



Paniek overwinnen

CGT behandelmodule om paniek te overwinnen

Colofon

Deze module is ontwikkeld door Endang Rizzi bij GGZ Rivierduinen Kristal. Voor de ontwikkeling is subsidie verleend door Nuts Ohra (FNO zorg voor kansen) aan GGZ Rivierduinen Kristal. Hoewel dit boek zorgvuldig is samengesteld, aanvaarden de auteurs noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en onvolkomenheden in dit boek, dan wel door ondeskundig gebruik. Deze module is eigendom van GGZ Rivierduinen, afdeling Kristal. Bij het gebruik van deze module is bronvermelding verplicht.

Auteur: Drs. E.S. Rizzi

Ontwerp omslag en illustraties: MMMZ, Mischka Zeldenrust

Uitgave: GGZ Rivierduinen Kristal, Leiden

Copyright © 2017 GGZ Rivierduinen, Kristal (tekst), Mischka Zeldenrust (illustraties)



Voor wie?

Voor mensen die paniekaanvallen hebben en bij wie de diagnose paniekstoornis is gesteld.

Doel

Leren om met paniekaanvallen en angsten om te gaan, zodat je er minder last van hebt.

Hoe zien de hoofdstukken eruit?

De opbouw van de hoofdstukken is steeds hetzelfde.

- 1) Bespreken van het huiswerk
- 2) Nieuwe informatie
- 3) Oefenen
- 4) Bespreken van nieuw huiswerk

Opbouw van de behandeling

De behandeling bestaat uit 16 bijeenkomsten. Elke week is er een afspraak.

Het is belangrijk dat je tijdens en na de behandelsessie veel oefent.

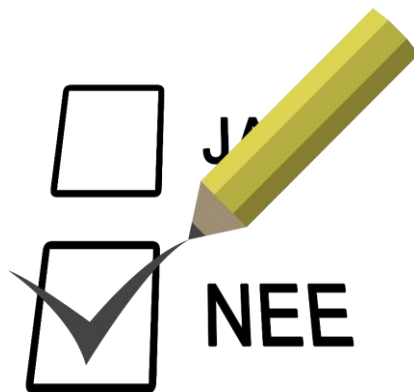
Ook zul je het werkboek na de behandeling er nog wel eens bij moeten pakken.

Naast het praten is dit vooral een doe-behandeling. Thuis zul je veel moeten oefenen en huiswerk moeten maken. Het is belangrijk dat iemand je kan helpen bij het oefenen en het maken van het huiswerk. Dit kan een familielid, begeleider of een hulpverlener zijn vanuit de organisatie waar je de behandeling krijgt.

Opbouw van de behandeling

Hoofdstuk 1:	Kennismaken, uitleg over de behandeling, invullen van vragenlijsten en maken van doelen
Hoofdstuk 2:	Uitleg over angst en de paniekstoornis, verdere uitleg over de behandeling en registreren van paniekaanvallen
Hoofdstuk 3:	Het leren verdragen van lichamelijke gevoelens, doen van oefeningen
Hoofdstuk 4:	Verder met het leren verdragen van lichamelijke gevoelens, doen van oefeningen
Hoofdstuk 5:	Anders leren denken, leren ontdekken dat gedachten invloed hebben op hoe je je voelt
Hoofdstuk 6 en 7:	Leren om je gedachten te onderzoeken, of het wel klopt wat je denkt
Hoofdstuk 8, 9 en 10:	Anders gaan doen
Hoofdstuk 10 – 14:	Nog meer doen. Situaties waar je bang voor bent en uit de weg gaat, weer doen
Hoofdstuk 15:	Terugvalplan en invullen van vragenlijsten
Hoofdstuk 16:	Evalueren en afscheid nemen

Hoofdstuk 1: Kennismaken, uitleg over de behandeling, invullen van vragenlijsten en maken van doelen



Na de behandeling wil ik weer kunnen doen:

.....

.....

.....

.....

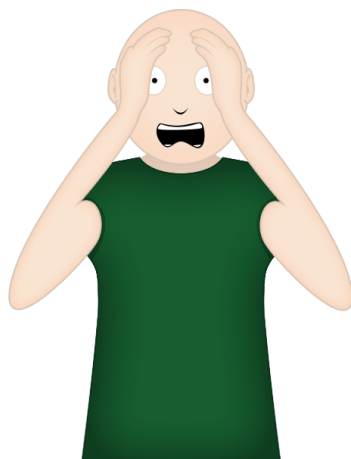
.....

Hoofdstuk 2: Jouw angsten/paniek

Uitleg

Wat is angst?

Angst en paniek zijn reacties van het lichaam op spannende of gevaarlijke gebeurtenissen. Bijvoorbeeld als je door een auto op de fiets bijna wordt aangereden. In zulke situaties horen lichamelijke reacties, zoals zweten, hartkloppingen er bij: je staat te trillen op je benen. Je bent dan erg geschrokken. Dit is een schrikreactie en dus eigenlijk heel erg goed dat het lichaam dit doet. Een schrikreactie is niet erg.



Wat is een paniekaanval?

Bij een paniekaanval komen ook lichamelijke reacties voor, zoals zweten, hartkloppingen, trillen, enzovoort.

Waarom krijg je zo'n reactie als er eigenlijk geen gevaar is? Je kunt de paniekaanvallen zien als een soort alarm. Het alarm gaat af als er gevaar is. Jouw alarm staat alleen te scherp afgesteld, hij gaat te snel af, ook als er geen gevaar is.



Waarschijnlijk ben je de eerste keer zo geschrokken van de paniekaanval dat je er daarna bang voor bent geworden.

Hierdoor ga je meer letten op je lijf, ga je letten of je signalen voelt dat er een paniekaanval komt. Paniekaanvallen komen veel vaker voor dan je denkt. Er zijn best veel mensen die er last van hebben. Het is niet gek.

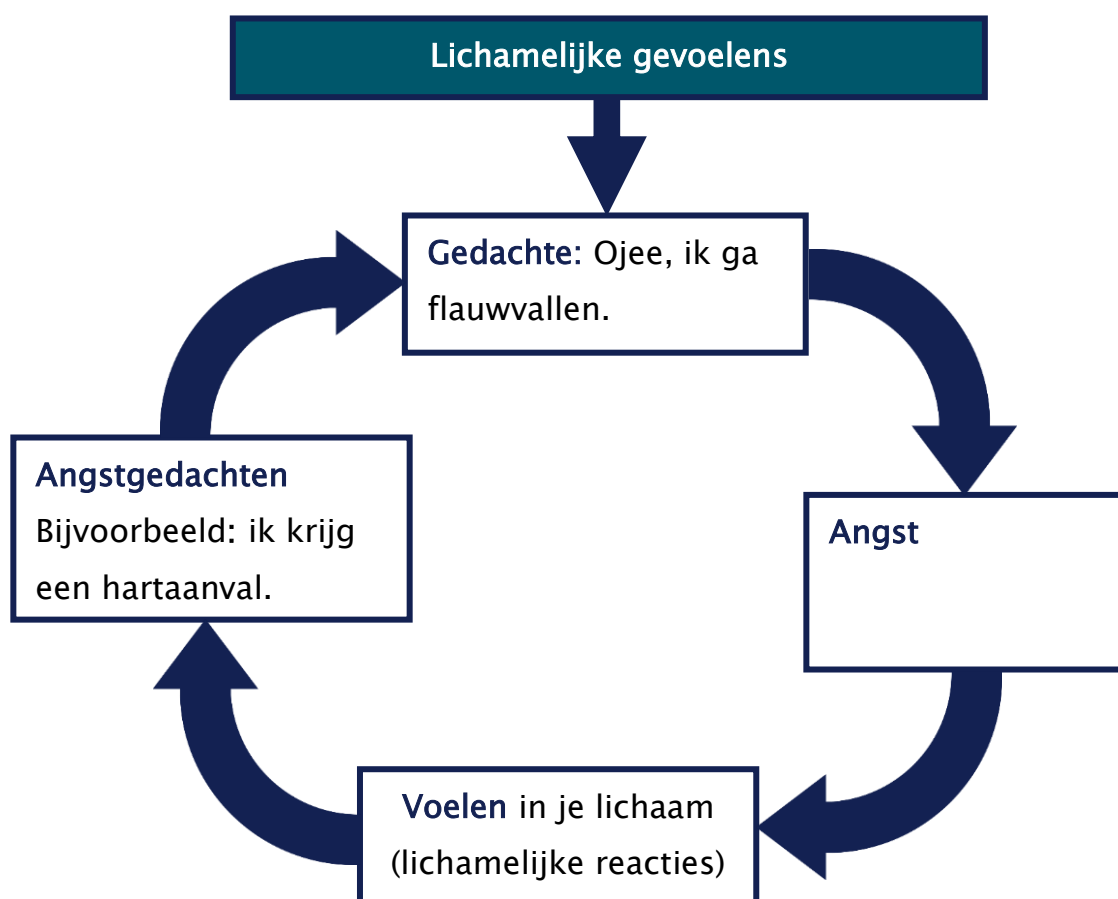
Hoe ziet een paniekaanval eruit?

- Een paniekaanval is een kort moment, meestal niet langer dan 10 minuten
- Er is dan heftige angst of heftige gespannenheid
- Meestal komt een aanval plotseling
- De aanval wordt snel heel heftig
- Na een tijdje wordt de aanval ook weer minder
- Soms krijg je 1 aanval. Als die over is kan er nog een aanval komen
- Bij de aanval horen lichamelijke gevoelens zoals: hartkloppingen, zweten, duizeligheid, raar worden, trillen, warm krijgen, sneller ademen of niet meer helder kunnen nadenken

Een paniekaanval bestaat uit 3 onderdelen:

- Tijdens een aanval **voel** je iets (bijvoorbeeld hartkloppingen, duizeligheid, trillen, benauwdheid)
- Je hebt **alarmgedachten** (bijvoorbeeld: ‘help dit gaat verkeerd, ik ga flauw vallen’ of ‘ik moet snel naar huis want anders gaat het mis’)
- Je **doet** iets (bijvoorbeeld: snel naar huis gaan, alleen nog maar met iemand samen de deur uit, even gaan zitten)

Het 'wegvluchten' uit de situatie helpt direct om het nare angstgevoel minder te maken. Alleen op de lange termijn merk je dat je steeds angstiger wordt voor situaties. Dit kan er ook voor zorgen dat je bijvoorbeeld niet meer naar buiten durft of naar een winkel durft.



Wat gaan we doen in de therapie?

- Wennen aan lichamelijke gevoelens
- Alarmgedachten aanpakken
- Doen, dingen weer doen die je nu niet meer doet

Medicijnen

Het kan zijn dat je tijdelijk als extra ondersteuning medicijnen nodig hebt. De medicijnen kunnen helpen om minder last te hebben van de angstige reacties op situaties.

De medicijnen worden voorgeschreven door een dokter (psychiater, huisarts). Het is belangrijk dat je de medicijnen inneemt zoals de dokter ze voorschrijft.



Hoe ziet mijn paniekaanval eruit?



De aanval was op:						
01	Datum					
02	Tijdstip					
03	Ik was ... (vul plaats in)					
04	De aanval duurde ... min					
Tijdens de aanval had ik last van:						
05	Hartkloppingen					
06	Zweten					
07	Trillen of beven					
08	Ademnood					
09	Het gevoel te stikken					
10	Pijn op de borst					
11	Misselijkheid of buikpijn					
12	Licht in het hoofd/duizelig					
13	Vaag voelen					
14	Angst controle te verliezen					
15	Angst om dood te gaan					
16	Tintelingen in handen of voeten					
17	Plots warm of koud krijgen					
De aanval:						
18	(1) Was helemaal onverwacht (2) Niet helemaal onverwacht (3) Zag ik aankomen					
19	(1) Zette helemaal door (2) Zette niet helemaal door (3) Zette niet door					

Ik was:						
20	(1) Helemaal in paniek					
	(2) Erg bang/gespannen					
	(3) Bang/gespannen					
	(4) Een beetje bang/gespannen					
	(5) Niet bang/gespannen					

Huiswerk voor de volgende keer

- Lees wat we vandaag hebben besproken.
- Vul elke keer als je een paniekaanval hebt gehad dit meteen in op het formulier.

Bijhouden van paniekaanvallen



Hoe in te vullen?

Sla geen vragen over. Je zult merken dat het invullen erg snel gaat. Twijfel je of het om een echte paniekaanval gaat, vul het formulier dan wel in. Ben je langer dan 30 minuten angstig, gespannen, zonder dat het plotseling op is gekomen, dan gaat het niet om een paniekaanval. Vul het formulier dan niet in.

