

Cognitieve gedragstherapie voor angst bij de ziekte van Parkinson

**Werkboek voor patiënten
Handouts en huiswerkformulieren**

Anja J.H. Moonen

Anne E.P. Mulders

Kathy Dujardin

Bérengère Flinois

Anne-Claire Leterme

Annelien Duits

Albert F.G. Leentjens

2021

Afdeling Psychiatrie en Neuropsychologie
Maastricht Universitair Medisch Centrum
Maastricht, Nederland

Neurology and Movement Disorders Unit
Lille University Hospital
Lille, France

Colofon

Ontwikkeling:

Dr. A.J.H. Moonen

Dr. A.E.P. Mulders

Prof. dr. A.F.G. Leentjens

Prof. dr. K. Dujardin

Dr. A.A. Duits

Prof. dr. M. van de Vugt

B. Flinois

A. Leterme

Lay-out:

Dr. A.J.H. Moonen

Dr. A.E.P. Mulders

Versie:

2021

De ontwikkeling van dit programma en de gerandomiseerde gecontroleerde studie naar de effectiviteit van het programma zijn gefinancierd door de Michael J. Fox Foundation for Parkinson's research.

Dit document mag gebruikt worden voor de behandeling van patiënten. Het circuleren van dit document voor andere doeleinden is niet toegestaan.

Overzicht handouts

Sessie 1	Introductie en psycho-educatie over angst	4
Sessie 2	Angst-Monitoring	7
Sessie 3	Zelf-management	9
Sessie 4	Diep ademhalen en Aandacht verleggen	11
Sessie 5	Gedachten herstructureren (REACT)	13
Sessie 6	Spierontspanning en Verbeelding	18
Sessie 7	Probleemoplossend denken (SOLVED)	21
Sessie 8	Angstgedrag veranderen	24
Sessie 9	Herhalen van vaardigheden en strategieën	26
Sessie 10	Zelf-management plan	28

Overzicht Sessie 1: Introductie en psycho-educatie over angst

Dit overzicht geeft informatie over de achtergrond van angst, symptomen en methoden om angst te verminderen. Het bevat tevens informatie over hoe de huidige therapie kan bijdragen aan het verminderen van en het omgaan met de angst.

Wat is angst?

Angst is een natuurlijke emotie. Bijna iedereen ervaart weleens gevoelens van spanning, stress en bezorgdheid, vooral in situaties waar er sprake is van een bepaalde druk (zoals een probleem op het werk, thuis of in de familie; of wanneer er een belangrijke beslissing genomen moet worden). Angst is zeer nuttig in levensbedreigende situaties en stelt ons in staat om onmiddellijk te reageren op gevaar. Angst vormt echter een belemmering wanneer het uw dagelijks functioneren verstoort, bijvoorbeeld wanneer u constant bang of bezorgd bent en als het ware bevangen wordt door de angst.

Het is belangrijk om u te realiseren dat angststoornissen niet het gevolg zijn van zwakte, persoonlijke tekortkomingen of een lage educatie. De exacte oorzaak van angststoornissen is niet bekend, maar houdt waarschijnlijk verband met een combinatie van factoren zoals veranderingen in het brein en omgevingsgerelateerde stress. Levensgebeurtenissen met een grote impact kunnen bijvoorbeeld een angststoornis uitlokken bij mensen die van zichzelf al gevoelig zijn voor het ontwikkelen van een dergelijke stoornis.

Wat zijn symptomen van angst?

Bij angststoornissen komen veel verschillende symptomen voor. De meest voorkomende symptomen zijn:

- Gevoelens van angst of nervositeit
- Zich gespannen of gestrest voelen
- Niet in staat zijn te ontspannen of zich onrustig voelen
- Zich regelmatig en oncontroleerbaar zorgen maken over alledaagse dingen
- Angst dat iets ergs zal gaan gebeuren
- Zich snel geprikkeld of geïrriteerd voelen

Deze symptomen worden tevens vaak geassocieerd met:

- Concentratieproblemen
- Slaapproblemen
- Vermoeidheid of zich snel uitgeput voelen.

Angst kan ook geassocieerd worden met fysieke klachten, waaronder:

- Kortademigheid, pijn op de borst
- Hartkloppingen
- Pijnlijke en gespannen spieren
- Misselijkheid, maagpijn, darmproblemen, droge mond
- Duizeligheid
- Blozen

Deze symptomen verschillen van persoon tot persoon. Sommige van deze symptomen kunnen overlappen met bepaalde medische aandoeningen zoals depressie of de ziekte van Parkinson, en zijn daardoor niet altijd even makkelijk te herkennen als angstsymptomen.

Hoe werkt angst?

De manier waarop we situaties en gebeurtenissen interpreteren heeft een grote invloed op ons gedrag, onze emoties en lichamelijke reacties. Vaak spelen er allerlei spontane, automatische gedachten op die bepalend zijn voor onze emotionele of lichamelijke reactie op een (angstige) situatie. Hoe we ons voelen wordt dus in belangrijke mate bepaald door hoe we op bepaalde situaties reageren.

Deze theorie kan geïllustreerd worden aan de hand van het volgende voorbeeld:

- Situatie/gebeurtenis: U ligt 's nachts in bed. Plots hoort u beneden iets omvallen.
- Automatische gedachte: Dat is een inbreker.
- Emotionele, gedragsmatige of lichamelijke reactie: U voelt zich angstig.

Alternatief:

- Situatie/gebeurtenis: U ligt 's nachts in bed. Plots hoort u beneden iets omvallen.
- Automatische gedachte: Dat is mijn kat.
- Emotionele, gedragsmatige of lichamelijke reactie: U voelt zich gerustgesteld, misschien geïrriteerd, maar niet angstig.

Zoals u ziet kunnen verschillende gedachten tot verschillende gevoelens en reacties leiden. Sommige gedachten kunnen u angstig maken, anderen juist niet.

Hoe kunt u angst verminderen?

Er bestaan verschillende behandelmethodes voor psychische klachten. Ze hebben allemaal hetzelfde doel: het omgaan met of verminderen van emotionele problemen. Cognitieve gedragstherapie (CGT) is de meest gebruikte en meest effectieve behandeling voor o.a. angstklachten, depressieve klachten en andere

psychische klachten. Het doel van CGT is om patiënten te leren hoe ze hun angst kunnen verminderen. In eerste instantie leren ze om hun angstige gedachten en gedragingen op te sporen en in kaart te brengen. Verder leren patiënten een aantal ontspanningsoefeningen om acute gevoelens van angst te kunnen controleren. Tot slot leert men nuttige coping en probleemoplossende strategieën voor het aanpakken en uiteindelijk het verminderen van hun angst.

Als alternatief voor CGT worden angstklachten meestal behandeld met behulp van medicatie. Benzodiazepines, bètablokkers en antidepressiva worden het vaakst voorgeschreven. Voor sommige mensen is een combinatie van CGT en medicatie noodzakelijk om tot verbetering te komen. In sommige gevallen is het gebruik van dergelijke medicatie echter niet wenselijk, vooral wanneer deze de werking van andere medicijnen, bijvoorbeeld voor de ziekte van Parkinson, kan verstoren.

Overzicht Sessie 2: Angst-Monitoring

Dit overzicht bevat informatie over Angst-monitoring zoals behandeld in sessie 2. Het bevat tevens instructies voor de huiswerkopdracht over Angst-monitoring.

Wat is angst-monitoring en waarom is het belangrijk?

Angstige gevoelens ontstaan vaak automatisch, zonder dat we precies weten wat de aanleiding is. Mensen met angstklachten vinden het daardoor vaak lastig om aan te geven wat hen nu eigenlijk angstig maakte en welke gedachten en gedragingen hiermee samenhangen.

Het doel van *Angst-monitoring* is om bewust te worden van situaties die angst kunnen oproepen, evenals het herkennen van angstsymptomen. Het kan bovendien helpen om erachter te komen of er bepaalde omstandigheden zijn waarin u geneigd bent om angstig te worden, bijvoorbeeld een bepaald moment op de dag of bepaalde gelegenheden. *Angst-monitoring* kan zowel u als uw therapeut helpen om deze momenten en situaties in kaart te brengen. Deze stap is noodzakelijk om u in een later stadium van de therapie strategieën aan te leren die u kunt toepassen indien een dergelijke situatie zich opnieuw voordoet.

Naast het in kaart brengen van situaties die angst veroorzaken kan *Angst-monitoring* u ook helpen bij het leren herkennen van angst-gerelateerde gevoelens, lichamelijke reacties, gedachten en gedrag. Het is tevens een manier om na te gaan of de behandeling werkt en of uw klachten verbeteren. Het herkennen van al deze aspecten van angst helpt u om uw angst in bedwang te houden en uiteindelijk te doen afnemen.

Angst-monitoring oefenen

Bewustwording van de gevoelens, gedachten en gedrag die horen bij angst leert men door veel te oefenen. Probeer de *Angst-monitoring* oefening 1 keer per dag te doen door terug te gaan naar een situatie die u angstig maakte. Dit kan een situatie zijn die recent heeft plaatsgevonden of een situatie die plaatsvindt gedurende de dag.

Gebruik het werkformulier om relevante details over deze situatie te noteren. Ga vervolgens na welke gevoelens (zoals bang zijn, nervositeit, het gevoel in gevaar te zijn) en lichamelijke reacties (zoals gespannen spieren) u ervaren heeft tijdens deze situatie. Welke gedachten of zorgen had u op dat moment? Hoe reageerde u op de situatie? Het overzicht met angstsymptomen uit sessie 1 kan u helpen om uw symptomen en reacties in kaart te brengen.

Probeer uw ervaringen zo op te schrijven dat u ze tijdens de volgende sessie gemakkelijk kunt terughalen en bespreken met uw therapeut.

Overzicht Sessie 3: Zelf-management

Dit overzicht bevat informatie over Zelf-management zoals behandeld in sessie 3. Het bevat tevens instructies voor de huiswerkopdracht over Zelf-management.

Wat is Zelf-management en waarom is het belangrijk?

Cognitieve gedragstherapie (CGT) leert u verschillende manieren om met uw angst om te gaan en uiteindelijk te doen afnemen. Sommige persoonlijke gewoonten kunnen het effect van CGT echter in de weg staan, vaak zonder dat we ons hiervan bewust zijn. Het is zelfs mogelijk dat deze gewoonten uw angst verergeren. Aan de andere kant zijn er ook gewoonten die uw angst kunnen verbeteren en het is belangrijk om ook hier bewust van te worden. Het stimuleren van deze 'positieve' gewoonten kunnen sterk bijdragen aan het therapie effect, zowel op de korte als op de lange termijn.

Persoonlijke gewoonten die uw angst kunnen beïnvloeden

Voeding

Gezonde en gevarieerde maaltijden zijn erg belangrijk voor uw lichamelijke en mentale gezondheid. Een goed ontbijt in de ochtend evenals rijke maaltijden met veel groenten en fruit kunnen zeer bepalend zijn voor uw stemming en hoe u in uw vel zit gedurende de dag. Probeer producten te vermijden die moeilijk te verteren zijn, een lage voedingswaarde hebben of veel suiker bevatten.

Stimulerende middelen

Hieronder verstaan we overmatig gebruik van alcohol, sigaretten, cafeïne, en soft- en harddrugs. Al deze stimulerende middelen prikkelen uw lichaam en geest dusdanig dat dit lichamelijke stress kan doen toenemen, evenals uw angst.

Lichaamsbeweging

Het is algemeen bekend dat regelmatige lichaamsbeweging spanning doet verminderen en een positief effect heeft op de stemming, slaap en het zelfbeeld. Bovendien kunnen onze hersenen daardoor beter met stress omgaan en draagt het bij aan een langdurig therapie effect.

Slaap hygiëne

Slaap is een ontzettend belangrijke factor in het leren omgaan met stress en angst. Echter, factoren zoals stress en angst kunnen uw slaap ernstig verstoren. Er zijn een aantal slaapgewoonten die de kwaliteit van uw slaap kunnen verbeteren en die kunnen zorgen voor een uitgerust gevoel gedurende de dag. Dit noemen we 'slaap hygiëne'. Als u op dit moment slaapproblemen heeft kunnen kleine veranderingen in de slaap hygiëne uw slaap aanzienlijk verbeteren. Ook als u op dit moment geen slaapproblemen heeft is het goed om op de hoogte te zijn van de invloed van slaap

hygiëne op de kwaliteit van slaap en op welke manier u uw slaap kunt verbeteren mocht dit nodig zijn in de toekomst.

