

Omgaan met sociale angst

CGT behandelmodule gericht op het overwinnen van sociale angst

Colofon

Deze module is ontwikkeld door S. Schaffner 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. S. Schaffner

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 zich angstig voelen in het contact met anderen. Ze denken dat anderen negatief over hen denken. In het dagelijks leven hebben ze er last van. Ze doen bijvoorbeeld bepaalde dingen niet meer.

Doel

Leren om angst in sociale situaties de baas te worden.

Hoe zien de sessies eruit?

De opbouw van de sessies zijn steeds hetzelfde.

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

Wat gaan we doen in de behandeling?

De behandeling duurt 14 weken, elke week is er een afspraak.

In de behandeling krijg je uitleg over sociale fobie. Ook leer je op een andere manier te denken en anders te doen. Je gaat onderzoeken of jouw gedachten wel kloppen en oefenen met situaties die je lastig vindt. Het is belangrijk dat je ook tussen de afspraken door veel met de behandeling bezig bent. Aan het einde van elke afspraak krijg je ook huiswerk mee. Het is fijn en goed als er iemand is die je daarbij kan helpen, zoals bijvoorbeeld een begeleider.

Tijdens de behandeling werken we met dit werkboek. Je kan dan thuis nog eens teruglezen wat je ook alweer geleerd hebt. Ook zul je je werkboek na de behandeling er nog weleens bij moeten pakken.

Opbouw van de behandeling

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

Hoofdstuk 2: Sociale fobie, wat is dat?

Hoofdstuk 3: Situaties die ik lastig vind

Hoofdstuk 4: Anders leren denken (1)

Hoofdstuk 5: Anders leren denken (2)

Hoofdstuk 6: De taartpuntmethode

Hoofdstuk 7: De ernstthermometer

Hoofdstuk 8: Jezelf sterk maken

Hoofdstuk 9: Je aandacht richten en ontspanning

Hoofdstuk 10: Anders doen: Het observatie-experiment

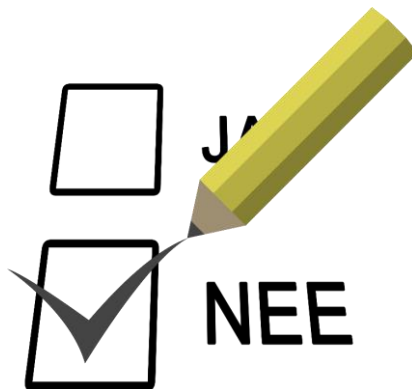
Hoofdstuk 11: Anders doen: Andere soorten experimenten

Hoofdstuk 12: Anders doen: Nog meer oefenen (1)

Hoofdstuk 13: Anders doen: Nog meer oefenen (2)

Hoofdstuk 14: Evaluatie en afsluiting van de behandeling

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



Na de behandeling wil ik kunnen doen:

.....

.....

.....

.....

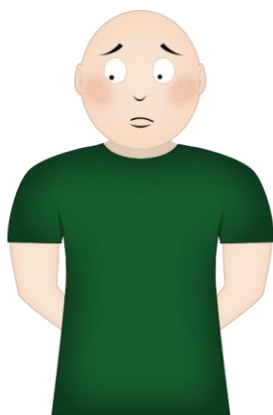
.....

Hoofdstuk 2: Sociale fobie, wat is dat?

Uitleg

Sociale fobie

Iedereen is weleens verlegen. Je voelt je dan zenuwachtig of ongemakkelijk als je in contact komt met andere mensen. Of je bent angstig als je voor een grote groep mensen moet spreken. Het kan zijn dat je gaat blozen of even niet zo goed uit je woorden komt. Dit is heel gewoon en het gaat meestal weer snel over.



Bij mensen met een sociale fobie is de angst zo sterk dat het invloed heeft op hun leven:

- Ze voelen spanning in heel veel situaties die voor andere mensen “normaal” zijn. Bijvoorbeeld betalen in een winkel, iemand opbellen of praten met een collega
- Ze hebben sneller last van lichamelijke reacties. Bijvoorbeeld blozen, zweten, trillen of stotteren
- Ze gaan contact met anderen uit de weg
- Ze gedragen zich anders als er mensen bij hen in de buurt zijn. Sommige mensen worden heel stil, anderen worden juist heel druk

Dit komt best vaak voor. Ongeveer 10% van alle mensen heeft last van een sociale fobie. Vaak begint de stoornis al als je nog kind bent.

Negatieve gedachten

Mensen met een sociale fobie hebben vaak negatieve gedachten over zichzelf. Daarnaast zijn ze bang dat andere mensen iets negatiefs over hen denken. Ze denken bijvoorbeeld dat de kans heel groot is dat anderen hen dom, raar, niet aardig of onaantrekkelijk vinden. Ook zouden ze het heel erg vinden als mensen dit inderdaad over hen denken.

In wat voor situatie voel jij je angstig?

.....

Probeer in één woord of één korte zin op te schrijven waar jij bang voor bent dat andere mensen in deze situatie over jou denken.

