

# Handleiding Angstprogramma

## Algemene informatie

Het Angstprogramma is ontwikkeld door ervaren zorgprofessionals uit de geestelijke gezondheidszorg, waarbij gebruik is gemaakt van de laatste stand van zaken binnen de wetenschap. Het programma kan worden ingezet bij mensen die onder andere last hebben van een gegeneraliseerde angststoornis of waarbij angst en piekeren invloed heeft op hun dagelijkse leven, stemming of functioneren. Het doel van dit programma is meer inzicht te krijgen in hun gedachten, gevoelens en gedrag, en biedt praktische handvatten om op een andere manier met angst en piekeren om te gaan.

Het Angstprogramma is geschikt voor blended-care, waarbij online modules idealiter gecombineerd worden met (face-to-face) gesprekken. Daarnaast kan het programma zelfstandig worden doorlopen, waarbij weinig tot geen aansturing van een therapeut nodig is, afhankelijk van de zelfredzaamheid en de mate van ondersteuning die de cliënt nodig heeft.

## Programma opbouw

Het programma is opgedeeld in verschillende modules waarin telkens een ander onderwerp aan bod komt. Daarnaast bevat het programma een piekerdagboek en de oefeningen 5G schema en Exposure in vivo. Het programma is als volgt opgebouwd:

1. Angstmodule 1: Inzicht en bewustwording  
*Let op: zet na het doorlopen van deze module het Piekerdagboek behorend bij module 1 klaar.*
2. Angstmodule 2: De rol van je gedachten  
*Let op: zet na het doorlopen van deze module de oefening 5G schema behorend bij module 2 klaar.*
3. Angstmodule 3: Vermijding en veiligheidsgedrag  
*Let op: zet na het doorlopen van deze module de oefening Exposure in vivo behorend bij module 3 klaar.*
4. Angstmodule 4: Grip op piekeren
5. Angstmodule 5: Lichtpunten leren zien
6. Angstmodule 6: Leren ontspannen
7. Angstmodule 7: Leefstijl

Wil je het gehele Angstprogramma in één keer klaarzetten? Dan kan dat via het tabblad 'Programma's'.

## Modules los inzetten

De modules kunnen ook los worden ingezet via het tabblad 'Modules'. Houd er in dat geval rekening mee dat het programma een chronologische opbouw heeft, zoals hierboven beschreven. Binnen modules kan informatie worden opgehaald uit eerdere modules, en er kan worden verwezen naar een bijbehorend dagboek of een oefening. Om de modules goed te laten werken, is het dan ook aan te raden deze volgorde zoveel mogelijk te respecteren.

Wij adviseren om in ieder geval altijd de introductiemodule (module 1) klaar te zetten, omdat de cliënt hier meer uitleg krijgt over het programma. Voel je vrij om modules los en naar eigen

inzicht klaar te zetten als die onderwerpen geschikt zijn voor de cliënt. Zo kun je als behandelaar de inhoud van de behandeling optimaal afstemmen op de behoeften van de cliënt. Standaard adviseren wij één module per week te volgen, echter is het aan de therapeut en de cliënt om het tempo te bepalen.

## Doelgroep

Het programma is geschikt voor jeugdigen en volwassenen. Dit programma kan worden ingezet bij de behandeling en begeleiding van mensen die last hebben van angst- en piekerklachten bij wie sprake is van een gegeneraliseerde angststoornis. Ook mensen met subklinische klachten die zich herkennen in belemmerende angsten, gedachten en emotionele problemen kunnen gebruikmaken van dit programma om hun algeheel welzijn te bevorderen.