Regels voor een goede slaap hygiëne:

1. Door op regelmatige tijden naar bed te gaan en op te staan kunt u uw lichaam trainen om goed te slapen. Probeer niet meer dan 6-8 uren per nacht te slapen. Probeer elke ochtend rond dezelfde tijd op te staan, ook al heeft u slecht geslapen of heeft u geen vroege afspraken.
2. Het is belangrijk dat u zich echt moe of slaperig voelt wanneer u probeert om in slaap te komen. Zo niet, probeer dan iets te doen dat u slaperig maakt, zoals een boek lezen of een ontspanningsoefening doen. Vermijd verder zoveel als mogelijk dingen die uw brein 'wakker' houden (zoals TV kijken, computeren, eten, werken, intensieve work-outs, of het gebruik van stimulerende middelen zoals hierboven beschreven).
3. Gebruik uw bed alleen om in te slapen (en voor intimiteit). Zo traint u uw lichaam om het 'naar bed gaan' te associëren met slapen. Dit betekent dat u dingen als TV kijken, lezen, eten, werken, etc. beter niet in bed kunt doen.
4. Als u niet binnen 30 minuten in slaap bent gevallen, kunt u beter opstaan en iets buiten uw slaapkamer ondernemen om slaperig te worden (zoals lezen, een ontspanningsoefening of een warm glas melk drinken). Wanneer u in bed blijft liggen en zich stoort aan het feit dat u niet kunt slapen kan dit de associatie tussen het 'naar bed gaan' en slapen verstoren.
5. Probeer dutjes overdag te beperken, aangezien deze uw nachtelijke slaap kunnen verstoren. Als u behoefte heeft aan een dutje overdag, zorg er dan voor dat deze niet langer dan 30 minuten duurt, voor 3 uur 's middags plaatsvindt, en het liefst in bed.
6. Probeer u zich zoveel mogelijk aan uw planning voor de dag te houden, ook wanneer u een nacht slecht geslapen heeft. Het vermijden van activiteiten omdat u vermoeid bent kan uw slaap zelfs doen verslechteren. Wanneer u bezig blijft levert dit u energie op gedurende de dag en helpt dit u om 's avonds in slaap te komen.

Zelf-management oefenen

Probeer bewust te worden van gewoonten die uw angst mogelijk kunnen beïnvloeden (zoals voeding, alcohol, cafeïne, suiker en lichaamsbeweging). Welk van deze gewoonten wilt u behouden of verbeteren? Probeer manieren te bedenken hoe u dit zou kunnen doen.

Probeer bewust te worden van uw slaapgewoonten. Zijn er gewoonten die u zou willen verbeteren of veranderen? Het slaapdagboek kan u helpen om uw slaappatroon en slaapgewoonten in kaart te brengen om zo uw slaaphygiëne te verbeteren.

Kunt u nog andere gewoonten bedenken die mogelijk van invloed zijn op uw angst? Wat zou u kunnen doen om deze gewoonten te behouden of veranderen?

Probeer uw ervaringen zo op te schrijven dat u ze tijdens de volgende sessie gemakkelijk kunt terughalen en bespreken met uw therapeut.

Overzicht Sessie 4: Diep ademen en Aandacht verleggen

Dit overzicht bevat informatie over Diep ademen en Aandacht verleggen zoals behandeld in sessie 4. Het bevat tevens instructies voor de huiswerkopdracht over deze technieken.

Introductie

Zoals u in sessie 1 heeft geleerd, bestaat angst uit een aantal componenten die gezamenlijk leiden tot een angstreactie: een lichamelijke component (verhoogde hartslag, spierspanning), een cognitieve component (negatieve gedachten) en een gedragscomponent (vermijding, proberen te ontsnappen aan een situatie). Deze componenten kunnen elkaar versterken en een vicieuze cirkel creëren. *Diep ademen* en *Aandacht verleggen* zijn twee effectieve manieren om deze vicieuze cirkel te doorbreken om zo uw angstreactie onder controle te krijgen.

Diep ademen: achtergrond en instructies

Een effectieve manier om uw angstreactie onder controle te krijgen is door de lichamelijke component van angst te leren beheersen. Door uw ademhalingspatroon te veranderen kunt u snel en eenvoudig leren om de fysieke symptomen van angst te bedwingen om vervolgens te kunnen kalmeren. Hierbij is het belangrijk om twee aspecten van ademen te leren beheersen: de snelheid en de manier van ademen. Wanneer we ons angstig voelen zijn we vaak geneigd om snel en oppervlakkig adem te halen. Een snelle ademhaling kan de balans tussen zuurstof en koolstofdioxide in het lichaam verstoren, wat kan leiden tot angstsymptomen (duizeligheid, licht gevoel in het hoofd, kortademigheid, verhoogde hartslag etc.). Verder zijn gestreste of angstige mensen vaak geneigd om oppervlakkig te ademen via de borst en door de mond. Kalme mensen, daarentegen, hebben doorgaans een diepere ademhaling en ademen via de buik en door neus. Met de techniek 'Diep ademen' kunt u leren om tijdens angstige of stressvolle situaties uw ademhaling onder controle te houden en eventueel aan te passen. Dit helpt u om kalm te blijven of te worden wanneer dit nodig is.

Instructies:

- Zorg dat u zich comfortabel voelt, bijvoorbeeld door in een stoel te zitten met ontspannen en ongekruste benen.
- Breng de aandacht naar uw ademhaling door één of beide handen op uw buik te leggen. Uw handen moeten zich naar buiten toe bewegen als u inademt, en naar binnen als u uitademt.
- Probeer nu uw ademhaling te vertragen. Adem in door uw neus en zet uw buik uit, en adem uit door uw neus terwijl u uw buik ontspant.
- Zorg dat het inademen steeds even lang duurt als het uitademen. Adem in, 2, 3, 4, 5. Adem uit, 2, 3, 4, 5.
- Herhaal dit ongeveer 2-3 minuten lang.

Aandacht verleggen: achtergrond en instructies

Aandacht verleggen is eveneens een techniek waarmee u lichamelijke gewaarwordingen en gedachten tijdens angstige of stressvolle situaties onder controle kunt krijgen. Mensen zijn vaak geneigd om zich volledig te focussen op hun angstsymptomen en -gedachten wanneer ze zich angstig of zorgelijk voelen. Het voelt alsof ze in de greep gehouden worden door hun lichaam en hun gedachten, waardoor ze ver weg zijn van het 'hier en nu'. De techniek *Aandacht verleggen* bestaat uit twee eenvoudige stappen waarmee u uw aandacht kunt verleggen, weg van de lichamelijke symptomen en de negatieve gedachten, en terug naar het hier en nu en de wereld om u heen. Door uw aandacht steeds opnieuw te verleggen van wat u voelt in uw lichaam naar wat er om u heen gebeurt leert u uw aandacht te controleren en zo uw angst te verminderen. Een simpele techniek die u de controle over lichaam en geest teruggeeft door bewust in het hier en nu te blijven.

Instructies:

- Doe uw ogen dicht en concentreert u zich op uw ademhaling. Wordt bewust van uw lichaam, het inademen van lucht, uw hartslag, en eventuele andere gewaarwordingen in uw lichaam.
- Terwijl u uw ogen gesloten houdt, verplaatst u langzaam en bewust de aandacht. Weg van uw lichaam naar alles om u heen dat u kunt horen, ruiken, of voelen op uw huid.
- Herhaal deze stappen een aantal keren gedurende 2-3 minuten.

Diep ademen en Aandacht verleggen

Om deze technieken te oefenen kunt u ofwel teruggaan naar de angstsituatie die u beschreven heeft in de 'Angst-monitoring' oefening van vandaag of u past ze toe tijdens alledaagse situaties op het moment dat ze zich voordoen.

In beide gevallen volgt u de instructies van elke techniek zoals hierboven beschreven. U kunt ook gebruik maken van de ingesproken instructies op de CD die uw therapeut u gegeven heeft. Als u deze CD meerdere malen gebruikt heeft, vindt u het wellicht makkelijker om zonder begeleiding te oefenen. Gebruik het werkformulier van sessie 4 om uw ervaringen met deze technieken te beschrijven. Probeer beide technieken minstens twee keer per dag ongeveer 2-3 minuten lang te oefenen.

Probeer uw ervaringen zo op te schrijven dat u ze tijdens de volgende sessie gemakkelijk kunt terughalen en bespreken met uw therapeut.

Overzicht Sessie 5: Gedachten herstructureren (REACT)

Dit overzicht bevat informatie over Gedachten herstructureren zoals behandeld tijdens sessie 5. Het bevat tevens instructies voor de huiswerkopdracht over deze technieken.

Introductie

Zoals u geleerd heeft tijdens de eerste sessie is de manier waarop we op een bepaalde situatie reageren in belangrijke mate bepalend voor hoe we ons voelen. Denk maar aan het voorbeeld van het onbekende geluid dat geïnterpreteerd kon worden als een inbreker of als uw kat. Dit voorbeeld liet zien dat verschillende gedachten tot verschillende gevoelens en reacties kunnen leiden. Sommige gedachten kunnen u angstig maken, anderen juist niet. Tijdens deze sessie leert u om gedachten te herkennen die niet realistisch of helpend zijn. Tevens leert u vaardigheden waarmee u deze gedachten kunt veranderen of bijstellen om zo uw angst te verminderen.

Gedachten herstructureren (REACT): achtergrond en instructies

Het doel van deze sessie is om u handvaten te geven waarmee u angst-gerelateerde gedachten kunt veranderen of 'herstructureren' om zo uw angst-symptomen te verminderen. *Gedachten herstructureren* is gebaseerd op het REACT-principe en zal hieronder verder uitgelegd worden.

R = Recognize (Herkennen)

De eerste stap van REACT betreft het herkennen van gedachten die gerelateerd zijn aan uw angst. Bij de *Angst-monitoring* oefening die u geleerd heeft in sessie 2 heeft u al met deze stap geoefend. Om REACT te oefenen kunt u gebruik maken van één van de gedachten van de *Angst-monitoring* oefening van vandaag.

E = Evaluate (Evalueren)

De volgende stap is om te evalueren hoe realistisch of helpend deze gedachte is. Veel van de gedachten die we hebben zijn niet echt realistisch of helpend. Stelt u zich voor dat uw partner of een vriend te laat is voor het avondeten. U denkt misschien dat er iets verschrikkelijks moet zijn gebeurd zoals een auto-ongeluk. Echter, in werkelijkheid is deze persoon gewoon te laat zonder een specifieke reden. De eerste gedachte is niet erg realistisch of helpend, maar kan wel gevoelens van angst oproepen. Het is daarom belangrijk dat u bepaalde gedachten gaat zien als hypothesen (veronderstellingen) in plaats van als feiten en dat u gaat evalueren hoe realistisch deze gedachten zijn. Deze evaluatie moet zo objectief mogelijk zijn om erachter te komen of een gedachte wel of niet aannemelijk is. Hierbij kan het helpen om na te gaan of er wellicht sprake is van bepaalde 'denkfouten' (Zie Box 1).

A = Alternative Thought (Alternatieve gedachte)

Als u tot de conclusie bent gekomen dat uw gedachte niet erg realistisch of helpend is, kunt u proberen een alternatieve en meer realistische of helpende gedachte te formuleren. Het is belangrijk om open te staan voor meerdere mogelijkheden, aangezien het vaak gemakkelijk is om de eerste (alternatieve) gedachte te zien als de waarheid of beste optie. Het doel van *alternatieve gedachte* is om de oorspronkelijke gedachte te vervangen door een meer realistische en helpende gedachte, wat niet hetzelfde is als simpelweg positief denken. Box 1 bevat nieuwe manieren van denken die aansluiten op de vragen omtrent het evalueren van uw gedachten.

C = Coping Statement

Een andere mogelijkheid is om gebruik te maken van een *coping statement* of een zelf-statement. Hiermee kunt u zich beter voorbereiden op stressfactoren of moeilijke situaties, waardoor u zich minder overweldigd voelt en u zichzelf kunt aanmoedigen om dergelijke situaties te doorstaan. U kunt zichzelf als het ware instructies geven waardoor u beter in staat bent om te gaan met angstgevoelens en de impact hiervan op uw gedrag. In Box 2 vindt u voorbeelden van *coping statements* die nuttig kunnen zijn. Probeer na te gaan welke statements u relevant en nuttig vindt of noteer alternatieve statements die u kunt bedenken. Net als met de vaardigheid *alternatieve gedachte* is het doel van *coping statements* niet om eenvoudigweg naar de positieve kant van dingen te kijken, maar om u te helpen een meer realistischere en helpende kijk op situaties en gebeurtenissen te ontwikkelen.

T = Thought Stopping (Gedachte stoppen)

De vaardigheid *gedachte stoppen* kan nuttig zijn om uw angstgerelateerde gedachten te controleren. Dit betekent eenvoudigweg: stoppen met piekeren over angstopwekkende gedachten en uw gedachten op iets anders richten. U kunt dit bijvoorbeeld doen door de aandacht te verleggen van uw gedachten naar alles wat er om u heen gebeurt, zoals u geleerd heeft tijdens de oefening *Aandacht verleggen*. Soms kan het helpen om een teken of beeld op te roepen, zoals een groot rood stopteken, om zo te stoppen met piekeren en om terug te keren in de huidige situatie.

Gedachten herstructureren (REACT) oefenen

Probeer *Gedachten herstructureren* dagelijks eenmaal te oefenen. Pas hierbij elk van de REACT-vaardigheden toe op de gedachten die u beschreven heeft in de *Angst-monitoring* oefening van vandaag. Probeer na te gaan voor welk type gedachten bepaalde REACT-vaardigheden nuttig kunnen zijn.