De aanval was op:						
01	Datum					
02	Tijdstip					
03	Ik was ... (vul plaats in)					
04	De aanval duurde ... min					
Tijdens de aanval had ik last van:						
05	Hartkloppingen					
06	Zweten					
07	Trillen of beven					
08	Ademnood					
09	Het gevoel te stikken					
10	Pijn op de borst					
11	Misselijkheid of buikpijn					
12	Licht in het hoofd/duizelig					
13	Vaag voelen					
14	Angst controle te verliezen					
15	Angst om dood te gaan					
16	Tintelingen in handen of voeten					
17	Plots warm of koud krijgen					

De aanval:					
18	(1) Was helemaal onverwacht (2) Niet helemaal onverwacht (3) Zag ik aankomen				
19	(1) Zette helemaal door (2) Zette niet helemaal door (3) Zette niet door				
Ik was:					
20	(1) Helemaal in paniek (2) Erg bang/gespannen (3) Bang/gespannen (4) Een beetje bang/gespannen (5) Niet bang/gespannen				

Hoofdstuk 3: Lichamelijke gevoelens verdragen (1)

Huiswerk bespreken

- Vertel in eigen woorden wat een paniekstoornis, paniekaanval is
- Het bespreken van de registratieopdrachten
- Invullen van de paniekgrafiek

Uitleg

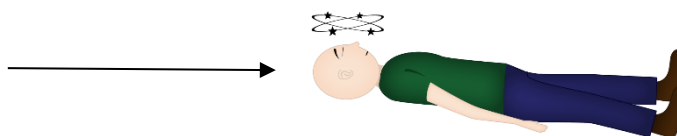
Je hebt nu geleerd dat je bij een paniekaanval verschillende lichamelijke reacties krijgt. Dit voelt vaak niet prettig. Je bent er ook angstig voor geworden. De eerste stap in de behandeling is het leren voelen en verdragen van de lichamelijke reacties. Je zult dan gaan ervaren dat je deze lichamelijke gevoelens kan hebben, maar dat het niet ernstig is. Er gebeurt niets ernstigs, zoals je denkt.

Mijn voorbeeld:

Lichamelijke gevoelens



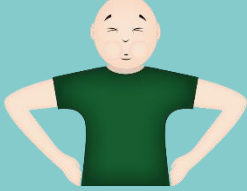
Meest erge wat kan gebeuren



Lichamelijke gevoelens leren verdragen



Onthoud bij alle oefeningen dat het oefeningen zijn!

 Hyperventileren	Staand 90 seconden Snel en hoog ademhalen
 Hoofd schudden	Zittend 30 seconden Snel nee-schudden
 Hoofd tussen knieën	Zittend 30 seconden Hoofd tussen je knieën Snel overeind komen
 Op de plaats rennen	Staand 90 seconden Rennen op je plaats
 Adem inhouden	Zittend 30 seconden Adem inhouden

Huiswerk voor de volgende keer

- Lees wat we vandaag hebben besproken.
- Elke keer als je een paniekaanval hebt gehad, het formulier invullen.
- Elke dag de oefeningen doen die we hebben afgesproken.

Bijhouden van paniekaanvallen



Hoe in te vullen?

Sla geen vragen over. Je zult merken dat het invullen erg snel gaat. Twijfel je of het om een echte paniekaanval gaat, vul het formulier dan wel in. Ben je langer dan 30 minuten angstig, gespannen, zonder dat het plotseling op is gekomen, dan gaat het niet om een paniekaanval. Vul het formulier dan niet in.

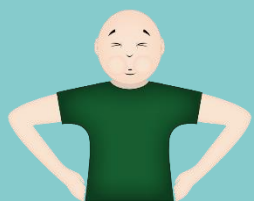
De aanval was op:						
01	Datum					
02	Tijdstip					
03	Ik was ... (vul plaats in)					
04	De aanval duurde ... min					
Tijdens de aanval had ik last van:						
05	Hartkloppingen					
06	Zweten					
07	Trillen of beven					
08	Ademnood					
09	Het gevoel te stikken					
10	Pijn op de borst					
11	Misselijkheid of buikpijn					
12	Licht in het hoofd/duizelig					
13	Vaag voelen					
14	Angst controle te verliezen					
15	Angst om dood te gaan					
16	Tintelingen in handen of voeten					
17	Plots warm of koud krijgen					

De aanval:					
18	(1) Was helemaal onverwacht				
	(2) Niet helemaal onverwacht				
	(3) Zag ik aankomen				
19	(1) Zette helemaal door				
	(2) Zette niet helemaal door				
	(3) Zette niet door				
Ik was:					
20	(1) Helemaal in paniek				
	(2) Erg bang/gespannen				
	(3) Bang/gespannen				
	(4) Een beetje bang/gespannen				
	(5) Niet bang/gespannen				

Bijhouden van oefeningen om lichamelijke gevoelens te verdragen



Hoe sterk lijkt het op een paniekaanval	Angst (0-10)		Wat denk je dat er gaat gebeuren?	Wat gebeurde er echt?
 Hyperventileren (90 seconden)				
 Hoofd schudden (30 seconden)				
 Hoofd tussen knieën (30 seconden)				
 Op de plaats rennen (90 seconden)				



Adem inhouden
(30 seconden)

Hoofdstuk 4: Lichamelijke gevoelens verdragen (2)

Huiswerk bespreken

- Het bespreken van de registratieopdrachten
- Invullen van de paniekgrafiek
- Bespreken van het oefenen met het verdragen van lichamelijke gevoelens

Uitleg

We bespreken in deze sessie geen nieuwe informatie. We gaan verder met nieuwe oefeningen voor het verdragen van lichamelijke gevoelens.

Lichamelijke gevoelens leren verdragen



Onthoud bij alle oefeningen dat het oefeningen zijn!

 Opdrukken tegen de muur (60 seconden)	Staand 60 seconden Opdrukken tegen de muur
 Rondraaien op stoel (60 seconden)	Zittend 60 seconden Rondraaien op stoel met ogen open
 Staren op muur (90 seconden)	Staand 90 seconden Naar 1 bepaalde plek op muur staren
 Door rietje ademen (90 seconden)	Zittend 90 seconden Met neus dicht door rietje ademhalen

Huiswerk voor de volgende keer

- Lees wat we vandaag hebben besproken.
- Elke keer als je een paniekaanval hebt gehad, het formulier invullen.
- Elke dag de oefening doen die we hebben afgesproken om lichamelijke gevoelens te leren verdragen.

Bijhouden van paniekaanvallen



Hoe in te vullen?

Sla geen vragen over. Je zult merken dat het invullen erg snel gaat. Twijfel je of het om een echte paniekaanval gaat, vul het formulier dan wel in. Ben je langer dan 30 minuten angstig, gespannen, zonder dat het plotseling op is gekomen, dan gaat het niet om een paniekaanval. Vul het formulier dan niet in.

De aanval was op:						
01	Datum					
02	Tijdstip					
03	Ik was ... (vul plaats in)					
04	De aanval duurde ... min					
Tijdens de aanval had ik last van:						
05	Hartkloppingen					
06	Zweten					
07	Trillen of beven					
08	Ademnood					
09	Het gevoel te stikken					
10	Pijn op de borst					
11	Misselijkheid of buikpijn					
12	Licht in het hoofd/duizelig					
13	Vaag voelen					
14	Angst controle te verliezen					
15	Angst om dood te gaan					
16	Tintelingen in handen of voeten					
17	Plots warm of koud krijgen					

De aanval:					
18	(1) Was helemaal onverwacht (2) Niet helemaal onverwacht (3) Zag ik aankomen				
19	(1) Zette helemaal door (2) Zette niet helemaal door (3) Zette niet door				
Ik was:					
20	(1) Helemaal in paniek (2) Erg bang/gespannen (3) Bang/gespannen (4) Een beetje bang/gespannen (5) Niet bang/gespannen				

Bijhouden van oefeningen om lichamelijke gevoelens te verdragen



Hoe sterk lijkt het op een paniekaanval	Angst (0–10)		Wat denk je dat er gaat gebeuren?	Wat gebeurde er echt?
	Angst (0–10)	(0–10)		
 Hyperventileren (90 seconden)				
 Hoofd schudden (30 seconden)				
 Hoofd tussen knieën (30 seconden)				
 Op de plaats rennen (90 seconden)				

 Adem inhouden (30 seconden)				
 Opdrukken tegen de muur (60 seconden)				
 Ronddraaien op stoel (60 seconden)				
 Staren op muur (90 seconden)				
Door rietje ademen (90 seconden) 				

Hoofdstuk 5: Anders DENKEN (1) Gedachten en gevoelens

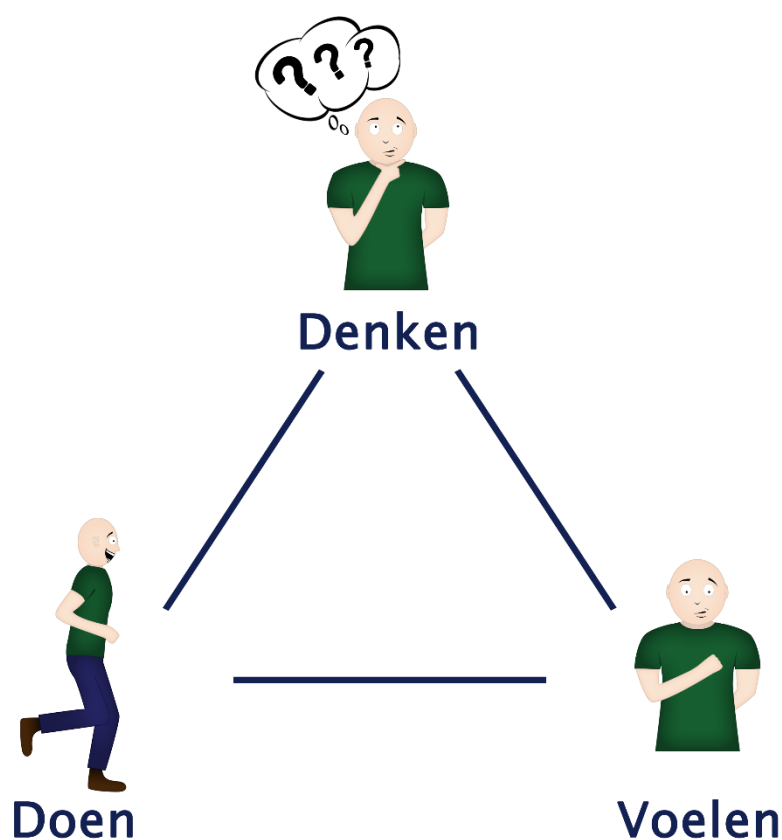
Huiswerk bespreken

- Het bespreken van de registratieopdrachten
- Invullen van de paniekgrafiek
- Bespreken van het oefenen met het verdragen van lichamelijke gevoelens

Uitleg

Gebeurtenis–Gedachten–Gevoelens

Hoe je denkt, bepaalt hoe je je voelt en wat je gaat doen.





Bij elke situatie die je meemaakt, komen er gedachten en die gedachten bepalen hoe je je voelt en wat je gaat doen.

Voorbeeld 1:

Gebeurtenis: Je ligt in bed en wordt wakker van een geluid.

Gedachte: Je denkt: 'het is een inbreker'

Gevoel: (vul in hoe je je zou voelen).....

Gedrag: (vul in wat je zou doen).....

Voorbeeld 2:

Gebeurtenis: Je ligt in bed en wordt wakker van een geluid.

Gedachte: Je denkt: 'het is de kat van de buren'

Gevoel: (vul in hoe je je zou voelen).....

Gedrag: (vul in wat je zou doen).....

We gaan in deze behandeling ervan uit dat: hoe je denkt bepaalt hoe je je voelt en hoe je je gaat gedragen. We gaan hiermee aan de slag.

