

Module 5: Wat kan de patiëntenvereniging doen voor mensen met OCS?



ADF-stichting:

Patiënten met OCS worden vertegenwoordigd door de ADF-stichting.

Deze patiëntenorganisatie heeft haar kantoor in Driebergen-Rijsenburg en houdt zich bezig met:

1. voorlichting over angststoornissen aan patiënten, familie of naastbetrokkenen, huisartsen en hulpverleners;
2. het ondersteunen van mensen die lijden aan een angststoornis;
3. belangenbehartiging van mensen met een angststoornis. Zo neemt de ADF-stichting deel aan belangrijke overlegsituaties, levert ze bijdragen aan de richtlijnen voor effectieve behandeling en stimuleert ze wetenschappelijk onderzoek.

Dit gebeurt allemaal onder het motto van de stichting: *Laat je niet leiden door angst.*

Wat kost het lidmaatschap van de ADF-stichting?

Het standaardlidmaatschap kost € 40,- per kalenderjaar (wegens terugdraaien van subsidies zal dit bedrag de komende jaren helaas verhoogd moeten worden), plus eenmalige inschrijfkosten van € 7,- . Na binnenkomst van uw betaling ontvangt u een bevestiging van uw lidmaatschap en het kwartaalblad *Vizier*. Door sommige ziektekostenverzekeringen worden de kosten voor het lidmaatschap van een patiëntenvereniging vergoed.

Wie werken er bij de stichting?

De ADF-stichting werkt overwegend met vrijwilligers. Dat zijn meestal ervaringsdeskundigen die voor dit werk een interne opleiding kregen. Hun taak bestaat voornamelijk uit het informeren en adviseren van patiënten met angst- of dwangklachten, inclusief hun familieleden of andere betrokkenen. Via de telefoon geven de medewerkers persoonlijk advies, afgestemd op de situatie van de beller. Steeds vaker communiceren zij ook via email. Er zijn ook mogelijkheden voor een persoonlijk gesprek.

Hoe kun je in contact komen met de ADF-stichting?

Voor informatie en advies over allerhande situaties kan men op werkdagen terecht, tussen 9.00 en 13.30 uur. Je kunt ook 's avonds bellen en wel van maandag t/m

donderdagavond van 19.00 tot 20.30 uur. Het telefoonnummer: 0900-2008711 (55 ct/min). Er bestaat ook een mogelijkheid om een belafpraak te maken op een telefoonnummer tegen lokaal tarief.

Wat ziet de ADF-stichting als haar belangrijkste taak?

De ADF-stichting houdt zich vooral bezig met het doen van verwijzingen. Zo probeert ze goede behandelingsmogelijkheden voor iedereen toegankelijk en inzichtelijk te maken. Om dit te realiseren zijn er samenwerkingsverbanden met angst(poli)klinieken in heel Nederland. Zo is er een officiële overeenkomst met GGZ Centraal. Daar valt het Marina de Wolfcentrum onder, een van de 3 gespecialiseerde centra op het gebied van angst- en dwangstoornissen. Verder wordt er samengewerkt met vrijgevestigde geregistreerde therapeuten. Ieder van hen is cognitief gedragstherapeut of psychotherapeut en heeft ruime ervaring met de behandeling van angst- en dwangstoornissen.

Wat houdt dat verwijzen precies in?

Zoals gezegd heeft de ADF-stichting een netwerk van gespecialiseerde en geregistreerde (reguliere) therapeuten met veel ervaring op dit terrein. ADF-leden kunnen gebruik maken van dit netwerk. En er zijn directe lijnen met de gespecialiseerde angstcentra voor mensen met een ernstige angst- of dwangstoornis.

Vanuit het kantoor in Driebergen kan de stichting ook afspraken maken met ervaren psychiaters die gespecialiseerd zijn op het gebied van angst- en dwangstoornissen. Bijvoorbeeld voor een second opinion, voor een behandeling of voor een medicijnadvies.

Wat doet de ADF-stichting nog meer?

Naast het geven van informatie en advies organiseert de ADF-stichting diverse activiteiten waaronder inloopochtenden, lotgenotencontacten, zelfhulpbijeenkomsten, thema-avonden en cursussen.

Wat is dat, een *inloopochtend*?