Probeer uw ervaringen zo op te schrijven dat u ze tijdens de volgende sessie gemakkelijk kunt terughalen en bespreken met uw therapeut.

Box 1. Evalueren van gedachten en het identificeren van alternatieve gedachten

1. *Alles-of-niets denken (zwart-wit denken)*

Denk ik op een alles-of-niets manier na over situaties (b.v. iets is of slecht of goed, prachtig of verschrikkelijk, een succes of een mislukking)? Het niet zien van een middenweg of geen ruimte laten voor fouten (wat heel menselijk is) kan leiden tot stress.

Alternatieve gedachte:

Probeer een middenweg te zien in plaats van te denken in alles-of-niets termen, bijvoorbeeld "Ik ben goed in sommige activiteiten, maar niet in andere" of "Als ik een fout maak is dat niet het einde van de wereld".

2. *Overgeneraliseren*

Trek ik algemene conclusies op basis van een enkel incident (b.v. als er één keer iets slechts gebeurt zal het telkens opnieuw gebeuren)? Aannames op basis van een enkele negatieve gebeurtenis kan leiden tot een vicieuze cirkel van verslagenheid en kan tevens veel stress creëren.

Alternatieve gedachte:

Vraag uzelf af welke bewijzen er zijn voor uw voorspelling. Is dit gebaseerd op meerdere relevante gebeurtenissen, of alleen op één of twee gebeurtenissen? Op basis van de huidige feiten, denkt u dat anderen dezelfde conclusie zouden trekken? Zo niet, ga na waarom niet en of andere conclusies wellicht realistischer zijn?

3. *Onrealistische verwachtingen*

Bevat mijn gedachte de woorden *moeten*, *dienen* of *(be)horen* (b.v. "Ik of andere mensen horen zich op een bepaalde manier te gedragen" of "Dit moet tot een bepaald resultaat leiden")? Onrealistische verwachtingen leiden tot inflexibele regels over hoe iets zou moeten gaan, regels die niet realistisch zijn en die niet op iedere situatie van toepassing zijn. Gedachten die onrealistische verwachtingen bevatten kunnen dus tot stress leiden.

Alternatieve gedachte:

Vraag uzelf af of uw verwachting realistisch is. U kunt zichzelf bijvoorbeeld afvragen of het realistisch is dat iedereen (inclusief uzelf) altijd aardig moet zijn.

4. *Doemdenken*

Ben ik ervan overtuigd er iets ergs zal gebeuren of overschat ik de kans hierop (b.v. mijn partner kan een ongeluk krijgen)? Ondanks dat negatieve gebeurtenissen altijd kunnen voorkomen, is het meestal niet erg

waarschijnlijk dat ze ook daadwerkelijk zullen plaatsvinden. Denken dat er iets ergs zal gebeuren, ook al zal dit waarschijnlijk niet zo zijn, kan onnodige gevoelens van angst creëren.

Alternatieve gedachte:

Probeer op een meer realistische manier te kijken naar de daadwerkelijke kans dat een negatieve gebeurtenis zal plaatsvinden. Welke alternatieve gebeurtenis is bijvoorbeeld minder stressvol, maar heeft een grotere kans om daadwerkelijk plaats te vinden.

5. *Oververantwoordelijkheid*

Denk ik dat iets mijn schuld is of neem ik te veel verantwoordelijkheid of schuld voor iets dat eigenlijk buiten mijn macht ligt (b.v. zich verantwoordelijk voelen voor de problemen van uw kinderen, partner of een vriend)? Angstige mensen denken vaak in termen van “als ik maar” of “had ik maar niet” en hebben de neiging om de verantwoordelijkheid te nemen voor voorbije en toekomstige gebeurtenissen die eigenlijk buiten hun macht liggen.

Alternatieve gedachte:

Probeer andere factoren te bedenken die mogelijk bij hebben gedragen aan de situatie. Probeer uzelf minder schuldig te voelen als iets buiten uw macht ligt. Denk aan manieren hoe u iemand met problemen kunt steunen in plaats van zich schuldig te voelen.

6. *Dramatiseren*

Maak ik een groot probleem van iets dat eigenlijk niet echt een groot probleem is of maak ik van een mug een olifant (b.v. als u te laat bent voor een afspraak)? Mensen kunnen zich zorgen maken of angstig worden over dingen die eigenlijk geen groot probleem zijn. Denken in termen van ‘dit is verschrikkelijk’ of ‘dit is een ramp’ veroorzaakt waarschijnlijk meer zorgen dan nodig.

Alternatieve gedachte:

Stel uzelf de vraag “Wat is nu het ergste dat kan gebeuren?”. Wat het antwoord op deze vraag ook is, het is vaak iets waar u toch wel mee om kunt gaan. Als u te laat bent voor een afspraak moet u in het ergste geval de afspraak verzetten. Dit kan frustrerend zijn, maar wel iets waar u mee om kunt gaan.

Box 2. Coping statements

Coping zelf-statements:

- 1. Uzelf voorbereiden op een stressor** Ik kan doen wat ik moet doen.
Ik kan een plan bedenken om met de situatie om te gaan.
Ik kan deze situatie aan.
Het komt goed zodra ik aan de slag ga.
Maak je geen zorgen; zorgen maken helpt niet.
- 2. Aangaan van en omgaan met een stressvolle situatie:**
Als ik één stap per keer zet kan ik deze uitdaging aangaan.
Denk niet aan de angst, maar alleen aan wat ik moet doen.
Blijf relativiseren.
Zelfs als ik fouten maak komt het goed.
Focus op het hier en nu. Wat moet ik *nu* doen?
- 3. Overweldigd voelen:**
Wanneer de angst komt neem een moment rust, adem diep in en denk na.
Het is niet het einde van de wereld.
Ga het niet uit de weg.
Dit is een mogelijkheid om met mijn angst om te gaan.
Ondanks mijn angst kan ik nog steeds doen wat ik moet doen.
Mijn angst zal me geen pijn doen.

Bekrachtigende zelf-statements:

Het heeft gewerkt! Ik was in staat om het zelf te doen!
Het was niet zo erg als ik verwacht had.
Ik heb controle over mijn angst.
Deze gebeurtenis/ervaring zal me helpen in de toekomst.
Iedere keer als ik deze technieken oefen gaat het makkelijker.
Ik kan leren met mijn angst om te gaan. Ontspan,
haal diep adem.

Kunt u nog andere alternatieve statements bedenken ? (optioneel):

-
-
-
-

Overzicht Sessie 6: Spierontspanning en Verbeelding

Dit overzicht bevat informatie over Spierontspanning en Verbeelding verleggen zoals behandeld in sessie 6. Het bevat tevens instructies voor de huiswerkopdracht over deze technieken.

Introductie

Angst gaat vaak samen met verhoogde spanning in de spieren, een soort natuurlijke reactie van het lichaam die ons in staat stelt te vluchten wanneer zich een gevaarlijke situatie voordoet. Mensen met een angststoornis of met veel stress ervaren vaak een vergelijkbare verhoogde spierspanning, echter zonder dat ze daadwerkelijk in gevaar zijn. Vaak zijn ze zich niet eens bewust van deze lichamelijke spanning, terwijl dit kan leiden tot pijnlijke spieren en andere lichamelijke ongemakken. In deze sessie leert u twee technieken waarmee u spierspanning in uw lichaam kunt herkennen en verminderen. Door uw lichaam te ontspannen kunt u het effect van angst op uw lichaam tegengaan.

Spierontspanning: achtergrond en instructies

Spierontspanning is een eenvoudige, maar zeer effectieve methode om spanning in uw spieren te verlagen en om lichamelijke spanning beter te leren herkennen in alledaagse situaties. *Spierontspanning* is gebaseerd op het principe van spanning creëren om ontspanning te bereiken. Door bepaalde spieren bewust aan te spannen en vervolgens te ontspannen kunt u een diepe ontspanning creëren in uw spieren. Het helpt u tevens om gemakkelijker het verschil te herkennen tussen gespannen en ontspannen spieren, waardoor u sneller zult opmerken wanneer spierspanning zich onbewust heeft opgebouwd.

Het doel van *Spierontspanning* is om pijnlijke spanning in uw spieren te verminderen, en niet om pijn te veroorzaken. Als u last heeft van bepaalde lichamelijke aandoeningen zoals jicht, spierstijfheid (rigiditeit) of spierkrampen is het verstandig om de aangedane spieren bij deze oefening over te slaan. Als u chronische pijn heeft in bijna al uw spieren kunt u wellicht beter *Verbeelding* proberen als alternatief om uw lichaam te ontspannen.

Instructies:

- Zorg dat u zich comfortabel voelt, bijvoorbeeld door in een stoel te zitten of op bed te liggen. Doe uw schoenen uit en ga naar het toilet indien nodig.
- Sluit uw ogen en breng de aandacht naar uw ademhaling. Vertraag uw ademhaling en probeer uw geest leeg te maken.
- Span nu de eerste spiergroep aan uit de lijst hieronder voor ongeveer 5 seconden. Merk de spanning in uw spieren op, maar zorg dat u geen hevige pijn voelt.

- Vervolgens ontspant u deze spiergroep ongeveer 10 seconden lang. Merk het gevoel van ontspanning in uw spieren op, evenals het verschil tussen spanning en ontspanning.
- Ga nu verder met de volgende spiergroep, of herhaal dezelfde spiergroep als deze spieren nog niet volledig ontspannen voelen.
- Als u alle spiergroepen heeft gehad en u zich volledig ontspanning voelt, adem dan een paar keer diep in en uit via uw buik om weer 'wakker' te worden en de ontspanningsoefening af te sluiten.

Ontspan uw lichaam in deze volgorde:

- **Rechterarm:** Maak een vuist en span uw biceps aan. Breng uw vuist langzaam naar uw schouder terwijl u uw elleboog in de armleuning drukt of richting het bed.
- **Linkerarm:** Zie Rechterarm.
- **Voorhoofd:** Til uw wenkbrauwen zo hoog mogelijk op.
- **Wangen, ogen en neus:** Knijp uw ogen stevig dicht en trek uw neus op.
- **Mond en kaak:** Open uw mond zo ver als mogelijk, alsof u gaapt.
- **Nek en keel:** Druk de kin richting de borst, zonder de borst te raken. Breng nu uw hoofd langzaam naar achteren, en breng vervolgens uw gezicht weer naar voren. Pas op dat u uw nek niet bezeert.
- **Schouders en bovenrug:** Adem diep in en houdt even vast. Tegelijkertijd drukt u uw schouderbladen naar achteren en naar elkaar toe, zodat ze elkaar als het ware bijna aanraken. Probeer hierbij uw armen zo ontspannen mogelijk te houden.
- **Buik en borst:** Adem diep in, vul uw longen en buik met zoveel mogelijk lucht. Span uw buik tegelijkertijd aan.
- **Heupen en billen:** Span uw billen stevig aan.
- **Rechterbeen:** Til uw voet op, buig hem en krul uw tenen richting de vloer. Doe dit langzaam en voorzichtig om kramp te vermijden.
- **Linkerbeen:** Zie Rechterbeen.

Verbeelding: achtergrond en instructies

Verbeelding is een alternatieve methode om diepe ontspanning te creëren in uw lichaam en helpt bovendien om pijnlijke spieren, rugpijn, hoofdpijn en zelfs angstgevoelens te verminderen. Deze methode kan met name nuttig zijn wanneer u last heeft van chronische pijn in uw lichaam waardoor *Spierontspanning* als oefening minder geschikt is. Bij *Verbeelding* stelt u zich een situatie voor waarin u zich gelukkig en relaxed voelde/zou voelen, zoals het strand, een bos of een andere specifieke locatie van bijvoorbeeld een vorige vakantie. Wanneer we in onze verbeelding een gedetailleerde voorstelling maken van een ontspannen omgeving, kan dit hetzelfde gelukkige en kalme gevoel oproepen als wanneer we ons daadwerkelijk in deze omgeving zouden bevinden.

Instructies:

- Zorg dat u zich comfortabel voelt, bijvoorbeeld door in een stoel te zitten of op bed te liggen. Doe uw schoenen uit en ga naar het toilet indien nodig.
- Als het goed voelt kunt u uw ogen sluiten, of houdt ze open als u geneigd bent slaperig te worden.
- Probeer nu uw lichaam te ontspannen. Voel hoe uw armen, rug en benen in de stoel drukken of hoe uw lichaam in het bed zinkt. Voel het gewicht van uw lichaam en laat het lichaam zwaar worden.
- Adem nu een paar keer diep in en uit. Adem in door uw neus terwijl uw buik uitzet, en uit door uw neus terwijl uw buik ontspant.
- Beeld nu de gekozen situatie in en probeer zoveel mogelijk details voor de geest te halen. Zorg dat u alle zintuigen bij deze voorstelling betreft (zicht, geur, geluid, smaak, tast). Neem uw tijd.
- Wanneer u zover bent, breng uw aandacht dan terug naar het lichaam. Merk op hoe uw lichaam in de stoel zit of op het bed ligt. Wiebel langzaam eens met uw tenen en vingers, en als u zover bent, open dan langzaam uw ogen.
- Adem nog een paar keer diep in en uit om deze ontspanningsoefening af te sluiten.

