

Stapsgewijze behandeling voor angst en somberheid

Passende zorg als u niet goed in uw vel zit

Visio 



Tot stand gekomen in samenwerking met:


Robert Coppes Stichting



Met alles wat er op u af komt, is het helemaal niet gek dat u niet goed in uw vel zit. Heel veel andere mensen met een visuele beperking ervaren dit ook. Wist u dat 1 op de 3 oudere volwassenen (van 50 jaar of ouder) klachten van somberheid en/of angst ervaart? Dit merk je niet alleen psychisch, maar ook lichamelijk door bijvoorbeeld vermoeidheid, hoofdpijn, hartkloppingen en veranderde eetlust. Of misschien heeft u bijvoorbeeld geen zin meer om iets te ondernemen, terwijl u dat eerder wel graag deed. Herkent u dat?

Het kan best lastig zijn om deze klachten te herkennen. Misschien denkt u dat het bij het ouder worden hoort en/of praat u er niet graag over met anderen. Weet dat u niet de enige bent en dat we u hierbij kunnen ondersteunen. Wij horen het graag als u kampt met klachten en we nemen ze serieus; ze mogen er zijn.

Ook bij lichte klachten, kunnen wij u ondersteuning bieden. Op die manier kunnen we voorkomen dat het erger wordt. Door samen een korte vragenlijst te doorlopen kunnen we een inschatting maken van uw klachten en daar de ondersteuning op afstemmen.



Ondersteuning op maat

We werken met de stapsgewijze behandeling voor angst en somberheid. Deze methode bestaat uit vier stappen. De ondersteuning wordt per stap steeds

intensiever. Het doel is niet om alle stappen te doorlopen, maar vooral dat we u op een goede en laagdrempelige manier kunnen ondersteunen; licht waar mogelijk en intensief waar nodig.

De methode bestaat uit de volgende vier stappen:

Stap 1 We bieden nog geen actieve hulp, vooral bewustwording. We spreken samen over hoe het met u gaat en u kunt dat eerst eens even laten bezinken en erover nadenken.

Stap 2 Als de klachten wat langer blijven aanhouden dan kunt u de zelfhulp cursus 'Blik op je Dip' volgen. Dit is een (luister)boek met informatie en oefeningen om beter in uw vel te kunnen zitten. U volgt dit gewoon vanuit uw eigen huis met ondersteuning van een hulpverlener.

Stap 3 Als stap 2 niet voldoende voor u heeft opgeleverd dan kunnen we u gesprekken met een hulpverlener aanbieden op basis van de Probleem-oplossing methode, waarbij u aan de slag gaat met problemen in uw dagelijks leven.

Stap 4 Als u daarna nog klachten ervaart dan kunnen we samen bespreken welke andere ondersteuning mogelijk is, eventueel in afstemming met uw huisarts.

Na iedere stap stemmen we af of u naar een volgende stap door wilt gaan.

Koninklijke Visio
expertisecentrum voor
slechtziende en blinde mensen

Volg ons op:

