

Welkom

“Als angst in de weg zit....”

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

WELKOM

- Gelieve geluid uit te zetten en beeld/camera aan
- Vragen/reacties over de presentatie & mijn verhaal kunnen via de chat gesteld worden*
**Deze worden (al dan niet gebundeld) op passende tijden terug gekoppeld, hetzij via de chat, hetzij plenair*
- Het webinar start om 15.30u en duurt tot 17.00u
- Gelieve een telefoon bij de hand te houden
- Mocht je nu wat tijd hebben, mag je alvast op zoek naar een rood én groen voorwerp-;)
- In dit webinar mág je meedoen, maar niks hoeft!

Tot slot:

Dit webinar wordt verzorgd door Hetty Reints Bok (presenteert) en Yvonne Persoon (behandelt de chat) van Pro Persona, in samenwerking met MHFA NL

WELKOM bij dit webinar over een thema die mij aan het hart gaat
Mijn naam is Hetty Reints Bok en ik hoop jullie tools mee te geven en misschien wel wijze raad

Maar ik doe dit niet alleen; ook mijn collega Yvonne Persoon mag er bij zijn
En daarbij zie ik veel aanwezigen; wat ontzettend fijn!

Ik ga meteen heel eerlijk toegeven dat ik dit best spannend vind
Hoe toepasselijk voor het thema 'angst' waar dit webinar over gaat waar jij nu aan begint

Tegelijk geeft deze eerlijke bekentenis al iets over mijn perfectionistische zelf prijs
Een eigenschap die voor mij heeft gezorgd voor een pittige, maar ergens ook dankbare reis

Daarover straks meer & nogmaals van harte welkom bij deze presentatie
Met de warme uitnodiging: 'Kijk, vraag, luister, huiver ;-) en zie!'

STELLINGEN

- 1) Wie herinnert zich een fight, flight, freeze situatie?
- 2) Wie zou het nog meer spannend vinden om een webinar te geven;-)?
- 3) Wie is er bang voor spinnen?
- 4) Wie herinnert zich een angstige situatie waarin allemaal lichamelijke reacties plaatsvonden?

Signalen kunnen worden onderverdeeld in:

Lichamelijk

Psychisch

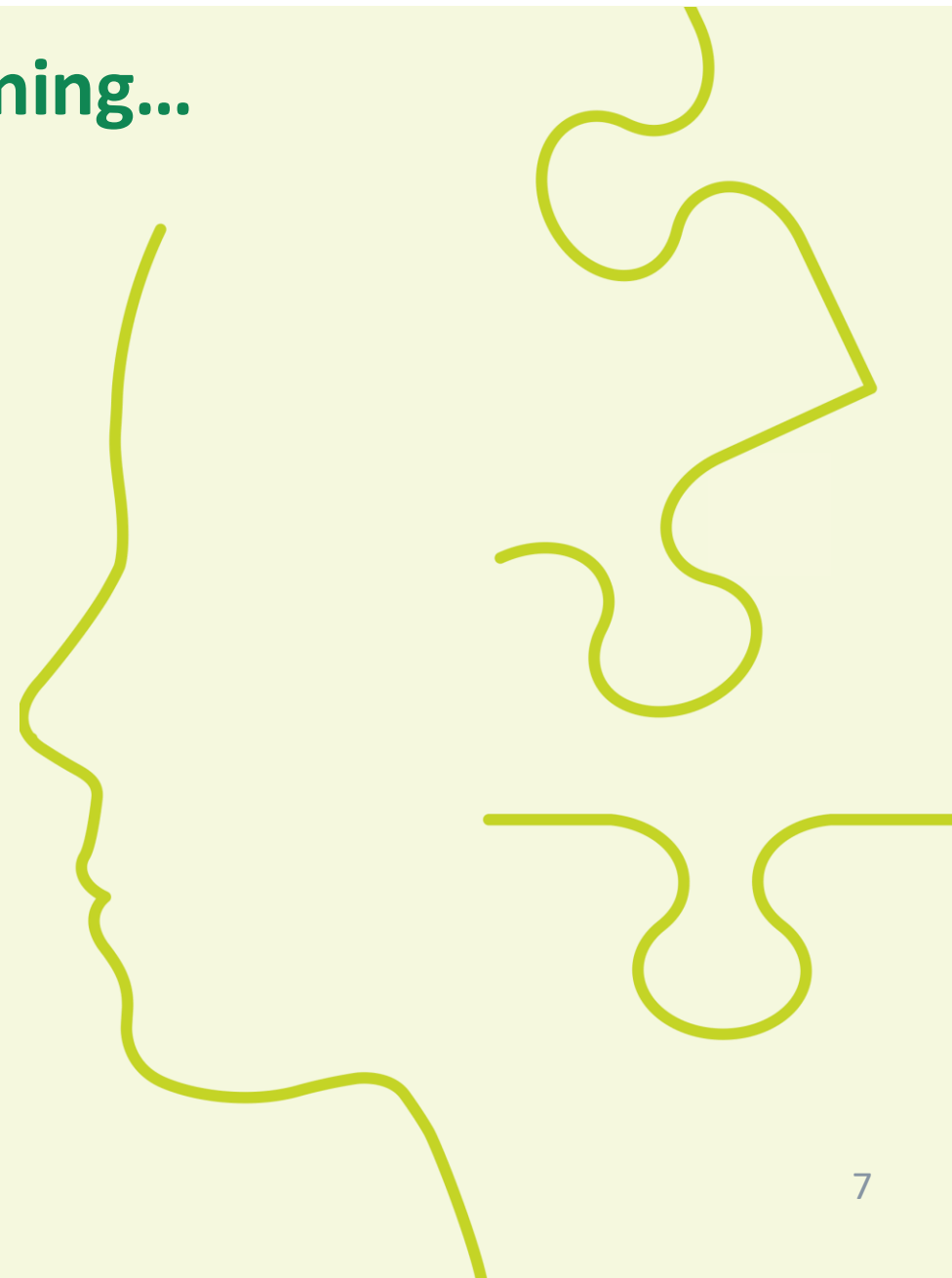
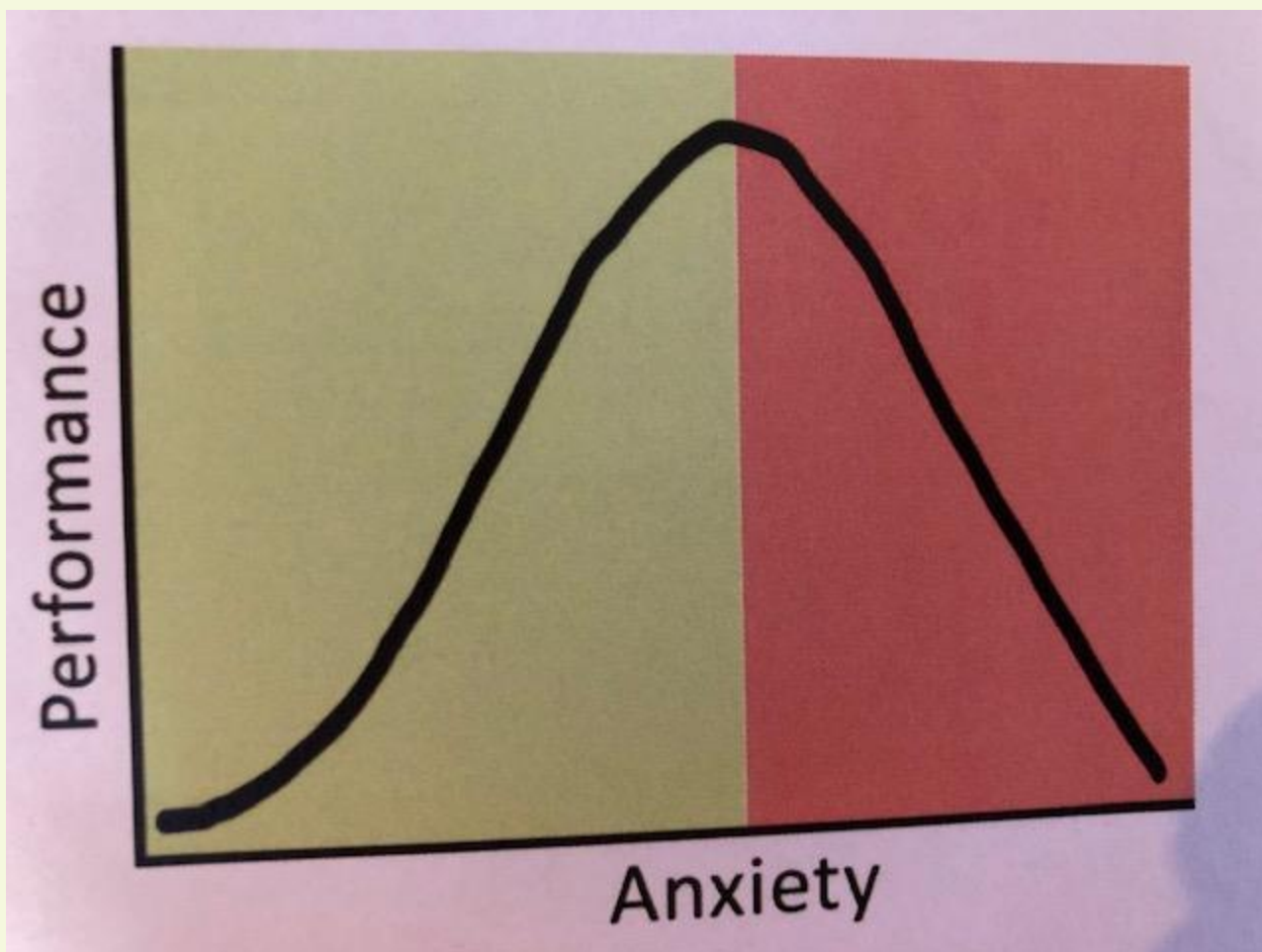
Gedragmatig



STELLINGEN

- 1) Wie kent iemand die iets niet meer doet vanwege angst?
- 2) En wie kent iemand bij wie bovenstaande voor belemmerende beperkingen zorgt, zoals bijvoorbeeld niet (meer) naar de winkel durven?
- 3) En wie kent iemand die helemaal is vastgelopen in zijn/haar angsten?