Spierontspanning en Verbeelding oefenen

Om deze technieken te oefenen volgt u de instructies van elke techniek zoals hierboven beschreven. U kunt ook gebruik maken van de ingesproken instructies op de CD die uw therapeut u gegeven heeft. Als u deze CD meerdere malen gebruikt heeft vindt u het wellicht makkelijker om zonder begeleiding te oefenen. Gebruik het werkformulier van sessie 5 om uw ervaringen met deze technieken te beschrijven.

Probeer (indien mogelijk) beide technieken eenmaal per dag te oefenen in een rustige omgeving. Probeer te ontdekken welke techniek u het prettigst vindt en u het meeste ontspanning geeft, zowel mentaal als fysiek.

Probeer uw ervaringen zo op te schrijven dat u ze tijdens de volgende sessie gemakkelijk kunt terughalen en bespreken met uw therapeut.

Overzicht Sessie 7: Probleemoplossend denken (SOLVED)

Dit overzicht bevat informatie over Probleemoplossend denken zoals behandeld in sessie 7. Het bevat tevens instructies voor de huiswerkopdracht over Probleemoplossend denken.

Introductie

Iedereen komt weleens problemen tegen in dagelijkse situaties die onmogelijk lijken om op te lossen. Het is niet altijd even makkelijk om een oplossing te bedenken, zeker niet wanneer u vastzit in een bepaalde manier van denken zoals alles-of-niets denken (b.v. er is maar één oplossing en ik kan dit niet doen). Angstige mensen onderschatten vaak hun eigen vermogen om problemen op te lossen. Of ze hebben goede ideeën voor het oplossen van problemen, maar nemen om de een of andere reden niet de stappen die hiervoor nodig zijn. Onopgeloste problemen of moeite hebben met het vinden van oplossingen kunnen ervoor zorgen dat uw zorgen en angst toenemen. Het kan er ook toe leiden dat u bepaalde angst-opwekkende situaties die moeilijk op te lossen lijken gaat vermijden.

Probleemoplossend denken (SOLVED): achtergrond en instructies

Het doel van deze sessie is om u een nieuwe coping strategie te leren die u kan helpen bij het veranderen van angstgerelateerd gedrag. U leert in te schatten welke strategieën u nodig heeft om problemen op te lossen en gaat deze vervolgens ook toepassen. *Probleemoplossend denken* is gebaseerd op het SOLVED principe en zal hieronder verder uitgelegd worden.

S = Select a problem (Selecteer een probleem)

De eerste stap is het kiezen van een relevant probleem dat opgelost dient te worden. Dit kan een angstgerelateerd probleem zijn zoals beschreven in de *Angst-monitoring* oefening van vandaag of in eerdere sessies. Zorg ervoor dat het gekozen probleem specifiek is, maar ook redelijk en daadwerkelijk op te lossen. Voordat u beslist of een probleem oplosbaar is, bedenk of het nodig is om eerst de strategie *Gedachte herstructureren* toe te passen om alles-of-niets denken, onrealistische verwachtingen (b.v. Ik moet ervoor zorgen dat het perfect werkt, maar het lukt me niet), doemdenken (b.v. deze situatie is zo verschrikkelijk dat ik er niets meer aan kan doen), etc. te voorkomen. Sta ook stil bij het verschil tussen het veranderen van de manier van denken over een situatie en het daadwerkelijk ondernemen van actie om een probleem op te lossen. Voorbeelden van oplosbare en redelijke problemen zijn: “ik ben bang om mijn zorgen over de toekomst naar mijn dokter te uiten”, “Ik schaam me om in het openbaar te spreken”, “ik kan er niet op uit gaan, want misschien kom ik in een ‘off’ fase”.

O = Open your mind to all possible solutions (Sta open voor alle mogelijke oplossingen)

Bij deze stap gaat u brainstormen over alle mogelijke oplossingen die in u opkomen, zonder na te denken over de gevolgen of de waarschijnlijkheid dat de oplossing daadwerkelijk werkt. Denk zo breed mogelijk. Denk bijvoorbeeld aan wat voor advies u een ander zou geven met ditzelfde probleem, of denk terug aan hoe u of anderen in het verleden met vergelijkbare problemen zijn omgegaan. Het kan ook helpen om met uw partner of iemand anders die dichtbij u staat te brainstormen over hoe zij dit probleem zouden oplossen. Indien u meer dan 4 oplossingen kunt bedenken (zoals weergeven op het werkformulier), aarzel dan niet om ze allemaal op te schrijven.

L = List the pros and cons of each potential solution (maak een lijst van de voor- en nadelen van iedere oplossing)

Nu gaat u nadenken over de mogelijke gevolgen en uitkomsten van elk van deze oplossingen. Probeer de voor- en nadelen (of kosten en baten) van iedere oplossing te noteren. Door dit op papier te zetten bent u uiteindelijk minder tijd kwijt aan het piekeren hierover. Ga ook telkens na of er bepaalde gedachten opspelen die u mogelijk beter kunt veranderen (door de stappen te gebruiken van *Gedachte herstructureren*). Indien u niet zeker bent van de consequentie van een bepaalde oplossing, kunt u overwegen om advies te vragen aan anderen zoals familie, vrienden of zelfs professionals zoals een financieel adviseur.

V = Verify the best solution and create a plan (Verifieer wat de beste oplossing is en maak een plan)

Door de uitkomsten van iedere oplossing te evalueren kunt u de oplossingen gemakkelijker ordenen naar hoe praktisch en wenselijk ze zijn. Het helpt u ook om te bepalen of u een oplossing alleen kunt uitvoeren of dat u hierbij hulp van anderen nodig heeft. Probeer vervolgens te bepalen wat de beste oplossing is voor uw probleem en welke stappen nodig zijn om de oplossing uit te voeren. Indien nodig, pas opnieuw gedachte-veranderende vaardigheden toe om te voorkomen dat u in de valkuil valt van alles-of-niets denken of onrealistische verwachtingen (b.v. ik moet het in mijn eentje kunnen oplossen). Het doel is om het probleem op te lossen en hierbij mag u iedere hulp aannemen die nodig is om de oplossing uit te voeren. Zorg ervoor dat u de oplossing opdeelt in kleine stappen om het oplossen van het probleem te vergemakkelijken.

E = Enact (Voer het plan uit)

Nu is het tijd om daadwerkelijk de stappen te ondernemen om het probleem op te lossen. Bepaal welke stappen u de komende week kunt uitvoeren om toe te werken naar het oplossen van het probleem.

D = Decide if the plan worked (Bepaal of het plan gewerkt heeft)

Bij deze laatste stap gaat u evalueren hoe goed de gekozen oplossing gewerkt heeft. Kijk hiervoor naar de voor- en nadelen van de uitkomst. Heeft de oplossing inderdaad gewerkt, geef uzelf dan een schouderklopje! Heeft de oplossing niet

gewerkt, probeer dan te achterhalen waarom deze niet gewerkt heeft. Heeft u wellicht een probleem gekozen dat niet op te lossen is of was het probleem niet specifiek genoeg? Zo ja, ga dan terug naar stap “S” en selecteer een probleem dat meer specifiek is. Of zou een andere oplossing wellicht effectiever zijn? U kunt terug naar stap “O” of “L” om een alternatieve oplossing voor hetzelfde probleem te identificeren. Probeer het uzelf niet kwalijk te nemen als het niet onmiddellijk lukt om het probleem op te lossen. Onthoud dat het doorlopen van deze stappen en het openstaan voor mogelijke oplossingen al een belangrijke stap is in het veranderen van angstgerelateerd gedrag. Verwacht niet meteen te slagen, maar kijk vooral naar de vooruitgang die u boekt na elke oefening.

Probleemoplossend denken (SOLVED) oefenen

Tijdens sessie 7 heeft u samen met uw therapeut de stappen besproken om een probleem op te lossen. Oefen eerst ‘Probleemoplossend denken’ door deze stappen nogmaals te bekijken (probleem 1). Probeer vervolgens de geoefende strategieën toe te passen op één nieuw angst-gerelateerd probleem zoals beschreven in de *Angst-monitoring* oefening van vandaag (probleem 2).

U kunt gedurende de komende week de SOLVED stappen oefenen en de stappen nemen die u genoteerd heeft bij stap ‘E’ om toe te werken naar het oplossen van probleem 2. U hoeft niet elke dag een nieuw probleem te kiezen om mee te oefenen, maar u bent natuurlijk vrij om de SOLVED stappen toe te passen op andere problemen die u gedurende de week tegenkomt.

Probeer uw ervaringen zo op te schrijven dat u ze tijdens de volgende sessie gemakkelijk kunt terughalen en bespreken met uw therapeut.

Overzicht Sessie 8: Angstgedrag veranderen

Dit overzicht bevat informatie over “Angstgedrag veranderen” zoals behandeld in sessie 8. Het bevat tevens instructies voor de huiswerkopdracht over angstgedrag veranderen.

Introductie

Probleemoplossend denken kan erg nuttig zijn bij problemen of situaties die u angstig of zorgelijk maken. Echter, voor sommige problemen is het wellicht onnodig of niet gepast om ze op te lossen. Of het betreft activiteiten waar u niet onderuit kunt (b.v. tandartsbezoek) of gedrag dat gewoon moet stoppen (b.v. telkens uw partner bellen om zeker te weten dat er niks gebeurd is). In dit geval is er feitelijk geen probleem om op te lossen. In dit geval moet u zichzelf de kans geven om de angstopwekkende situatie onder ogen te zien en te leren hoe u hiermee om kunt gaan om zo uw angst te verminderen.

Angst gedrag veranderen: Hoe werkt het en waarom is het belangrijk?

Soms lijkt het alsof uw gedrag uw angstgevoelens op de korte termijn doet verminderen, maar op de lange termijn zorgt dit gedrag er juist voor dat uw angst in stand wordt gehouden. Met name wanneer u angstopwekkende situaties vermijdt leert u niet om met de betreffende situatie om te gaan. Als u bijvoorbeeld bang bent voor de tandarts heeft u wellicht de neiging om het maken van een afspraak uit te stellen of om helemaal niet te gaan om zo uw angst uit de weg te gaan. Het zou echter veel effectiever zijn om eenvoudigweg een afspraak te plannen en een manier te vinden om het bezoek zo comfortabel mogelijk te maken. Of, wanneer u constant bezorgd bent dat een naaste iets overkomt kunt u uw onzekerheid op de korte termijn wegnemen door deze persoon herhaaldelijk te bellen. Echter, op de lange termijn helpt dit gedrag u niet van uw angst af.

Soms is de beste strategie om uw angst te verminderen juist om uw angst eerst toe te laten nemen door iets te doen dat u normaal vermijdt óf door te stoppen met iets dat u normaal teveel doet. Bijvoorbeeld door in de twee bovengenoemde situaties eenvoudigweg een tandartsafspraak te maken of door te stoppen met het herhaaldelijk opbellen van naasten. Het aangaan van angstopwekkende situaties helpt u om uw angstgedrag te veranderen en daarmee ook uw angstklachten te verminderen, óók op de lange termijn.

Blootstelling aan angstopwekkende situaties om uw angstgedrag te veranderen komt bewust pas laat in de therapie aan bod. U zult merken dat de angst in eerste instantie mogelijk zal toenemen wanneer u situaties onder ogen ziet die u lange tijd uit de weg bent gegaan. Daarom is het belangrijk dat u op zo'n moment in staat bent om uw angst te controleren en te verminderen door gebruik te maken van de

vaardigheden die u geleerd heeft (b.v. ontspanning, gedachten veranderen en probleemoplossing).

Angstgedrag veranderen oefenen

Om *Angstgedrag veranderen* te oefenen kunt u gebruik maken van de lijst met situaties die u tijdens sessie 8 met uw therapeut heeft samengesteld. Dit betreft situaties die u onder ogen wilt zien en gedrag dat u wilt stoppen/veranderen. U kunt gerust nog andere situaties of ander gedrag toevoegen aan de lijst, zolang deze specifiek zijn en het ook realistisch is om deze te veranderen.

Probeer in de komende week één of twee situaties van de lijst te oefenen. Gebruik het werkformulier van sessie 8 om aan te geven welke ontspanningstechnieken (angst-management) of coping vaardigheden (REACT, SOLVED) u heeft toegepast wanneer u met deze situatie geconfronteerd werd. Ga ook voor uzelf na in hoeverre deze technieken u geholpen hebben om uw angst te controleren.

Probeer uw ervaringen zo op te schrijven dat u ze tijdens de volgende sessie gemakkelijk kunt terughalen en bespreken met uw therapeut.

Overzicht Sessie 9: Herhalen van vaardigheden en strategieën

Dit overzicht bevat een samenvatting van alle vaardigheden en strategieën die u geleerd heeft tijdens de vorige sessies. Het bevat tevens instructies om een begin te maken met uw Zelf-management plan.

