THE BALANCE

Angststoornissen

Privébehandeling

Een gids voor cliënten en naasten

Volledige aandacht voor één cliënt tegelijk

Mallorca, Zürich, Londen
Individuele residentiële zorg

Nederlands / September 2026

01 / WAT U VOORAF MOET WETEN

Wat u vooraf moet weten

01 THE BALANCE beoordeelt angstpatronen, lichamelijke klachten, middelengebruik, medische factoren en bijkomende aandoeningen voordat een behandelplan wordt opgesteld.

02 Behandeling kan psycho-educatie, psychotherapie, cognitieve en gedragsmatige methoden, geleidelijke exposure, medicatiebeoordeling en lichaamsgerichte regulatiestrategieën combineren.

03 Residentiële behandeling kan passen bij ernstige beperkingen of complexe, overlappende problemen; veel angststoornissen kunnen echter passend poliklinisch worden behandeld.

Eén cliënt

Een privéresidentie en een team dat rondom u is georganiseerd.

Gecoördineerde zorg

Klinische disciplines werken vanuit één persoonlijk plan.

Continuïteit

De volgende stappen worden tijdens de hele behandeling meegenomen.

02 / UW BEHOEFTEN BEGRIJPEN

Uw behoeften begrijpen

Angststoornissen begrijpen

Angststoornissen omvatten verschillende aandoeningen met uiteenlopende patronen van angst, bezorgdheid, lichamelijke opwinding en vermijding. Gegeneraliseerde angst, paniekstoornis, sociale angst en specifieke fobieën vereisen een preciezere beoordeling dan de algemene uitspraak dat het zenuwstelsel ontregeld is.

Hoe angststoornissen zich kunnen uiten

Angst kan vooral cognitief, lichamelijk, gedragsmatig of relationeel zijn. Vermijding geeft vaak onmiddellijk verlichting, maar versterkt het patroon op de lange termijn.

• Aanhoudende en moeilijk te beheersen bezorgdheid op verschillende levensgebieden

• Paniekaanvallen of angst voor lichamelijke gewaarwordingen zoals hartkloppingen, kortademigheid of duizeligheid

• Vermijding van reizen, vergaderingen, drukte, gezondheidszorg, afgesloten ruimten, sociale blootstelling of onzekerheid

• Herhaaldelijk bevestiging zoeken, controleren, plannen, behoefte aan controle of steunen op een andere persoon

• Spierspanning, maag-darmklachten, hoofdpijn, trillen, zweten of verstoorde slaap

• Prikkelbaarheid, concentratieproblemen, besluiteloosheid en mentale uitputting

• Gebruik van alcohol, kalmerende middelen, stimulerende middelen, voedsel, werk of digitale activiteiten om angst te reguleren

• Minder spontaniteit, spanning in relaties of een leven dat steeds meer is georganiseerd rond het voorkomen van onrust

Lichamelijke symptomen moeten serieus worden genomen. Paniek kan hevige lichamelijke gewaarwordingen veroorzaken, maar een nieuw of zorgwekkend symptoom mag niet zonder passende medische beoordeling aan angst worden toegeschreven.

03 / ONDERZOEK VÓÓR EEN BEHANDELADVIES

Onderzoek vóór een behandeladvies

De beoordeling brengt de gevreesde uitkomsten, triggers, vermijding, veiligheidsgedrag, lichamelijke symptomen, duur en invloed op het functioneren in kaart. Ook wordt gekeken naar het werkelijke niveau van externe dreiging en naar wat de persoon van eerdere behandeling heeft geleerd.

Patroon van bezorgdheid, paniek, sociale angst, fobische vermijding en het zoeken van bevestiging

Medische voorgeschiedenis, medicatie, cafeïne, stimulerende middelen, kalmerende middelen, alcohol en andere middelen

Slaap, reizen, pijn, hormonale factoren en andere factoren die de lichamelijke gezondheid beïnvloeden

Doelen, toestemming, tolerantie voor onzekerheid en lokale voortgezette ondersteuning



Veiligheid en een passende omgeving

Ernstige pijn op de borst, collaps, neurologische symptomen, intoxicatie, gevaarlijke ontwenningsverschijnselen, suïcidale intentie, psychose of een andere acute zorg vereisen een dringende lokale beoordeling. Een website kan niet vaststellen dat een lichamelijk symptoom uitsluitend paniek is. Afhankelijkheid van kalmerende middelen of alcohol kan angst compliceren en abrupt stoppen onveilig maken. Wijzigingen in medicatie vereisen een bevoegde voorschrijver en een plan voor monitoring.

04 / ZORG DIE OM U DRAAIT

Zorg die om u draait

Behandeling kan bestaan uit psycho-educatie, cognitief en gedragsmatig werk, exposure of gedragsexperimenten, psychotherapie, medicatie, beoordeling van slaap en middelengebruik, en lichaamsgerichte regulatiestrategieën. De keuze hangt af van de specifieke angststoornis en de bereidheid van de persoon.