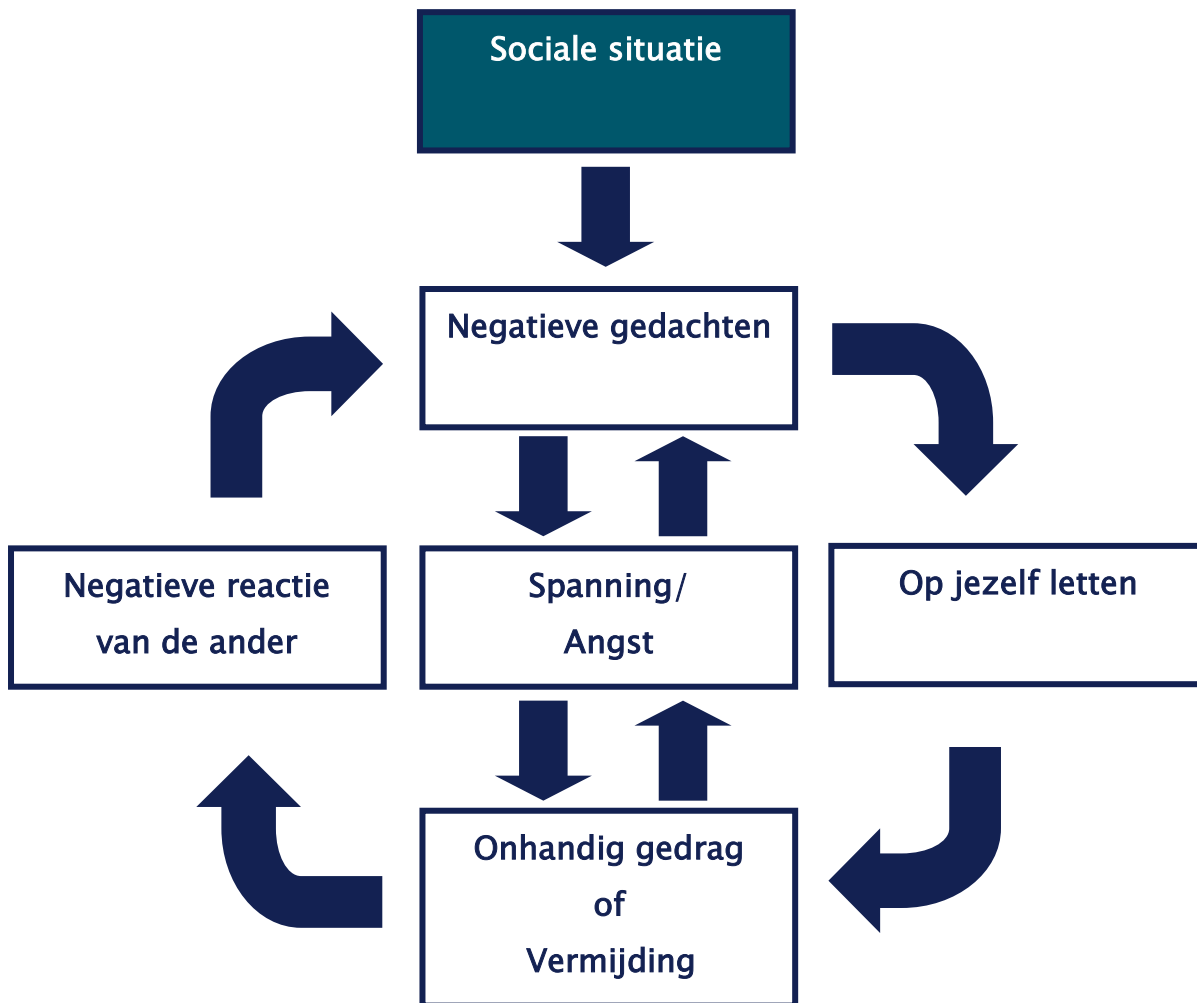
.....

Vicieuze cirkel

Doordat mensen met een sociale fobie veel nadenken over wat anderen van hen zullen vinden, letten ze erg op zichzelf. Zo letten ze op wat ze zeggen, of ze dingen wel goed doen en op hoe ze op anderen overkomen. Hierdoor is het moeilijk om je goed te kunnen concentreren op datgene waar je mee bezig bent. Je zult hierdoor sneller iets zeggen of doen wat niet zo handig is, waardoor je weer negatief over jezelf denkt. Ook kunnen anderen daardoor negatiever op je reageren. De spanning zal hierdoor nog groter worden. Dit noemen we met een moeilijk woord vicieuze cirkel.

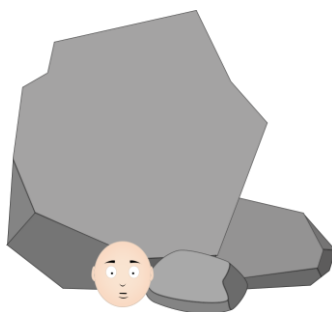
Op de volgende bladzijde staat deze cirkel getekend.

De vicieuze cirkel van sociale angst:



Vermijden

Veel mensen hebben de neiging iets dat ze spannend vinden uit de weg te gaan. Dat noemen we vermijden. Als je situaties vaak vermijdt kan je geen positieve ervaringen opdoen in die situaties. Hierdoor blijf je het spannend vinden.



Behandeling

Tijdens de behandeling gaan we:

- Uitzoeken welke sociale situaties jij moeilijk vindt en waarom.
- Op een andere manier leren denken over sociale situaties die jij lastig vindt.
- Jezelf sterker maken.
- Oefenen met situaties die jij lastig vindt.



Oefening: Wat herken jij bij jezelf?

| | Niet | Beetje | Veel |
|---|------|--------|------|
| Ik voel veel spanning als ik met mensen praat die ik niet ken | | | |
| Blozen | | | |
| Ik voel spanning als ik met mensen praat die ik al ken (bijvoorbeeld collega's, huisgenoten, kennissen) | | | |
| Ik voel me angstig als ik iemand of een instantie op moet bellen | | | |
| Ik ben stil als ik met een groep andere mensen ben | | | |
| Ik ben bang dat mensen iets negatiefs over mij denken | | | |
| Ik ga contact met andere mensen uit de weg | | | |
| Trillen | | | |
| Ik ga "de clown uithangen" als ik met een groep andere mensen ben | | | |
| Ik heb moeite om een gesprek te voeren, omdat ik steeds op mezelf let. Ik vraag me dan af hoe ik op anderen overkom en of ik het wel goed doe | | | |
| Het zweet breekt me uit als ik met anderen praat | | | |

Huiswerk voor de volgende keer

- Nog een keer lezen wat we vandaag hebben besproken.
- Vul elke dag het dagboek lastige sociale situaties in.

Hoofdstuk 3: Situaties die ik lastig vind

Huiswerk bespreken

- Vertel in eigen woorden wat een sociale fobie is.
- Bespreken van het dagboek lastige sociale situaties.

Uitleg

Je hebt nu geleerd wat een sociale fobie is. Welke situaties mensen met een sociale fobie lastig vinden en waarom ze dit vinden, kan heel verschillend zijn.

Wij gaan nu samen uitzoeken welke situaties lastig zijn voor jou en waar jij in die situaties bang voor bent. Als je vaak moeilijke situaties vermijdt, kan het lijken dat je je helemaal niet zo vaak bang voelt. Het is daarom belangrijk dat we ook gaan kijken naar de dingen die je nu niet doet, maar misschien wel graag zou willen doen als je het zou durven.

Oefening: Mijn lastige situaties



Situatie 1

| |
|--|
| |
|--|

Wat ik denk dat anderen over mij zullen denken:

| |
|--|
| |
|--|

Situatie 2

| |
|--|
| |
|--|

Wat ik denk dat anderen over mij zullen denken:

| |
|--|
| |
|--|

Situatie 3

| |
|--|
| |
|--|

Wat ik denk dat anderen over mij zullen denken:

| |
|--|
| |
|--|

Situatie 4

| |
|--|
| |
|--|

Wat ik denk dat anderen over mij zullen denken:

| |
|--|
| |
|--|

Situatie 5

| |
|--|
| |
|--|

Wat ik denk dat anderen over mij zullen denken:

| |
|--|
| |
|--|

Huiswerk voor de volgende keer

- Vul elke dag het dagboek lastige sociale situaties in.

Hoofdstuk 4: Anders leren denken (1)

Huiswerk bespreken

- Samenvatting van de vorige keer.
- Bespreken van de dagboek formulieren.
- Eventueel aanpassen “mijn lastige situaties”.