Samenvatting van vaardigheden en strategieën

Ontspanningsoefeningen

U heeft verschillende angstmanagement-technieken geleerd. Allereerst *Diep ademen*, een techniek die u helpt bij het controleren en kalmeren van uw ademhaling door op een rustige manier via uw neus en buik in en uit te ademen. De techniek *Aandacht verleggen* helpt u om uw aandacht te verleggen om zo de controle en kalmte te herwinnen tijdens angstige situaties of tijdens overmatig piekeren. U heeft ook de techniek *Spiertontspanning* geleerd, waarbij u afwisselend uw spieren aanspant en weer ontspant om zo spierspanning te verminderen. Tot slot *Verbeelding*, een techniek waarbij u situaties visualiseert en inbeeldt waarin u zich gelukkig en ontspannen voelt.

Gedachten herstructureren

Voor het veranderen van angstgerelateerde gedachten heeft u geleerd hoe u REACT kunt gebruiken. **R**-ecognize staat voor het herkennen van de angst-gedachte. Bij de stap **E**-valueate gaat u na hoe realistisch de gedachte is en of er sprake is van denkfouten zoals alles-of-niets denken, overgeneraliseren, dramatiseren, onrealistische verwachtingen, oververantwoordelijkheid of doemdenken. Indien u tot de conclusie komt dat de gedachte niet realistisch is, probeer dan een **A**lternatieve gedachte te formuleren die wel realistisch is, maak gebruik van een **C**-oping statement om met de angstsituatie om te gaan, of pas **T**-hought stopping (gedachte stoppen) toe om angstopwekkende gedachten of piekeren te stoppen.

Probleemoplossend denken

Een effectieve manier om angstgerelateerd gedrag te veranderen is door de SOLVED strategie toe te passen op problemen waar u zich zorgen over maakt. Begin met het **S**-electeren van een specifiek en oplosbaar probleem. Noteer bij de volgende stap (**O**-pen you mind) alle mogelijke oplossingen zonder na te denken over de uitkomst of gevolgen. Maak vervolgens een **L**-ijst van de voor- en nadelen van iedere oplossing en gebruik deze lijst om te **V**-erifiëren wat de beste oplossing is. De volgende stap is het maken van een realistisch plan (**E**-nact the plan) om de oplossing uit te voeren. Tot slot volgt de stap **D**-ecide, waarbij u nagaat of de gekozen oplossing effectief was. U kunt dit proces herhalen indien nodig.

Angstgedrag veranderen

Angstgerelateerd gedrag betreft meestal gedragingen die u niet doet (vermijding) of juist teveel doet (controledrang) om zo uw angst op de korte termijn te verminderen.

Echter, op de lange termijn zorgt dit gedrag ervoor dat uw angst in stand wordt gehouden of zelfs toeneemt. Om uw angst op de lange termijn te verminderen moet u zichzelf de kans geven om angstopwekkende situaties onder ogen te zien en te leren hiermee om te gaan. U kunt hiervoor gebruik maken van uw ontspannings- en coping vaardigheden zodat u uw angst de baas kunt worden én blijven.

Uw Zelf-management plan voorbereiden

De volgende sessie zal de laatste sessie van uw therapie zijn. Tijdens deze sessie zal uw therapeut met u bespreken welke vaardigheden u het meest nuttig vond bij het omgaan met en het verminderen van uw angstgerelateerde gedachten en gedrag. Het kan nuttig zijn om hier vooraf al over na te denken. Probeer ook na te denken over manieren om deze vaardigheden te integreren in uw alledaagse leven, zodanig dat u ze gemakkelijk kunt gebruiken bij toekomstige en terugkerende angstsituaties of angstgedrag.

Een ander belangrijk onderdeel van uw Zelf-management plan is het bespreken van uw oorspronkelijke behandeldoelen. Wat heeft u tot nu toe bereikt (behandelwinsten) en welke vorderingen zijn er nog nodig om uw angst ook op de lange termijn te controleren? Zijn er nog andere dingen die u wilt veranderen? Welke stappen zijn nodig om deze veranderingen te realiseren? Probeer enkele eerste gedachten hierover op uw werkformulier te noteren.

Uw therapeut zal ook met u bespreken wat u van de therapie vond. Vond u het de moeite waard? Welke onderdelen vond u prettig en welke onderdelen vond u minder nuttig? Maar ook, hoe voelt u zich over het beëindigen van de therapie? Probeer voorafgaand aan de volgende sessie over deze aspecten na te denken. Indien gewenst kunt u aantekeningen op uw werkformulier maken.

Probeer uw ervaringen zo op te schrijven dat u ze tijdens de volgende sessie gemakkelijk kunt terughalen en bespreken met uw therapeut.

Overzicht Sessie 10: Zelf-management plan

Dit overzicht bevat informatie over wat u kunt doen om uw behandelwinsten te behouden en hoe u een terugval kunt voorkomen na het beëindigen van de therapie. Het bevat tevens verdere instructies voor uw zelf-management plan.

Gezond blijven

Voor uw mentale gezondheid en uw welzijn is het belangrijk om de positieve veranderingen die u tijdens de therapie heeft gemaakt te behouden. Hiervoor is het belangrijk dat u de vaardigheden die u tijdens de therapie geleerd heeft blijft toepassen en oefenen, ook nadat de behandelsessies beëindigd zijn. De beste manier om dit te doen is door deze vaardigheden en inzichten onderdeel te laten worden van uw dagelijkse leefstijl. Daarnaast zijn er nog een aantal andere dingen die u kunt doen om gezond te blijven of verdere vooruitgang te boeken:

1. Gewoonten en routines

Tijdens sessie 3 hebben we besproken hoe persoonlijke gewoonten uw angst en welzijn kunnen beïnvloeden. Een gestructureerde en evenwichtige leefstijl, zoals gezonde maaltijden, een goede slaap hygiëne en regelmatige lichaamsbeweging kunnen een positieve invloed hebben op hoe u zich voelt. Vergeet ook niet om regelmatig deel te nemen aan sociale activiteiten die ontspannend, leuk en/of uitdagend zijn.

2. Sociaal netwerk

Soms kan het lastig zijn om de vicieuze cirkel van piekeren en zorgen te doorbreken, zeker als we alleen zijn. Problemen kunnen groter lijken dan dat ze daadwerkelijk zijn. Op deze momenten en in het algemeen kan het helpen om uw zorgen met iemand te bespreken. Dit behoeft geen therapiesessie, maar gewoon een gelegenheid waarbij u met iemand die u vertrouwt deelt wat er in u om gaat. Het uiten van uw gedachten kan soms al voldoende zijn om een probleem in perspectief te plaatsen en het denkproces te stoppen of keren. Het hebben van een sociaal netwerk, zoals uw partner, vrienden of familie, is tevens belangrijk bij het voorkomen van een terugval. Ze kunnen u steunen bij het behouden van uw behandelwinsten met betrekking tot het omgaan met angst, ook wanneer u geconfronteerd wordt met oude of nieuwe situaties die u angstig maken. Bovendien kan het aangaan en onderhouden van sociale contacten zeer aangenaam zijn en u helpen betrokken te blijven bij leuke en plezierige activiteiten.

3. Professioneel netwerk

Naast het hebben van een sociaal netwerk is het ook goed om te investeren in een goed professioneel netwerk. Het is erg belangrijk dat u een dokter heeft die u vertrouwt en met wie u uw zorgen en behoeften met betrekking tot uw fysieke én

mentale gezondheid kunt bespreken. Zorg ervoor dat uw dokter op de hoogte is van hoe u zich voelt en wat er speelt in uw leven. Op deze manier behoudt u een actieve rol in het omgaan met uw angst of andere gezondheidsaspecten, alsmede in het maken van beslissingen over uw behandelopties.

4. Realistische verwachtingen

Ondanks de vele verbeteringen die u doorgemaakt heeft tijdens de behandeling, betekent dit niet dat u in de toekomst nooit meer problemen zult tegenkomen. Een 'uitglijder' of tegenslag kan op ieder moment optreden en is meestal onverwacht. Het hebben van een mindere dag betekent echter niet automatisch dat u terug bij af bent. Alles wat u geleerd en bereikt heeft is niet zomaar verdwenen. U kunt de vaardigheden die u geleerd heeft juist gebruiken om met een slechte dag of onaangename situatie om te gaan. Vergeet niet dat bijna iedereen zo nu en dan 'ups-en-downs' heeft en dat deze bij het leven horen.

5. Vergeet niet de vooruitgang die u al gemaakt heeft

Soms hebben we de neiging om de focus te leggen op dingen die niet goed gaan en vergeten we waar we vandaan komen. Wees aardig voor uzelf en neem het uzelf niet kwalijk als zaken niet gaan zoals gepland. Probeer vooral te kijken naar de dingen die u wél al bereikt heeft en zie mogelijke tegenslagen als een kans om weer iets nieuws over uzelf te leren.

6. Beloon uzelf

Controle hebben over angst is een hele uitdaging en vergt hard werken. Onthoud dat iedere vooruitgang die u geboekt heeft of nog steeds maakt het gevolg is van uw eigen inspanningen. Het is belangrijk om de tijd te nemen om uzelf te belonen voor al het werk dat u gedaan heeft, wat tegelijkertijd ook motiverend kan zijn om door te gaan met uw inspanningen. Ga bijvoorbeeld ergens lekker uiteten, neem de tijd om te ontspannen of koop iets leuks voor uzelf. Zolang het maar iets is waar u van geniet!

Omgaan met mindere dagen en het voorkomen van een terugval -Zelf-management plan-

U heeft al veel werk verricht om uw angstklachten te verminderen. We willen ervoor zorgen dat u deze positieve veranderingen ook op de lange termijn behoudt. Zoals eerder aangegeven is het normaal om enkele uitglijders of tegenslagen op uw weg tegen te komen. Gelukkig zijn er manieren om met deze uitglijders om te gaan en te voorkomen dat ze tot een terugval leiden.

Het is belangrijk om het verschil te weten tussen een uitglijder en een terugval:

- Een *uitglijder* is een korte terugkeer van oude en nutteloze gewoonten. Het is normaal om af en toe een mindere dag te hebben in het alledaagse leven. U voelt zich misschien fysiek of mentaal gespannen. Wanneer we ons fysiek niet

goed voelen of vermoeid zijn, lijken problemen vaak uitdagender en vindt u het moeilijker om met de problemen om te gaan.

- Een *terugval* is de volledige terugkeer van al uw oude denkpatronen en gedragingen wanneer u angstig bent. U reageert dan op dezelfde manier op stressvolle gebeurtenissen als voor de start van de behandeling.

Zie het hebben van een mindere dag niet als een teken van falen of dat u weer van vooraf aan moet beginnen. Ook al voelt het misschien alsof u weer 'terug bij af' bent, vergeet niet wat u allemaal heeft geleerd tijdens de behandeling en wat u nog niet wist toen u aan de behandeling begon. U weet nu hoe u met stressvolle situaties om kunt gaan én dat u hiertoe in staat bent. De vaardigheden die u geleerd heeft tijdens de behandelsessies kunnen u helpen bij het omgaan met de angst en kunnen voorkomen dat een tegenslag tot een volledige terugval leidt. Het zelf-management plan kan u hier tevens bij helpen:

Herken vroege waarschuwingssignalen

Kijk allereerst uit naar vroege waarschuwingssignalen die een teken zijn dat het niet zo goed gaat als voorheen. De kans op een uitglijder is een stuk kleiner als u weet wanneer u kwetsbaar bent. Voorbeelden van waarschuwingssignalen zijn:

- Veelvuldig piekeren of zich zorgen maken
- Opnieuw gebruik maken van nutteloze strategieën, zoals het vermijden van een probleem
- Grote levensgebeurtenissen, zowel positieve als negatieve (b.v. een verhuizing, het overlijden van een familielid/vriend)

Pas uw vaardigheden toe

Indien u vroege waarschuwingssignalen opmerkt of een situatie tegenkomt die mogelijk problematisch is voor u, maak dan gebruik van de vaardigheden die u tijdens de therapie heeft geleerd. Welke vaardigheden hebben u het meest geholpen bij het verminderen van uw angst (zoals diep ademhalen, spierontspanning, slaaphygiëne, etc.)? Kijk eventueel nog eens terug in het therapiemateriaal om deze vaardigheden te blijven oefenen.

Sociale en professionele steun

Maakt u zich veel zorgen of voelt u zich uit balans, deel uw zorgen dan met mensen uit uw sociaal netwerk en, indien gewenst, ook met uw dokter. Het delen van uw problemen en zorgen kan voorkomen dat ze zich opstapelen en tot stress leiden.

Zelfs indien u daadwerkelijk te maken krijgt met een grote terugval, onthoud dan dat u uw leven altijd weer op de rails kunt krijgen. Het kan wat tijd en oefening kosten, maar zie het als een kans om iets nieuws over uzelf te leren en als een uitdaging om met nieuwe situaties om te leren gaan. Denk terug aan waar u vandaan komt en, misschien nog belangrijker, vergeet niet dat u dit wel degelijk kunt; u heeft het namelijk al eerder gedaan!