Een gedeeld model opbouwen van angst, vermijding, veiligheidsgedrag en gevolgen Dringende medische, psychiatrische of middelengerelateerde problemen aanpakken

Slaap herstellen en ontregelende patronen van stimulerende middelen, kalmerende middelen of alcohol veilig verminderen Waar aangewezen evidencebased cognitieve en gedragsmatige methoden toepassen

Exposure gezamenlijk en geleidelijk plannen, in plaats van als gedwongen confrontatie Trauma, relaties, perfectionisme of controledrang aanpakken wanneer relevant

Met toestemming patronen van bevestiging en aanpassing binnen het gezin verduidelijken Verandering oefenen in situaties uit het dagelijks leven en voortgezette zorg plannen

Kalmerende oefeningen kunnen deelname ondersteunen, maar behandeling mag geen permanente reset beloven of afwezigheid van angst als voorwaarde stellen om te leven. Exposure moet doelgericht zijn, met toestemming plaatsvinden en worden uitgevoerd door een behandelaar met passende deskundigheid.

Van onderzoek naar een gezamenlijk plan

Het advies verduidelijkt de voorgestelde omgeving, prioriteiten, het team en het tempo, en hoe het plan samen met u wordt geëvalueerd.

05 / DE ERVARING VAN ZORG

De ervaring van zorg

Mallorca, Zürich, Londen delen het individuele residentiële zorgmodel van THE BALANCE. Een residentie is voor één cliënt gereserveerd, met een eigen chef en persoonlijke manager. Behandeling, activiteiten en programma zijn afgestemd op uw behoeften.



Een eigen plek om tot rust te komen

Persoonlijke ruimte, discrete coördinatie en een dagritme afgestemd op klinische behoeften.

Zorg met ruimte voor herstel

Individuele afspraken worden afgewisseld met rust, maaltijden, beweging en tijd om ervaringen te verwerken.

Praktische ondersteuning

Een persoonlijke care manager helpt bij de planning en dagelijkse regelingen.

Team- en residentiefoto’s uit de opnamegids van THE BALANCE. De specifieke residentie wordt individueel bevestigd.

Mallorca

Individuele behandeling en activiteiten in een residentie voor één cliënt.

Zürich

Individuele behandeling en activiteiten in een residentie voor één cliënt.

Londen

Individuele behandeling en activiteiten in een residentie voor één cliënt.

06 / VAN ONDERZOEK NAAR HET DAGELIJKS LEVEN

Van onderzoek naar het dagelijks leven

01

Een vertrouwelijk gesprek

Het opnameteam luistert naar uw situatie en legt de klinische beoordeling uit.

02

Onderzoek en advies

Het team beoordeelt geschiktheid, prioriteiten, omgeving en het persoonlijke plan.

03

Persoonlijke behandeling

De zorg wordt geëvalueerd en aangepast als uw behoeften en mogelijkheden veranderen.

04

Overgang en vervolgzorg

Een overdracht verbindt de behandeling met mensen, routines en ondersteuning thuis.

De terugkeer naar huis voorbereiden

De behandeling van angst wordt versterkt door herhaalde oefening buiten de beschermde omgeving. Voortgezette zorg moet gevreesde situaties, overeengekomen experimenten, verantwoordelijkheid voor medicatie, reacties van gezinsleden en de aanpak wanneer vermijding opnieuw toeneemt, vastleggen. Vooruitgang kan betekenen: meer tolerantie voor onzekerheid en lichamelijke gewaarwordingen, minder vermijding en het zoeken van bevestiging, betere slaap en concentratie, en het vermogen om te handelen ook wanneer enige angst blijft bestaan.

07 / DE VOLGENDE STAP OVERWEGEN

De volgende stap overwegen

Welke soorten angst kunnen worden beoordeeld?

De beoordeling kan gegeneraliseerde angst, paniek, sociale angst, specifieke fobieën en gerelateerde uitingsvormen omvatten, waarbij onderscheid wordt gemaakt met PTSS, OCS, middelen, medische oorzaken en andere aandoeningen.

Kan angst lichamelijke symptomen veroorzaken?

Ja, angst kan sterke lichamelijke gewaarwordingen veroorzaken. Nieuwe, ernstige of zorgwekkende symptomen vereisen nog steeds passende medische beoordeling, in plaats van ze automatisch psychologisch toe te schrijven.

Wat isexposuretherapie?

Exposure omvat gepland, geleidelijk contact met gevreesde situaties, lichamelijke sensaties of onzekerheid om vermijding te verminderen en nieuwe reacties aan te leren. Dit moet in samenwerking gebeuren, geïndiceerd zijn en deskundig worden uitgevoerd.

Zal behandeling alle angst wegnemen?

Geen verantwoordelijke zorgverlener kan dat beloven. Angst kan beschermend zijn. Behandeling is gericht op het verminderen van door de stoornis gedreven angst en vermijding, en op het vergroten van flexibiliteit en keuzevrijheid.

Begin met een gesprek

Bespreek uw situatie en de mogelijkheden vertrouwelijk met het opnameteam. Een informatieaanvraag brengt geen verplichting met zich mee.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

Volledige pagina over de aandoening

Zoek lokale spoedzorg als u of iemand anders direct gevaar loopt. Wacht niet op een reguliere opname of een reis.

Algemene informatie; individuele zorg volgt op onderzoek.