Voorbeeld

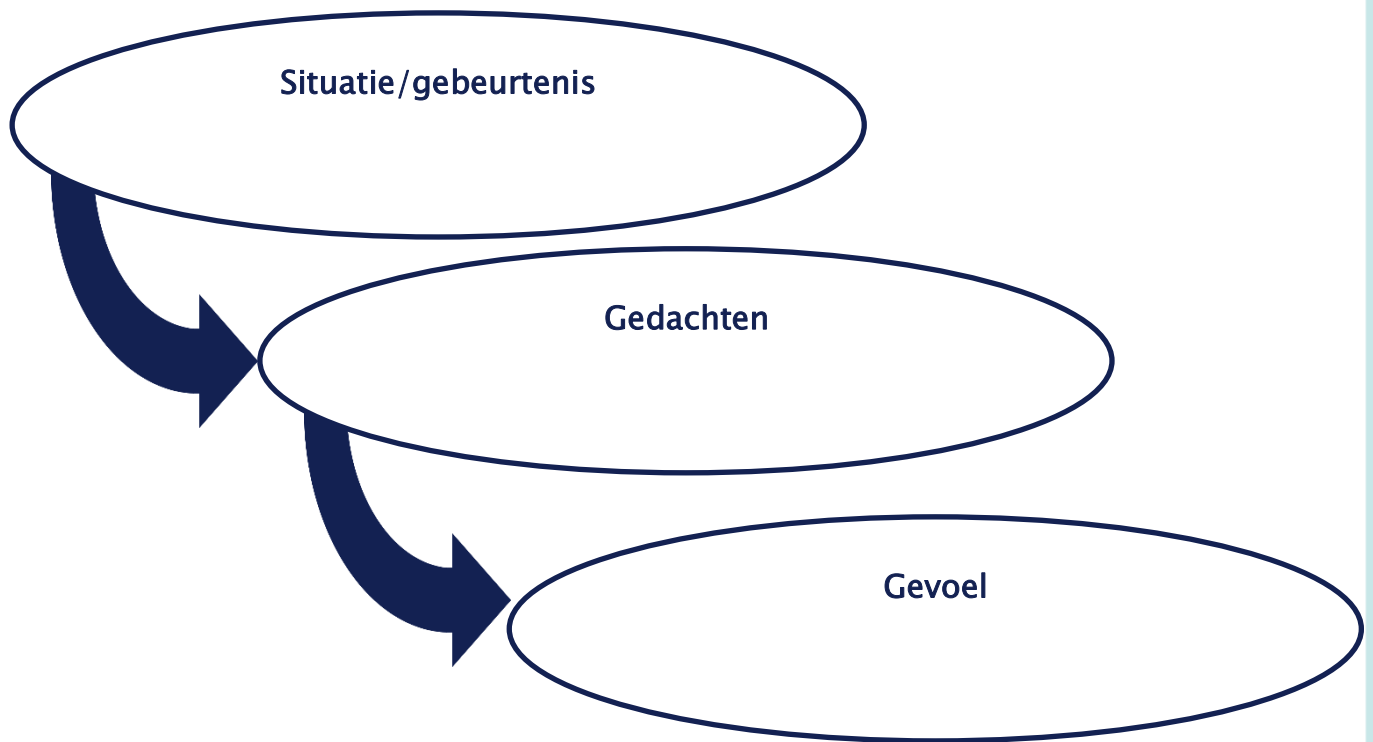
Je voelt je hart sneller kloppen, je denkt: o jee ik krijg een hartaanval, je voelt je dan angstig en dan ga je rustig aan doen of even zitten.

Bij een paniekaanval zijn er 2 denkfouten die mensen kunnen maken:

- 1) Je denkt dat er een ramp, iets heel ergs gaat gebeuren (**rampdenken**)
- 2) De kans groter maken dat waar je bang voor bent ook echt gaat gebeuren (**overschatten**)

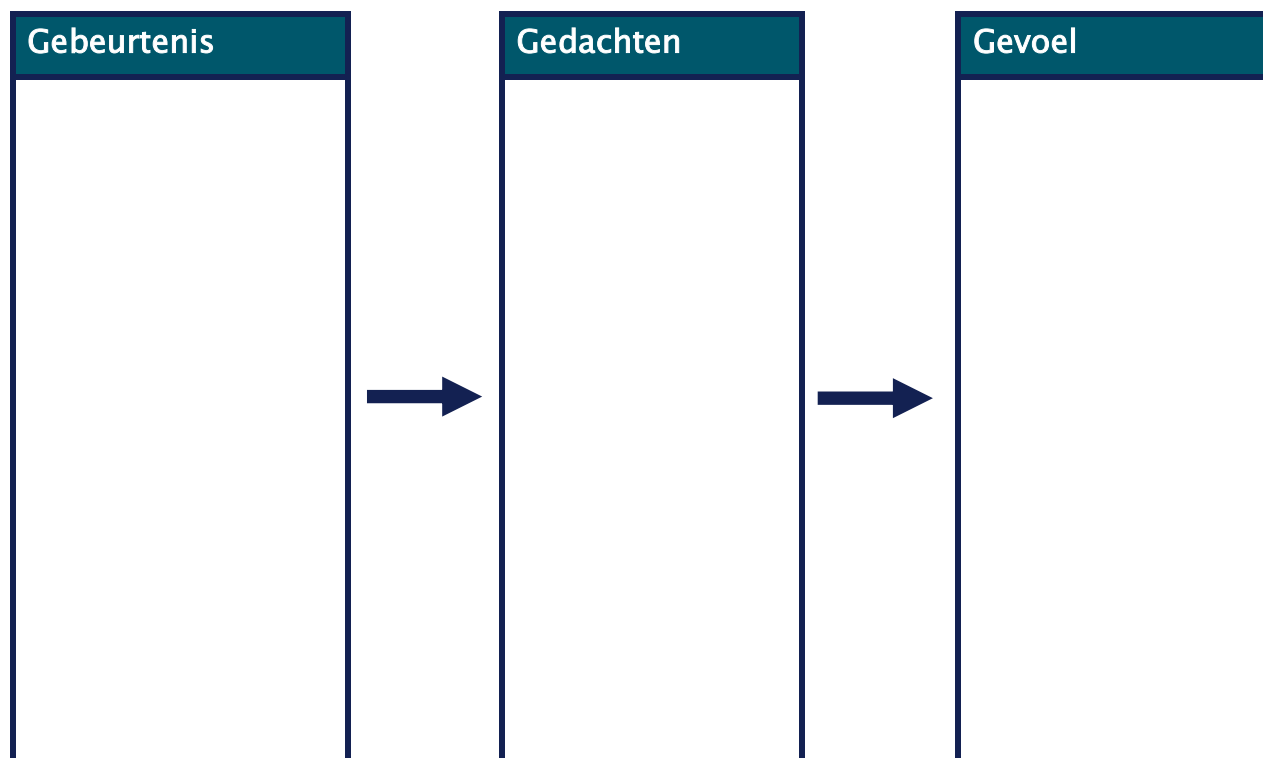
Deze gedachten zijn automatisch, ze komen vanzelf.

Mijn eigen voorbeeld:



We noemen dit een GGG-schema (Gebeurtenis-Gedachte(n)-Gevoel)

GGG-schema



Huiswerk voor de volgende keer

- Lees wat we vandaag hebben gedaan.
- Elke keer als je een paniekaanval hebt gehad, het formulier invullen.
- Elke dag een oefening doen om lichamelijke gevoelens te leren verdragen. We hebben deze samen afgesproken.
- Oefen 3 keer deze week met het invullen van een GGG-schema.

Bijhouden van paniekaanvallen



Hoe in te vullen?

Sla geen vragen over. Je zult merken dat het invullen erg snel gaat. Twijfel je of het om een echte paniekaanval gaat, vul het formulier dan wel in. Ben je langer dan 30 minuten angstig, gespannen, zonder dat het plotseling op is gekomen, dan gaat het niet om een paniekaanval. Vul het formulier dan niet in.

De aanval was op:						
01	Datum					
02	Tijdstip					
03	Ik was ... (vul plaats in)					
04	De aanval duurde ... min					
Tijdens de aanval had ik last van:						
05	Hartkloppingen					
06	Zweten					
07	Trillen of beven					
08	Ademnood					
09	Het gevoel te stikken					
10	Pijn op de borst					
11	Misselijkheid of buikpijn					
12	Licht in het hoofd/duizelig					
13	Vaag voelen					
14	Angst controle te verliezen					
15	Angst om dood te gaan					
16	Tintelingen in handen of voeten					
17	Plots warm of koud krijgen					

De aanval:						
18	(1) Was helemaal onverwacht					
	(2) Niet helemaal onverwacht					
	(3) Zag ik aankomen					
19	(1) Zette helemaal door					
	(2) Zette niet helemaal door					
	(3) Zette niet door					
Ik was:						
20	(1) Helemaal in paniek					
	(2) Erg bang/gespannen					
	(3) Bang/gespannen					
	(4) Een beetje bang/gespannen					
	(5) Niet bang/gespannen					

Bijhouden van oefeningen om lichamelijke gevoelens te verdragen



Hoe sterk lijkt het op een paniekaanval		Wat denk je dat er gaat gebeuren?	Wat gebeurde er echt?
	Angst (0-10)		
 Hyperventileren (90 seconden)			
 Hoofd schudden (30 seconden)			
 Hoofd tussen knieën (30 seconden)			
 Op de plaats rennen (90 seconden)			

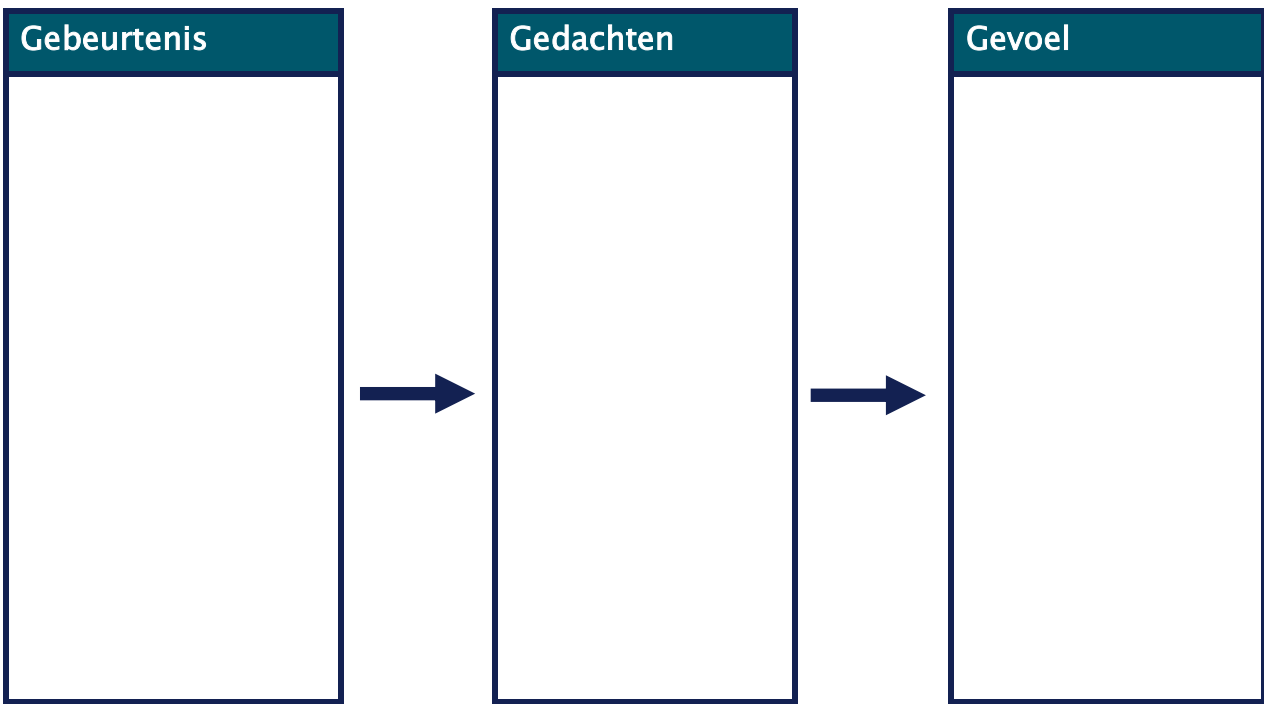
 Adem inhouden (30 seconden)				
 Opdrukken tegen de muur (60 seconden)				
 Ronddraaien op stoel (60 seconden)				
 Staren op muur (90 seconden)				
Door rietje ademen (90 seconden) 				

GGG-schema



Gebeurtenis	Gedachten	Gevoel

Gebeurtenis	Gedachten	Gevoel



Hoofdstuk 6: Anders DENKEN (2) Mijn gedachten onder de loep

Huiswerk bespreken

- Het bespreken van de registratieopdrachten.
- Invullen van de paniekgrafiek.
- Bespreken van het oefenen met het verdragen van lichamelijke gevoelens.
- Bespreken van de ingevulde GGG-schema's.

Uitleg

Uitdagen van je gedachten

Zoals je nu weet hebben gedachten invloed op hoe je je voelt en wat je doet.

