lichamelijk en emotioneel daarbij?
- Welke beloning heeft u gekregen? Was dat een fijne beloning?
- Welke volgende stap kunt u nu zetten?

Onderbreek - als het stappenplan van de helft van de deelnemers is besproken - de rondgang in de kring met een ademhalings- en ontspanningsoefening of rek- en ontspanningsoefening.

3 Ademhalingsoefening

Kies de ademhalings- en ontspanningsoefening van bijeenkomst 2 of 5 of een rek- en ontspanningsoefening.

4 Terugvalpreventie

Voorkómen is altijd beter dan genezen. Bijna niemand komt in één keer van zijn angst af. Zeker als u lange tijd last heeft gehad van angsten. Het is dan een

proces van vallen en opstaan. Goede en minder goede perioden wisselen elkaar af.

Iemand kan moedeloos worden als hij/zij een terugval heeft. Iemand kan teleurgesteld zijn als de klachten terugkomen waarvan hij/zij dacht dat deze overwonnen waren. Als u een terugval heeft, geef dan niet op. Pak de oefeningen die u in deze cursus geleerd heeft weer op. Als u dat doet zult u merken dat het helpt.

Wat kunt u doen als u (weer) angstklachten krijgt?

- ontspannings- en ademhalingsoefeningen
- goede gedachten in plaats van verkeerde gedachten
- afleiding en ontspanning zoeken: plezierige activiteiten, contacten met anderen, bewegen
- assertief zijn, aan zelfvertrouwen werken, durven
- gezond leven
- (delen van) persoonlijk stappenplan uitvoeren

Nog beter is het als u een terugval kunt voorkomen. Belangrijk bij het voorkomen van terugval is om te letten op de eerste tekenen die kunnen wijzen op terugval. We hebben dit vorige week besproken. De tekenen van terugval verschillen per persoon. Ieder zal voor zichzelf moeten nagaan welke tekenen erop wijzen dat de angst en de vermijding weer sterker worden.

5 Stoplichtoefening

Om de eerste tekenen van angst op te sporen kunt u het volgende hulpmiddel gebruiken. We noemen het de *stoplichtoefening*. Denk hierbij aan een stoplicht.

Bij *groen* licht gaat het goed met u. U voelt zich minder angstig en iedere dag voelt u dat het beter met u gaat. U zet steeds meer stappen en u vermijdt steeds minder situaties.

Bij *rood* licht voelt u zich niet goed. U voelt zich gespannen. Het oefenen gaat niet meer en u vermijdt weer veel situaties en u gebruikt regelmatig smoezen.

Bij *oranje* licht voelt u dat u minder oefent en dat u blij bent dat een afspraak met bijvoorbeeld een vriend of vriendin niet door gaat. Ook voelt u zich lichamelijk wat gespannen.

Als uw stoplicht voor uw gevoel op oranje staat is het belangrijk om actie te ondernemen. U moet ervoor zorgen dat het stoplicht niet op rood springt maar op groen komt.

We gaan nu bespreken welke tekenen van angst horen bij uw stoplicht. Als deze tekenen voor uzelf duidelijk zijn dan kunt er iets aan doen. U kunt dan aan het voorkomen van terugval werken.

- Stoplicht op groen

Bespreking

- Waaraan merkt u dat het goed met u gaat?
- *Ga de kring rond.*

- Stoplicht op rood

Bespreking

- Waaraan merkt u dat het niet goed met u gaat?

- Stoplicht op oranje

Bespreking

- Waaraan merkt u dat het langzaam minder goed met u gaat?

6 Evaluatie

We zijn nu bijna aan het einde van de cursus gekomen. We zijn benieuwd wat u van deze cursus vindt. Wilt u daar iets over zeggen? We hebben zelf ook nog vragen.

Bespreking

- Wat vond u van cursus in het algemeen?
- Wat vond u het meest interessant aan de cursus?
- Wat vond u het minst interessant aan de cursus?
- Wat was nieuw?
- Wat was al bekend?
- Waar heeft u het meest aan gehad?
- Wat heeft u van uw medecursisten geleerd?
- Vindt u dat u nu genoeg weet over hoe om te gaan met angst?
- Waar zou u nog meer over willen weten?