Overzicht huiswerkformulieren

Sessie 1	Introductie en psycho-educatie over angst	32
Sessie 2	Angst-Monitoring	34
Sessie 3	Zelf-management	36
Sessie 4	Diep ademhalen en Aandacht verleggen	41
Sessie 5	Gedachten herstructureren (REACT)	45
Sessie 6	Spierontspanning en Verbeelding	49
Sessie 7	Probleemoplossend denken (SOLVED)	53
Sessie 8	Angstgedrag veranderen	58
Sessie 9	Herhalen van vaardigheden en strategieën	62

Instructies en Huiswerkoefening: Sessie 1

Psycho-educatie over angst

Lees het formulier 'Psycho-educatie over angst' van sessie 1 nog eens door. Markeer tijdens het lezen zaken die u eventueel tijdens de volgende sessie nog eens wilt bespreken. Vragen die in u opkomen kunt u noteren op dit huiswerkformulier.

Angstsymptomen en motivatie voor verandering

Probeer na te gaan welke (andere) angstklachten u graag wilt aanpakken gedurende deze behandeling. Wat is uw motivatie voor het veranderen van angstgedrag? Noteer uw gedachten hierover op dit huiswerkformulier.

Behandeldoelen

Tijdens sessie 1 heeft u samen met uw therapeut over behandeldoelen gesproken. Probeer op dit formulier eventuele behandeldoelen te formuleren. Deze worden tijdens de volgende sessie verder besproken.

Huiswerkopdracht: Week 1

Datum: _____ Dag: _____ Tijdstip: _____

Psycho-educatie over angst

Noteer hier alle vragen of opmerkingen die u heeft na het lezen van het formulier 'Psycho-educatie over angst':

Angstsymptomen en motivatie voor verandering

Welke (andere) angstklachten wilt u graag aanpakken gedurende deze behandeling?
Wat is uw motivatie voor het veranderen van angstgedrag?

Behandeldoelen

Noteer hier uw behandeldoelen. Wat zou u willen bereiken met het volgen van deze therapie? Probeer specifiek te zijn en realistisch.

Instructies en Huiswerkcoëfening: Sessie 2

Belangrijk: Hoe meer u oefent, des te beter u wordt in het verminderen en controleren van uw angst!

Oefenmomenten

Het plannen van uw oefenmomenten op een vast tijdstip per dag kan u helpen bij het uitvoeren van de oefeningen. Wanneer zou een goed oefenmoment zijn voor u?

Angst-monitoring

Denk aan een recente situatie die u angstig maakte en noteer deze in onderstaand schema. Omschrijf ook uw gedachten, gevoelens en uw gedrag in deze situatie. Probeer gedurende de week elke dag één situatie op deze manier te beschrijven.

Huiswerkopdracht: Week 2

Datum: _____ Dag: _____ Tijdstip: _____

Angst-monitoring

1. Situatie (gebeurtenis):

Wanneer vond de gebeurtenis plaats? _____

Waar vond de gebeurtenis plaats? _____

Wat gebeurde er?

2. Gevoelens

Welke gevoelens had u tijdens deze gebeurtenis?

3. Fysieke gevoelens

Hoe reageerde uw lichaam? Wat voelde u?

4. Gedachten

Welke gedachten of zorgen had u?

5. Gedrag

Wat deed u op dat moment? Hoe reageerde u op de situatie?

6. Effect

Wat was het effect van uw gedrag? Zou u liever op een andere manier gereageerd hebben?

Instructies en Huiswerkcoëfening: Sessie 3

Belangrijk: Hoe meer u oefent, des te beter u wordt in het verminderen en controleren van uw angst!

Oefenmomenten

Het plannen van uw oefenmomenten op een vast tijdstip per dag kan u helpen bij het uitvoeren van de oefeningen. Wanneer zou een goed oefenmoment zijn voor u?

Angst-monitoring

Denk aan een recente situatie die u angstig maakte en noteer deze in onderstaand schema. Omschrijf ook uw gedachten, gevoelens en uw gedrag in deze situatie. Probeer gedurende de week elke dag één situatie op deze manier te beschrijven.

Zelf-management

Probeer bewust te worden van gewoonten die mogelijk uw angstklachten kunnen beïnvloeden (zoals voeding, alcohol, cafeïne, suiker, lichaamsbeweging, slaaphygiëne). Welke van deze gewoonten zou u willen behouden of verbeteren? Probeer manieren te bedenken om dit te doen, kijk wat werkt en wat niet werkt voor u. Gebruik het slaapdagboek om meer inzicht te krijgen in uw slaapgewoonten. Een gedeelte dient 's ochtends ingevuld te worden, het andere gedeelte op het einde van de dag. Het invullen van dit dagboek neemt per dag enkele minuten in beslag.

Probeer uw ervaringen zo op te schrijven dat u ze tijdens de volgende sessie gemakkelijk kunt terughalen en bespreken met uw therapeut.

Huiswerkopdracht: Week 3

Datum: _____ Dag: _____ Tijdstip: _____

Angst-monitoring

1. Situatie (gebeurtenis):

Wanneer vond de gebeurtenis plaats? _____

Waar vond de gebeurtenis plaats? _____

Wat gebeurde er?

2. Gevoelens

Welke gevoelens had u tijdens deze gebeurtenis?

3. Fysieke gevoelens

Hoe reageerde uw lichaam? Wat voelde u?

4. Gedachten

Welke gedachten of zorgen had u?

5. Gedrag

Wat deed u op dat moment? Hoe reageerde u op de situatie?

6. Effect

Wat was het effect van uw gedrag? Zou u liever op een andere manier gereageerd hebben?

Zelf-management

Welke van onderstaande gewoonten beïnvloedden uw angstklachten? Hadden deze gewoonten een positief of een negatief effect op de angst? (Sommige gewoonten zijn mogelijk niet op u van toepassing):

- Voeding: _____

- Stimulerende middelen: _____

- Lichaamsbeweging: _____

- Slaap hygiëne: _____

Welke van deze gewoonten wilt u veranderen/verbeteren/behouden?

Wat heeft u gedaan om deze gewoonte te veranderen/verbeteren?

Heeft het geholpen?

Zijn u nog andere gewoonten opgevallen die uw angstklachten beïnvloedden?

Wat zou u kunnen doen om deze gewoonten te veranderen/verbeteren?

Slaapdagboek

Vul dit formulier 's ochtends in, kort nadat u wakker bent geworden

Dag van de week:							
Hoe laat bent u gisteravond naar bed gegaan?							
Hoe laat werd u vanochtend wakker?							
Duurde het lang voordat u in slaap viel?	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee
Hoe vaak bent u wakker geworden gedurende de nacht?							
Waardoor werd u wakker?							
Hoe voelde u zich vanochtend toen u wakker werd? 1 – Goed uitgerust 2 – Wakker maar nog steeds wat moe 3 – Slaperig, niet uitgerust							

Adapted from NIH Medline Plus Magazine (Summer, 2012; <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/magazine/>) and Havas et al., 2014.

Vul dit formulier in 's avonds voordat u naar bed gaat

Dag van de week :							
Ik heb cafeïne-houdende dranken genuttigd (zoals koffie, thee, cola) in de (O)chtend, (M)iddag, (A)vond. Hoeveel?	Ja / Nee O / M / A _____	Ja / Nee O / M / A _____	Ja / Nee O / M / A _____	Ja / Nee O / M / A _____	Ja / Nee O / M / A _____	Ja / Nee O / M / A _____	Ja / Nee O / M / A _____
Heeft u vandaag alcohol genuttigd? Zo ja, hoeveel?	Ja / Nee _____	Ja / Nee _____	Ja / Nee _____	Ja / Nee _____	Ja / Nee _____	Ja / Nee _____	Ja / Nee _____
Heeft u vandaag een dutje overdag gedaan? Zo ja, voor hoelang?	Ja / Nee _____	Ja / Nee _____	Ja / Nee _____	Ja / Nee _____	Ja / Nee _____	Ja / Nee _____	Ja / Nee _____
Heeft u vandaag lichaamsbeweging gehad? Zo ja, voor hoelang?	Ja / Nee _____	Ja / Nee _____	Ja / Nee _____	Ja / Nee _____	Ja / Nee _____	Ja / Nee _____	Ja / Nee _____
Mijn stemming was gedurende de dag: 1 – heel goed 2 – goed 3 – neutraal 4 – slecht 5 – heel slecht							
Hoe slaperig voelde u zich gedurende de dag? 1 – helemaal niet 2 – een beetje 3 – heel erg							

Instructies en Huiswerk oefening: Sessie 4

Belangrijk: Hoe meer u oefent, des te beter u wordt in het verminderen en controleren van uw angst!

Oefenmomenten

Het plannen van uw oefenmomenten op een vast tijdstip per dag kan u helpen bij het uitvoeren van de oefeningen. Wanneer zou een goed oefenmoment zijn voor u?

Angst-monitoring

Denk aan een recente situatie die u angstig maakte en noteer deze in onderstaand schema. Omschrijf ook uw gedachten, gevoelens en uw gedrag in deze situatie. Probeer gedurende de week elke dag één situatie op deze manier te beschrijven.

Zelf-management (optioneel)

Indien van toepassing: welke gewoonten kunnen uw angstklachten nog meer beïnvloeden (denk aan voeding, alcohol, cafeïne, suiker, lichaamsbeweging, slaap hygiëne etc.). Welke van deze gewoonten zou u willen behouden of verbeteren?

Angst-management I: Diepe ademhaling & Aandacht verleggen

Om deze ontspanningsvaardigheden te oefenen, is het de bedoeling dat u teruggaat naar de angstige situatie die u beschreven heeft in de 'angst-monitoring' oefening van vandaag en/of oefen de vaardigheden tijdens alledaagse situaties op het moment dat ze zich voordoen. In beide gevallen volgt u de stappen die beschreven staan in het formulier "Angst-management I" of maak gebruik van de bijbehorende audio opname. Vergeet niet achteraf te noteren welke vaardigheden u behulpzaam vond. Probeer beide vaardigheden minstens twee keer per dag ongeveer 2-3 minuten per keer te oefenen.

Probeer uw ervaringen zo op te schrijven dat u ze tijdens de volgende sessie gemakkelijk kunt terughalen en bespreken met uw therapeut.

Huiswerkopdracht: Week 4

Datum: _____ Dag: _____ Tijdstip: _____

Angst-monitoring

1. Situatie (gebeurtenis):

Wanneer vond de gebeurtenis plaats? _____

Waar vond de gebeurtenis plaats? _____

Wat gebeurde er?

2. Gevoelens

Welke gevoelens had u tijdens deze gebeurtenis?

3. Fysieke gevoelens

Hoe reageerde uw lichaam? Wat voelde u?

4. Gedachten

Welke gedachten of zorgen had u?

5. Gedrag

Wat deed u op dat moment? Hoe reageerde u op de situatie?

6. *Effect*

Wat was het effect van uw gedrag? Zou u liever op een andere manier gereageerd hebben?

Zelf-management (Optioneel)

Welke gewoonten zijn u opgevallen die uw angstklachten beïnvloedden? Hebben deze gewoonten een positief of een negatief effect op de angst?

Welke van deze gewoonten wilt u veranderen/verbeteren/behouden?

Wat heeft u gedaan om deze gewoonte te veranderen/verbeteren?

Heeft het geholpen? _____

Angst-management I: diepe ademhaling en aandacht verleggen

Diepe ademhaling

	Ja	Nee
Heeft u deze vaardigheid geoefend tijdens (het inbeelden van) een angstige situatie?	_____	_____
Zo ja, heeft het u geholpen?	_____	_____
Heeft u deze vaardigheid geoefend tijdens een alledaagse situatie?	_____	_____
Zo ja, heeft het u geholpen?	_____	_____
Hoe vaak heeft u deze vaardigheid vandaag geoefend?	_____	_____

Aandacht verleggen

	Ja	Nee
Heeft u deze vaardigheid geoefend tijdens (het inbeelden van) een angstige situatie?	_____	_____
Zo ja, heeft het u geholpen?	_____	_____
Heeft u deze vaardigheid geoefend tijdens een alledaagse situatie?	_____	_____
Zo ja, heeft het u geholpen?	_____	_____
Hoe vaak heeft u deze vaardigheid vandaag geoefend?	_____	

Instructies en Huiswerk oefening: Sessie 5

Belangrijk: Hoe meer u oefent, des te beter u wordt in het verminderen en controleren van uw angst!

Oefenmomenten

Het plannen van uw oefenmomenten op een vast tijdstip per dag kan u helpen bij het uitvoeren van de oefeningen. Wanneer zou een goed oefenmoment zijn voor u?

Angst-monitoring

Denk aan een recente situatie die u angstig maakte en noteer deze in onderstaand schema. Omschrijf ook uw gedachten, gevoelens en uw gedrag in deze situatie. Probeer gedurende de week elke dag één situatie op deze manier te beschrijven.