Uitleg

Gedachten

Bij elke situatie die je meemaakt, komen er gedachten in je op. Vaak zijn er veel verschillende gedachten tegelijkertijd en komen ze automatisch in je hoofd op. Hierdoor is het soms lastig te weten wat je precies ergens over denkt. Ook kan het zijn dat je je schaamt voor de gedachten die je hebt.

Gevoelens

Er zijn heel veel verschillende gevoelens. De basisgevoelens zijn de 4 b's: Blij, Boos, Bang en Bedroefd (verdrietig). Alle andere gevoelens zijn een vorm van deze basisgevoelens. Je lichaam reageert vaak op de gevoelens die je hebt. Zo kan je gaan blozen als je verlegen bent of gaan trillen als je zenuwachtig bent.

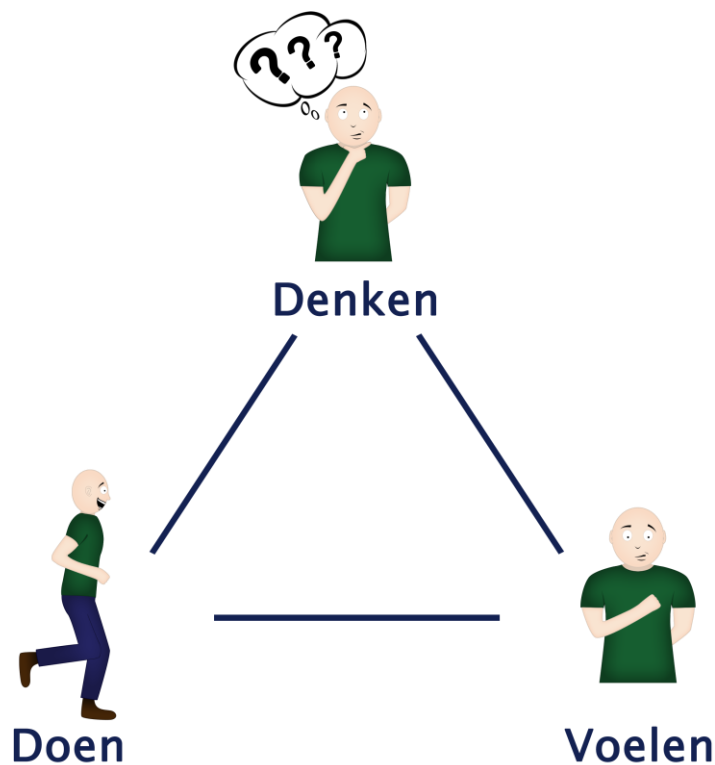
Gedrag

Gedrag zijn de dingen die je doet en waar je controle over hebt, zoals praten, lachen en lopen. Iets niet doen (vermijden) is ook gedrag.

Over lichamelijke reacties zoals blozen, trillen en stotteren heb je geen controle. Daarom telt dit niet als gedrag.

Gebeurtenis–Gedachten–Gevoelens–Gedrag

Gedachten, gevoelens en je gedrag hangen met elkaar samen. Ze hebben invloed op elkaar. Hoe je denkt, bepaalt hoe je je voelt en wat je gaat doen.



Bij elke situatie die je meemaakt, komen er gedachten in je op. Die gedachten zorgen ervoor hoe je je voelt en wat je gaat doen. In de volgende voorbeelden gaan we dit onderzoeken.

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: ‘mijn vriend/vriendin is weer thuis’

Gevoel: (vul in hoe je je zou voelen)

Gedrag: (vul in wat je zou doen)



Voorbeeld 3

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

Gedachte: Je denkt: ‘De buren gaan weer klussen in huis’

Gevoel: (vul in hoe je je zou voelen)

Gedrag: (vul in wat je zou doen)

Voorbeeld 4

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

Gedachte: Je denkt: ‘Die mooie vaas die in de kast stond is stuk gevallen’

Gevoel: (vul in hoe je je zou voelen)

Gedrag: (vul in wat je zou doen)

Deze voorbeelden laten zien dat wat je denkt invloed heeft op hoe je je voelt en op hoe je je gedraagt. Dit is ook zo voor de gedachten die jij hebt in sociale situaties. In deze behandeling gaan we hiermee aan de slag en leren we jou anders te denken. Gedachten komen vaak zo automatisch in je hoofd op, dat je je daar niet bewust van bent. Door bij te houden wanneer je je angstig voelde en waarom, kun je je hier wel bewuster van worden.



Oefening: Gebeurtenis–Gedachte–Gevoel– Gedrag



| 1. Je steekt de straat over en er wordt getoeterd. | |
|---|--|
| Ik denk: | |
| Ik voel me: | |
| Ik doe: | |
| 2. Je komt in de winkel een man tegen die je kent. Hij groet jou niet. | |
| Ik denk: | |
| Ik voel me: | |
| Ik doe: | |
| 3. Op je werk staat een groepje collega's te praten. Als jij langs loopt beginnen ze te lachen. | |
| Ik denk: | |
| Ik voel me: | |
| Ik doe: | |

4. Je hebt afgesproken met een vriendin. Op de afgesproken tijd is zij er niet.

Ik denk:

Ik voel me:

Ik doe:

5. Je baas vraagt of je even langs wil komen.

Ik denk:

Ik voel me:

Ik doe:

6. Ik ben alleen thuis en ineens gaat het licht uit.

Ik denk:

Ik voel me:

Ik doe:

7. Ik ben met iemand aan het praten. Als haar telefoon gaat neemt zij deze op.

Ik denk:

Ik voel me:

Ik doe:

8. Je wordt gebeld. Zodra je de telefoon opneemt wordt de verbinding verbroken

| | |
|-------------|--|
| Ik denk: | |
| Ik voel me: | |
| Ik doe: | |

9. Ik sta bij de kassa en blijf vergeten te hebben om de groente af te wegen.

| | |
|-------------|--|
| Ik denk: | |
| Ik voel me: | |
| Ik doe: | |

10. Ik ben op een feestje en degene die naast me zit staat op en loopt weg.

| | |
|-------------|--|
| Ik denk: | |
| Ik voel me: | |
| Ik doe: | |

Oefening: Anders leren denken



Kies één van de situaties uit de vorige oefening. Probeer 5 andere gedachten te bedenken die je in deze situatie zou kunnen hebben. Welke invloed zou dat hebben op je gevoel? En wat zou je dan doen?

Gebeurtenis:

Gedachte:

Gevoel:

Gedrag:

Andere mogelijke gedachte (1):

Gevoel:

Gedrag:

Andere mogelijke gedachte (2):

Gevoel:

Gedrag:

Andere mogelijke gedachte (3):

Gevoel:

Gedrag:

Andere mogelijke gedachte (4):

Gevoel:

Gedrag:

Andere mogelijke gedachte (5):

Gevoel:

Gedrag:

Huiswerk voor de volgende keer

- Vul elke dag het dagboek lastige sociale situaties in.
- Laat de vragenlijst over verschillende situaties (voorbeeldsituaties) invullen door 2 andere mensen.
- Vul van 2 van de in dit hoofdstuk besproken voorbeeldsituaties het formulier 'andere gedachten' in.