Tijdens een inloopochtend kun je bij de ADF-stichting terecht voor een persoonlijk gesprek met één van de medewerkers en voor vragen over behandeling of doorverwijzing naar een (geregistreerde) therapeut. Aan dit gesprek zijn geen kosten verbonden. Je moet wel van te voren een afspraak maken. Tijdens het inloopspreekuur kun je ook literatuur of brochures inzien en boeken kopen. Inloopochtenden zijn er elke donderdag, tussen 9.30 en 11.30 uur in het pand van de ADF-stichting, Hoofdstraat 122, Driebergen.

En wat houdt *lotgenotencontact* in?

Op diverse plaatsen in het land organiseert de ADF-stichting lotgenotenavonden, waarbij deelnemers onderling ervaring en informatie uitwisselen. De groepsleden bepalen zelf welke thema's er worden besproken en er kan een deskundige (therapeut of psychiater) uitgenodigd worden. De groepen hebben een gevarieerde samenstelling en kunnen bestaan uit mannen of vrouwen die behandeld worden of al behandeld zijn. Soms zijn er deelnemers die nog niet toe zijn aan therapie. Bij sommigen van hen is nog maar kort daarvoor de diagnose dwangstoornis gesteld. In zo'n groep ontdekken ze dat ze niet de enigen zijn met dwanggedachten en -handelingen en horen ze hoe anderen ermee hebben leren leven.

Zijn er ook lotgenotengroepen voor partners?

Ja, in Driebergen is er een lotgenotengroep voor partners en voor ouders van kinderen met angst- of dwangklachten.

Wat is er te zien in het filmpje over het lotgenotencontact?

Het filmpje gaf inzicht in de werkwijze binnen zo'n groep. Onder leiding van Maaïke van der Linden (een ervaringsdeskundige) wisselden 6 mensen van diverse leeftijden ervaringen met elkaar uit over hun dwangstoornis. Eén van hen in het filmpje: 'Mijn man is fantastisch. Als ik tegen hem zeg dat ik m'n dag niet heb en hem vraag daar en daar rekening mee te houden, dan doet hij dat allemaal. Maar hij snapt niet wat hierbinnen gebeurt. De mensen hier wel, ook al hebben we het allemaal verschillend.' Overigens werd ook duidelijk dat het in zo'n lotgenotengroep vaak gelachen wordt. Over het eigen bizarre gedrag bijvoorbeeld.

Wat houdt zo'n *zelfhulpgroep* in?

Een zelfhulpgroep biedt mensen met angst- of dwangstoornissen een unieke kans om op een constructieve manier iets aan hun klachten te doen. De groepen worden begeleid door getrainde ervaringsdeskundigen. De gevolgde methode is ontwikkeld door gespecialiseerde professionals. Deelname aan zo'n groep vraagt niet veel tijd en geeft veel mensen met angst- of dwangklachten al snel resultaat. Er is een grote kans dat de kwaliteit van leven erdoor verbeterd wordt.

Wat is er te zien in het filmpje over de zelfhulpgroep?

Het filmpje gaf inzicht in de intake en in het belangrijkste onderdeel van de cursus: het werken met een stappenplan. Hiermee leert de deelnemer met door hem zelf bepaalde kleine stapjes, de angst of de dwang te overwinnen. Het oefenen gebeurt thuis, aan de hand van een cursusboek ('Fobie' of 'Dwang' door Manja de Neef). Terug in de groep volgt ondersteuning door de groepsleden en begeleiders. Eén van de deelnemers leefde jaren met een alles overheersende angst voor harde geluiden. Bij de evaluatie blies ze uiterst ontspannen een ballon op. Haar reactie: 'Dit voelt echt

super lekker. Zonder angst. Dit heb ik gewoon jaren niet kunnen doen. Ik ben ook erg trots op mezelf.'

Organiseert de ADF-stichting ook andere cursussen?

Ja, er is nog veel meer. Trainingen voor sociale angst bijvoorbeeld, en een mindfulness-training. Er is ook een cursus voor ouders en partners van dwangpatiënten waarin zij leren hoe zij om moeten gaan met deze familieleden en daarnaast ook hun eigen leven kunnen blijven leiden.

Kun je bij de ADF-stichting ook op een minder persoonlijke manier terecht?

Ja, hoewel het persoonlijke contact bij de ADF-stichting voorop staat, wordt er ook op andere manieren voorlichting gegeven. Bijvoorbeeld via Vizier, het periodiek van de stichting, de digitale Nieuwsbrief en via brochures, literatuur en drie websites.

Vizier? Vertel daar eens wat meer over.

