

# Stapsgewijze behandeling voor angst en somberheid

Visio 



Tot stand gekomen in samenwerking met:

  
Robert Coppes Stichting



**Wist je dat 1 op de 3 oudere volwassenen (50+) met een visuele beperking last heeft of krijgt van somberheid en/of angstklachten? Deze klachten horen erbij, maar zijn soms lastig te herkennen.**

Niet alleen psychische signalen zijn tekenen van somberheid, ook lichamelijke klachten als vermoeidheid, hoofdpijn, hartkloppingen en veranderde eetlust kunnen hierop duiden. Verder zijn veranderingen in gedrag ook symptomen, bijvoorbeeld geen zin hebben om iets te ondernemen of geen interesse hebben in wat er om je heen gebeurt.



Met een alerte houding op signalen kun je de klachten tijdig herkennen en bespreekbaar maken. Ouderen brengen somberheid en/of angstklachten zelf vaak niet ter sprake omdat ze denken dat het bij het ouder worden hoort of omdat ze zich er voor schamen. Het is belangrijk dat je de juiste vragen stelt om een inschatting te kunnen maken van de ernst van de klachten en om passende ondersteuning te kunnen bieden. Hiermee laat je je cliënten merken dat zij niet de enige zijn, dat je de klachten serieus neemt en dat deze er mogen zijn. Hiervoor is een korte en betrouwbare vragenlijst beschikbaar,

de Patient Health Questionnaire (PHQ) met vier vragen.

### **Ondersteuning op maat**

De stapsgewijze behandeling kan uitkomst bieden bij de aanpak van klachten van angst en somberheid. Het is een getrapte behandelingsmethode van steeds intensievere vormen van zorg. Het doel is niet om alle stappen te doorlopen, maar juist dat de klachten in zo weinig mogelijk stappen afnemen. De methode bestaat uit de volgende vier stappen:

**Stap 1** Nog geen actieve hulp, vooral bewustwording. Contact houden en klachten bespreken.

**Stap 2** Zelfhulp cursus 'Blik op je Dip', gebaseerd op cognitieve gedragstherapie: informatie en oefeningen om met de klachten om te gaan. Begeleidende en motiverende rol professional.

**Stap 3** Probleemoplossende behandeling op basis van gesprekken met een hulpverlener.

**Stap 4** Verwijzing extern via de huisarts of intern via de gedragsdeskundige voor intensievere vormen van hulp.

Na iedere stap stem je met je cliënt af of doorgaan nodig is of niet. De cliënt houdt zelf de regie en jij kunt passende laagdrempelige ondersteuning en begeleiding bieden; licht waar mogelijk en intensief waar nodig.

De stapsgewijze behandeling voor angst en somberheid is een evidence-based methode. Om de methodiek en de inhoudelijke stappen toe te kunnen passen is een training nodig.

**Koninklijke Visio**  
expertisecentrum voor  
slechtziende en blinde mensen

Volg ons op:

