

4 Concrete informatie

We komen tweemaandelijks samen op diverse locaties in Vlaanderen. De data en locaties kan je terugvinden op onze website.

Agendapunten worden besproken en ervaringen worden uitgewisseld.

Je bent van harte welkom op deze bijeenkomsten.

We kijken er naar uit om je persoonlijk te ontmoeten.

Zelfhulpgroep OCS

Contact:

Telefoon

059/70 31 34

0479/666 914

02/201 42 48

Website

www.vvad.be

E-mail

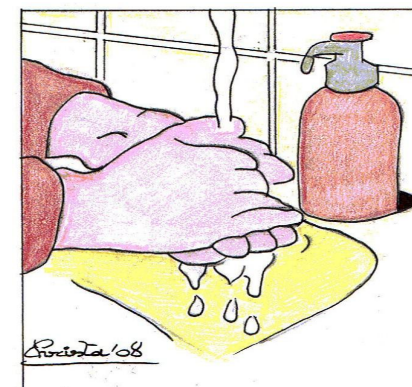
voorzittervvad@proximus.be

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 je graag op de goede weg

neem vrijblijvend contact op:
E-mail:
voorzittervvad@proximus.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 OCD: obsessive compulsive disorder). In de volksmond is dit beter gekend onder de benaming dwangneurose, maar dit is een verouderde term.

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

OCS bestaat in enorm veel verschillende vormen. Smetvrees en controledwang zijn het meest gekend. Smetvrees kan zich uiten in veelvuldig de handen wassen of uitgebreid poetsen. Bij controledwang ga je herhaaldelijk controleren of

bijvoorbeeld de deur op slot is of het gasfornuis uit staat. Veel mensen gaan wel eens extra controleren als ze zich op dat moment wat onzeker voelen, 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. Uiteraard is dit slechts een richtlijn en is het belangrijk dat er een diagnose wordt gesteld.

2 Is behandeling mogelijk?

Als je levenskwaliteit wordt aangetast door OCS is het belangrijk om zo snel mogelijk professionele hulp te zoeken, want OCS verdwijnt jammer genoeg niet vanzelf. Vaak wordt medicatie gecombineerd met cognitieve gedragstherapie. Dit klinkt makkelijker gezegd dan gedaan, want gedragstherapie vraagt veel

motivatie, doorzettingsvermogen en moed. Maar toch kan je op deze manier je leven weer leefbaar maken.

3 Wat is VVAD?

VVAD is een zelfhulpgroep waarin je lotgenoten kan ontmoeten. Vaak leeft bij patiënten de angst om niet begrepen te worden door hun omgeving of om als gek bestempeld te worden. Contact met lotgenoten kan daarom een verademing zijn. Mensen met dezelfde problematiek zullen je niet veroordelen, kunnen jou begrijpen, ondersteunen en passende tips geven. Ook partners of andere gezinsleden zijn meer dan welkom.

Daarnaast is het belangrijk dat je realistische verwachtingen hebt rond de bijeenkomsten. Wij zijn ervaringsdeskundigen, maar geen therapeuten en kunnen je dus niet genezen van je OCS.