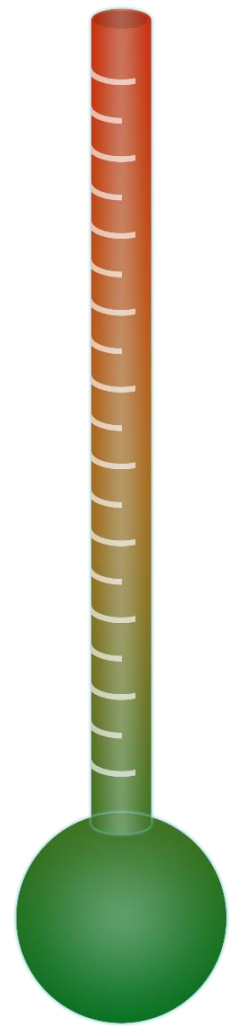
We hebben al geoefend met automatische gedachten en met denkfouten.

We gaan onderzoeken of je gedachten wel kloppen.



Dit doen we in zes stappen

- Stap 1:** Schrijf de automatische angstige gedachten op
- Stap 2 :** Gebruik de gedachtethermometer om aan te geven hoe sterk je deze gedachte gelooft
- Stap 3:** welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?
- Stap 4:** Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?
- Stap 5:** Wat is een andere manier om erover te denken?
- Stap 6:** Gebruik nu weer de gedachtethermometer om aan te geven hoe sterk je deze andere/nieuwe gedachte gelooft



Oefenen met gedachten uitdagen



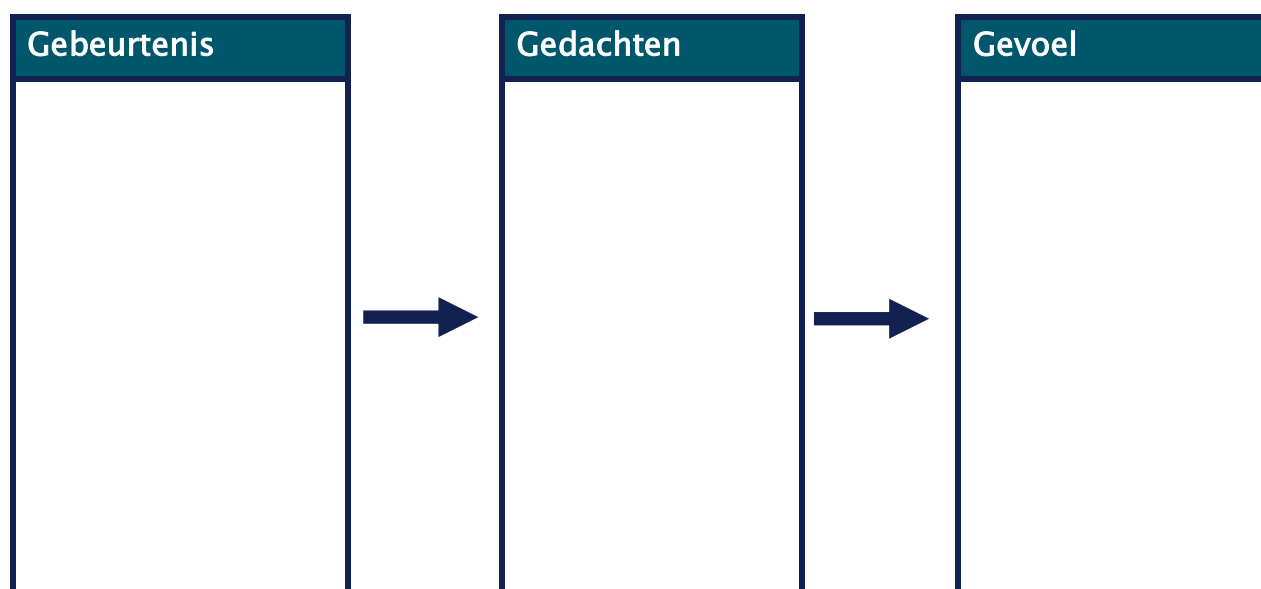
Voorbeeld

Ik loop op straat. Er zijn veel mensen op straat. Plotseling krijg ik het erg warm en benauwd.

“O nee, het gaat weer beginnen”.

Ik ga snel naar huis.

Als we dit voorbeeld in een GGG-schema zetten, ziet het er zo uit:



Nu gaan we onderzoeken of de gedachten wel kloppen volgens de stappen

Stap 1: Schrijf de automatische angstige gedachte op

.....

.....

Stap 2: Gebruik de gedachtethermometer om aan te geven hoe sterk je deze gedachte gelooft

.....

.....

Stap 3: Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?

.....

.....

.....

Stap 4: Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?

.....

.....

.....

Stap 5: Wat is een andere manier om erover te denken?

.....

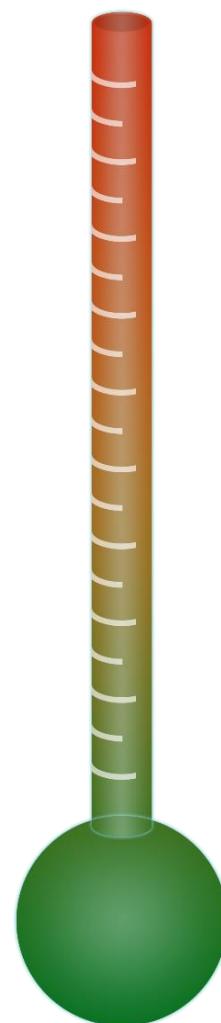
.....

.....

Stap 6: Gebruik nu weer de gedachtethermometer om aan te geven hoe sterk je deze andere/nieuwe gedachte gelooft

.....

.....





Het is niet makkelijk om je gedachten te veranderen. Vaak oefenen helpt daarbij. Door het vaak te doen, wordt het steeds makkelijker.

Sommige mensen hebben in het begin de neiging om ermee op te houden, omdat het moeilijk is. Toch is het belangrijk om vol te houden.

Als je het eenmaal goed kunt, dan helpt het echt om je paniekaanvallen te overwinnen.

Huiswerk voor de volgende keer

- Lees wat we vandaag hebben gedaan.
- Elke keer als je een paniekaanval hebt gehad, het formulier hiervoor invullen.
- Elke dag de afgesproken oefening doen om lichamelijke gevoelens te leren verdragen.
- Oefen minimaal 2 keer deze week met het uitdagen van je gedachten.

Bijhouden van paniekaanvallen



Hoe in te vullen?

Sla geen vragen over. Je zult merken dat het invullen erg snel gaat. Twijfel je of het om een echte paniekaanval gaat, vul het formulier dan wel in. Ben je langer dan 30 minuten angstig, gespannen, zonder dat het plotseling op is gekomen, dan gaat het niet om een paniekaanval. Vul het formulier dan niet in.

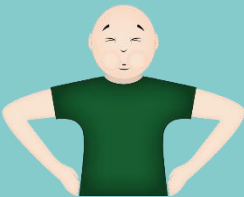
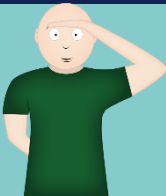
De aanval was op:						
01	Datum					
02	Tijdstip					
03	Ik was ... (vul plaats in)					
04	De aanval duurde ... min					
Tijdens de aanval had ik last van:						
05	Hartkloppingen					
06	Zweten					
07	Trillen of beven					
08	Ademnood					
09	Het gevoel te stikken					
10	Pijn op de borst					
11	Misselijkheid of buikpijn					
12	Licht in het hoofd/duizelig					
13	Vaag voelen					
14	Angst controle te verliezen					
15	Angst om dood te gaan					
16	Tintelingen in handen of voeten					
17	Plots warm of koud krijgen					

De aanval:					
18	(1) Was helemaal onverwacht				
	(2) Niet helemaal onverwacht				
	(3) Zag ik aankomen				
19	(1) Zette helemaal door				
	(2) Zette niet helemaal door				
	(3) Zette niet door				
Ik was:					
20	(1) Helemaal in paniek				
	(2) Erg bang/gespannen				
	(3) Bang/gespannen				
	(4) Een beetje bang/gespannen				
	(5) Niet bang/gespannen				

Bijhouden van oefeningen om lichamelijke gevoelens te verdragen



Hoe sterk lijkt het op een paniekaanval		Wat denk je dat er gaat gebeuren?	Wat gebeurde er echt?
	Angst (0-10)		
 Hyperventileren (90 seconden)			
 Hoofd schudden (30 seconden)			
 Hoofd tussen knieën (30 seconden)			
 Op de plaats rennen (90 seconden)			

 Adem inhouden (30 seconden)				
 Opdrukken tegen de muur (60 seconden)				
 Ronddraaien op stoel (60 seconden)				
 Staren op muur (90 seconden)				
Door rietje ademen (90 seconden) 				

Gedachteschema (gedachten onder de loep)



Gebeurtenis	
Wat is de gebeurtenis? Met wie was je, waar, wat gebeurde er precies?	
Gevoel	
Welk gevoel heb je?:	
Hoe sterk is dat gevoel (1-10):	
Automatische gedachten	
Schrijf de automatische angstige gedachte op:	
Hoe sterk geloof je deze gedachte?	
Uitdagen/onder de loep nemen	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?	

Uitdagen/onder de loep nemen
Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?
Denk er eens anders over
Wat is een andere manier om over de situatie te denken?
Hoe geloofwaardig?
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte?

Gebruik de gedachtethermometer!

Gedachteschema (gedachten onder de loep)



Gebeurtenis	
Wat is de gebeurtenis? Met wie was je, waar, wat gebeurde er precies?	
Gevoel	
Welk gevoel heb je?:	
Hoe sterk is dat gevoel (1–10):	
Automatische gedachten	
Schrijf de automatische angstige gedachte op:	
Hoe sterk geloof je deze gedachte?	
Uitdagen/onder de loep nemen	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?	

Uitdagen/onder de loep nemen
Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?
Denk er eens anders over
Wat is een andere manier om over de situatie te denken?
Hoe geloofwaardig?
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte?

Gebruik de gedachtethermometer!

Hoofdstuk 7: Anders DENKEN (3) Mijn gedachten onder de loep

Huiswerk bespreken

- Het bespreken van de registratieopdrachten
- Invullen van de paniekgrafiek
- Bespreken van het oefenen met het verdragen van lichamelijke gevoelens
- Bespreken van het gedachteschema

Uitleg

Er wordt geen nieuwe informatie besproken.

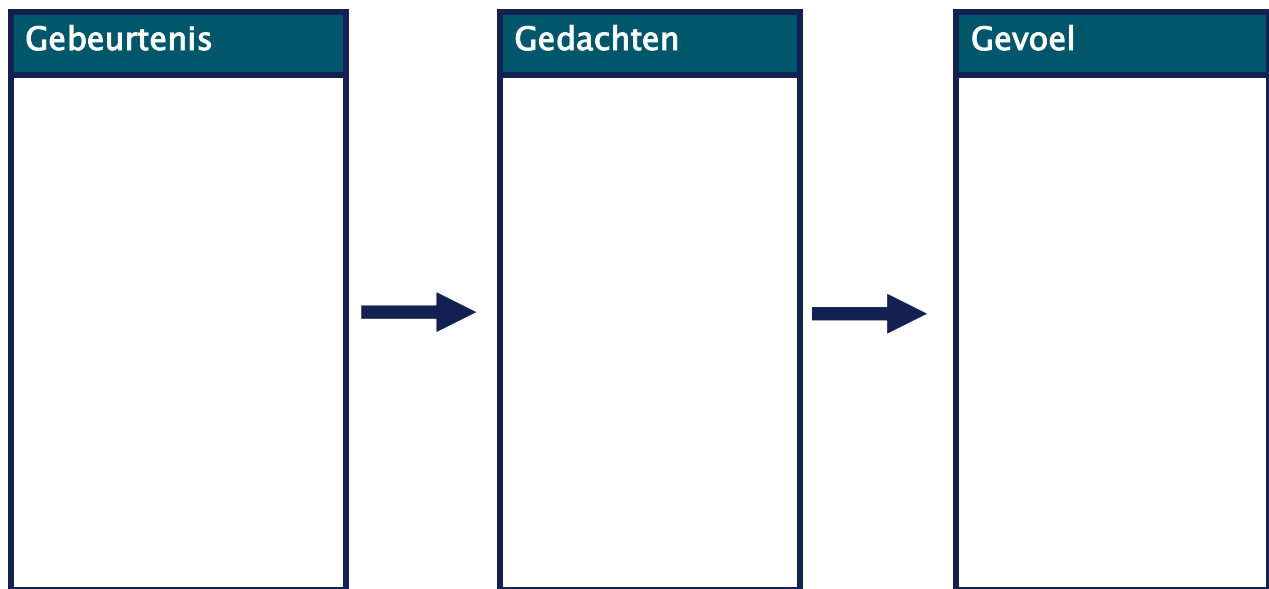
We gaan verder met het oefenen met het uitdagen van je gedachten.



Gedachten uitdagen



Mijn voorbeeld in een GGG-schema:



Nu gaan we onderzoeken of de gedachten wel kloppen volgens de stappen.

Stap 1: Schrijf de automatische angstige gedachte op

.....

.....



Stap 2: Gebruik de gedachtethermometer om aan te geven hoe sterk je deze gedachte gelooft

.....
.....

Stap 3: Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?

.....
.....
.....

Stap 4: Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?

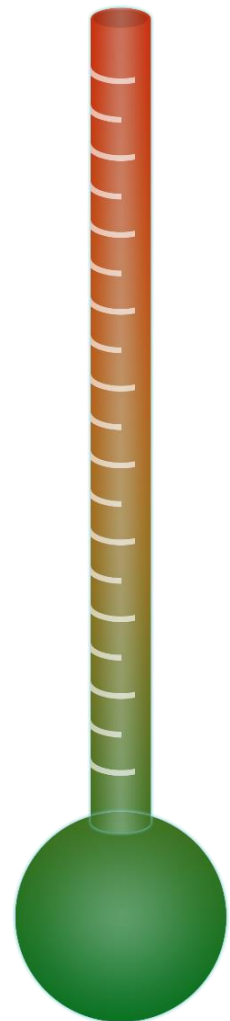
.....
.....
.....

Stap 5: Wat is een andere manier om erover te denken?

.....
.....
.....

Stap 6: Gebruik nu weer de gedachtethermometer om aan te geven hoe sterk je deze andere/nieuwe gedachte gelooft

.....
.....



Huiswerk voor de volgende keer

- Lees wat we vandaag hebben gedaan.
- Elke keer als je een paniekaanval hebt gehad, het formulier hiervoor invullen.
- Elke dag de afgesproken oefening doen om lichamelijke gevoelens te leren verdragen.
- Oefen minimaal 3 keer deze week met het uitdagen van je gedachten.

Bijhouden van paniekaanvallen



Hoe in te vullen?

Sla geen vragen over. Je zult merken dat het invullen erg snel gaat. Twijfel je of het om een echte paniekaanval gaat, vul het formulier dan wel in. Ben je langer dan 30 minuten angstig, gespannen, zonder dat het plotseling op is gekomen, dan gaat het niet om een paniekaanval. Vul het formulier dan niet in.

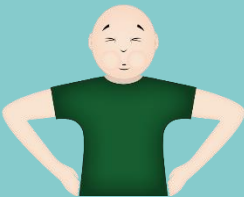
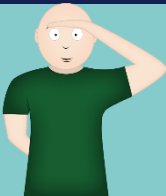
De aanval was op:						
01	Datum					
02	Tijdstip					
03	Ik was ... (vul plaats in)					
04	De aanval duurde ... min					
Tijdens de aanval had ik last van:						
05	Hartkloppingen					
06	Zweten					
07	Trillen of beven					
08	Ademnood					
09	Het gevoel te stikken					
10	Pijn op de borst					
11	Misselijkheid of buikpijn					
12	Licht in het hoofd/duizelig					
13	Vaag voelen					
14	Angst controle te verliezen					
15	Angst om dood te gaan					
16	Tintelingen in handen of voeten					
17	Plots warm of koud krijgen					

De aanval:						
18	(1) Was helemaal onverwacht					
	(2) Niet helemaal onverwacht					
	(3) Zag ik aankomen					
19	(1) Zette helemaal door					
	(2) Zette niet helemaal door					
	(3) Zette niet door					
Ik was:						
20	(1) Helemaal in paniek					
	(2) Erg bang/gespannen					
	(3) Bang/gespannen					
	(4) Een beetje bang/gespannen					
	(5) Niet bang/gespannen					

Bijhouden van oefeningen om lichamelijke gevoelens te verdragen



Hoe sterk lijkt het op een paniekaanval		Wat denk je dat er gaat gebeuren?	Wat gebeurde er echt?
	Angst (0-10)		
 Hyperventileren (90 seconden)			
 Hoofd schudden (30 seconden)			
 Hoofd tussen knieën (30 seconden)			
 Op de plaats rennen (90 seconden)			

 Adem inhouden (30 seconden)				
 Opdrukken tegen de muur (60 seconden)				
 Ronddraaien op stoel (60 seconden)				
 Staren op muur (90 seconden)				
Door rietje ademen (90 seconden) 				

Gedachteschema (gedachten onder de loep)



Gebeurtenis	
Wat is de gebeurtenis? Met wie was je, waar, wat gebeurde er precies?	
Gevoel	
Welk gevoel heb je?:	
Hoe sterk is dat gevoel (1–10):	
Automatische gedachten	
Schrijf de automatische angstige gedachte op:	
Hoe sterk geloof je deze gedachte?	
Uitdagen/onder de loep nemen	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?	

Uitdagen/onder de loep nemen
Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?
Denk er eens anders over
Wat is een andere manier om over de situatie te denken?
Hoe geloofwaardig?
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte?

Gebruik de gedachtethermometer!

Gedachteschema (gedachten onder de loep)



Gebeurtenis	
Wat is de gebeurtenis? Met wie was je, waar, wat gebeurde er precies?	
Gevoel	
Welk gevoel heb je?:	
Hoe sterk is dat gevoel (1–10):	
Automatische gedachten	
Schrijf de automatische angstige gedachte op:	
Hoe sterk geloof je deze gedachte?	
Uitdagen/onder de loep nemen	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?	

Uitdagen/onder de loep nemen
Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?
Denk er eens anders over
Wat is een andere manier om over de situatie te denken?
Hoe geloofwaardig?
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte?

Gebruik de gedachtethermometer!

Gedachteschema (gedachten onder de loep)



Gebeurtenis	
Wat is de gebeurtenis? Met wie was je, waar, wat gebeurde er precies?	
Gevoel	
Welk gevoel heb je?:	
Hoe sterk is dat gevoel (1–10):	
Automatische gedachten	
Schrijf de automatische angstige gedachte op:	
Hoe sterk geloof je deze gedachte?	
Uitdagen/onder de loep nemen	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?	

Uitdagen/onder de loep nemen
Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?
Denk er eens anders over
Wat is een andere manier om over de situatie te denken?
Hoe geloofwaardig?
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte?

Gebruik de gedachtethermometer!

Hoofdstuk 8: Anders DOEN (1)

Gedragsexperimenten

Huiswerk bespreken

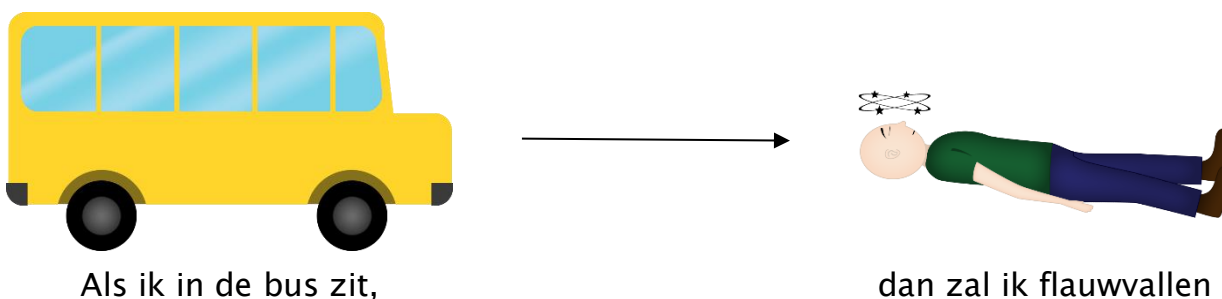
- Het bespreken van de registratieopdrachten.
- Invullen van de paniekgrafiek.
- Bespreken van het oefenen met het verdragen van lichamelijke gevoelens.
- Bespreken van het gedachteschema.

Uitleg

We gaan vandaag beginnen met anders DOEN. Je hebt nu al geleerd bepaalde lichamelijke gevoelens, waar je eerst erg angstig van werd, te verdragen. Ook heb je geleerd om anders naar je automatische angstige gedachten te kijken. Nu gaan we anders DOEN.

We gaan aan de slag met situaties waar je eerst angstig van werd. We gaan eerst onderzoeken of er wel gebeurt waar je zo bang voor bent.

Voorbeeld:



In dit voorbeeld gaan we onderzoeken of het wel klopt dat je flauw gaat vallen als je in de bus zit.

Mijn voorbeeld:

Als

Dan

Mijn gedragsexperiment



Wat is het meest erge wat kan gebeuren (automatische angstige gedachte)?

Hoe sterk geloof je de automatische angstige gedachte, vooraf (1-10)?

Wat zou er logisch kunnen gebeuren (automatische logische gedachte)?

Hoe sterk geloof je de automatische logische gedachte, vooraf (1-10)?

Wat is het experiment dat je gaat doen?

Stel: de automatische angstige gedachte klopt. Hoe loopt het experiment dan?

Stel: de logische gedachte klopt. Hoe loopt het experiment dan?

Voer het experiment uit zoals we hebben afgesproken

Hoe is het experiment gegaan?

Wie deed wat?

Wat gebeurde er?

Wat gebeurde er juist niet?

Huiswerk voor de volgende keer

- Lees wat we vandaag hebben gedaan.
- Elke keer als je een paniekaanval hebt gehad, het formulier invullen.
- Oefen 3 keer deze week met het uitdagen van je gedachten.
- Voer het gedragsexperiment zoals we hebben besproken uit deze week.

Bijhouden van paniekaanvallen



Hoe in te vullen?

Sla geen vragen over. Je zult merken dat het invullen erg snel gaat. Twijfel je of het om een echte paniekaanval gaat, vul het formulier dan wel in. Ben je langer dan 30 minuten angstig, gespannen, zonder dat het plotseling op is gekomen, dan gaat het niet om een paniekaanval. Vul het formulier dan niet in.

De aanval was op:						
01	Datum					
02	Tijdstip					
03	Ik was ... (vul plaats in)					
04	De aanval duurde ... min					
Tijdens de aanval had ik last van:						
05	Hartkloppingen					
06	Zweten					
07	Trillen of beven					
08	Ademnood					
09	Het gevoel te stikken					
10	Pijn op de borst					
11	Misselijkheid of buikpijn					
12	Licht in het hoofd/duizelig					
13	Vaag voelen					
14	Angst controle te verliezen					
15	Angst om dood te gaan					
16	Tintelingen in handen of voeten					
17	Plots warm of koud krijgen					

De aanval:					
18	(1) Was helemaal onverwacht				
	(2) Niet helemaal onverwacht				
	(3) Zag ik aankomen				
19	(1) Zette helemaal door				
	(2) Zette niet helemaal door				
	(3) Zette niet door				
Ik was:					
20	(1) Helemaal in paniek				
	(2) Erg bang/gespannen				
	(3) Bang/gespannen				
	(4) Een beetje bang/gespannen				
	(5) Niet bang/gespannen				

Gedachteschema (gedachten onder de loep)



Gebeurtenis	
Wat is de gebeurtenis? Met wie was je, waar, wat gebeurde er precies?	
Gevoel	
Welk gevoel heb je?:	
Hoe sterk is dat gevoel (1–10):	
Automatische gedachten	
Schrijf de automatische angstige gedachte op:	
Hoe sterk geloof je deze gedachte?	
Uitdagen/onder de loep nemen	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?	

Uitdagen/onder de loep nemen
Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?
Denk er eens anders over
Wat is een andere manier om over de situatie te denken?
Hoe geloofwaardig?
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte?

Gebruik de gedachtethermometer!

Gedachteschema (gedachten onder de loep)



Gebeurtenis	
Wat is de gebeurtenis? Met wie was je, waar, wat gebeurde er precies?	
Gevoel	
Welk gevoel heb je?:	
Hoe sterk is dat gevoel (1–10):	
Automatische gedachten	
Schrijf de automatische angstige gedachte op:	
Hoe sterk geloof je deze gedachte?	
Uitdagen/onder de loep nemen	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?	

Uitdagen/onder de loep nemen

Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?

Denk er eens anders over

Wat is een andere manier om over de situatie te denken?

Hoe geloofwaardig?

Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte?

Gebruik de gedachtethermometer!

Gedachteschema (gedachten onder de loep)



Gebeurtenis	
Wat is de gebeurtenis? Met wie was je, waar, wat gebeurde er precies?	
Gevoel	
Welk gevoel heb je?:	
Hoe sterk is dat gevoel (1–10):	
Automatische gedachten	
Schrijf de automatische angstige gedachte op:	
Hoe sterk geloof je deze gedachte?	
Uitdagen/onder de loep nemen	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?	

Uitdagen/onder de loep nemen

Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?

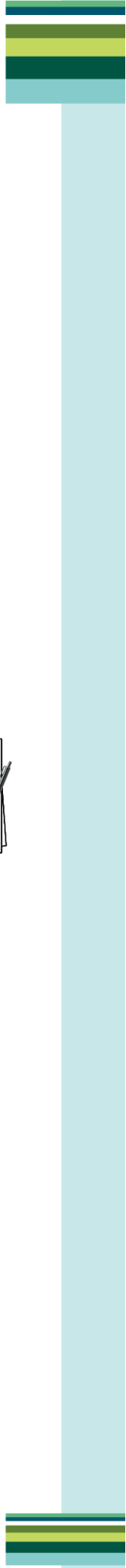
Denk er eens anders over

Wat is een andere manier om over de situatie te denken?

Hoe geloofwaardig?

Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte?

Gebruik de gedachtethermometer!



Hoofdstuk 9: Anders DOEN (2)

Gedragsexperimenten

Huiswerk bespreken

- Het bespreken van de registratieopdrachten
- Invullen van de paniekgrafiek
- Bespreken van de gedachteschema's
- Bespreken gedragsexperiment

Uitleg

We bespreken vandaag geen nieuwe informatie.

We gaan verder met DOEN, de gedragsexperimenten.

Nog een gedragsexperiment



Wat is het meest erge wat kan gebeuren (automatische angstige gedachte)?

Hoe sterk geloof je de automatische angstige gedachte, vooraf (1-10)?

Wat zou er logisch kunnen gebeuren (automatische logische gedachte)?

Hoe sterk geloof je de automatische logische gedachte, vooraf (1 – 10)?

Wat is het experiment dat je gaat doen?

Stel: de automatische angstige gedachte klopt. Hoe loopt het experiment dan?

Stel: de logische gedachte klopt. Hoe loopt het experiment dan?

Voer het experiment uit zoals we hebben afgesproken

Hoe is het experiment gegaan?

Wie deed wat?

Wat gebeurde er?

Wat gebeurde er juist niet?

Huiswerk voor de volgende keer

- Elke keer als je een paniekaanval hebt gehad, het formulier invullen.
- Oefen 3 keer deze week met het uitdagen van je gedachten.
- Voer het gedragsexperiment uit deze week.

Bijhouden van paniekaanvallen



Hoe in te vullen?

Sla geen vragen over. Je zult merken dat het invullen erg snel gaat. Twijfel je of het om een echte paniekaanval gaat, vul het formulier dan wel in. Ben je langer dan 30 minuten angstig, gespannen, zonder dat het plotseling op is gekomen, dan gaat het niet om een paniekaanval. Vul het formulier dan niet in.

De aanval was op:						
01	Datum					
02	Tijdstip					
03	Ik was ... (vul plaats in)					
04	De aanval duurde ... min					
Tijdens de aanval had ik last van:						
05	Hartkloppingen					
06	Zweten					
07	Trillen of beven					
08	Ademnood					
09	Het gevoel te stikken					
10	Pijn op de borst					
11	Misselijkheid of buikpijn					
12	Licht in het hoofd/duizelig					
13	Vaag voelen					
14	Angst controle te verliezen					
15	Angst om dood te gaan					
16	Tintelingen in handen of voeten					
17	Plots warm of koud krijgen					

De aanval:					
18	(1) Was helemaal onverwacht (2) Niet helemaal onverwacht (3) Zag ik aankomen				
19	(1) Zette helemaal door (2) Zette niet helemaal door (3) Zette niet door				
Ik was:					
20	(1) Helemaal in paniek (2) Erg bang/gespannen (3) Bang/gespannen (4) Een beetje bang/gespannen (5) Niet bang/gespannen				

Gedachteschema (gedachten onder de loep)



Gebeurtenis	
Wat is de gebeurtenis? Met wie was je, waar, wat gebeurde er precies?	
Gevoel	
Welk gevoel heb je?:	
Hoe sterk is dat gevoel (1–10):	
Automatische gedachten	
Schrijf de automatische angstige gedachte op:	
Hoe sterk geloof je deze gedachte?	
Uitdagen/onder de loep nemen	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?	

Uitdagen/onder de loep nemen
Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?
Denk er eens anders over
Wat is een andere manier om over de situatie te denken?
Hoe geloofwaardig?
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte?

Gebruik de gedachtethermometer!

Gedachteschema (gedachten onder de loep)



Gebeurtenis	
Wat is de gebeurtenis? Met wie was je, waar, wat gebeurde er precies?	
Gevoel	
Welk gevoel heb je?:	
Hoe sterk is dat gevoel (1-10):	
Automatische gedachten	
Schrijf de automatische angstige gedachte op:	
Hoe sterk geloof je deze gedachte?	
Uitdagen/onder de loep nemen	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?	

Uitdagen/onder de loep nemen
Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?
Denk er eens anders over
Wat is een andere manier om over de situatie te denken?
Hoe geloofwaardig?
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte?

Gebruik de gedachtethermometer!

Gedachteschema (gedachten onder de loep)



Gebeurtenis	
Wat is de gebeurtenis? Met wie was je, waar, wat gebeurde er precies?	
Gevoel	
Welk gevoel heb je?:	
Hoe sterk is dat gevoel (1–10):	
Automatische gedachten	
Schrijf de automatische angstige gedachte op:	
Hoe sterk geloof je deze gedachte?	
Uitdagen/onder de loep nemen	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?	

Uitdagen/onder de loep nemen
Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?
Denk er eens anders over
Wat is een andere manier om over de situatie te denken?
Hoe geloofwaardig?
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte?

Gebruik de gedachtethermometer!

Hoofdstuk 10: Anders DOEN (3) Exposure

Huiswerk bespreken

- Het bespreken van de registratieopdrachten
- Invullen van de paniekgrafiek
- Bespreken van de gedachteschema's
- Bespreken van het gedragsexperiment

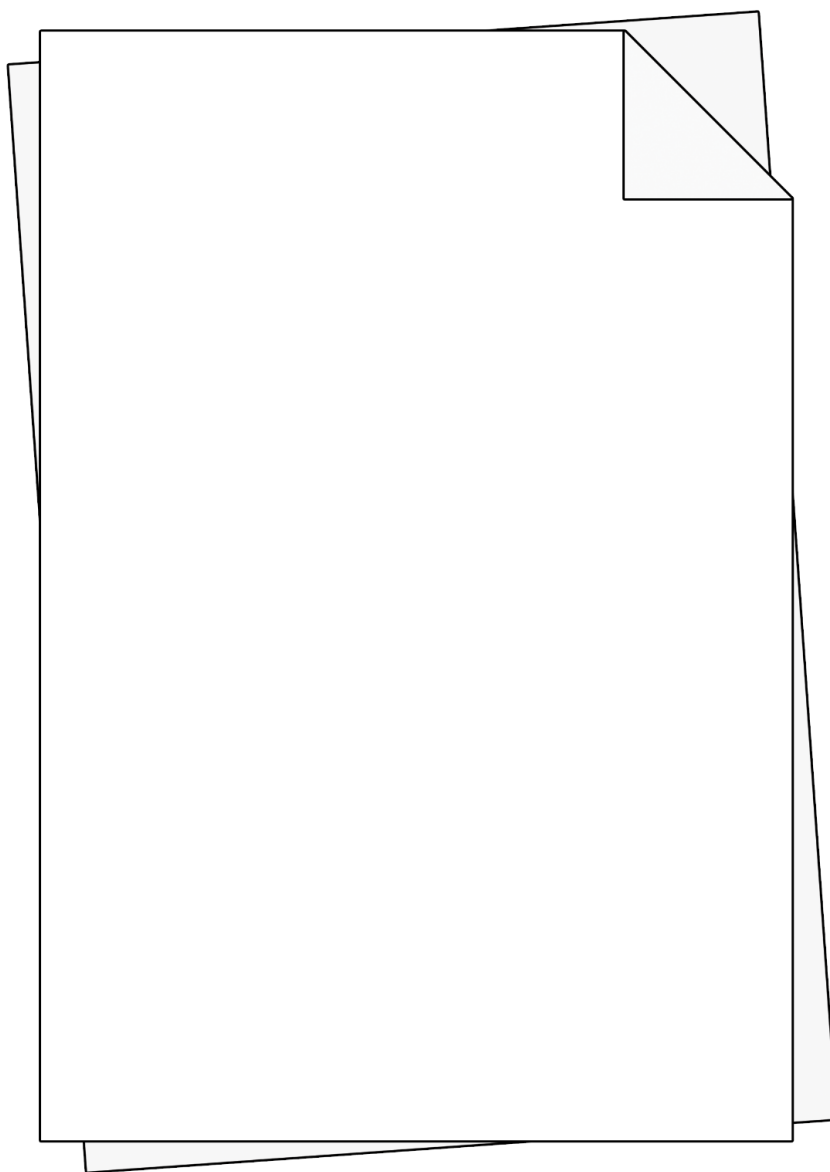
Uitleg

Doen waar je bang voor bent, Exposure

Door de paniekaanvallen ben je veel situaties uit de weg gegaan. Je bent bang geworden dat je in bepaalde situaties een paniekaanval krijgt, en probeert niet in deze situaties terecht te komen. We noemen dit vermijden.

We gaan nu de stap maken om juist angstige situaties op te zoeken. Je gaat veel oefenen met voor jou angstige situaties. Je leert de angsten in deze situaties te verdragen. Je zult dan merken dat de angst ook vanzelf naar beneden gaat.

Mijn lijst met angstige situaties



We kiezen 1 situatie uit waarmee je deze week gaat oefenen.

Huiswerk voor de volgende keer

- Elke keer als je een paniekaanval hebt gehad, het formulier hiervoor invullen.
- Oefen 3 keer deze week met het uitdagen van je gedachten.
- Vul de lijst met angstige situaties aan.
- Voer de exposure-opdracht uit en vul het exposure-formulier in.

Bijhouden van paniekaanvallen



Hoe in te vullen?

Sla geen vragen over. Je zult merken dat het invullen erg snel gaat. Twijfel je of het om een echte paniekaanval gaat, vul het formulier dan wel in. Ben je langer dan 30 minuten angstig, gespannen, zonder dat het plotseling op is gekomen, dan gaat het niet om een paniekaanval. Vul het formulier dan niet in.

De aanval was op:						
01	Datum					
02	Tijdstip					
03	Ik was ... (vul plaats in)					
04	De aanval duurde ... min					
Tijdens de aanval had ik last van:						
05	Hartkloppingen					
06	Zweten					
07	Trillen of beven					
08	Ademnood					
09	Het gevoel te stikken					
10	Pijn op de borst					
11	Misselijkheid of buikpijn					
12	Licht in het hoofd/duizelig					
13	Vaag voelen					
14	Angst controle te verliezen					
15	Angst om dood te gaan					
16	Tintelingen in handen of voeten					
17	Plots warm of koud krijgen					

De aanval:					
18	(1) Was helemaal onverwacht (2) Niet helemaal onverwacht (3) Zag ik aankomen				
19	(1) Zette helemaal door (2) Zette niet helemaal door (3) Zette niet door				
Ik was:					
20	(1) Helemaal in paniek (2) Erg bang/gespannen (3) Bang/gespannen (4) Een beetje bang/gespannen (5) Niet bang/gespannen				

Gedachteschema (gedachten onder de loep)



Gebeurtenis	
Wat is de gebeurtenis? Met wie was je, waar, wat gebeurde er precies?	
Gevoel	
Welk gevoel heb je?:	
Hoe sterk is dat gevoel (1–10):	
Automatische gedachten	
Schrijf de automatische angstige gedachte op:	
Hoe sterk geloof je deze gedachte?	
Uitdagen/onder de loep nemen	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?	

Uitdagen/onder de loep nemen
Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?
Denk er eens anders over
Wat is een andere manier om over de situatie te denken?
Hoe geloofwaardig?
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte?

Gebruik de gedachtethermometer!

Gedachteschema (gedachten onder de loep)



Gebeurtenis	
Wat is de gebeurtenis? Met wie was je, waar, wat gebeurde er precies?	
Gevoel	
Welk gevoel heb je?:	
Hoe sterk is dat gevoel (1–10):	
Automatische gedachten	
Schrijf de automatische angstige gedachte op:	
Hoe sterk geloof je deze gedachte?	
Uitdagen/onder de loep nemen	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?	

