



Universiteit
Leiden
The Netherlands

Anxiety in older adults: prevalence and low-threshold psychological interventions

Witlox, M.

Citation

Witlox, M. (2023, January 12). *Anxiety in older adults: prevalence and low-threshold psychological interventions*. Retrieved from <https://hdl.handle.net/1887/3505602>

Version: Publisher's Version

License: [Licence agreement concerning inclusion of doctoral thesis in the Institutional Repository of the University of Leiden](#)

Downloaded from: <https://hdl.handle.net/1887/3505602>

Note: To cite this publication please use the final published version (if applicable).

Stellingen

1. Klinisch relevante angstklachten die niet voldoen aan de diagnostische criteria voor een DSM-stoornis komen relatief veel voor onder oudere volwassenen.
2. Blended ACT en face-to-face CBT leiden beide tot een grote afname van angstsymptomen bij oudere volwassenen.
3. Oudere volwassenen met angstklachten kunnen in de huisartspraktijk geholpen worden middels laagdrempelige en kortdurende psychologische behandelingen.
4. Voor de behandeling van angstklachten bij oudere volwassenen kunnen behandelaren en cliënten op basis van persoonlijke en praktische overwegingen de keuze maken tussen de onderzochte ACT en CBT behandeling.
5. Na meer dan 50 jaar onderzoek naar psychotherapie weten we dát het werkt, maar niet hóe.
6. Artsen schrijven te vaak medicatie voor aan mensen met angstklachten.
7. Wij zijn niet ons brein en mentale stoornissen zijn geen hersenziekten.
8. We hoeven onze angsten en onzekerheden niet te overwinnen om een waardevol leven te kunnen leiden.
9. Je hoeft niet naar de andere kant van de wereld te vliegen om je blik te verruimen en jezelf te ontdekken.
10. The most important kind of freedom is about choosing to override our default setting of self-centeredness and to truly care and sacrifice for others in multiple petty, unsexy ways every day. (naar David Foster Wallace)