Wanneer is angst meer dan alleen spanning...



Diverse angststoornissen

- Specifieke/enkelvoudige fobie
- Sociale angststoornis
- Post Traumatische Stress Stoornis (PTSS)
- Paniekstoornis
- Agorafobie (pleinvrees)
- Gegeneraliseerde angststoornis
- Obsessief compulsieve stoornis (OCD)

Mijn 'Label en mijn verhaal'.....

Waar begon het....

Hoe liepen de angsten op?

Welke signalen heb ik 'along the way' laten zien?

Wanneer bereikte ik het punt waarop ik niet meer verder kon?

Wat is de 'kracht' van stigma?

Wat is de kracht van MHFA?

Wat heeft mij geholpen (en helpt mij soms nog steeds)?



Wat is Mental Health First Aid?

MHFA is het bieden van eerste hulp bij psychische problemen

Je verleent hulp aan:

- iemand die een psychisch probleem aan het ontwikkelen is
- iemand met een verslechtering van zijn psychische probleem
- iemand die in crisis verkeert

De hulp wordt geboden tot:

- De persoon dit niet meer nodig heeft, de juiste ondersteuning heeft gevonden of behandeling ontvangt
- In geval van crisis totdat de directe crisis is verholpen



Wat waren voor mij effectieve interventies?

Na jarenlange ambulante hulp, **deeltijdtherapie** gericht op 'dwang':

- Medicatie
- Exposure therapie
- Cognitieve gedragstherapie (CGT)
- Ontspanning

Gevolgd door **deeltijdtherapie** o.h.g.v. **persoonlijkheid**:

- Diverse gespreksgroepen
 - Maatschappelijke re-integratie en vak therapieën
 - Sporten, mindfulness, diverse modules *
- *Emotie Regulatie, ACT (acceptance & commitment) etc.*

Goede **nazorg** om het geleerde in de (**werk**-)praktijk te brengen

TOT SLOT: ACCEPTATIE & ONTSPANNING
STEUN & LIEFDE VAN NETWERK!

Mijn 'inspiratie'.....

<https://www.youtube.com/watch?v=wREpyTGkw80>

<https://www.youtube.com/watch?v=8WgShNsxQgU>



Mijn 'inspiratie'.....

You're broken down and tired of living life on a merry go round
And you can't find the fighter, but I see it in you so we're' gonna walk it out,
and move mountains, we're gonna walk it out and move mountains

And I'll rise up, rise like the day
I'll rise up, I'll rise unafraid
I'll rise up and I'll do it a thousand times again.... For you (x4)

We will rise (3x), ohohoh
And I'll rise up, rise like the day
I'll rise up, in spite of the ache
And I'll do it a thousand times again

I'll rise up, rise like the day,
I'll rise up, I'll rise unafraid,
I'll rise up and I'll do it a thousand times again

I'll rise up, High like the waves
I'll rise up, in spite of the ache
I'll rise up and I'll do it a thousand times again



Hoe kun jij helpen?

Actie 1: Benaderen, situatie inschatten en helpen bij mogelijke crisis

Actie 2: Luisteren en communiceren zonder te oordelen

Actie 3: Informatie en ondersteuning aanbieden

Actie 4: Zoeken naar professionele hulp aanmoedigen

Actie 5: Zoeken naar andere ondersteuning aanmoedigen



Hoe kun jij helpen?

BEGRIP & STEUN

NORMALISEREN

OPEN- EN EERLIJKHEID

GEEN OORDEEL

GEDULD

MEEBEWEGEN MET TIJD & TEMPO VAN DE ANDER

IEMAND IN EIGEN KRACHT ZETTEN

HOOP

OPRECHTE NIEUWSGIERIG- EN BETROKKENHEID

NIET OVERNEMEN, MAAR SAMEN....

TOT SLOT: EVALUATIE

Heel graag scannen en invullen ;-)

En mocht dit niet lukken;
zie de link in de chat.

Dit stelt MHFA in staat om goed aan te
(blijven) sluiten op jullie behoeftes; dank!



Van MHFA NL krijgen jullie na afloop nog een bedankmail
met alle benodigde gegevens, w.o. deze presentatie!

Helaas....het is alweer tijd

Bedankt allen voor jullie aanwezigheid!

Bedankt voor jullie actieve deelname, luisterend oor en aandacht
en, zoals jullie gezien hebben bij de 'BLIZZ', is dat nou juist wat verzacht

Voor mij was het iig fijn te weten dat er zoveel belangstelling was
en dat ik met mijn verhaal (hopelijk) heb mogen bijdragen;
maakt mij dankbaar en in mijn sas

Tot slot dit keer de uitnodiging; zorg goed voor jezelf en elkaar
Je kunt al zoveel verschil maken met een klein gebaar!

Tot ziens; ook namens Yvonne een warme dank en hartelijke groet
Het ga jullie goed!

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