Angst-management I: Diepe ademhaling & Aandacht verleggen

Om deze ontspanningsvaardigheden te oefenen, is het de bedoeling dat u teruggaat naar de angstige situatie die u beschreven heeft in de 'angst-monitoring' oefening van vandaag en/of oefen de vaardigheden tijdens alledaagse situaties op het moment dat ze zich voordoen. In beide gevallen volgt u de stappen die beschreven staan in het formulier "Angst-management I" of maak gebruik van de bijbehorende audio opname. Vergeet niet achteraf te noteren welke vaardigheden u behulpzaam vond. Probeer beide vaardigheden iedere dag ongeveer 2-3 minuten per keer te oefenen.

Gedachten herstructureren

Probeer deze vaardigheid dagelijks eenmaal te oefenen. Pas hierbij elk van de REACT-vaardigheden toe op de gedachten die u beschreven heeft in de 'angstmonitoring' oefening van vandaag. Probeer na te gaan voor welk type gedachten bepaalde REACT-vaardigheden nuttig kunnen zijn. Voor een overzicht van de REACT-vaardigheden, zie het formulier 'Gedachten herstructureren'.

Probeer uw ervaringen zo op te schrijven dat u ze tijdens de volgende sessie gemakkelijk kunt terughalen en bespreken met uw therapeut.

Huiswerkopdracht: Week 5

Datum: _____ Dag: _____ Tdstip: _____

Angst-monitoring

1. Situatie (gebeurtenis):

Wanneer vond de gebeurtenis plaats? _____

Waar vond de gebeurtenis plaats? _____

Wat gebeurde er?

2. Gevoelens

Welke gevoelens had u tijdens deze gebeurtenis?

3. Fysieke gevoelens

Hoe reageerde uw lichaam? Wat voelde u?

4. Gedachten

Welke gedachten of zorgen had u?

5. Gedrag

Wat deed u op dat moment? Hoe reageerde u op de situatie?

6. Effect

Wat was het effect van uw gedrag? Zou u liever op een andere manier gereageerd hebben?

Angst-management I: diepe ademhaling en aandacht verleggen

Diepe ademhaling

	Ja	Nee
Heeft u deze vaardigheid geoefend tijdens (het inbeelden van) een angstige situatie?	_____	_____
Zo ja, heeft het u geholpen?	_____	_____
Heeft u deze vaardigheid geoefend tijdens een alledaagse situatie?	_____	_____
Zo ja, heeft het u geholpen?	_____	_____
Hoe vaak heeft u deze vaardigheid vandaag geoefend?	_____	

Aandacht verleggen

	Ja	Nee
Heeft u deze vaardigheid geoefend tijdens (het inbeelden van) een angstige situatie?	_____	_____
Zo ja, heeft het u geholpen?	_____	_____
Heeft u deze vaardigheid geoefend tijdens een alledaagse situatie?	_____	_____
Zo ja, heeft het u geholpen?	_____	_____
Hoe vaak heeft u deze vaardigheid vandaag geoefend?	_____	

Gedachten herstructureren: REACT

R = Recognize (Herkennen): Welke angstgedachte heeft u gekozen?

E = Evaluate (Evalueren): Kruis hieronder aan welke misvattingen van toepassing zijn op deze angstgedachte:

Alles-of-niets denken Overgeneralizeren Doemdenken
 Dramatiseren Onrealistische verwachtingen Oververantwoordelijk

Probeer nu deze gedachte te herstructureren met behulp van de volgende vaardigheden:

A = Alternative thoughts (Alternatieve gedachten): Wat zouden meer realistische of helpende gedachten zijn?

C = Coping statement: Welke coping statement(s) heeft u toegepast?

T = Thought stopping (Gedachten stoppen)

Ja Nee

Heeft u uw gedachten proberen te stoppen?

Zo ja, heeft het u geholpen?

Geef aan welke vaardigheid/vaardigheden u het meeste geholpen hebben bij het herstructureren van deze specifieke gedachte:

(A) Alternatieve gedachten

(C) Coping statement

(T) Gedachten stoppen

Instructies en Huiswerk oefening: Sessie 6

Belangrijk: Hoe meer u oefent, des te beter u wordt in het verminderen en controleren van uw angst!

Oefenmomenten

Het plannen van uw oefenmomenten op een vast tijdstip per dag kan u helpen bij het uitvoeren van de oefeningen. Wanneer zou een goed oefenmoment zijn voor u?

Angst-monitoring

Denk aan een recente situatie die u angstig maakte en noteer deze in onderstaand schema. Omschrijf ook uw gedachten, gevoelens en uw gedrag in deze situatie. Probeer gedurende de week elke dag één situatie op deze manier te beschrijven.

Angst-management I: Diepe ademhaling & Aandacht verleggen

Om deze ontspanningsvaardigheden te oefenen, is het de bedoeling dat u teruggaat naar de angstige situatie die u beschreven heeft in de 'angst-monitoring' oefening van vandaag en/of oefen de vaardigheden tijdens alledaagse situaties op het moment dat ze zich voordoen. In beide gevallen volgt u de stappen die beschreven staan in het formulier "Angst-management I" of maak gebruik van de bijbehorende audio opname. Vergeet niet achteraf te noteren welke vaardigheden u behulpzaam vond. Probeer beide vaardigheden iedere dag ongeveer 2-3 minuten per keer te oefenen.

Gedachten herstructureren

Probeer deze vaardigheid dagelijks eenmaal te oefenen. Pas hierbij elk van de REACT-vaardigheden toe op de gedachten die u beschreven heeft in de 'angstmonitoring' oefening van vandaag. Probeer na te gaan voor welk type gedachten bepaalde REACT-vaardigheden nuttig kunnen zijn. Voor een overzicht van de REACT-vaardigheden, zie het formulier 'Gedachten herstructureren'.

Angst-management II: Spierontspanningsoefeningen en verbeelding

Volg de stappen op het formulier "Angst-management II" voor het oefenen van deze vaardigheden of maak gebruik van de bijbehorende audio opname. Vergeet niet om achteraf te noteren welke vaardigheden u behulpzaam vond. Probeer beide vaardigheden (indien mogelijk) eenmaal per dag toe te passen in een ontspannen omgeving.

Probeer uw ervaringen zo op te schrijven dat u ze tijdens de volgende sessie gemakkelijk kunt terughalen en bespreken met uw therapeut.

Huiswerkopdracht: Week 6

Datum: _____ Dag: _____ Tijdstip: _____

Angst-monitoring

1. Situatie (gebeurtenis):

Wanneer vond de gebeurtenis plaats? _____

Waar vond de gebeurtenis plaats? _____

Wat gebeurde er?

2. Gevoelens

Welke gevoelens had u tijdens deze gebeurtenis?

3. Fysieke gevoelens

Hoe reageerde uw lichaam? Wat voelde u?

4. Gedachten

Welke gedachten of zorgen had u?

5. Gedrag

Wat deed u op dat moment? Hoe reageerde u op de situatie?

6. Effect

Wat was het effect van uw gedrag? Zou u liever op een andere manier gereageerd hebben?

Angst-management I: diepe ademhaling en aandacht verleggen

Selecteer de oefening(en) die u gedaan heeft:

Diepe ademhaling/ Aandacht verleggen

	Ja	Nee
Heeft u deze vaardigheid geoefend tijdens (het inbeelden van) een angstige situatie?	_____	_____
Zo ja, heeft het u geholpen?	_____	_____
Heeft u deze vaardigheid geoefend tijdens een alledaagse situatie?	_____	_____
Zo ja, heeft het u geholpen?	_____	_____

Gedachten herstructureren: REACT

R = Recognize (Herkennen): Welke angstgedachte heeft u gekozen?

E = Evaluate (Evalueren): Kruis hieronder aan welke misvattingen van toepassing zijn op deze angstgedachte:

Alles-of-niets denken Overgeneralizeren Doemdenken
 Dramatiseren Onrealistische verwachtingen Oververantwoordelijk

Probeer nu deze gedachte te herstructureren met behulp van de volgende vaardigheden:

A = Alternative thoughts (Alternatieve gedachten): Wat zouden meer realistische of helpende gedachten zijn?

C = Coping statement: Welke coping statement(s) heeft u toegepast?

T = Thought stopping (Gedachten stoppen)

Ja Nee

Heeft u uw gedachten proberen te stoppen?

___ ___

Zo ja, heeft het u geholpen?

___ ___

Geef aan welke vaardigheid/vaardigheden u het meeste geholpen hebben bij het herstructureren van deze specifieke gedachte:

___ (A) Alternatieve gedachten

___ (C) Coping statement

___ (T) Gedachten stoppen

Angst-management II: spierontspanning en verbeelding

	Ja	Nee
Heeft u vandaag geoefend met spierontspanning?	___	___
Zo ja, heeft het u geholpen?	___	___
Heeft u verbeelding toegepast vandaag?	___	___
Zo ja, heeft het u geholpen?	___	___

Instructies en Huiswerk oefening: Sessie 7

Belangrijk: Hoe meer u oefent, des te beter u wordt in het verminderen en controleren van uw angst!

Oefenmomenten

Het plannen van uw oefenmomenten op een vast tijdstip per dag kan u helpen bij het uitvoeren van de oefeningen. Wanneer zou een goed oefenmoment zijn voor u?

Angst-monitoring

Denk aan een recente situatie die u angstig maakte en noteer deze in onderstaand schema. Omschrijf ook uw gedachten, gevoelens en uw gedrag in deze situatie. Probeer gedurende de week elke dag 1 situatie op deze manier te beschrijven.

Angst-management

U heeft nu verschillende vaardigheden geleerd en geoefend waarmee u uw angst kunt controleren, namelijk diepe ademhaling, aandacht verleggen, spierontspanningsoefeningen en verbeelding. Misschien heeft u inmiddels ondervonden welke techniek(en) u het prettigst vindt. Probeer deze techniek(en) zo vaak als u wilt te blijven oefenen door terug te gaan naar de angstige situatie die u beschreven heeft in de 'angst-monitoring' oefening van vandaag en/of oefen de vaardigheden tijdens alledaagse situaties op het moment dat ze zich voordoen. In beide gevallen volgt u de stappen die beschreven staan in het formulier "Angstmanagement I/II" of maak gebruik van de bijbehorende audio opname. Vergeet niet achteraf te noteren welke vaardigheden u behulpzaam vond. U mag als u wilt ook meerdere technieken per dag oefenen.

Gedachten herstructureren

Probeer deze vaardigheid dagelijks eenmaal te oefenen. Pas hierbij elk van de REACT-vaardigheden toe op de gedachten die u beschreven heeft in de 'angstmonitoring' oefening van vandaag of pas de vaardigheden toe tijdens angst uitlokkende situaties op het moment dat ze zich voordoen. Probeer na te gaan voor welk type gedachten bepaalde REACT-vaardigheden nuttig kunnen zijn. Voor een overzicht van de REACT-vaardigheden, zie het formulier 'Gedachten herstructureren'.

Probleemoplossend denken

Bekijk nog eens de stappen die u tijdens sessie 7 samen met uw therapeut besproken heeft om een bepaald probleem op te lossen (probleem 1). Probeer vervolgens de geoefende strategieën toe te passen op één nieuw angst-gerelateerd probleem zoals beschreven in de 'angst-monitoring' oefening van vandaag (probleem 2). U hoeft niet elke dag een nieuw probleem te kiezen om mee te

oefenen, maar u bent natuurlijk vrij om de technieken toe te passen op andere problemen die u gedurende de week tegenkomt. Voor een overzicht van de SOLVED-vaardigheden, zie het formulier 'Probleemoplossend denken'.

Probeer uw ervaringen zo op te schrijven dat u ze tijdens de volgende sessie gemakkelijk kunt terughalen en bespreken met uw therapeut.

Huiswerkopdracht: Week 7

Datum: _____ Dag: _____ Tijdstip: _____

Angst-monitoring

1. Situatie (gebeurtenis):

Wanneer vond de gebeurtenis plaats? _____

Waar vond de gebeurtenis plaats? _____

Wat gebeurde er?

2. Gevoelens

Welke gevoelens had u tijdens deze gebeurtenis?

3. Fysieke gevoelens

Hoe reageerde uw lichaam? Wat voelde u?

4. Gedachten

Welke gedachten of zorgen had u?

5. Gedrag

Wat deed u op dat moment? Hoe reageerde u op de situatie?

6. Effect

Wat was het effect van uw gedrag? Zou u liever op een andere manier gereageerd hebben?

Angst-management

Selecteer de oefening(en) die u gedaan heeft:

Diepe ademhaling/ Aandacht verleggen/
Spierontspanning/ Verbeelding

	Ja	Nee
Heeft u deze vaardigheid geoefend tijdens (het inbeelden van) een angstige situatie?	_____	_____
Zo ja, heeft het u geholpen?	_____	_____
Heeft u deze vaardigheid geoefend tijdens een alledaagse situatie?	_____	_____
Zo ja, heeft het u geholpen?	_____	_____

Gedachten herstructureren: REACT

R = Recognize (Herkennen): Welke angstgedachte heeft u gekozen?

