

*'Ik voel me begrepen en  
daardoor minder alleen.'*  
Anoushka, 38



# Werk je met patiënten die last hebben van angst en/of dwang?

Veel mensen hebben last van piekeren, paniekaanvallen,  
(sociale) angst, een fobie of een dwangstoornis.

De Angst, Dwang en Fobie stichting (ADF) is dé patiëntenorganisatie voor  
mensen met een angst- en/of dwangprobleem. Wij zijn een luisterend  
oor, delen kennis, geven advies en brengen lotgenoten bij elkaar.

Onze medewerkers zijn allemaal ervaringsdeskundig.

# Hoe wij helpen

## TELEFONISCHE HULPDIENST

Iedere werkdag staan onze ervaringsdeskundige vrijwilligers voor je klaar. Of je nu zelf last hebt, ziet dat je partner of kind ermee worstelt of behandelaar bent. We luisteren naar je verhaal en kunnen meedenken over de mogelijkheden en behandelingen.

**Bel 0343 – 753 009** (Ma t/m vrij 9.00 - 13.30 uur)

---

## INFORMATIEVOORZIENING

Wil je meer kennis verkrijgen over angst, dwang en/of fobie? We kunnen je hier op verschillende manieren in ondersteunen:

- Via onze website [adfstichting.nl](http://adfstichting.nl), nieuwsbrieven en social media kanalen
- Met ons tijdschrift *Vizier*: met onder meer ervaringsverhalen en nieuws over wetenschappelijke onderzoeken (verschijnt 4x per jaar).
- Door het aanbieden van voorlichting en gastlessen door ervaringsdeskundigen
- Door het organiseren van themabijeenkomsten en trainingen over onderwerpen die verband houden met mentale gezondheid en welzijn.

## CONTACT

Wil je met ons in contact komen?

Ga dan naar [www.adfstichting.nl](http://www.adfstichting.nl) of scan de QR-code.

Bellen mag ook: maandag t/m vrijdag van 9.00-14.00 uur op 0343 – 518 080.



[www.adfstichting.nl](http://www.adfstichting.nl)

## WETENSCHAPSPANEL

Wij moedigen wetenschappelijk onderzoek naar (de behandeling van) angst, dwang, fobie en/of trauma aan. Met ons wetenschapspanel en een focusgroep werken wij hier graag aan mee. Onze ervaringsdeskundigen denken en adviseren vanuit patiëntenperspectief mee over het ontwikkelen, opzetten, uitvoeren en implementeren van deze onderzoeken.

---

## SUPPORTGROEPEN

Wij geloven in de kracht van verbinding met lotgenoten. Vanuit die gedachte bieden we verschillende mogelijkheden:

- **De BibberBar**: online lotgenotencontact.
  - **Lotgenotengroepen** op locatie en online.
  - **Meet my Fear**: online ontmoetingsplatform.
  - **Wandelingen**
- 

## VRIEND VAN ADF

Wil je mensen steunen die kampen met angst, dwang en/of fobie? Wordt dan Vriend van ADF! Op deze manier help je ons een wezenlijk verschil te maken in het leven van deze mensen. Bij je lidmaatschap krijg je het tijdschrift *Vizier*, korting op trainingen en lotgenotencontact en kan je themabijeenkomsten en wandelingen zelfs volledig gratis bijwonen.

*Help je ons het taboe doorbreken?*

