

*'Ik voel me begrepen en
daardoor minder alleen.'*

Anoushka, 38



Heb je last van angst en/of dwang?

Je bent niet de enige. Veel mensen hebben last van piekeren, paniekaanvallen, sociale angst, een fobie of een dwangstoornis. De Angst, Dwang en Fobie stichting (ADF) is er voor jou! Wij zijn een luisterend oor, delen kennis, geven je advies en brengen je in contact met lotgenoten, zodat je voelt dat je niet de enige bent.

Hoe wij je helpen

TELEFONISCHE HULPDIENST

Iedere werkdag staan onze ervaringsdeskundige vrijwilligers voor je klaar. Of je nu zelf last hebt of ziet dat je partner of kind ermee worstelt.

We luisteren naar jouw persoonlijke verhaal en kunnen meedenken over de mogelijkheden en behandelingen bij je in de buurt.

Bel 0343 – 753 009 (Ma t/m vrij 10.00 - 14.00 uur)

INFORMATIEVOORZIENING

Wil je meer weten over je klachten, hoe anderen hiermee omgaan en/of welke (nieuwe) behandelmogelijkheden er zijn? Op verschillende manieren kunnen we je hierbij helpen:

- Via onze website adfstichting.nl, nieuwsbrieven en social media kanalen.
- Lees het tijdschrift *Vizier*: met onder meer ervaringsverhalen en nieuws over wetenschappelijke onderzoeken.
- Vraag voorlichting en/of een gastles aan (voor groepen).
- Volg themabijeenkomsten en/of trainingen over onderwerpen die verband houden met je mentale gezondheid en welzijn.
- Brain Warriors, dé plek voor jongeren met angst- en dwangklachten (brainwarriors.nl).

Wij zijn er voor jou!

CONTACT

Wil je met ons in contact komen? Ga dan naar www.adfstichting.nl of scan de QR-code.

Bellen mag ook: maandag t/m vrijdag op 0343 – 518 080.

www.adfstichting.nl



SUPPORTGROEPEN

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

- **De BibberBar:** 2x per maand een online meeting voor mensen met angst en/of dwang. Laagdrempelig, steunend en troostend. Onder begeleiding van een host.
- **Lotgenotengroepen:** reeks informele bijeenkomsten (op verschillende locaties in Nederland en online), waar je in contact komt met mensen met dezelfde problemen. Onder begeleiding van opgeleide ervaringsdeskundigen.
- **Meet my fear:** online ontmoetingsplatform voor lotgenoten. Maak in een veilige omgeving een profiel aan en ga op zoek naar leuke vriendenmatches.
- **Wandelingen:** we weten dat wandelen werkt tegen stress en je lichaam en geest kalmeert. Loop met ons mee en ontmoet lotgenoten. Diverse plekken in Nederland.

VRIEND VAN ADF

Heb je last van angst en/of dwang en maak je graag gebruik van onze kennis en expertise? Overweeg dan om Vriend van ADF te worden! Je ontvangt 4x per jaar het tijdschrift *Vizier*, krijgt korting op trainingen en lotgenotencontact en kan themabijeenkomsten en wandelingen zelfs gratis bijwonen. Daarnaast help je ons een wezenlijk verschil te maken in het leven van mensen met een angst- en/of dwangstoornis.