Uitdagen/onder de loep nemen
Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?
Denk er eens anders over
Wat is een andere manier om over de situatie te denken?
Hoe geloofwaardig?
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte?

Gebruik de gedachtethermometer!

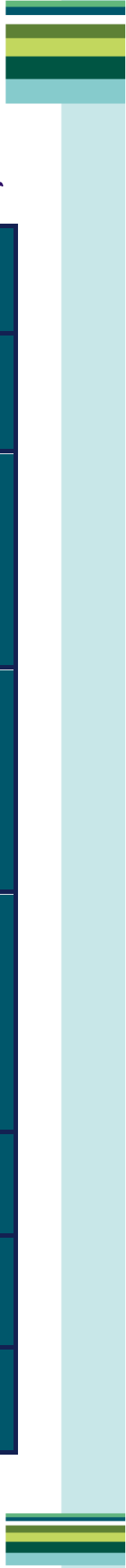
Gedachteschema (gedachten onder de loep)



Gebeurtenis	
Wat is de gebeurtenis? Met wie was je, waar, wat gebeurde er precies?	
Gevoel	
Welk gevoel heb je?:	
Hoe sterk is dat gevoel (1–10):	
Automatische gedachten	
Schrijf de automatische angstige gedachte op:	
Hoe sterk geloof je deze gedachte?	
Uitdagen/onder de loep nemen	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?	

Uitdagen/onder de loep nemen
Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?
Denk er eens anders over
Wat is een andere manier om over de situatie te denken?
Hoe geloofwaardig?
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte?

Gebruik de gedachtethermometer!



Hoofdstuk 11: Anders DOEN (4) Exposure

Huiswerk bespreken

- Het bespreken van de registratieopdrachten
- Invullen van de paniekgrafiek
- Bespreken formulieren uitdagen van gedachten
- Bespreken van de lijst met angstige situaties
- Bespreken van de exposure-opdracht

Uitleg

Er wordt geen nieuwe informatie besproken.

We gaan verder met het oefenen in angstige situaties.

Een nieuwe exposure-opdracht



- 1) Kies een situatie uit je lijst waar je mee wilt gaan oefenen

.....

- 2) Hoe ga je de opdracht uitvoeren? Waar, wanneer?

.....

.....

- 3) Hoe vaak ga je de exposure-opdracht deze week doen?

.....

Huiswerk voor de volgende keer

- Elke keer als je een paniekaanval hebt gehad, het formulier invullen.
- Oefen 3 keer deze week met het uitdagen van je gedachten.
- Voer de exposure-opdracht uit zoals we die hebben besproken en vul het exposure-formulier in.
- Doe 1 exposure-opdracht die je zelf bedenkt en vul het exposure-formulier in.

Bijhouden van paniekaanvallen



Hoe in te vullen?

Sla geen vragen over. Je zult merken dat het invullen erg snel gaat. Twijfel je of het om een echte paniekaanval gaat, vul het formulier dan wel in. Ben je langer dan 30 minuten angstig, gespannen, zonder dat het plotseling op is gekomen, dan gaat het niet om een paniekaanval. Vul het formulier dan niet in.

De aanval was op:						
01	Datum					
02	Tijdstip					
03	Ik was ... (vul plaats in)					
04	De aanval duurde ... min					
Tijdens de aanval had ik last van:						
05	Hartkloppingen					
06	Zweten					
07	Trillen of beven					
08	Ademnood					
09	Het gevoel te stikken					
10	Pijn op de borst					
11	Misselijkheid of buikpijn					
12	Licht in het hoofd/duizelig					
13	Vaag voelen					
14	Angst controle te verliezen					
15	Angst om dood te gaan					
16	Tintelingen in handen of voeten					
17	Plots warm of koud krijgen					

De aanval:					
18	(1) Was helemaal onverwacht (2) Niet helemaal onverwacht (3) Zag ik aankomen				
19	(1) Zette helemaal door (2) Zette niet helemaal door (3) Zette niet door				
Ik was:					
20	(1) Helemaal in paniek (2) Erg bang/gespannen (3) Bang/gespannen (4) Een beetje bang/gespannen (5) Niet bang/gespannen				

Gedachteschema (gedachten onder de loep)



Gebeurtenis	
Wat is de gebeurtenis? Met wie was je, waar, wat gebeurde er precies?	
Gevoel	
Welk gevoel heb je?:	
Hoe sterk is dat gevoel (1–10):	
Automatische gedachten	
Schrijf de automatische angstige gedachte op:	
Hoe sterk geloof je deze gedachte?	
Uitdagen/onder de loep nemen	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?	

Uitdagen/onder de loep nemen
Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?
Denk er eens anders over
Wat is een andere manier om over de situatie te denken?
Hoe geloofwaardig?
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte?

Gebruik de gedachtethermometer!

Gedachteschema (gedachten onder de loep)



Gebeurtenis	
Wat is de gebeurtenis? Met wie was je, waar, wat gebeurde er precies?	
Gevoel	
Welk gevoel heb je?:	
Hoe sterk is dat gevoel (1–10):	
Automatische gedachten	
Schrijf de automatische angstige gedachte op:	
Hoe sterk geloof je deze gedachte?	
Uitdagen/onder de loep nemen	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?	

Uitdagen/onder de loep nemen

Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?

Denk er eens anders over

Wat is een andere manier om over de situatie te denken?

Hoe geloofwaardig?

Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte?

Gebruik de gedachtethermometer!

Gedachteschema (gedachten onder de loep)



Gebeurtenis	
Wat is de gebeurtenis? Met wie was je, waar, wat gebeurde er precies?	
Gevoel	
Welk gevoel heb je?:	
Hoe sterk is dat gevoel (1–10):	
Automatische gedachten	
Schrijf de automatische angstige gedachte op:	
Hoe sterk geloof je deze gedachte?	
Uitdagen/onder de loep nemen	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?	

Uitdagen/onder de loep nemen
Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?
Denk er eens anders over
Wat is een andere manier om over de situatie te denken?
Hoe geloofwaardig?
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte?

Gebruik de gedachtethermometer!

Exposure-opdrachten



Datum	Tijdstip	Opdracht	Wat verwacht je vooraf?	Wat is er gebeurd waar je bang voor was?	Angst voor (1-10)	Angst tijdens (1-10)	Angst erna (1-10)

Hoofdstuk 12: Anders DOEN (5) Exposure

Huiswerk bespreken

- Het bespreken van de registratieopdrachten
- Invullen van de paniekgrafiek
- Bespreken van het gedachteschema
- Bespreken van de exposure-opdrachten

Uitleg

Er wordt geen nieuwe informatie besproken.

We gaan verder met het oefenen in angstige situaties.

Een nieuwe exposure-opdracht



- 1) Kies een situatie uit je lijst waar je mee wilt gaan oefenen

.....

- 2) Hoe ga je de opdracht uitvoeren? Waar, wanneer?

.....

.....

- 3) Hoe vaak ga je de exposure-opdracht deze week doen?

.....

Huiswerk voor de volgende keer

- Elke keer als je een paniekaanval hebt gehad, het formulier hiervoor invullen.
- Oefen 3 keer deze week met het uitdagen van je gedachten.
- Voer de exposure-opdracht uit zoals we die hebben besproken en vul het exposure-formulier in.
- Doe 1 exposure-opdracht die je zelf bedenkt en vul het exposure-formulier in.

Bijhouden van paniekaanvallen



Hoe in te vullen?

Sla geen vragen over. Je zult merken dat het invullen erg snel gaat. Twijfel je of het om een echte paniekaanval gaat, vul het formulier dan wel in. Ben je langer dan 30 minuten angstig, gespannen, zonder dat het plotseling op is gekomen, dan gaat het niet om een paniekaanval. Vul het formulier dan niet in.

De aanval was op:						
01	Datum					
02	Tijdstip					
03	Ik was ... (vul plaats in)					
04	De aanval duurde ... min					
Tijdens de aanval had ik last van:						
05	Hartkloppingen					
06	Zweten					
07	Trillen of beven					
08	Ademnood					
09	Het gevoel te stikken					
10	Pijn op de borst					
11	Misselijkheid of buikpijn					
12	Licht in het hoofd/duizelig					
13	Vaag voelen					
14	Angst controle te verliezen					
15	Angst om dood te gaan					
16	Tintelingen in handen of voeten					
17	Plots warm of koud krijgen					

De aanval:					
18	(1) Was helemaal onverwacht (2) Niet helemaal onverwacht (3) Zag ik aankomen				
19	(1) Zette helemaal door (2) Zette niet helemaal door (3) Zette niet door				
Ik was:					
20	(1) Helemaal in paniek (2) Erg bang/gespannen (3) Bang/gespannen (4) Een beetje bang/gespannen (5) Niet bang/gespannen				

Gedachteschema (gedachten onder de loep)



Gebeurtenis	
Wat is de gebeurtenis? Met wie was je, waar, wat gebeurde er precies?	
Gevoel	
Welk gevoel heb je?:	
Hoe sterk is dat gevoel (1–10):	
Automatische gedachten	
Schrijf de automatische angstige gedachte op:	
Hoe sterk geloof je deze gedachte?	
Uitdagen/onder de loep nemen	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?	

Uitdagen/onder de loep nemen
Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?
Denk er eens anders over
Wat is een andere manier om over de situatie te denken?
Hoe geloofwaardig?
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte?

Gebruik de gedachtethermometer!

Gedachteschema (gedachten onder de loep)



Gebeurtenis	
Wat is de gebeurtenis? Met wie was je, waar, wat gebeurde er precies?	
Gevoel	
Welk gevoel heb je?:	
Hoe sterk is dat gevoel (1–10):	
Automatische gedachten	
Schrijf de automatische angstige gedachte op:	
Hoe sterk geloof je deze gedachte?	
Uitdagen/onder de loep nemen	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?	

Uitdagen/onder de loep nemen
Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?
Denk er eens anders over
Wat is een andere manier om over de situatie te denken?
Hoe geloofwaardig?
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte?

Gebruik de gedachtethermometer!

Gedachteschema (gedachten onder de loep)



Gebeurtenis	
Wat is de gebeurtenis? Met wie was je, waar, wat gebeurde er precies?	
Gevoel	
Welk gevoel heb je?:	
Hoe sterk is dat gevoel (1–10):	
Automatische gedachten	
Schrijf de automatische angstige gedachte op:	
Hoe sterk geloof je deze gedachte?	
Uitdagen/onder de loep nemen	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?	

Uitdagen/onder de loep nemen
Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?
Denk er eens anders over
Wat is een andere manier om over de situatie te denken?
Hoe geloofwaardig?
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte?

Gebruik de gedachtethermometer!

Exposure-opdrachten



Datum	Tijdstip	Opdracht	Wat verwacht je vooraf?	Wat is er gebeurd waar je bang voor was?	Angst voor (1-10)	Angst tijdens (1-10)	Angst erna (1-10)

Hoofdstuk 13: Anders DOEN (6) Exposure

Huiswerk bespreken

- Het bespreken van de registratieopdrachten
- Invullen van de paniekgrafiek
- Het bespreken hoe het uitdagen van gedachten is gegaan
- Bespreken hoe de exposure-opdracht is gegaan

Uitleg

Er wordt geen nieuwe informatie besproken.

We gaan verder met het oefenen in angstige situaties.

Een nieuwe exposure-opdracht



- 1) Kies een situatie uit je lijst waar je mee wilt gaan oefenen

.....

- 2) Hoe ga je de opdracht uitvoeren? Waar, wanneer?

.....

.....

- 3) Hoe vaak ga je de exposure-opdracht deze week doen?

.....

Huiswerk voor de volgende keer

- Elke keer als je een paniekaanval hebt gehad, het formulier hiervoor invullen.
- Oefen 3 keer deze week met het uitdagen van je gedachten.
- Voer de exposure-opdracht uit zoals we die hebben besproken en vul het exposure-formulier in.
- Doe 1 exposure-opdracht die je zelf bedenkt en vul het exposure-formulier in.

Bijhouden van paniekaanvallen



Hoe in te vullen?

Sla geen vragen over. Je zult merken dat het invullen erg snel gaat. Twijfel je of het om een echte paniekaanval gaat, vul het formulier dan wel in. Ben je langer dan 30 minuten angstig, gespannen, zonder dat het plotseling op is gekomen, dan gaat het niet om een paniekaanval. Vul het formulier dan niet in.