Hoofdstuk 5: Anders leren denken (2)

Huiswerk bespreken

- Bespreken van de vorige keer.
- Bespreken van de dagboek formulieren.
- Bespreken van de door anderen ingevulde vragenlijsten.
- Bespreken van de formulieren “andere mogelijke gedachten”.

Uitleg

De vorige keer heb je geleerd dat je gedachten invloed hebben op hoe je je voelt en hoe je je gedraagt. Je hebt geoefend om op een andere manier over situaties te denken. Vandaag gaan we geen nieuwe informatie bespreken.

We gaan oefenen met anders denken over situaties die jij zelf moeilijk vindt. Doordat je gedachten over deze situaties zo automatisch in je opkomen is het lastiger om hier op een andere manier over te denken.

Hulpjes om anders te denken

- Bedenk welke gedachte je juist blij zou maken
- Bedenk je wat je partner of beste vriend/vriendin zou denken als hem/haar dit overkwam
- Bedenk je wat je begeleiding zou denken als hem/haar dit overkwam
- Bedenk wat zou denken als hem/haar dit overkwam



Oefening: Anders leren denken



Kies één van de situaties uit sessie 3 die je zelf lastig vindt.

Probeer 5 andere gedachten te bedenken die je in deze situatie zou kunnen hebben. Welke invloed zou dat hebben op je gevoel? En wat zou je dan doen?

Probeer dit daarna ook nog voor een andere situatie.

Gebeurtenis:.....

Gedachte:

Gevoel:

Gedrag:

Andere mogelijke gedachte (1):

Gevoel:

Gedrag:

Andere mogelijke gedachte (2):

Gevoel:

Gedrag:

Andere mogelijke gedachte (3):

Gevoel:

Gedrag:

Andere mogelijke gedachte (4):

Gevoel:

Gedrag:

Andere mogelijke gedachte (5):

Gevoel:

Gedrag:

Huiswerk voor de volgende keer

- Vul elke dag het dagboek lastige sociale situaties in.
- Laat de vragenlijst over verschillende situaties (eigen lastige situaties) invullen door 2 andere mensen.
- Vul van minimaal 1 eigen lastige situatie het formulier 'andere mogelijke gedachten' in.

Hoofdstuk 6: De taartpuntmethode

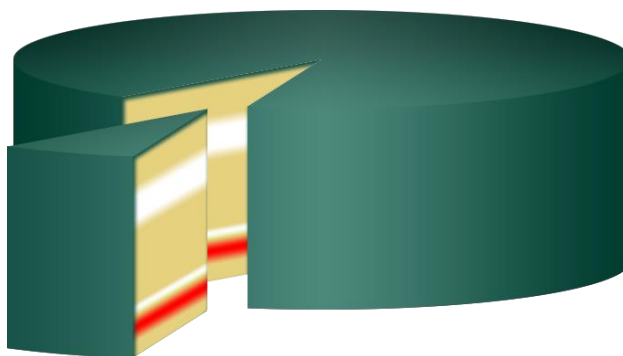
Huiswerk bespreken

- Bespreken van de vorige keer.
- Bespreken van het dagboek lastige sociale situaties.
- Bespreken van de door anderen ingevulde vragenlijsten.
- Bespreken van het formulier “andere mogelijke gedachten”.

Uitleg

Mensen die angstige gedachten hebben, denken meestal dat de kans ook groot is dat datgene waar ze bang voor zijn gebeurt. Ze letten op de dingen die hun angst bevestigen en letten vaak niet zo op de dingen die juist laten zien dat de angstige gedachten niet kloppen. Daarbij komt dat je een nare ervaring vaak beter onthoudt dan alle keren dat het wel goed ging.

Vandaag gaan we kijken of de kans dat datgene gebeurt waar je bang voor bent, echt zo groot is. Ook kijken we naar hoe groot de kans is dat de andere mogelijke gedachten waar zijn. Dit doen we aan de hand van de taartpuntmethode.



Oefening: Taartpuntmethode



Bij de taartpuntmethode gaan we een taart in stukjes verdelen.

Elk stukje van de taart staat voor een mogelijke gedachte over één van jouw eigen moeilijke situaties. Als je de kans dat een gedachte waar is groot inschat, maak je een groot stuk taart. Als je denkt dat de kans dat een gedachte waar is klein is, maak je een klein stuk taart. Alle stukjes samen moeten precies een hele taart worden.

Stap 1: Kies één van jouw eigen moeilijke situaties

Stap 2: Wat zou jij in deze situatie denken?

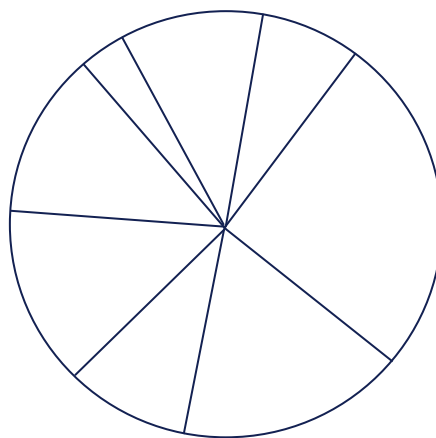
Stap 3: Hoe groot denk je dat de kans is dat deze gedachte echt waar is?

Stap 4: Welke andere gedachten zou je ook kunnen hebben of hebben andere mensen die je kent in deze situatie?

Stap 5: Verdeel de taart in stukjes. Elke stukje staat voor één van de mogelijke gedachten. Maak ook een stukje voor alle gedachten die jij nog niet bedacht had. En maak ook een stukje voor de mogelijkheid dat de ander helemaal niks denkt in die situatie.

Stap 6: Het laatste stukje dat over blijft is voor jouw angstige gedachte

Stap 7: Is het laatste stukje kleiner of groter dan je had gedacht?



Huiswerk voor de volgende keer

- Vul minstens 3x deze week het dagboekformulier taartpuntmethode in.

Hoofdstuk 7: De ernstthermometer

Huiswerk bespreken

- Samenvatting van de vorige keer.
- Bespreken van het dagboekformulier taartpuntmethode.

Uitleg

De vorige keer hebben we gekeken naar hoe groot de kans dat datgene waar je bang voor bent ook echt gebeurt. Je hebt waarschijnlijk gemerkt dat die kans kleiner is dan je in eerste instantie dacht.

