



Nieuwe hulpverlening voor bestrijding van Angst en Fobieën. In het tijdperk van de computer is er nu ook hulpverlening voor mensen met angsten en fobieën via internet.

**DE EEUW VAN DE ANGST EN DE FOBIE?
VOOR DE EUROPESE STICHTING VOOR ANGST- EN DEPRESSIEBESTRIJDING
BETEKENT DIT VEEL WERK AAN DE WINKEL.**

De 21^e eeuw: de eeuw van de angst en fobie? De Europese Stichting voor Angst – en Depressiebestrijding is zich er terdege van bewust dat er nog veel werk verzet moet worden. De Stichting is continu bezig nieuwe wegen te vinden om fobiepatiënten optimaal van dienst te zijn. Fobieën hebben veel te maken met de maatschappij en de positie van de mens daarin. Een gebrek aan welzijn, een traumatische ervaring; vroeg of laat kan dit leiden tot een fobie.

Schrikbarende groei

In de loop der jaren is het aantal fobiepatiënten in Nederland schrikbarend gegroeid. Eén miljoen mensen heeft heden ten dage last van een fobie. En nog eens twee miljoen mensen hebben hyperventilatie of psychosomatische klachten, klachten waar een fobie uit voort kan komen.

Hoog percentage vrouwen

De Europese Stichting heeft de ervaring dat tot voor kort 80% van alle fobiepatiënten van het vrouwelijk geslacht was. Dit hoge percentage vrouwelijke fobiepatiënten heeft te maken met de rol van de vrouw in de maatschappij.

Dit hoge percentage zal deze eeuw echter teruglopen tot 60 à 55%. Vrouwen beginnen zich steeds sterker te voelen op de arbeidsmarkt en op sociaal-economisch gebied. Het persoonlijk welzijn wordt hierdoor groter en fobieën nemen af. Ook mannen in hogere functies, onderhevig aan grote spanningen en werkdruk, hebben vaak last van een fobie, een maatschappelijk bepaald probleem dus.

Fobie: aanstellerij of serieus probleem

Diezelfde maatschappij, in veel gevallen de boosdoener, staat echter steeds meer open voor fobiepatiënten. Een fobie wordt meer bespreekbaar en de fobiepatiënt durft vaker over zijn probleem te praten. Voorheen werd een fobiepatiënt vaak gezien als een aansteller. Nu begint de wereld in te zien dat een fobie een serieus probleem is waar je last van hebt. Niet alleen degene die aan de fobie lijdt maar ook de directe omgeving, zoals het gezin. Het taboe dat altijd rond een fobie heeft geheerst, wordt langzaam doorbroken. Toch is het van groot belang dat de Stichting doorgaat met haar werk zodat meer mensen fobieën her -en erkennen.

Mede daarom heeft de Stichting in samenwerking met Mental- Coaching een nieuw project ontwikkeld om mensen met fobieën en angsten nog intensiever, sneller en beter te kunnen begeleiden.

Zoals bekend, is reizen c.q. afstand vaak een (te) grote handicap voor mensen met deze klachten om naar een therapeut, therapie te gaan, omdat ze dit te angstig vinden en/of er geen energie voor hebben en uitgeput zijn!

De ESAD/ Mental-Coaching wil mensen die lijden aan deze klachten nu gaan begeleiden in het begin en de moeilijkste tijd via Internet, zodat er in principe voor iedereen in Nederland een toegang is tot informatie en/of begeleiding, zonder daar ver voor te reizen en vele angsten te moeten doorstaan. Zo kunnen mensen uit geheel Nederland met deze klachten gebruik maken van het specialisme en ervaringsdeskundigheid van de ESAD/Mental-Coaching.

De mensen met deze klachten kunnen via de website www.mental-coaching.nl informatie krijgen en door een simpel mailtje een gesprek aanvragen en/of begeleiding met de mental-coach (tevens ervaringsdeskundige).

Via deze snelle weg ook informatie over fobieën, paniekstoornis, dwangneurosen, depressie, aan partners en/of familieleden, instellingen, artsen etc. worden gegeven en komt de mantelzorg zeer snel bij de mensen thuis.

Het lijkt ons logisch dat we in het tijdperk van de computer dit ten voordele van het welzijn van de mens gaan gebruiken.

De Stichting ESAD/ Mental- Coaching hebben de hoop en verwachting met deze nieuwe vorm van hulpverlening vele mensen die nu nog in eenzaamheid en machteloos hun angsten moeten doorstaan uit hun isolement te bevrijden en te helpen op weg naar een prettig leven.