Voor de ADF-stichting is Vizier een belangrijk medium voor het contact met haar leden. Het verschijnt vier keer per jaar. In het blad staan persoonlijke verhalen. En je vindt er veel wetenschappelijke informatie op het gebied van de behandeling van angst- en dwangstoornissen en depressie. Vizier geeft ook veel praktische informatie. Van tijd tot tijd is er een themanummer. Onlangs was er nog een heel nummer gewijd aan medicijnen. Hoewel het een blad op niveau is, streeft de redactie er naar het zo laagdrempelig mogelijk te houden. O.a. door een mooie vormgeving, een prettige leesbaarheid en, waar mogelijk, een lichtvoetige benadering van angst- en dwangstoornissen.

Zijn er ook folders of flyers over specifieke angststoornissen?

Zeker! Er zijn folders /flyers over:

- sociale angst
- dwang
- lotgenotencontact
- depressie
- paniekstoornis
- piekerstoornis
- ziektevrees
- BDD (Body Dismorphic Disorder)

Maar er is ook materiaal voor bepaalde doelgroepen: voor jongeren bijvoorbeeld en voor kinderen. Je kunt het bestellen via de website van de stichting:

www.adfstichting.nl.

Hoorde ik ook iets over een bibliotheek?

Klopt! In haar kantoor in Driebergen heeft de ADF-stichting een bibliotheek waar de leden gebruik van kunnen maken. Je vindt er boeken voor zelfhulp, maar ook boeken die inzicht geven in de diverse stoornissen. Voor een deel zijn deze gericht op volwassenen, maar er zijn ook boeken over kinderen en voor kinderen.

De boeken over kinderen variëren van boeken met suggesties over angstige, verdrietige en onrustige kinderen, tot makkelijk toegankelijke boeken van de kinderpsycholoog Martine Delfos en kinder- en jeugdpsychiater Frits Boer. Ook weer met veel praktische tips.

De boeken voor kinderen variëren van prentenboeken om voor te lezen, zoals *De mooiste van de zee* en de populaire *Kikkerserie* en *Bang Mannetje* tot boekjes met suggesties voor spreekbeurten, zoals *Ik en faalangst*.

En er zijn 3 websites?!

Inderdaad, een goede voorlichting via het internet wordt steeds belangrijker.

Daarom heeft de ADF-stichting maar liefst 3 websites:

1. een algemene website,
2. een site speciaal gericht op jongeren,
3. een site voor kinderen in de basisschoolleeftijd.



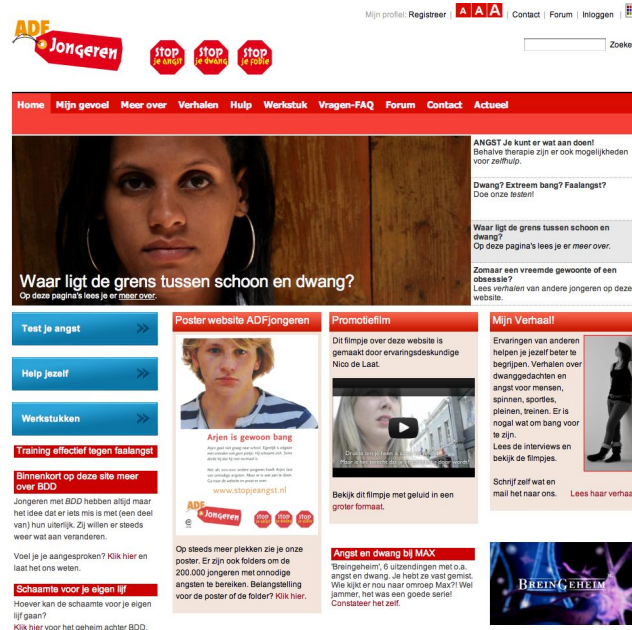
De algemene site: www.adfstichting.nl

De algemene site wordt binnenkort vernieuwd. Je vindt er dan informatie over diverse angststoornissen, uitleg over behandelingsmogelijkheden en uitgebreide informatie over de activiteiten van de ADF-stichting. Er komt ook een nieuwspagina die regelmatig voorzien wordt van actuele berichten. Voor leden is er de mogelijkheid om te chatten met lotgenoten en onderling ervaringen uit te wisselen op het forum.

Via de site kun je ook boeken en andere materialen kopen. Veel mensen lopen liever niet te koop met hun angst of dwang en doen liever zaken via de site van de ADF-stichting dan via de boekhandel. Daar hebben ze immers de kans bekenden tegen te komen.