We gaan nu kijken naar hoe erg datgene waar je bang voor bent nou echt is. Op het moment dat je je angstig voelt, lijkt datgene waar je bang voor bent het ergste wat mensen over jou zouden kunnen denken. We gaan kijken of dit wel klopt.

Oefening: Het maken van een ernstthermometer



Mensen hebben verschillende eigenschappen. Sommige eigenschappen zijn leuk, sommige niet zo leuk en sommige eigenschappen zijn heel vervelend of naar. We gaan verschillende eigenschappen bedenken en op de thermometer aangeven hoe erg deze eigenschappen zijn om te hebben. Als ze niet zo erg zijn staan ze beneden, als ze heel erg zijn zetten we ze bovenaan in het rode gebied.

Het maken van een ernstthermometer:

Stap 1: Kies één van jouw eigen moeilijke situaties.

Stap 2: Wat denk jij dat andere mensen in deze situatie over jou denken?

Stap 3: Hoe erg zou jij het vinden als ze dat inderdaad zouden denken?

Stap 4: Bedenk welke niet zo leuke eigenschappen mensen verder nog kunnen hebben. Denk daarbij aan de ergste personen die jij je kunt bedenken. Denk ook aan mensen die niet zo erg zijn, maar die je bijvoorbeeld niet zo leuk vindt of waarvan je weet dat andere mensen ze niet zo leuk vinden. Dit kunnen mensen zijn die je kent (familie, collega's, kennissen) of mensen die je bijvoorbeeld alleen van tv kent.

Stap 5: Geef alle eigenschappen die je bedacht hebt een plek op de thermometer. De ergste eigenschap zet je bovenaan, de minst erge onderaan. Probeer zowel verschillende eigenschappen te bedenken die in het groene gebied, het oranje gebied als in het rode gebied komen te staan.

Stap 6: Zet als laatste de eigenschap op de thermometer waarvan jij bang bent dat mensen over jou denken (zie stap 2).

Stap 7: Staat de eigenschap hoger of lager in de thermometer dan je had gedacht?



Huiswerk voor de volgende keer

- Vul minstens 3x deze week het dagboekformulier ernstthermometer in.

Hoofdstuk 8: Jezelf sterk maken

Huiswerk bespreken

- Samenvatting van de vorige keer
- Bespreken van het dagboekformulier ernstthermometer

Uitleg

De afgelopen keren ben je hard aan de slag gegaan met anders leren denken. Je hebt bedacht op welke andere manieren je naar een situatie kan kijken. Met de taartpuntmethode heb je een schatting gemaakt van de kans dat mensen inderdaad datgene over je denken waar jij bang voor bent. De ernstthermometer liet zien dat dat minder erg is dan jij dacht. Vandaag gaan we je nog sterker maken zodat je straks ook anders kunt dóen.



Wat kan ik doen als mijn angstige gedachte toch uitkomt?

Toch kan het een keer voorkomen dat iemand daadwerkelijk datgene over jou denkt waar jij bang voor bent. Er zijn dan verschillende manieren waarop jij zou kunnen reageren:

- Rustig zeggen dat ik het niet leuk vindt dat ze.....over me zeggen
- Boos worden
- Uitzoeken waarom diegene dat van mij vindt
- Negeren en bedenken dat het maar de mening is van één persoon
- Steun zoeken bij anderen
- Er een grapje over maken
-

Een steuntje in de rug

Met alles wat je geleerd hebt kan je op een andere manier kijken naar situaties die je lastig vindt. Op rustige momenten lukt het je waarschijnlijk ook al steeds beter. Vaak is het op spannende momenten nog moeilijker om op een positievere manier te denken. Het helpt dan om een steuntje in de rug te hebben om je hieraan te herinneren. Dit kan door middel van een steunkaartje dat je in je broekzak of je portemonnee bij je draagt.

Voorbeeld

Ik weet niet of ze naar mij kijken als ik op een terras zit omdat ze me raar vinden. Er kunnen allerlei redenen zijn waarom ze mijn kant uitkijken. De kans dat ze me raar vinden is veel minder groot dan ik meestal denk. En als ze me wel raar zouden vinden is dat niet het ergste dat er is. Ik heb de neiging om van het terras weg te lopen, maar ik kan ook proberen rustig te blijven zitten en mijn drankje op te drinken.

Oefening: Een hulpkaartje maken



Maak samen met de therapeut een hulpkaartje. Hier kan je de volgende dingen opschrijven:

- Je nieuwe, positievere gedachte
- Hoe groot de kans is dat jouw angstige gedachte waar is
- Hoe erg het is als jouw angstige gedachte waar zou zijn
- Wat je zou kunnen doen in deze situatie

Huiswerk voor de volgende keer

- Vul deze week minstens 3x het dagboekformulier helemaal in (denk aan de achterkant!)

Hoofdstuk 9: Je aandacht richten en ontspanning

Huiswerk bespreken

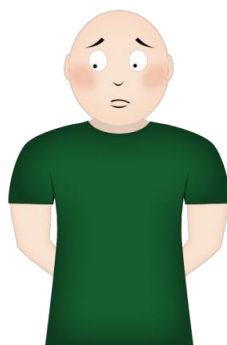
- Bespreken van de vorige keer.
- Bespreken van het dagboekformulier.

Uitleg

Erg letten op jezelf

Mensen die last hebben van sociale angst letten vaak erg op wat zij voelen. Ook zijn ze veel bezig met hoe zij denken dat ze op andere mensen overkomen. We noemen dat een verhoogd zelfbewustzijn.

Als je veel op jezelf let, merk je meer dat je je angstig voelt. Ook krijg je meer negatieve gedachten over jezelf. Het kan ook zijn dat je sneller gaat blozen of trillen. Hierdoor wordt je nog onzekerder.



Mensen kunnen zich niet goed op meerdere dingen tegelijkertijd concentreren. Als je heel veel op jezelf let, lukt het dus niet meer goed om op andere dingen te letten. Je hoort bijvoorbeeld niet meer goed wat iemand anders je verteld of gevraagd heeft. Het is dan moeilijk om een goede reactie te geven. Of je kan je niet meer goed concentreren op de taak waar je mee bezig bent, waardoor je meer foutjes maakt.

Je kunt leren je beter op andere dingen te concentreren.

Voorbeeld

Als ik met een groep mensen ben, ben ik bang dat ze me raar vinden als ik wat zeg.

Als je je aandacht op jezelf richt, zou je letten op:

- De spanning die je voelt op het moment dat je iets wil zeggen
- De trillende stem waarmee je iets zegt
- Dat je niet goed uit je woorden komt
- Of het niet gek of dom gevonden wordt wat je zegt
- Hoe je gaat blozen

Als je je aandacht richt op de taak (het gesprek) waar je mee bezig bent, zou je letten op:

- Het onderwerp waarover gepraat wordt
- Datgene wat de anderen zeggen
- Wanneer er een korte stilte valt zodat jij iets kunt zeggen
- De gezichtsuitdrukking, gebaren etc. van degene met wie je praat

Ontspanning

Als je erg gespannen of zenuwachtig bent kan het helpen om van te voren een ontspanningsoefening te doen. Als je ontspannen bent doe je minder snel onhandige dingen en ga je minder snel trillen of blozen. Je kan de oefening zittend doen, maar ook terwijl je staat of ligt.





