

## Suggesties voor psychoeducatie en zelfhulp

Om meer te weten te komen over bepaalde angstklachten, over waardoor deze ontstaan, en wat er aan te doen is kunnen boeken geraadpleegd worden door cliënten met een angststoornis en mensen in hun omgeving.

### **Paniekstoornis met/zonder agorafobie**

- Leven met een paniekstoornis. Uit de serie van A tot ggZ. Fred Sterk, Sjoerd Swaen (2001). Bohn Stafleu Van Loghum, Houten. ISBN 90-3133-561.4.

### **Gegeneraliseerde angststoornis**

- Leven met een piekerstoornis. Uit de serie van A tot ggZ. Fred Sterk, Sjoerd Swaen (2001), Bohn Stafleu Van Loghum, Houten. ISBN 90-3134-320-x.4.
- Je piekert je suf. Over piekeren, besluiteloosheid en uitstellen. Uit de serie Zorgen voor jezelf. H. Hermans (1999). Uitgeverij Boom Amsterdam, ISBN 9060099508.

### **Hypochondrie**

- Leven met angst voor ernstige ziektes. Uit de serie van A tot ggZ. Sjef Peeters (2007). Bohn, Stafleu Van Loghum, Houten. ISBN 978-90-313-4627-1
- Dokter, het is toch niets ernstigs? Over de angst voor ernstige ziekten. Theo Bouman, Sako Visser (1999). Boom, Amsterdam. ISBN 90-5352-082-1.

### **Sociale Fobie**

- Ik kon wel door de grond zakken. Over verlegenheid en sociale angst. J. Schouten en Th. IJzermans (1998). Boom, Amsterdam.
- Leven met een sociale fobie. Uit de serie van A tot ggZ. Joke Kragten (2002) Bohn Stafleu Van Loghum. ISBN 90 313 3878 8.

### **Specifieke Fobie**

- Dat durf ik niet. Over angsten en fobieën. Uit de serie Zorgen voor jezelf. T. IJzermans, A. Heffels (1999). Boom, Meppel/Amsterdam, ISBN 90-6009-626-6.
- Leven met een fobie, uit de serie van A tot ggZ. J. Hoevenaars. (2002) Bohn Stafleu Van Loghum, Houten. ISBN 90-3133-911-3.

### **Dwangstoornis**

- Leven met een dwangstoornis uit de serie Van A tot ggZ. Fred Sterk en Sjoerd Swaen (2001). Bohn, Stafleu Van Loghum, Houten. ISBN 90-3133-562-2.
- Alles onder controle: over dwanggedachten en -handelingen en het overwinnen van obsessieve-compulsieve stoornissen. Lee Baer (2000). Nieuwezijds, Amsterdam. ISBN 90-5712-107-7.

### **Post-traumatische stress-stoornis en acute stress-stoornis**

- Leven met een trauma. uit de serie van A tot ggZ. A. van Emmerik & E. Berretty (2007). Bohn Stafleu Van Loghum, Houten. ISBN 978-90-313-4955-5.

### **Over angststoornissen algemeen**

- Zorgboek Angst, fobie en paniek. 2003. Stichting September. ISBN 90-722-48-69-4
- Zorgboek Dwang. 2003. Stichting September. ISBN 90-722-48-68-6
- Ik kan denken, voelen wat ik wil (RET). R.F.W. Diekstra. (2000) Swets Zeitlinger
- RET jezelf. J.C.R.M. Verhulst (2000) Swets Zeitlinger
- Je gevoel de baas. Geschreven door D Greenberger & C. Padesky (1999) Harcourt Assessment BV, Lisse. ISBN 90 265 1564 2

### **Internet-websites**

Op deze sites kunnen cliënten met een angststoornis en mensen in hun omgeving correcte en betrouwbare informatie vinden over angsten, hun ontstaan en wat je er aan kunt doen.

### **Informatie**

- [www.gezondheidsplein.nl](http://www.gezondheidsplein.nl)
- [www.fondspsychischegezondheid.nl](http://www.fondspsychischegezondheid.nl) (nationaal fonds voor geestelijke volksgezondheid)
- [www.psychowijzer.nl](http://www.psychowijzer.nl)
- [www.vgct.nl](http://www.vgct.nl) (informatie voor cliënten: stoornisspecifieke folders)

### **Patiëntenorganisaties**

- [www.adfstichting.nl](http://www.adfstichting.nl) (angst, dwang & fobie stichting, voorheen fobieclub: ook voor stoornisspecifieke folders). Zij organiseren zelfhulpgroepen, naar aanleiding van de Teleac serie 'minder bang'. Hierbij wordt gebruik gemaakt van het bijbehorende zelfhulpboek. De groepen worden begeleid door getrainde ervaringsdeskundigen. Het kan in groepen maar ook individueel. Er is ook een telefonisch spreekuur.

### **Mantelzorg voor familie en direct betrokkenen**

- [www.labyrinth-in-perspectief.nl](http://www.labyrinth-in-perspectief.nl)

### **Aanvragen informatiebrochures over verschillende angststoornissen**

Er zijn veel brochures over verschillende angstsonderwerpen die patiënten zelf kunnen bestellen tegen geringe kosten

- **Brochures FONDS PSYCHISCHE GEZONDHEID:**  
(over: angststoornissen, PTSS, dwangstoornissen, stress en overspannenheid)  
Tegen geringe kosten te bestellen: FONDS PSYCHISCHE GEZONDHEID, postbus 5103, 3502 JC Utrecht, tel. 030-2971197 of via [www.fondspsychischegezondheid.nl](http://www.fondspsychischegezondheid.nl)
- **Brochures Nederlandse vereniging voor psychiatrie:**  
(over paniekstoornis en fobieën, PTSS, sociale fobie, gegeneraliseerde angststoornis, dwangstoornissen, medicijnen tegen angststoornissen). Tegen geringe kosten te bestellen bij Secrass, schoolstraat 24, 3451 AD Vleuten of via [secrass@xs4all.nl](mailto:secrass@xs4all.nl)
- **(gratis) brochures angst, fobie & dwangstichting:** tel: 0900-2008711 of via [www.adfstichting.nl](http://www.adfstichting.nl)
- **(gratis) brochures VGCT (vereniging voor cognitieve gedragstherapie):** tel: 030-2543054 of via [www.vgct.nl](http://www.vgct.nl)