- Wat vond u van de oefeningen: rek- en ontspanningsoefening(en), ademhalingsoefeningen, andere oefeningen?
- Heeft u nog tips voor volgende bijeenkomsten?
- Wat vond u van het aantal bijeenkomsten (totaal 10)?
- Zou u deze cursus over angst ook aan anderen aanraden?

7 Uitreiking diploma

In het begin hebben we het al gehad over een diploma. U krijgt nu van mij een diploma omdat u (bijna) alle bijeenkomsten hebt bijgewoond. Uw naam staat er op. U kunt hier trots op zijn! U kunt dit thuis en aan anderen laten zien. U hebt het toch maar gedurfd om naar deze cursus te gaan. U heeft de wil getoond iets aan uw klachten te doen en u heeft uw inzet laten zien door de oefeningen te doen. Het diploma is een blijvend symbool van uw moed. Het herinnert u aan deze cursus. Het herinnert u aan de leuke dingen van de cursus. Het herinnert u ook aan de moeilijke momenten tijdens deze cursus. Als u weer een moeilijk moment heeft, dan kunt u nog eens naar dit diploma kijken. En dan kunt u weer met trots terug denken aan deze cursus. U kunt alles wat u in deze cursus geleerd heeft, gebruiken om aan uw klachten te blijven werken.

8 Rondvraag en sluiting

We zijn nu aan het einde van deze bijeenkomst gekomen. Ik wil u allemaal danken voor uw inzet. U heeft van de cursusleiders geleerd, maar ook minstens zo veel van de andere cursisten! Wij hebben als cursusleiders ook veel van u geleerd. Dank u wel!

Zoals gezegd is dit de laatste bijeenkomst. Maar over vier weken hebben we een terugkombijeenkomst. Het is belangrijk dat iedereen dan weer aanwezig is. Deze bijeenkomst is op ... (*noem datum, tijd en plaats*). We bespreken dan hoe het met u gaat, wat wel en wat niet goed gaat en wat u er verder aan kunt doen. Ook bespreken we hoe het met het oefenen is gegaan. Blijf dus oefenen! Oefenen is belangrijk om te voorkomen dat u een terugval krijgt.

Ik wens u veel succes toe met het oefenen. Denk aan het gezonde leven. Eet gezond en beweeg voldoende en doe af en toe plezierige activiteiten.

Tot de terugkombijeenkomst op (*noem datum*).

Bijeenkomst 10: Terugkombijeenkomst

Doelen

De cursisten:

- weten hoe ze adequaat met hun angstklachten om kunnen gaan
- weten dat ze moeten blijven oefenen
- weten hoe ze moeten blijven oefenen
- weten waar ze terecht kunnen voor verdere ondersteuning

Werkvormen

- Plenair uitwisselen van ervaringen
- Ademhalingsoefening
- Rek- en ontspanningsoefening ‘appeltjes plukken’

Materiaal

- Schema/ stappenplan
- Flip-over en stiften

| Programma | Tijdsduur in minuten |
|--|-----------------------------|
| 1 Welkom en mededelingen | 5 |
| 2 Goed nieuws ronde | 20 |
| 3 Actuele gebeurtenissen | 20 |
| 4 Rek- en ontspanningsoefening ‘appeltjes plukken’ | 5 |
| 5 Bespreking stappenplannen/ontspanningsoefeningen | 30 |
| 6 Ademhalingsoefening | 5 |
| 7 Als het nog niet lukt (verwijzingen) | 20 |
| 8 Evaluatie | 10 |
| 9 Rondvraag en sluiting | 5 |

Uitwerking bijeenkomst 10

1 Welkom en mededelingen

Welkom, fijn u allemaal weer te zien! Fijn dat u er allemaal weer bent. Dit is de laatste bijeenkomst van de cursus over omgaan met angstklachten. Vandaag gaan we bespreken hoe het nu met u gaat en wat u eventueel nog verder kunt doen. Ook is er aandacht voor waar u terecht kunt voor verdere ondersteuning.