We gaan oefenen met het concentreren op de taak waar je mee bezig bent en met bewust leren ontspannen. Deze oefeningen kunnen je helpen als je de komende weken ook aan de slag gaat met anders leren 'doen'.

Oefening: Taakconcentratie



Luisteroefening 1

Ga met de ruggen naar elkaar toe zitten. De therapeut vertelt zo een kort verhaaltje. Probeer hier goed naar te luisteren en vat daarna het verhaal samen.

Waar was je vooral op geconcentreerd?

- Jezelf
- De taak
- De omgeving

Hoe goed lukte het samenvatten?

Wat vond de therapeut ervan?

Luisteroefening 2

De therapeut vertelt opnieuw een kort verhaaltje, maar nu kijk je de therapeut aan terwijl hij of zij het verhaal vertelt. Probeer weer goed te luisteren en vat daarna het verhaal samen.

Waar was je vooral op geconcentreerd?

- Jezelf
- De taak
- De omgeving

Hoe goed lukte het samenvatten?

Wat vond de therapeut ervan?

Wat was het verschil met de eerste luisteroefening?



Oefening: Ontspanning



Dit zijn de stappen

- Haal 5x diep en langzaam adem door je neus, waarbij je je buik voelt bewegen. (Tip: als je het moeilijk vindt om je buik te voelen bewegen kan je je handen op je buik leggen)
- Adem nog een keer diep in en houdt 5 tellen je adem in
- Adem daarna 5 tellen lang rustig uit
- Houd weer 5 tellen je adem vast
- Herhaal dit 5x

Huiswerk voor de volgende keer

- Vul deze week minstens 3x het dagboekformulier helemaal in (denk aan de achterkant!).
- Doe deze week tenminste 1x de aandachtsoefening.
- Doe elke dag de ontspanningsoefening op een rustig moment.

Hoofdstuk 10: Anders doen: Het observatie- experiment

Huiswerk bespreken

- Bespreken van de vorige keer.
- Bespreken van het dagboekformulier .
- Bespreken van de aandachtsoefening.
- Bespreken van de ontspanningsoefening.

Uitleg

Tot nu toe heb je in de behandeling vooral veel geleerd over het anders denken over situaties die jij lastig vindt. Je weet nu dat mensen verschillende gedachtes kunnen hebben over dezelfde situatie. Ook weet je dat de kans niet zo groot is dat mensen echt zo denken als waar jij bang voor bent. En zelfs als ze dat wel zouden doen, is dat niet zo erg als dat je dacht.

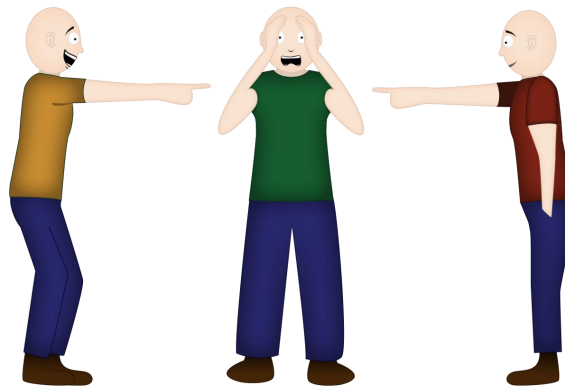
Toch kan het zijn dat het heel anders voelt wanneer jij in zo'n situatie bent. Je gedachten en gevoel passen nog niet helemaal bij elkaar.

Om je gevoel te veranderen is het belangrijk om te ervaren dat datgene waar je bang voor bent niet gebeurt. Daarom gaan we vandaag beginnen met ander DOEN. We gaan onderzoeken of datgene waar je bang voor bent wel echt gebeurt.

Voorbeeld:



Als ik wat zeg in een groep,



dan lachen ze me uit

In dit voorbeeld gaan we door middel van een experiment onderzoeken of het wel klopt dat je uitgelachen wordt wanneer je iets zegt.

Er zijn verschillende manieren waarop we deze experimenten kunnen doen:

- Observatie
- Gedragsexperiment
- Enquête
- Rollenspel

Als eerste gaan we oefenen met een observatie-experiment. Observeren betekent dat je toekijkt hoe anderen zich gedragen. Je doet zelf dus niet mee aan de situatie. Dit maakt het een wat makkelijker experiment dan de andere experimenten.



Voor het eerdere voorbeeld zou je bijvoorbeeld kunnen onderzoeken hoe mensen reageren op anderen wanneer zij in een groep iets zeggen.

Andere voorbeelden:

- Ik ga op zaterdag op een terrasje zitten. Ik ga observeren hoe de mensen op het terras kijken naar mensen die voorbij komen lopen.
- Ik vraag een vriend of vriendin van mij om iemand op straat om de weg te vragen. Ik observeer door te kijken en te luisteren hoe die ander daarop reageert.

Oefening: Mijn observatie-experiment



Het opzetten van een observatie-experiment:

Stap 1. Wat wil je observeren?

Stap 2. Waarop moet ik dan mijn aandacht richten?

Stap 3. Wat is mijn angstige gedachte over hoe ze zullen reageren?

Stap 4. Wat is een logischere gedachte over hoe ze zullen reageren?

Stap 5. Wat gebeurt er als mijn angstige gedachte waar is? Wat doen mensen dan precies?

Stap 6. Wat gebeurt er als de logischere gedachte waar is? Wat doen mensen dan precies?

Stap 7. Voer het experiment uit

Stap 8. Welke bewijzen heb je gevonden voor de angstige gedachte en welke bewijzen heb je gevonden voor de logischere gedachte?

Stap 9. Wat is je conclusie?

Huiswerk voor de volgende keer

- Vul deze week minstens 3x het dagboekformulier helemaal in (denk aan de achterkant!).
- Voer het observatie-experiment minimaal 2x, maar het liefst zo vaak mogelijk uit.
- Vul elke keer dat je een observatie-experiment doet het experimentenformulier in.

Hoofdstuk 11: Anders doen: Andere soorten experimenten

Huiswerk bespreken

- Bespreken van de vorige keer.
- Bespreken van de dagboekformulieren.
- Bespreken van het observatie-experiment.
- Bespreken van de experimentenformulieren.

Uitleg

De vorige keer heb je een observatie-experiment gedaan. Je hebt gekeken naar hoe andere mensen op elkaar reageren en met elkaar omgaan. Er zijn ook nog andere soorten experimenten.