## Wat houdt dit programma in?

Het Angstprogramma richt zich op het vergroten van zelfinzicht, het ontwikkelen van helpende denkpatronen en het versterken van emotionele veerkracht. Cliënten leren beter begrijpen hoe angst en piekeren ontstaan en in stand blijven, en ontdekken hoe hun gedachten, gevoelens en gedrag elkaar beïnvloeden. Het programma bevat veel psycho-educatie en oefeningen die herleidbaar zijn tot verschillende therapiestromingen waaronder CGT (Cognitieve Gedragstherapie), experiëntiële technieken en elementen van mindfulness. Elke module houdt vrijwel dezelfde opbouw aan. De module begint met een introductie, al dan niet ondersteund door de videotherapeut, gevolgd door reflectievragen. Vervolgens gaat de cliënt aan de slag met één of meerdere oefeningen. Tot slot krijgt de cliënt enkele concrete tips en adviezen aangereikt om verder aan de slag te gaan met de oefeningen uit de module. De meeste technieken vergen oefening voordat het effect gemerkt wordt.

Als therapeut heb je toegang tot de antwoorden van de cliënt. Na het beëindigen van de behandeling kun je het account van jouw cliënt actief laten, zodat deze het programma kan blijven raadplegen. Dit kan de cliënt helpen in tijden van stress, door (onderdelen van) het programma opnieuw te doorlopen. Zo kan het programma ook assisteren bij terugvalpreventie.

Hieronder beschrijven we per module de inhoud.

### Angstmodule 1: Inzicht en bewustwording

In deze introductiemodule maakt de cliënt kennis met het programma en krijgt hij of zij uitleg over wat een gegeneraliseerde angststoornis is en hoe angst- en piekerklachten ontstaan en in stand blijven. De cliënt onderzoekt op welke momenten en in welke situaties angst en piekergedachten vooral voorkomen en welke invloed dit heeft op het dagelijks leven. Daarnaast formuleert de cliënt persoonlijke doelen voor dit programma. Door meer inzicht te krijgen in de eigen klachten en onderliggende patronen, legt de cliënt de basis voor verandering.

## Piekerdagboek

Bij module 1 hoort het piekerdagboek. Hierin houdt de cliënt bij wanneer er wordt gepiekerd, waarover en met welk effect dit gepaard gaat. Door dit regelmatig in te vullen, ontstaat meer inzicht in persoonlijke piekerpatronen en wordt duidelijk welke gedachten of situaties piekeren uitlokken. Het dagboek helpt de cliënt om bewuster stil te staan bij gedachten en vormt een waardevol hulpmiddel bij het oefenen met strategieën om piekeren te verminderen.

## Angstmodule 2: De rol van je gedachten

In deze module leert de cliënt hoe gedachten invloed hebben op gevoelens en gedrag. De cliënt onderzoekt hoe automatische, niet-helpende gedachten angst kunnen versterken en leert hoe deze kunnen worden vervangen door meer helpende en realistische gedachten. Door middel van reflectie en oefeningen ontwikkelt de cliënt een andere manier van omgaan met gedachten, waardoor deze minder grip krijgen op het dagelijks functioneren.

## 5G Schema

Bij deze module hoort de oefening 5G schema. In dit schema brengt de cliënt de samenhang in kaart tussen een Gebeurtenis, de daarbij opkomende Gedachten, Gevoelens, het daaropvolgende Gedrag en de uiteindelijke Gevolgen. Dit biedt meer inzicht in de wisselwerking tussen denken, voelen en doen.

## Angstmodule 3: Vermijding en veiligheidsgedrag

In deze module krijgt de cliënt inzicht in wat vermijdings- en veiligheidsgedrag zijn en hoe deze gedragingen angst in stand kunnen houden. De cliënt onderzoekt op welke manieren hij of zij situaties vermijdt of zich probeert te beschermen tegen angst, en leert hoe dit gedrag geleidelijk kan worden doorbroken. Vervolgens oefent de cliënt met exposure: het doelbewust aangaan van spannende situaties om te ervaren dat angst kan afnemen wanneer deze niet wordt vermeden.

## Exposure in vivo

Bij module 3 hoort de oefening exposure in vivo. In deze oefening stelt de cliënt zich stap voor stap bloot aan situaties die angst oproepen. De cliënt onderzoekt vooraf de verwachtingen en reflecteert nadien op wat er daadwerkelijk gebeurde. Op die manier ervaart de cliënt dat de angst afneemt en dat gevreesde rampen vaak uitblijven.