E = Evaluate (Evalueren): Kruis hieronder aan welke misvattingen van toepassing zijn op deze angstgedachte:

- Alles-of-niets denken Overgeneralizeren Doemdenken
 Dramatiseren Onrealistische verwachtingen Oververantwoordelijk

Probeer nu deze gedachte te herstructureren met behulp van de volgende vaardigheden:

A = Alternative thoughts (Alternatieve gedachten): Wat zou een meer realistische gedachte zijn?

C = Coping statement: Welke coping statement(s) heeft u toegepast?

T = Thought stopping (Gedachten stoppen)

Ja Nee

Heeft u uw gedachten proberen te stoppen?

___ ___

Zo ja, heeft het u geholpen?

___ ___

Geef aan welke vaardigheid/vaardigheden u het meeste geholpen hebben bij het herstructureren van deze specifieke gedachte:

___ (A) Alternatieve gedachten ___ (C) Coping statement
___ (T) Gedachten stoppen

Probleemoplossend denken: SOLVED

Beschrijf hier de stappen die u genomen heeft om probleem 1 op te lossen:

S = Select a problem

Beschrijf hier probleem 2:

O = Open your mind to all possible solutions

Beschrijf hier alle mogelijke oplossingen die u kunt bedenken:

A. _____

B. _____

C. _____

D. _____

L = List the Pros and Cons of each solution:

Maak hieronder een lijst van de voors en tegens van elke oplossing

Oplossing	Voors	Tegens
A		
B		
C		
D		

V = Verify the best solution and create a plan

Kies de oplossing die volgens u het meest geschikt is en maak een plan om deze oplossing uit te voeren

E = Enact the plan

Welk stappen kunt u deze week nemen om dit probleem op te lossen?

D = Decide if the plan worked

Ga voor uzelf na of de gekozen oplossing effectief was

- Ja
- Nee

Instructies en Huiswerk oefening: Sessie 8

Belangrijk: Hoe meer u oefent, des te beter u wordt in het verminderen en controleren van uw angst!

Oefenmomenten

Het plannen van uw oefenmomenten op een vast tijdstip per dag kan u helpen bij het uitvoeren van de oefeningen. Wanneer zou een goed oefenmoment zijn voor u?

Angst-monitoring

Denk aan een recente situatie die u angstig maakte en noteer deze in onderstaand schema. Omschrijf ook uw gedachten, gevoelens en uw gedrag in deze situatie. Probeer gedurende de week elke dag 1 situatie op deze manier te beschrijven.

Angst-management

U heeft nu verschillende vaardigheden geleerd en geoefend waarmee u uw angst kunt controleren, namelijk diepe ademhaling, aandacht verleggen, spierontspanningsoefeningen en verbeelding. Misschien heeft u inmiddels ondervonden welke techniek(en) u het prettigst vindt. Probeer deze techniek(en) zo vaak als u wilt te blijven oefenen door terug te gaan naar de angstige situatie die u beschreven heeft in de 'angst-monitoring' oefening van vandaag en/of oefen de vaardigheden tijdens alledaagse situaties op het moment dat ze zich voordoen. In beide gevallen volgt u de stappen die beschreven staan in het formulier "Angstmanagement I/II" of maak gebruik van de bijbehorende audio opname. Vergeet niet achteraf te noteren welke vaardigheden u behulpzaam vond. U mag als u wilt ook meerdere technieken per dag oefenen.

Gedachten herstructureren

Probeer deze vaardigheid toe te passen tijdens angst-uitlokkende situaties op het moment dat ze zich voordoen gedurende de week. Probeer na te gaan voor welk type gedachten bepaalde REACT-vaardigheden nuttig kunnen zijn. Voor een overzicht van de REACT-vaardigheden, zie het formulier 'Gedachten herstructureren'.

Probleemoplossend denken

Probeer deze vaardigheid toe te passen tijdens angst-uitlokkende situaties op het moment dat ze zich voordoen gedurende de week. Voor een overzicht van de SOLVED-vaardigheden, zie het formulier 'Probleemoplossend denken'.

Angstgedrag veranderen

Gebruik de situaties zoals besproken tijdens sessie 8 om de vaardigheid'

Angstgedrag veranderen' te oefenen. Noteer steeds welke ontspanningsoefeningen (angst-management) of coping vaardigheden (REACT, SOLVED) u heeft toegepast wanneer u met deze situatie geconfronteerd werd. Ga ook voor uzelf na in hoeverre deze technieken u geholpen hebben om uw angst te controleren.

Probeer uw ervaringen zo op te schrijven dat u ze tijdens de volgende sessie gemakkelijk kunt terughalen en bespreken met uw therapeut.

Huiswerkopdracht: Week 8

Datum: _____ Dag: _____ Tijdstip: _____

Angst-monitoring

1. Situatie (gebeurtenis):

Wanneer vond de gebeurtenis plaats? _____

Waar vond de gebeurtenis plaats? _____

Wat gebeurde er?

2. Gevoelens

Welke gevoelens had u tijdens deze gebeurtenis?

3. Fysieke gevoelens

Hoe reageerde uw lichaam? Wat voelde u?

4. Gedachten

Welke gedachten of zorgen had u?

5. Gedrag

Wat deed u op dat moment? Hoe reageerde u op de situatie?

6. Effect

Wat was het effect van uw gedrag? Zou u liever op een andere manier gereageerd hebben?

Angst-management

Selecteer de oefening(en) die u gedaan heeft:

Diepe ademhaling/ Aandacht verleggen/
Spierontspanning/ Verbeelding

	Ja	Nee
Heeft u deze vaardigheid geoefend tijdens (het inbeelden van) een angstige situatie?	_____	_____
Zo ja, heeft het u geholpen?	_____	_____
Heeft u deze vaardigheid geoefend tijdens een alledaagse situatie?	_____	_____
Zo ja, heeft het u geholpen?	_____	_____

Gedachten herstructureren: REACT

	Ja	Nee
Heeft u REACT gebruikt om angstige gedachten te herstructureren?	_____	_____
Zo ja, heeft het u geholpen?	_____	_____

Selecteer hieronder aan welke vaardigheid/vaardigheden u heeft gebruikt om uw gedachten te herstructureren:

- ___ (A) Alternatieve gedachten ___ (C) Coping statement
___ (T) Gedachten stoppen

Probleemoplossend denken: SOLVED

	<i>Ja</i>	<i>Nee</i>
Heeft u probleemoplossend denken gebruikt om angst-gerelateerde problemen op te lossen?	___	___
Zo ja, heeft het u geholpen?	___	___

Angstgedrag veranderen

Met welke angst-gerelateerde situaties heeft u geoefend deze week?

	<i>Ja</i>	<i>Nee</i>
Heeft u ontspanningsoefeningen gebruikt om uw angst te controleren?	___	___
Zo ja, welke:		
___ Diepe ademhaling		
___ Aandacht verleggen		
___ Spierontspanning		
___ Verbeelding		
Heeft het u geholpen?	___	___
Heeft u coping vaardigheden gebruikt om uw angst te controleren?	___	___
Zo ja, welke:		
___ REACT		
___ Probleemoplossend denken		
Heeft het u geholpen?	___	___

Instructies en Huiswerkoefening: Sessie 9

Belangrijk: Hoe meer u oefent, des te beter u wordt in het verminderen en controleren van uw angst!

Oefenmomenten

Het plannen van uw oefenmomenten op een vast tijdstip per dag kan u helpen bij het uitvoeren van de oefeningen. Wanneer zou een goed oefenmoment zijn voor u?

Angst-monitoring

Denk aan een recente situatie die u angstig maakte en noteer deze in onderstaand schema. Omschrijf ook uw gedachten, gevoelens en uw gedrag in deze situatie. Probeer gedurende de week elke dag 1 situatie op deze manier te beschrijven.

Angst-management

U heeft nu verschillende vaardigheden geleerd en geoefend waarmee u uw angst kunt controleren, namelijk diepe ademhaling, aandacht verleggen, spierontspanningsoefeningen en verbeelding. Misschien heeft u inmiddels ondervonden welke techniek(en) u het prettigst vindt. Probeer deze techniek(en) zo vaak als u wilt te blijven oefenen door terug te gaan naar de angstige situatie die u beschreven heeft in de 'angst-monitoring' oefening van vandaag en/of oefen de vaardigheden tijdens alledaagse situaties op het moment dat ze zich voordoen. In beide gevallen volgt u de stappen die beschreven staan in het formulier "Angstmanagement I/II" of maak gebruik van de bijbehorende audio opname. Vergeet niet achteraf te noteren welke vaardigheden u behulpzaam vond. U mag als u wilt ook meerdere technieken per dag oefenen.

Gedachten herstructureren

Probeer deze vaardigheid toe te passen tijdens angst-uitlokkende situaties op het moment dat ze zich voordoen gedurende de week. Probeer na te gaan voor welk type gedachten bepaalde REACT-vaardigheden nuttig kunnen zijn. Voor een overzicht van de REACT-vaardigheden, zie het formulier 'Gedachten herstructureren'.

Probleemoplossend denken

Probeer deze vaardigheid toe te passen tijdens angst-uitlokkende situaties op het moment dat ze zich voordoen gedurende de week. Voor een overzicht van de SOLVED-vaardigheden, zie het formulier 'Probleemoplossend denken'.

Angstgedrag veranderen

Gebruik de situaties zoals besproken tijdens sessie 9 om de vaardigheid'

Angstgedrag veranderen' te oefenen. Noteer steeds welke ontspanningsoefeningen (angst-management) of coping vaardigheden (REACT, SOLVED) u heeft toegepast wanneer u met deze situatie geconfronteerd werd. Ga ook voor uzelf na in hoeverre deze technieken u geholpen hebben om uw angst te controleren.

Probeer uw ervaringen zo op te schrijven dat u ze tijdens de volgende sessie gemakkelijk kunt terughalen en bespreken met uw therapeut.

Huiswerkopdracht: Week 9

Datum: _____ Dag: _____ Tijdstip: _____

Angst-monitoring

1. Situatie (gebeurtenis):

Wanneer vond de gebeurtenis plaats? _____

Waar vond de gebeurtenis plaats? _____

Wat gebeurde er?

2. Gevoelens

Welke gevoelens had u tijdens deze gebeurtenis?

3. Fysieke gevoelens

Hoe reageerde uw lichaam? Wat voelde u?

4. Gedachten

Welke gedachten of zorgen had u?

5. Gedrag

Wat deed u op dat moment? Hoe reageerde u op de situatie?

6. Effect

Wat was het effect van uw gedrag? Zou u liever op een andere manier gereageerd hebben?

Angst-management

**Selecteer de oefening(en)
die u gedaan heeft:**

Diepe ademhaling/ Aandacht verleggen/
Spierontspanning/ Verbeelding

	Ja	Nee
Heeft u deze vaardigheid geoefend tijdens (het inbeelden van) een angstige situatie?	_____	_____
Zo ja, heeft het u geholpen?	_____	_____
Heeft u deze vaardigheid geoefend tijdens een alledaagse situatie?	_____	_____
Zo ja, heeft het u geholpen?	_____	_____

Gedachten herstructureren: REACT

	Ja	Nee
Heeft u REACT gebruikt om angstige gedachten te herstructureren?	_____	_____
Zo ja, heeft het u geholpen?	_____	_____

Selecteer hieronder aan welke vaardigheid/vaardigheden u heeft gebruikt om uw gedachten te herstructureren:

- ___ (A) Alternatieve gedachten ___ (C) Coping statement
___ (T) Gedachten stoppen

Probleemoplossend denken: SOLVED

	<i>Ja</i>	<i>Nee</i>
Heeft u probleemoplossend denken gebruikt om angst-gerelateerde problemen op te lossen?	___	___
Zo ja, heeft het u geholpen?	___	___

Angstgedrag veranderen

Met welke angst-gerelateerde situaties heeft u geoefend deze week?

	<i>Ja</i>	<i>Nee</i>
Heeft u ontspanningsoefeningen gebruikt om uw angst te controleren?	___	___
Zo ja, welke:		
___ Diepe ademhaling	___	Aandacht verleggen
___ Spierontspanning	___	Verbeelding
Heeft het u geholpen?	___	___
Heeft u coping vaardigheden gebruikt om uw angst te controleren?	___	___
Zo ja, welke:	___	REACT
___ Probleemoplossend denken	___	
Heeft het u geholpen?	___	___

Zelf-management plan

Welke vaardigheden hebben u het meest geholpen bij het controleren van uw angst?

___ Angst-monitoring ___ Diepe ademhaling ___ Aandacht verleggen
___ Spierontspanning ___ Verbeelding ___ REACT
___ Probleemoplossend denken

Welke vaardigheden bent u van plan om te blijven gebruiken in uw dagelijks leven en/of in toekomstige angst-uitlokkende situaties? En op welke manier?

Wat waren uw oorspronkelijke behandeldoelen? Welke doelen heeft u bereikt?

Wat zou u nog meer willen bereiken met betrekking tot angstige gedachten en/of angst-gerelateerde gedrag? Welke stappen zijn nodig om dit te realiseren?

Vond u de therapie nuttig? Welke onderdelen spraken u aan, en welke minder?

Hoe kijkt u aan tegen het beëindigen van de therapie? Hoe voelt u zich daarover?