Gedragsexperiment

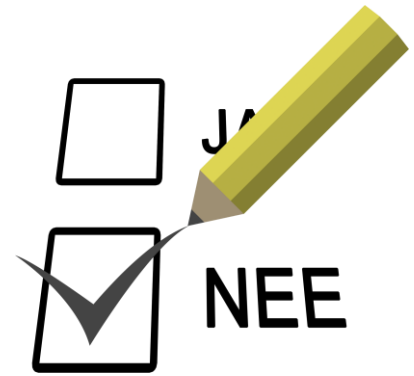
Bij een gedragsexperiment ga je zelf oefenen met situaties die je moeilijk vindt. Je kan dan observeren hoe andere mensen op jou reageren. Je kan bijvoorbeeld kijken hoeveel mensen echt naar je kijken als je over straat loopt. Of je kan oefenen met iets doen wat je normaal gesproken uit de weg gaat.

Voorbeelden:

- Ik ga over straat lopen en observeer hoe andere mensen op mij reageren.
- Ik ga met de bus en vraag aan de buschauffeur bij welke halte ik uit moet stappen. Ik kijk hoe hij op mij reageert.
- Ik ga maandag in de pauze op mijn werk bij de anderen zitten. Wanneer zij over hun weekend vertellen, vertel ik ook wat ik gedaan heb. Ik observeer hoe zij op mij en mijn verhaal reageren.

Enquête

Een enquête is een vragenlijst die je zelf maakt en aan verschillende mensen geeft om in te vullen. Je kan deze bijvoorbeeld aan familie, vrienden, collega's of begeleiding geven. Je kan daarmee aan anderen vragen hoe zij denken over iets waar jij angstige gedachten over hebt. Zo kan je bijvoorbeeld vragen hoe zij tegen mensen aankijken die blozen, tegen mensen die rustig zijn en niet zo veel praten of tegen mensen die meer moeite hebben met leren.

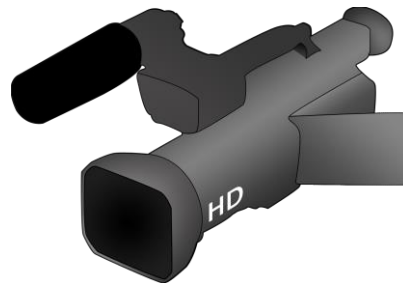
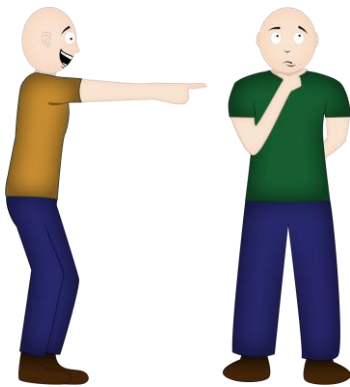


Voorbeelden:

- Ik maak een vragenlijst met allerlei voorbeelden van situaties waarin iemand iets onhandigs doet. Deze vragenlijst geef ik aan verschillende mensen die ik ken. Ik vraag hun wat zij van die persoon in die situatie vinden. Ik vul eerst zelf de vragenlijst in op de manier waarop ik denk dat anderen dat zullen doen.
- Ik vraag aan verschillende mensen in mijn omgeving wat zij vinden van mensen die om extra uitleg vragen als hun iets verteld wordt. Ik maak een vragenlijst met een aantal duidelijke vragen, zodat ik een goed beeld krijg wat ze er precies van vinden. Ik vul eerst zelf de vragenlijst in op de manier waarop ik denk dat anderen dat zullen doen.
- Ik maak een lijst met moeilijke woorden en uitdrukkingen. Ik vul deze zelf in met wat ik denk dat de woorden en de uitdrukkingen betekenen. Daarna geef ik de lijst aan een aantal mensen die ik ken. Ik geef de lijst aan een aantal mensen van wie ik denk dat ze veel weten en aan een aantal mensen waarvan ik denk dat ze niet zo veel weten.

Rollenspel

In een rollenspel oefen je een situatie die je lastig vindt. Dit doe je door de situatie na te spelen met de therapeut of bijvoorbeeld met je begeleiding. Nadat het rollenspel klaar is ga je na of datgene waar je van te voren bang voor was, ook echt gebeurd is. Kwam je echt zo slecht uit je woorden als dat jij dacht? Of kom je echt zo saai of dom over als dat jij denkt? Vaak lijkt dit voor jouzelf erger dan dat dit op andere mensen overkomt. Je kunt het rollenspel ook met de camera opnemen. Als je jezelf terugziet geloof je het misschien eerder dan dat de therapeut of iemand anders zegt dat het minder erg is dan jij denkt.



Voorbeelden:

- Ik ga samen met mijn therapeut een gesprek tussen mij en mijn jobcoach naspelen. In het gesprek zal ik aangeven wat ik wel en niet leuk vind op het gebied van werk. Nadat het rollenspel klaar is, vraag ik aan de therapeut hoe ik in het gesprek overkwam.
- Ik vertel aan de therapeut een verhaal over wat ik afgelopen week gedaan heb. Het gesprek nemen we op met de video camera. Nadat het gesprek klaar is, kijken we de video terug. Daarbij let ik er op of ik echt zo slecht uit mijn woorden kwam als ik dacht.

De komende keren ga je steeds met de verschillende experimenten aan de slag. Samen met de therapeut bedenk je hoe het experiment er precies uit gaat zien. Je bedenkt wat je wil onderzoeken en hoe je kunt bewijzen of dit klopt of niet. Voordat je het experiment uit gaat voeren denk je aan wat de taak is en waar je je

aandacht op moet richten. Als je je erg gespannen voelt kun je van te voren het hulpkaartje bekijken en de ontspanningsoefening doen die je eerder geleerd hebt.

Huiswerk voor de volgende keer

- Vul deze week minstens 3x het dagboekformulier helemaal in (denk aan de achterkant!).
- Voer het experiment dat je met de therapeut uitgewerkt hebt minimaal 1x, maar het liefst zo vaak mogelijk uit.
- Vul elke keer dat je een experiment doet het experimentenformulier in.

Hoofdstuk 12: Anders doen: Nog meer oefenen (1)

Huiswerk bespreken

- Bespreken van de vorige keer.
- Bespreken van de dagboekformulieren.
- Bespreken van het experiment.
- Bespreken van het experimentenformulier.

Uitleg

Er wordt geen nieuwe informatie besproken.

We gaan verder met het oefenen in moeilijke situaties.