De jongerensite: www.stopjeangst.nl

In 2011 ontwikkelde de ADF-stichting een jongerensite. Dat gebeurde in samenspraak met een klankbordgroep van jongeren die zelf last hebben van angst of dwang. De meesten van hen werden of worden daarvoor behandeld. Zij adviseerden bij het vaststellen van doelstellingen, inhoud en vormgeving. Er is een forum en binnenkort ook een mogelijkheid om te chatten.



De jongeren vonden het zelf erg belangrijk dat de site de bezoekers snel op het spoor van de hulpverlening zou zetten. Voor de meesten van hen had het jaren geduurd voor ze wisten wat er nou precies met hen aan de hand was en voor ze hulp kregen. Tijdens de voorgesprekken gaven ze aan anderen zo'n lijdensweg te willen besparen.

De klankbordgroep werd ook ingeschakeld bij de keuze van de vormgeving. De jongeren vonden het belangrijk dat de site rust zou uitstralen. Hippe namen als *www.fear4you.nl* en *www.fuckthefear.nl* werden resoluut van de hand gewezen. Hetzelfde gold voor trendy kleuren en snelle filmpjes. 'In ons hoofd is het al druk genoeg', aldus één van de jongeren.

De website heeft meerdere lagen. 'Mijn gevoel', de eerste laag, geeft basale informatie over angstgevoelens, zoals bang zijn, piekeren, angst om te falen, dingen niet durven, dwanggedachtes en paniekgevoelens. De teksten zijn gebaseerd op recent werk van kinder- en jeugdpsychiater Frits Boer. Dat is bijvoorbeeld te zien aan begrippen als *Bang als vriend* en *Bang als vijand*. Duidelijk wordt dat een zekere angst een functie heeft in het leven, dat het ons behoedt voor gevaar en voor onbezonnen gedrag. Maar het wordt ook duidelijk dat die waarschuwendende functie bij mensen met een angststoornis doorgeslagen is.

Hetzelfde geldt voor *het goede moeten* en *het verkeerde moeten*. Je zelf een bepaalde verplichting opleggen is wel eens goed, maar de website geeft de nuances aan tussen het goede moeten en dwang, het verkeerde moeten.

Voor bezoekers die meer willen weten over angst en dwang is er een tweede laag. Er is ook een mogelijkheid zichzelf te testen en er is basale informatie over de diverse therapieën.

Mijn profiel: registreer | [Mijn profiel](#) | [Uitloggen](#)



Home Mijn gevoel Meer over Verhalen Hulp Werkstuk Vragen-FAQ Forum Contact Actueel

Angst Dwang Fobie Test jezelf Behandeling Meer informatie

Home - Meer over - Meer informatie

Meer informatie

- Angst
- Dwang
- Fobie
- Test jezelf
- Behandeling
- Meer informatie
 - Websites voor jongeren
 - Boeken voor jongeren**



Boeken voor jongeren

Een goed boek over angst, paniek en dwang kan inzicht geven in je eigen situatie. Er is veel beschikbaar, zie het overzicht hieronder. De boeken over eetstoornissen zijn daarin oververtegenwoordigd. Maar dit is nou eenmaal het aanbod. De meeste boeken zijn te koop of te lenen in de bibliotheek. Kun je het niet vinden? Kijk dan eens op de [site van de ADF-stichting](#).

Heb je zelf een goed boek gelezen dat je graag anderen zou aanbevelen? [Stuur ons dan een e-mail](#).

Dik in mijn hoofd, Victoria Farkas
Roos (14) is de hele dag bezig met wel/niet eten en sporten. Ze heeft geen tijd meer voor haar vriendinnen. Iedere dag wordt ze een beetje dunner.
Amsterdam: Moon, 2007

Topmodel, Marian Hoefnagel en Roelof van der Schans
Een 14-jarig meisje is topmodel. Als ze een paar kilo te zwaar wordt, gaat ze lijnen. Ze gaat zo lang door dat ze in het ziekenhuis belandt. Verhaal in korte zinnen en gemakkelijke woorden.
Amsterdam: Uitgeverij eenvoudig communiceren, 2008

Eetstoornissen, Janine Amos
Astrid voelt zich onzeker ze denkt dat ze te dik is en gaat fanatiek lijnen. Aan de

Nog enkele belangrijke rubrieken:

Websites voor jongeren: een overzicht van laagdrempelige, op jongeren gerichte, sites over deze thema's. Dit voorkomt onnodig googlen en verstrikt raken in onbruikbare informatie.

Boeken voor jongeren: een overzicht van jeugdliteratuur over angst en dwang.