Eventuele overige mededelingen.

2 Goed nieuws ronde

We doen vandaag eerst een ‘goed nieuws rondje’. Iedereen kan iets positiefs vertellen over de afgelopen tijd, sinds we elkaar niet meer iedere week hier in de groep hebben gezien. U kunt vertellen over dingen of gebeurtenissen waarop u trots bent. Dit kan bijvoorbeeld een activiteit zijn, een klus, een gebeurtenis. Waar heeft u veel plezier aan beleefd of kijkt u met trots op terug? Ik begin met mezelf.

3 Actuele gebeurtenissen

We maken nu een ronde waarin we elkaar vertellen hoe het met onze angstklachten gaat. Heeft u nog last van angstklachten? Op welke momenten? Wat gaat goed, wat gaat niet goed? Waardoor komt dit? Welke oefeningen doet u thuis? Welke oefeningen helpen?

4 Rek- en ontspanningsoefening ‘appeltjes plukken’

Zie bijeenkomst 4.

5 Bespreking stappenplannen

We gaan voor iedereen nog eens bekijken wat in de afgelopen tijd goed ging bij het stappenplan. Wat is gelukt? En wat is nog niet gelukt? We bekijken dan weer samen hoe we het stappenplan verder kunnen verbeteren. Wie wil als eerste vertellen?

Bespreek van iedere cursist

- Wat lukt goed bij het stappenplan?
- Waardoor lukt het goed?
- Wat kunt u nu wel wat u eerst niet kon of durfde?

- Wat lukt nog niet goed bij het stappenplan?
- Waardoor mislukte de stap?
- Hoe zou u deze stap wel kunnen nemen?
- *Maak afspraken over volgende stappen.*

Onderbreek – als het stappenplan van de helft van de deelnemers is besproken – de rondgang in de kring met een ademhalingsoefening of rek- en ontspanningsoefening.

6 Ademhalingsoefening

Zie bijeenkomst 2 of 5.

7 Als het nog niet lukt

Deze cursus was bedoeld om te voorkomen dat uw angstklachten erger worden. We hebben verschillende manieren besproken om met uw angstklachten om te gaan. We hebben ook veel oefeningen gedaan. Bij sommigen van u zijn al veel problemen opgelost. Soms zijn problemen te moeilijk om in deze cursus helemaal op te lossen. Het kan dus zijn dat nog niet al uw problemen zijn opgelost.

Als u nog steeds angstklachten heeft waar u erg last van heeft, dan kunt u terecht bij de GGZ. Bij de GGZ, de Geestelijke Gezondheidszorg, kunt u bijvoorbeeld individuele gesprekken voeren met een hulpverlener. Soms zijn er ook andere mogelijkheden zoals medicijnen. Dit is ook afhankelijk van wat u zelf wilt. Als u denkt dat het u nog niet lukt om zonder hulp verder te gaan, dan kunt u dit na afloop aan mij melden. Ik geef u dan meer informatie. In de cursistenmap staat meer informatie over zorgorganisaties. Ook staan daar adressen in van organisaties die leuke activiteiten verzorgen, zoals handwerkmiddagen, taalcursussen en andere activiteiten.

8 Evaluatie

We hebben de vorige keer al uitgebreid stil gestaan bij de cursus. Dat is nu al weer een aantal weken geleden. U heeft er misschien in de afgelopen weken nog verder over nagedacht. Heeft iemand nog iets te zeggen over de hele cursus? Over de bijeenkomst van vandaag? Heeft u misschien nog tips om de cursus te verbeteren?

9 Rondvraag en sluiting

Vandaag was de laatste bijeenkomst van deze cursus. Ik vond het fijn om deze cursus met u te doen. Ik wil u allen heel hartelijk bedanken voor uw bijdrage.

Van elkaar hebben we heel veel geleerd! Ik heb ook veel van u geleerd. Ik hoop dat u door deze cursus beter met u klachten kunt omgaan. Ik wens u het allerbeste!

Lijst van gebruikte en aanbevolen literatuur

- Abraham E. (1996) Oudere mensen zijn als bomen die schaduw geven. Oudere Marokkaanse vrouwen en mannen in de Nederlandse verzorgingsstaat. Amsterdam: Het Spinhuis.
- Akkermans M, Akkermans R, Hoevenaars A. (2003). Cursus Angst de Baas 55+ Cursistenmap. Delft: GGZ Delfland.
- Bakker A. (2001) Recente ontwikkelingen in de behandeling van paniekstoornis en agorafobie. Tijdschrift voor psychiatrie, 43-6, 385-393.
- Balkom AJLM van, Bakker A, Spinhoven P, Blaauw BMJW, Smeenk S, Ruesink B. (1997) A meta-analysis of the treatment of panic disorder with or without agoraphobia: A comparison of psychopharmacological, cognitive-behavioral, and combination treatments. Journal of Nervous and Mental Disease, 185, 510-516.
- Beekman ATF, Beurs E de, Balkom A van, Deeg D, Dyck R van, Tilburg W van. (2004). Anxiety and depression in later life: Co-occurrence and communality of risk factors. Am J Psychiatry 157: 89-95.
- Beurs E de e.a. (1999). Consequences of anxiety in older persons: its effect on disability, well-being and use of health services. Psychological Medicine; 29: 583-93.
- Bremmer MA e.a. (1997). Angststoornissen bij ouderen: prevalentie en risicofactoren. Tijdschrift voor Psychiatrie; 19: 634-47.
- Can M, Voordouw I. Handboek Lichte dagen, donkere Dagen. Depressie cursus voor Turkse en Marokkaanse migranten. Utrecht: Trimbos-instituut, 2002.
- Graaf R de, Bijl RV, Ravelli A, Smit F, Vollebergh WAM. (2002). Predictors of incidence of first-onset psychiatric disorders among adults: The Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study (NEMESIS). Acta Psychiatrica Scandinavia. 37 (10): 460-464.
- Himmelfarb S, Murell SA. (1984). The prevalence and correlates of anxiety symptoms in older adults. Journal of Psychology, 116, 159-167.
- Hoop T de, Voordouw I, Drewes M. Preventieve interventies gericht op psychische en psychosomatische klachten bij allochtone groepen. Verslag van expertmeeting. GGD Rotterdam e.o., Trimbos-instituut, NIGZ: 2004.
- Hout HPJ van, Beekman ATF, Beurs E de, Comijs, H, Marwijk H van, de Haan M, Tilburg W van, Deeg DJH. (2004). Anxiety and the risk of death in older men and women, the Longitudinal Aging Study Amsterdam. Br J Psychiatry, 185, 399-404.
- Meulenbeek P, Herzmanatus J. Geen Paniek. Leren omgaan met panieklachten. Draaiboek. Conceptversie, Utrecht: GGNet in samenwerking met Trimbos-instituut, 2003.
- Radloff LS. 1977. The CES-D Scale: a self-report depression scale for research in the general population. Appl Psychol Meas 1, 385-401.
- Schellingerhout R (red) 2004. Gezondheid en welzijn van allochtone ouderen. Sociaal en Cultureel Planbureau. SCP: Den Haag.
- Schoemaker C, Ruiter C de (red). Nationale Monitor Geestelijke Gezondheid: Jaarboek 2003: ADHD, anorexia nervosa en andere psychische stoornissen, p 119-128. Utrecht: Trimbos-instituut, 2003.
- Smits C, Vries W de. (2003). Een som van misverstanden. De GGZ en psychische klachten van oudere Turken en Marokkanen. Denkbeeld , 15, (6) 10-13.
- Smits, CHM, Vries WM de, Beekman ATF. The CIDI as an instrument for diagnosing depression in older Turkish and Moroccan labour migrants: an exploratory study into equivalence. International Journal of Geriatric Psychiatry. In druk.

- Spijker J, Wurff FB van der, Poort EC, Smits CHM, Verhoeff AP, Beekman ATF. (2004). Depression in first generation labour migrants in Western Europe: the utility of the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D). *International Journal of Geriatric Psychiatry*; 19, 6, 538-544.
- Vries W de. (2004) Verlaten door de familie. Impressies van een Marokkaans verzorgingshuis. *Denkbeeld*, 16, (3) 20-24.
- Vries W de, Smits C. (2003) Psychische klachten bij Turkse en Marokkaanse ouderen. Een handreiking voor de praktijk. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Vries W de, Smits C. (2004) Geestelijke gezondheid en ouder worden. Informatieve huiskamerbijeenkomsten voor oudere Turken en Marokkanen. Handleiding en Draaiboek. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Vries W de, Smits C. (2005) Verdwaald in Nederland. Het welbevinden van de eerste generatie Marokkaanse plattelandsmigranten. *Maandblad Geestelijke volksgezondheid*, 60, 86-93.
- Vries W de, Smits C. (ingediend TGG) Op zoek naar rust in de ziel. Rahat el Baal. De beleving van psychische klachten bij oudere Marokkanen.
- Weijnen I. (2003). Van oude mensen, de dingen die voorbijgaan? Angst en paniek bij ouderen. *Denkbeeld, Tijdschrift voor Psychogeriatric*, juni, 2-5.
- Weijnen I, Beurs E de. (2001). Angststoornissen bij ouderen. In: Van Balkom, Van Oppen & Van Dijk (red), *Behandelstrategieën bij angst*. Zeist: Cure & Care Publishers.
- Wurff FB van der, Beekman ATF, Dijkshoorn H, Spijker JA, Smits CHM, Stek ML, Verhoeff A. (2005). Prevalence and risk-factors for depression in elderly Turkish and Moroccan migrants in the Netherlands. *Journal of affective disorders*; 83, 33-42 (10).
- Yerden I. (2000). Zorgen over zorg. Traditie, verwantschapsrelaties, migratie en verzorging van Turkse ouderen in Nederland. Amsterdam, Het Spinhuis.

Uit te werken schema's (sociale kaart van de regio)

Sociale kaart van het zorgaanbod in de regio

| Organisatie | Wat doen ze? | Naam organisatie, naam contactpersoon, adres en telefoonnummer |
|---|--|--|
| Huisarts | Onderzoek, behandeling en advies | |
| Geestelijke gezondheidszorg (via huisarts) | Voorlichting en advies over geestelijke gezondheid, cursussen, onderzoek en therapie | |
| GG en GD | Voorlichting en advies, Maatschappelijke opvang | |
| Medisch specialist (via huisarts) | Onderzoek en behandeling | |
| Fysiotherapeut of manueel therapeut (via huisarts) | Onderzoek en behandeling van lichamelijke klachten (spieren en gewrichten) | |
| Thuiszorg (via huisarts) | Hulpmiddelen, wassen, huishoudelijke hulp, verpleging thuis | |
| Verzorgingshuis (via huisarts) | Verzorging en maaltijden in verzorgingshuis en soms daarbuiten bij u thuis | |
| Verpleeghuis (via huisarts) | Onderzoek en verpleging in verpleeghuis | |
| Diëtiste | Onderzoek en ondersteuning op gebied van voeding | |

Sociale kaart voor activiteiten in de wijk

| Organisatie | Wat doen ze? | Naam organisatie, naam contactpersoon, adres en telefoonnummer |
|---|------------------------------------|--|
| Stichting Welzijn Ouderen | Cursussen, ontspanning, informatie | |
| Moskeevereniging | Cursussen, ontspanning, informatie | |
| Gymnastiek en sportvereniging | Sporten en ontspanning | |
| Turkse of Marokkaanse zelf-organisatie | Cursussen en ontspanning | |
| (Allochtone) vrouwenorganisatie | Cursussen en ontspanning | |
| Organisatie voor allochtone ouderen (NISBO) | Cursussen | |

Adressen voor meer informatie

Landelijke organisaties

FNAO
Facilitair Netwerk Allochtone Ouderen
www.fnao.nl

Forum, Instituut voor multiculturele ontwikkeling
Postbus 201
3500 AE Utrecht
telefoon 030 – 2974321
www.forum.nl