## Angstmodule 4: Grip op piekeren

Deze module richt zich op het herkennen en verminderen van piekergedachten. De cliënt leert begrijpen wat piekeren in stand houdt en hoe hier op een andere manier mee kan worden omgegaan. Door middel van reflectie en oefeningen ontdekt de cliënt welke strategieën helpen om piekeren te doorbreken en meer afstand te nemen van gedachten. Het doel is om meer rust, overzicht en mentale ruimte te creëren.

## Angstmodule 5: Lichtpunten leren zien

In deze module staat het herkennen van persoonlijke waarden en positieve ervaringen centraal. De cliënt leert over de balans tussen pijn en lijden en onderzoekt hoe het mogelijk is om, ondanks angst of negatieve gedachten, aandacht te geven aan wat belangrijk en waardevol is. Daarnaast oefent de cliënt met het herkennen van lichtpunten: momenten of ervaringen die energie, voldoening of dankbaarheid oproepen en leert hoe deze kunnen bijdragen aan een meer betekenisvol leven.

## Angstmodule 6: Leren ontspannen

In deze module onderzoekt de cliënt welke factoren spanning veroorzaken en wat kan helpen om tot rust te komen. De cliënt maakt kennis met verschillende ontspanningstechnieken en probeert deze in de praktijk uit. Door te ervaren welke oefeningen effectief zijn, leert de cliënt op een bewuste manier ontspanning toe te passen in het dagelijks leven. Aan het einde van de module stelt de cliënt een persoonlijk ontspanningsplan op om regelmatig momenten van rust in te bouwen.

## Angstmodule 7: Leefstijl

In deze module leert de cliënt hoe leefstijlfactoren zoals beweging, voeding, slaap en sociale steun invloed hebben op het welzijn. De cliënt onderzoekt de eigen gewoonten en brengt in kaart wat helpt om meer energie en balans te ervaren. Ook wordt gekeken naar het belang van een gezonde energiebalans tussen inspanning en ontspanning. Tot slot stelt de cliënt een persoonlijk plan op om met kleine, haalbare stappen te werken aan een gezonde leefstijl.

## Instructievideo Angstprogramma

Klik [hier](#) voor de instructievideo.

## Bronnen

De volgende bronnen zijn voor dit programma geraadpleegd:

Balkom ALJM van, Vliet IM van, Emmelkamp PMG, Bockting CLH, Spijker J, Hermens MLM, & Meeuwissen JAC. Multidisciplinaire richtlijn Angststoornissen (derde revisie). Richtlijn voor de diagnostiek, behandeling en begeleiding van volwassen patiënten met een angststoornis. Utrecht: Trimbos-instituut, 2013.

Batink T. Wat is ACT? ACT in actie – Training & Opleiding, z.d. Geraadpleegd van <https://www.actinactie.nl/wat-is-act/>

Batink T. ACT-materiaal. ACT in actie – Training & Opleiding, z.d. Geraadpleegd van <https://www.actinactie.nl/downloads/>

Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg. Depressieve klachten aanpakken. Uitgeverij CGG Noord-West Vlaanderen, 2018.

Hayes SC, Strosahl KD, & Wilson KG. Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd edition). New York, NY: The Guilford Press, 2012.

Heiden C van der. Metacognitieve therapie bij gegeneraliseerde angst. Houten: Bohn Stafleu van Loghum, 2009.

Heiden C van der. Stop met piekeren. Werkboek voor cliënten. Houten: Bohn Stafleu van Loghum, 2009.

Hofstra K, Fischer E. Multidisciplinaire richtlijn Angststoornissen, patiëntenversie. Utrecht: Trimbos-instituut, 2005.

Jansen G, Batink T. Time to ACT! Het basisboek voor professionals. Zaltbommel: Thema, 2014.

Sterk S & Swaen S. Leven met een piekerstoornis. Houten: Bohn Stafleu van Loghum, 2004.