De aanval was op:						
01	Datum					
02	Tijdstip					
03	Ik was ... (vul plaats in)					
04	De aanval duurde ... min					
Tijdens de aanval had ik last van:						
05	Hartkloppingen					
06	Zweten					
07	Trillen of beven					
08	Ademnood					
09	Het gevoel te stikken					
10	Pijn op de borst					
11	Misselijkheid of buikpijn					
12	Licht in het hoofd/duizelig					
13	Vaag voelen					
14	Angst controle te verliezen					
15	Angst om dood te gaan					
16	Tintelingen in handen of voeten					
17	Plots warm of koud krijgen					

De aanval:					
18	(1) Was helemaal onverwacht (2) Niet helemaal onverwacht (3) Zag ik aankomen				
19	(1) Zette helemaal door (2) Zette niet helemaal door (3) Zette niet door				
Ik was:					
20	(1) Helemaal in paniek (2) Erg bang/gespannen (3) Bang/gespannen (4) Een beetje bang/gespannen (5) Niet bang/gespannen				

Gedachteschema (gedachten onder de loep)



Gebeurtenis	
Wat is de gebeurtenis? Met wie was je, waar, wat gebeurde er precies?	
Gevoel	
Welk gevoel heb je?:	
Hoe sterk is dat gevoel (1–10):	
Automatische gedachten	
Schrijf de automatische angstige gedachte op:	
Hoe sterk geloof je deze gedachte?	
Uitdagen/onder de loep nemen	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?	

Uitdagen/onder de loep nemen
Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?
Denk er eens anders over
Wat is een andere manier om over de situatie te denken?
Hoe geloofwaardig?
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte?

Gebruik de gedachtethermometer!

Gedachteschema (gedachten onder de loep)



Gebeurtenis	
Wat is de gebeurtenis? Met wie was je, waar, wat gebeurde er precies?	
Gevoel	
Welk gevoel heb je?:	
Hoe sterk is dat gevoel (1–10):	
Automatische gedachten	
Schrijf de automatische angstige gedachte op:	
Hoe sterk geloof je deze gedachte?	
Uitdagen/onder de loep nemen	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?	

Uitdagen/onder de loep nemen
Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?
Denk er eens anders over
Wat is een andere manier om over de situatie te denken?
Hoe geloofwaardig?
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte?

Gebruik de gedachtethermometer!

Gedachteschema (gedachten onder de loep)



Gebeurtenis	
Wat is de gebeurtenis? Met wie was je, waar, wat gebeurde er precies?	
Gevoel	
Welk gevoel heb je?:	
Hoe sterk is dat gevoel (1–10):	
Automatische gedachten	
Schrijf de automatische angstige gedachte op:	
Hoe sterk geloof je deze gedachte?	
Uitdagen/onder de loep nemen	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?	

Uitdagen/onder de loep nemen

Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?

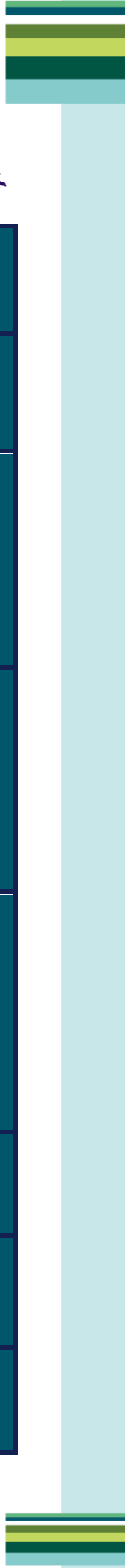
Denk er eens anders over

Wat is een andere manier om over de situatie te denken?

Hoe geloofwaardig?

Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte?

Gebruik de gedachtethermometer!



Hoofdstuk 14: Anders DOEN (7) Exposure

Huiswerk bespreken

- Het bespreken van de registratieopdrachten
- Bespreken van het gedachteschema
- Bespreken hoe de exposure-opdrachten zijn gegaan

Uitleg

Er wordt geen nieuwe informatie besproken.

We gaan verder met het oefenen in angstige situaties.

Een nieuwe exposure-opdracht



- 1) Kies een situatie uit je lijst waar je mee wilt gaan oefenen

.....

- 2) Hoe ga je de opdracht uitvoeren? Waar, wanneer?

.....

.....

- 3) Hoe vaak ga je de exposure-opdracht deze week doen?

.....

Huiswerk voor de volgende keer

- Elke keer als je een paniekaanval hebt gehad, het formulier hiervoor invullen.
- Oefen 3 keer deze week met het uitdagen van je gedachten.
- Voer de exposure-opdracht uit zoals we die hebben besproken en vul het exposure-formulier in.
- Doe 1 exposure-opdracht die je zelf bedenkt en vul het exposure-formulier in.

Bijhouden van paniekaanvallen



Hoe in te vullen?

Sla geen vragen over. Je zult merken dat het invullen erg snel gaat. Twijfel je of het om een echte paniekaanval gaat, vul het formulier dan wel in. Ben je langer dan 30 minuten angstig, gespannen, zonder dat het plotseling op is gekomen, dan gaat het niet om een paniekaanval. Vul het formulier dan niet in.

De aanval was op:						
01	Datum					
02	Tijdstip					
03	Ik was ... (vul plaats in)					
04	De aanval duurde ... min					
Tijdens de aanval had ik last van:						
05	Hartkloppingen					
06	Zweten					
07	Trillen of beven					
08	Ademnood					
09	Het gevoel te stikken					
10	Pijn op de borst					
11	Misselijkheid of buikpijn					
12	Licht in het hoofd/duizelig					
13	Vaag voelen					
14	Angst controle te verliezen					
15	Angst om dood te gaan					
16	Tintelingen in handen of voeten					
17	Plots warm of koud krijgen					

De aanval:					
18	(1) Was helemaal onverwacht (2) Niet helemaal onverwacht (3) Zag ik aankomen				
19	(1) Zette helemaal door (2) Zette niet helemaal door (3) Zette niet door				
Ik was:					
20	(1) Helemaal in paniek (2) Erg bang/gespannen (3) Bang/gespannen (4) Een beetje bang/gespannen (5) Niet bang/gespannen				

Gedachteschema (gedachten onder de loep)



Gebeurtenis	
Wat is de gebeurtenis? Met wie was je, waar, wat gebeurde er precies?	
Gevoel	
Welk gevoel heb je?:	
Hoe sterk is dat gevoel (1–10):	
Automatische gedachten	
Schrijf de automatische angstige gedachte op:	
Hoe sterk geloof je deze gedachte?	
Uitdagen/onder de loep nemen	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?	

Uitdagen/onder de loep nemen
Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?
Denk er eens anders over
Wat is een andere manier om over de situatie te denken?
Hoe geloofwaardig?
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte?

Gebruik de gedachtethermometer!

Gedachteschema (gedachten onder de loep)



Gebeurtenis	
Wat is de gebeurtenis? Met wie was je, waar, wat gebeurde er precies?	
Gevoel	
Welk gevoel heb je?:	
Hoe sterk is dat gevoel (1–10):	
Automatische gedachten	
Schrijf de automatische angstige gedachte op:	
Hoe sterk geloof je deze gedachte?	
Uitdagen/onder de loep nemen	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?	

Uitdagen/onder de loep nemen
Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?
Denk er eens anders over
Wat is een andere manier om over de situatie te denken?
Hoe geloofwaardig?
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte?

Gebruik de gedachtethermometer!

Gedachteschema (gedachten onder de loep)



Gebeurtenis	
Wat is de gebeurtenis? Met wie was je, waar, wat gebeurde er precies?	
Gevoel	
Welk gevoel heb je?:	
Hoe sterk is dat gevoel (1–10):	
Automatische gedachten	
Schrijf de automatische angstige gedachte op:	
Hoe sterk geloof je deze gedachte?	
Uitdagen/onder de loep nemen	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?	

Uitdagen/onder de loep nemen
Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?
Denk er eens anders over
Wat is een andere manier om over de situatie te denken?
Hoe geloofwaardig?
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte?

Gebruik de gedachtethermometer!

HUISWERK

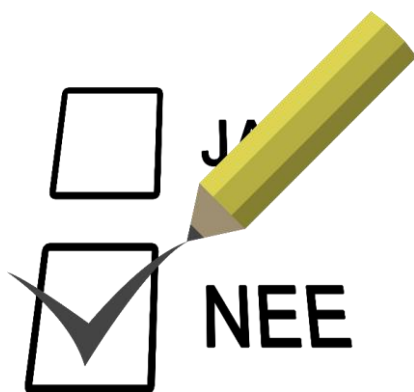
136

Hoofdstuk 15: Terugvalplan en vragenlijsten

Huiswerk bespreken

- Het bespreken van de registratieopdrachten
- Invullen van de paniekgrafiek
- Bespreken van het gedachteschema
- Bespreken exposure-opdrachten

Invullen van vragenlijsten



Terugvalplan

We gaan samen een terugvalplan maken. We kunnen niet met 100 % zekerheid zeggen dat de paniekaanvallen niet meer terugkomen. Iedereen komt in zijn leven perioden tegen die stressvol zijn of waarin hij het gevoel heeft dat er te veel op hem afkomt. Dat zijn momenten dat je extra gevoelig bent voor paniekaanvallen. Met dit plan weet je wat jouw signalen zijn voor een paniekaanval. Ook weet je dan wat je kunt doen, zodat de paniekaanval jouw leven niet meer gaat beheersen.

Mijn signalen	Wat kan ik doen?	Wat kunnen anderen doen?

Huiswerk voor de volgende keer

- Het hele werkboek nog eens doornemen
- Blijven oefenen in situaties die je angstig vond

Hoofdstuk 16: Evalueren

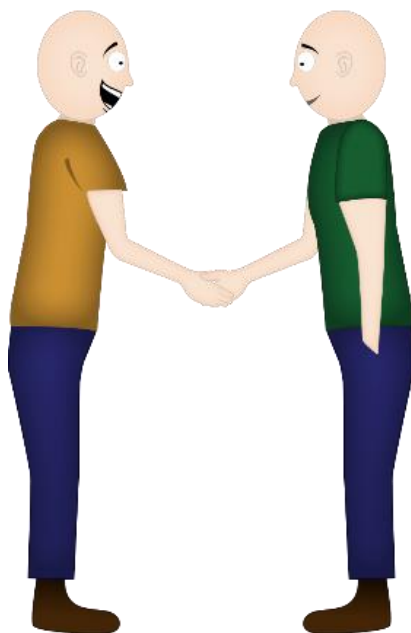
Huiswerk bespreken

Bespreken of er nog dingen onduidelijk zijn.

Zijn mijn doelen behaald?

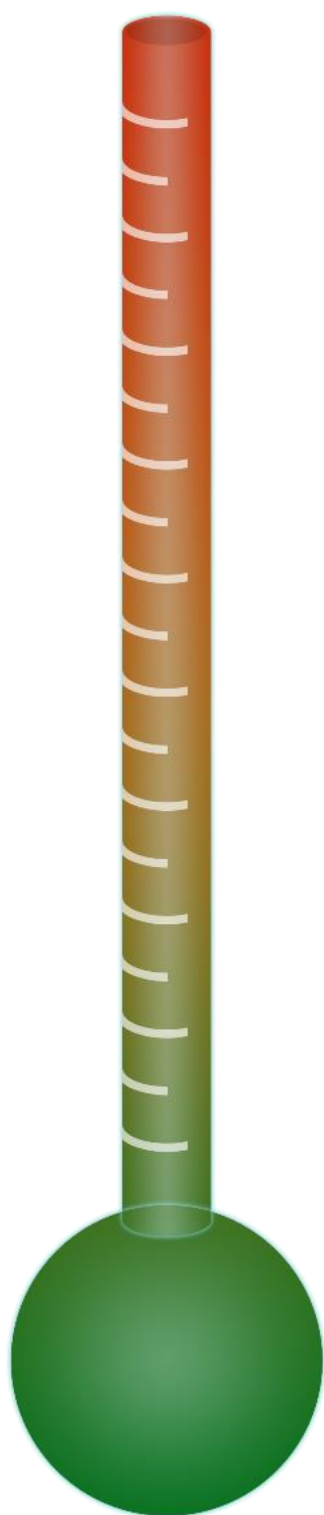
Mijn persoonlijke doel	Is deze behaald?

Afscheid



Bijlagen

Bijlage 1: De gedachtethermometer



10. Geloof er heel sterk in

9.

8.

7. Geloof er best sterk in

6.

5.

4. Geloof er een beetje in

3.

2.

1. Geloof er niet in

Bijlage 5: Grafiekpapier

