

4 Concrete informatie

We komen 1 keer per maand samen, doorgaans in Brussel.

Agendapunten worden besproken en ervaringen worden uitgewisseld. Je bent van harte welkom op deze bijeenkomsten.

We zien er naar uit om je persoonlijk te ontmoeten.

Zelfhulpgroep OCS

Contact:

Tel:

059 70 31 34

02 201 42 48

016 44 53 37

Website:

www.vvad.be

E-mailadres:

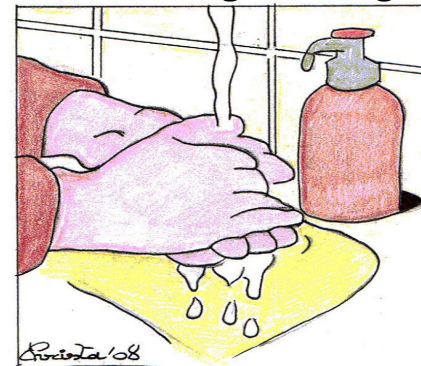
vvad@skynet.be

vvad.brabant@hotmail.com

VVAD

VVAD

**Wat is OCD/OCS?
Last van obsessies?
Last van dwanghandelingen?**



**Heb je smetvrees?
Wil je steeds controleren?**

Zelfhulpgroep VVAD

**Vlaamse Vereniging
Angst en Dwang**

helpt u graag op de goede weg

neem vrijblijvend contact op:

E-mail: vvad@skynet.be

1 Wat is dwang?

Maar liefst 2,6 procent van de bevolking lijdt in meer of mindere mate aan OCS. OCS staat voor obsessief compulsieve stoornis. In het Engels heet de aandoening ocd (obsessive compulsive disorder). Vroeger was dit probleem gekend onder de naam dwangneurose.

Dit is een ernstige ziekte die gekenmerkt wordt door enerzijds obsessies of gedachten en anderzijds compulsies of handelingen.

OCS bestaat in enorm veel verschillende vormen. Smetvrees en controledwang zijn het meest bekend. Smetvrees kan zich uiten in veelvuldig de handen

wassen of uitgebreid poetsen. Bij controledwang ga je herhaaldelijk controleren of bvb de deur op slot is of het gasfornuis uit staat. Veel mensen gaan wel een keer extra controleren, maar hebben daarom nog geen OCS. Het wordt pas een probleem als deze handelingen je leven gaan beheersen. Men spreekt van OCS als je meer dan 1 uur per dag kwijt bent aan je dwanghandelingen.

2 Is behandeling mogelijk?

Als je levenskwaliteit wordt aangetast door OCS is het belangrijk om professionele hulp te zoeken bij een psychiater en/of psycholoog. Vaak wordt medicatie gecombineerd met

cognitieve gedragstherapie. Op die manier kan je je rituelen in zekere mate onder controle krijgen.

3 Wat is VVAD?

VVAD is een zelfhulpgroep om lotgenoten te ontmoeten.

Vaak leeft bij patiënten de angst om niet begrepen te worden of om als gek bestempeld te worden.

Het contact met lotgenoten is daarom belangrijk. Mensen met dezelfde problematiek zullen je niet veroordelen, kunnen jou begrijpen, ondersteunen en passende tips geven.