GGZ Nederland
Postbus 830
3800 AV Amersfoort
telefoon 033 - 4608900
www.ggz nederland.nl

LSP
Landelijk Steunpunt Preventie – GGZ en verslavingszorg
Da Costakade 45
3521 VS Utrecht
telefoon: 030 – 2971145/2971149
www.lsp-preventie.nl

MIKADO, kenniscentrum interculturele GGZ
Westersingel 94
3015 LC Rotterdam
telefoon: 010 – 2410041
fax: 010 – 2251193
www.mikado-ggz.nl

NCB
Stichting Nederlands Centrum Buitenlanders
Postbus 638
3500 AP Utrecht
telefoon: 030 – 2394959
www.n-c-b.nl

NFGV
Nationaal Fonds Geestelijke Volksgezondheid
Postbus 5103
3502 JC Utrecht
telefoon: 030 – 2971197
www.nfgv.nl

NHS
Nederlandse Hyperventilatie Stichting
Postbus 74386
1070 BJ Amsterdam
telefoon: 020 – 6628876
www.hyperventilatie.org

NIGZ
Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie
Postbus 500
3440 AM Woerden
telefoon: 0348 - 437600
www.nigz.nl

NIZW
Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn
Postbus 19152
3501 DD Utrecht
telefoon: 030 - 2306603
www.nizw.nl

NISBO
Nederlandse Islamitische Bond voor Ouderen
Postbus 61090
3000 HB Rotterdam
telefoon: 010 – 4866290
www.nisbo.org

NKOP
Nederlands Kenniscentrum Ouderenpsychiatrie
Oude Arnhemseweg 260
3705 BK Zeist
telefoon: 030 - 6937610
www.ouderenpsychiatrie.nl/nkop

SFN
Stichting Fobieclub Nederland
Postbus 209
3970 AE Driebergen
telefoon: 0900 – 2009811 (09.00 – 13.00 uur) – 55 ct. per minuut.
www.fobieclub-nederland.nl

Stichting Pandora
Voorlichting ten behoeve van verbetering van de maatschappelijke positie van (ex) psychiatrische patiënten.
2^e Constantijn Huygenstraat 77
1054 CS Amsterdam
Telefoon: 020 – 6851171
www.stichtingpandora.nl

Trimbos-instituut, landelijk kennisinstituut voor geestelijke gezondheidszorg, verslavingszorg en maatschappelijke zorg
Postbus 725
3500 AS Utrecht
Telefoon: 030 - 2971100
www.trimbos.nl

TVCN
Tolk- en VertaalCentrum Nederland
Centraal kantoor
Postbus 19116
3501 DC Utrecht
Telefoon: 030 - 2913535
Algemeen telefoonnummer voor het aanvragen en reserveren van tolken: 074 - 2555222
Telefoonnummer voor directe tolkhulp (adhoc) en het inbellen voor gereserveerde telefonische tolkhulp: 074 - 2555233
www.tvcn.nl of www.tolkencentrum.nl

VETC
Landelijk steunpunt Voorlichters eigen taal en cultuur (VETC)
Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ)
Postbus 500
3440 AM Woerden
telefoon: 0348 - 437632
www.vetc.nl of www.nigz.nl

ZonMw
Postbus 93245
2509 AE Den Haag
telefoon: 070 – 3495111
www.zonmw.nl

Informatie over materialen

Cd's met ontspanningsoefeningen zijn te bestellen bij:

RCS Audio/Data Copy Service, Herenweg 262, 3648 CS Wilnis, tel. 0297 – 272873. Er zijn drie verschillende cd's te bestellen: Turks/Nederlands; Marokkaans/Nederlands; Berber/ Nederlands.

Folder over angst

- GGZkennisnet.nl (van GGZ Nederland) te downloaden: Turkse folder over angstklachten (auteur: M. Can).

Diploma

Ondergetekende verklaart dat

heeft deelgenomen aan de cursus Stap voor stap.

Naam

Plaats

Datum

T

Tekeningen