Verhalen: herkenbare gesprekken en filmpjes van jongeren met angststoornissen en dwang: van emetofobie tot anorexia. Van dwang tot een religieuze angst voor God.

Hulp: laagdrempelige tips, waaronder hulp door de ADF-stichting.

Behandeling: suggesties voor zelfhulp (m.b.v. boeken en websites) en verwijzingen naar professionele hulp.

Heel praktisch zijn ook de rubrieken voor ouders en docenten.

Tips voor ouders: suggesties aan de hand van websites of delen van websites die zich specifiek richten op de ouders van jongeren met angststoornissen.

Tips voor docenten: suggesties voor het voortgezet onderwijs, o.a. aan de hand van filmpjes op de site van de onderwijssite Leraar 24.

Jongeren met een angststoornis zullen zelf veel baat hebben bij het forum en de rubriek *Werkstuk*, bedoeld voor degenen die op school over dit thema een spreekbeurt willen houden of een werkstuk willen maken. Bijvoorbeeld om de klas inzicht te geven in hun probleem. De opzet van dit hoofdstuk is afgestemd op de

exameneisen van mavo/havo/vwo. Het geeft met praktische suggesties aan hoe ze er met behulp van de informatie op de site iets moois van kunnen maken.

Bibbers enzo...

home ouders/leerkrachten



Vragen? Stuur een mailtje

Ik ben vaak bang

Hoe word ik minder bang?

Ik kan er niet mee stoppen

Hoe kan ik er mee stoppen?

Vragen die Bibber vaak krijgt

Spelletjes en testjes

Hey, hallo!



Ik zal me even voorstellen. Mijn naam is Bibber. En dit is mijn website! Samen met mijn vriendje Spookie ga ik jullie helpen.

Deze website is speciaal voor alle dappere kinderen die durven zeggen dat ze soms bang zijn. Speciaal voor jou dus, en misschien voor je ouders, je meester, je juf of andere dappere bangeriken.

Ook wel eens bang?

Ben jij ook wel eens heel erg bang? Of ken je iemand die dat erg vaak is? Ga dan niet weg, want samen weten we heel veel. En hoe meer je ervan weet, hoe beter we elkaar kunnen helpen!

Klik maar op één van de knoppen bovenaan om verder te lezen.



Verhaaltjes



Snel naar >>

» Speciaal voor jongeren met angst is er een nieuwe website: Stopjeangst.nl

Bibbernieuws!



► Nieuw! [BibberFilm!](#)

► Nieuw! [KinderBibberPagina.](#)

► [Bibber op school](#)

► [Bibber en de hond](#)

► [Bibber in het donker](#)

De kindersite: www.bibbers.nl

Deze site is bestemd voor kinderen van 6 t/m 12 jaar en geeft kinderen die last hebben van angstgevoelens duidelijke informatie. Ook krijgen ze, op een speelse manier, allerlei tips aangereikt.

Net als bij de jongerensite is de tekst specifiek gericht op de doelgroep. Ze is zeer toegankelijk en vol begrip voor angsten die kinderen op deze leeftijd kunnen hebben. Bang in het donker zijn bijvoorbeeld, of bang zijn voor honden. Met alle problematische gevolgen, zoals ergens niet naar toe durven te gaan. Ook in dit opzicht verlaagt de site voor kinderen de drempel om over dergelijke zaken te praten.

Ondanks de lichtvoetigheid gaat de site geen problemen uit de weg. Er wordt ook expliciet gesproken over dwanggedachtes, zoals het steeds moeten wassen van de handen of het meerdere keren moeten kijken of je fiets wel op slot staat. De kinderen kunnen er ook vragen over stellen en krijgen snel antwoord van de daarvoor opgeleide vrijwilligers van de ADF-stichting.

Op de site zijn ook filmpjes te zien en spelletjes te doen rond de hoofdpersonen Spookie en Bibber. Volwassenen kunnen er trouwens ook posters bestellen. Voor scholen bijvoorbeeld, of voor centra voor Jeugd en Gezin. En stickervellen als beloning. Handig voor scholen en therapeuten.

De ADF-stichting

Kortom: de ADF-stichting in Driebergen heeft veel te bieden. Over de meest uiteenlopende onderwerpen rond angst en dwang. En voor diverse doelgroepen: kinderen, jongeren, volwassenen, cliënten die zelf een angst- of dwangstoornis hebben en voor de mensen om hen heen.

Het adres

ADF-stichting

Hoofdstraat 122, 3972 LD Driebergen

telefoon: 0900-2008711, e-mail: info@adfstichting.nl.