

Nieuwsbrief augustus 2017

Philip is gespecialiseerd in het behandelen van diverse angst- en panieklachten, fobieën en trauma's. Hij handelt binnen zijn praktijk als psycholoog jaarlijks veelvuldige cliënten met een specifieke fobie. Naast specifieke behandelmethodieken maakt hij ook gebruik van bijzondere samenwerkingsverbanden. Meer over de methodiek en samenwerking leest u in [dit artikel](#).

Het bundelen van kennis en kunde



Artikel over de aanpak van fobische klachten

Philip Thuring richt zich binnen zijn praktijk Psy-Motion als psycholoog en sportpsycholoog zowel op kinderen, jongeren als volwassenen. Zijn specialisatie is gericht op het behandelen van stress gerelateerde klachten, diverse angst- en panieklachten, fobieën en trauma's. Hij handelt binnen zijn praktijk als psycholoog jaarlijks vele cliënten met een specifieke fobie.

Hieronder een overzicht van enkelvoudige of specifieke fobieën en type aanmeldingsklachten:

Angst voor dieren

Spinnen, honden, muizen/ratten, katten, insecten, kikkers, vogels, slangen, schildpadden, kakkerlakken, oorwurmen, etc.

Angst voor specifieke medische zaken

Bloed(prikken), injectiefobie, naalden, ziekenhuizen, verwondingen, operaties, MRI-scan, bloeddrukmeting, hartkloppingen, slikangst, braken etc.

Angst voor natuurverschijnselen

Hoogtevrees, water, onweer/bliksem, storm, noodweer, gladheid, etc.

Situatie specifieke fobieklachten

Tunnels, bruggen, snelweg, invoegstroken, open water, roltrap, hoge gebouwen, flatgebouwen, liften, etc.

Overige

Angst voor flauwvallen, benauwdheid, overgeven, knallen/harde geluiden, een bepaald lichaamsdeel, een gezichtskenmerk of geschminkte mensen, etc.

Behandelmethodieken:

Gebruik wordt gemaakt van behandelmethodieken die uit actueel wetenschappelijk onderzoek eerste keus behandelvorm zijn. Het gaat om bewezen effectieve behandelmethoden. Dit omvat onder andere nieuwe toepassingen van cognitieve therapie, gedragstherapie, exposuretherapie, aandachtsturing, ontspanningstechnieken en EMDR.

Kenmerkend voor de behandeling is dat er zoveel mogelijk praktisch wordt gewerkt. Philip Thuring zal u zoveel mogelijk ondersteunen en helpen bij de te nemen stappen in de behandeling. Regelmatig zal hij met u mee gaan en hulp bieden bij oefensituaties.

Samenwerkingen:

Een wetenschappelijk effectief bewezen behandelmethodie voor fobische klachten is exposuretherapie. Exposure is een vorm van therapie die toegepast kan worden bij veel verschillende stoornissen. Vooral binnen de angsten is exposure een veelgebruikte therapie. Het woord zegt het eigenlijk al, exposure = blootstelling. In het geval van angst, blootstelling aan datgene waar iemand onwijs bang voor is. Philip Thuring werkt samen met specialisten op velerlei gebied. De samenwerkingsverbanden zijn ontstaan als gevolg van de vaak voorkomende aanmeldingsklachten zoals:

- Rijangst
- Bloed en/of prikangst
- Specifieke dierenangsten

Rijangst:

Veel mensen durven geen auto te rijden in moeilijke situaties. De oorzaken kunnen heel divers zijn. Veel voorkomende vormen van rijangst zijn:

- *Snelwegangst.*
- *Faalangst in het verkeer.*
- *Verkeerstrauma.*
- *Bijrijdersangst.*
- *Rijangst door ouderdomsonzekerheden.*
- *Specifieke situaties tijdens het autorijden.*

Als u door uw angst veel situaties bent gaan vermijden, wordt u tijdens de therapie praktisch geholpen bij het wegnemen van onwenselijke vermijdingen. Hiervoor is gespecialiseerde rijangstbegeleiding op de weg mogelijk. Philip Thuring werkt regelmatig samen met een rijcoach die gespecialiseerd is in het praktisch begeleiden van volwassenen met rijangst.

Bloed en/of prikangst

Intense reacties op bloed, injecties of verwondingen kan een probleem vormen in veel verschillende situaties, bijvoorbeeld bij ziekenhuisbezoek of medische behandeling, bij het kijken naar televisieprogramma's, het doornemen van tijdschriften, het bezoeken van een EHBO cursus, het begeleiden bij verwondingen of ongevallen, het volgen van een biologie les of medische opleiding.

Philip Thuring werkt samen met een prikverpleegkundige die professionele begeleiding geven bij prikangst. Bloed laten prikken is voor mensen met een injectiefobie een stap die weer onderverdeeld wordt in vele kleine tussenstapjes. Daarom duurt het soms meerdere sessies voordat er daadwerkelijk geprikt wordt. De prikangstcoach weet hoe hij dat met je kan doen.

Specifieke dierenangsten

Regelmatige aanmeldingen bij praktijk Psy-Motion betreffen hevige angst voor honden, muizen/ratten, spinnen en insecten.

Om goede exposuretherapie te kunnen bieden werkt Philip Thuring o.a. nauw samen met verschillende 'partners' zoals:

- Dierenwinkels. Niet alleen om dieren en/of materialen aan te schaffen maar soms ook om ter plaatsen oefeningen samen uit te voeren. Op de praktijk zelf worden ook exposureoefeningen met dieren samen uitgevoerd.
- Hondentrainingscentrum. Van waar uit aanvullend nog een individueel traject tegen vergoeding georganiseerd kan worden.
- Imker. In verband met een overmatige angst voor bijen.

Drs. Philip Thuring

Gezondheidszorgpsycholoog en sportpsycholoog

Praktijk Psy-Motion gevestigd in het gezondheidscentrum Haarlem Noord