Oefening: Een nieuw experiment



Stap 1: Kies een situatie waar jij mee wil gaan oefenen

Stap 2: Kies het soort experiment dat je uit wil voeren

- Observatie experiment
- Gedragsexperiment
- Enquête
- Rollenspel

Stap 3: Bedenk samen met je therapeut hoe dit experiment er precies uit gaat zien

Huiswerk voor de volgende keer

- Vul deze week minstens 3x het dagboekformulier helemaal in (denk aan de achterkant!)
- Voer het experiment dat je met de therapeut uitgewerkt hebt minimaal 1x, maar het liefst zo vaak mogelijk uit
- Vul elke keer dat je een experiment doet het experimentenformulier in

Hoofdstuk 13: Anders doen: Nog meer oefenen (2)

Huiswerk bespreken

- Bespreken van de vorige keer.
- Bespreken van de dagboekformulieren.
- Bespreken van het experiment.
- Bespreken van het experimentenformulier.

Vragenlijsten

Aan het begin van de behandeling heb je een aantal vragenlijsten ingevuld. Deze gaan we nu nog een keer invullen om te kijken hoe het nu met je klachten staat.

Uitleg

Er wordt geen nieuwe informatie besproken.

We gaan verder met het oefenen in moeilijke situaties.

Oefening: Een nieuw experiment



Stap 1: Kies een situatie waar jij mee wil gaan oefenen

Stap 2: Kies het soort experiment dat je uit wil voeren

- Observatie experiment
- Gedragsexperiment
- Enquête
- Rollenspel

Stap 3: Bedenk samen met je therapeut hoe dit experiment er precies uit gaat zien

Huiswerk voor de volgende keer

- Vul deze week minstens 3x het dagboekformulier helemaal in (denk aan de achterkant!).
- Voer het experiment dat je met de therapeut uitgewerkt hebt minimaal 1x, maar het liefst zo vaak mogelijk uit.
- Vul elke keer dat je een experiment doet het experimentenformulier in.

Hoofdstuk 14: Afsluiting van de behandeling

Huiswerk bespreken

- Bespreken van de vorige keer.
- Bespreken van de dagboekformulieren .
- Bespreken van het experiment.
- Bespreken van het experimentenformulier.

Uitleg

Terugblik

De afgelopen maanden ben je hard aan de slag gegaan met de volgende dingen:

- Anders leren denken.
- Je aandacht richten op de taak die je moet doen.
- Je leren ontspannen op momenten dat je zenuwachtig bent.
- Goed leren kijken naar hoe andere mensen op elkaar reageren.
- Oefenen in voor jou moeilijke sociale situaties.

Evaluatie

| Mijn persoonlijke doel | Is deze behaald? |
|------------------------|------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Aan het begin van de behandeling heb je een aantal vragenlijsten ingevuld. De vorige keer heb je deze nog een keer ingevuld. We kunnen nu vergelijken hoe het aan het begin van de behandeling met je ging en hoe het nu gaat.



De toekomst

Hoewel je veel geleerd hebt en een aantal dingen doet die je voor de behandeling niet durfde, zul je merken dat er nog steeds situaties zijn waarin je je heel gespannen voelt of die je misschien zelfs nog niet durft. Dat is normaal. Om je minder angstig te voelen, zul je vaak moeten ervaren dat het niet zo erg is als je van te voren dacht. Ook zal je steeds nieuwe moeilijke situaties moeten uitproberen. Probeer daarbij te kijken naar wat je aandurft zodat je positieve ervaringen op kan blijven doen. Voor je iets nieuws probeert kan je eerst in dit boek kijken om te kijken hoe je ook alweer anders kan denken. Als je begeleiding hebt, kan je deze ook vragen je daarbij te helpen.

Terugval

Ook mensen die geen sociale fobie hebben, voelen zich weleens angstig in een sociale situatie. Als je een sociale fobie hebt blijf je hier extra gevoelig voor. Vooral bij nieuwe situaties of grote veranderingen zal je hier last van kunnen hebben. Ook kan je tijdelijk weer wat meer last hebben van sociale angst als je niet zo lekker in je vel zit of moe bent. Soms weet je niet precies waardoor het komt. Je hoeft hier niet van te schrikken, dit is heel normaal. Het is wel belangrijk dat je op die momenten dit boek er weer bij pakt en eventueel hulp van iemand anders inschakelt. Op die manier zorg je ervoor dat je angst niet groter wordt en je er weer grip op kunt krijgen.

Je kunt ook gebruik maken van het “voorkom een terugval” plan. Hierin staat hoe je kan herkennen wanneer het minder goed met je gaat, wat jij dan kan doen en hoe anderen je kunnen helpen.

Bijlagen

Dagboek lastige sociale situaties (H2)

| Datum | Situatie | Gedachte (Wat zullen mensen over mij denken?) | Sterkte* | Wat heb ik in deze situatie gedaan? |
|-------|----------|--|----------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

* Hoe sterk geloof je die gedachte: 1=helemaal niet, 2-3=een beetje, 4-5=best wel, 6-7=sterk, 8-9=heel sterk, 10=helemaal

Dagboek lastige sociale situaties (H3)

| Datum | Situatie | Gedachte (Wat zullen mensen over mij denken?) | Sterkte* | Wat heb ik in deze situatie gedaan? |
|-------|----------|--|----------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

* Hoe sterk geloof je die gedachte: 1=helemaal niet, 2-3=een beetje, 4-5=best wel, 6-7=sterk, 8-9=heel sterk, 10=helemaal

Dagboek lastige sociale situaties (H4)

| Datum | Situatie | Gedachte (Wat zullen mensen over mij denken?) | Sterkte* | Wat heb ik in deze situatie gedaan? |
|-------|----------|--|----------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

* Hoe sterk geloof je die gedachte: 1=helemaal niet, 2-3=een beetje, 4-5=best wel, 6-7=sterk, 8-9=heel sterk, 10=helemaal

Vragenlijst over verschillende situaties (H4)

1. Je steekt de straat over en er wordt getoeterd

Waarom toetert diegene?

2. Je komt in de winkel iemand tegen die je kent. Hij/zij groet jou niet

Waarom zegt hij/zij geen hallo?

3. Op je werk staat een groepje collega's te praten. Als jij langs loopt beginnen ze te lachen

Waarom lachen ze?

4. Je hebt afgesproken met een vriend/vriendin. Op de afgesproken tijd is hij/zij er niet

Waar is hij/zij?

5. Je baas vraagt of je even langs wil komen

Waarom wil hij/zij dat je langskomt?

6. Ik ben alleen thuis en ineens gaat het licht uit

Wat denk je op dat moment?

7. Ik ben met iemand aan het praten. Als zijn/haar telefoon gaat neemt hij/zij deze op

Waarom zou deze persoon de telefoon opnemen tijdens jullie gesprek?

8. Je wordt gebeld. Zodra je de telefoon opneemt wordt de verbinding verbroken

Waarom wordt de verbinding verbroken?

9. Ik sta bij de kassa en blijf vergeten te hebben om de groente af te wegen

Wat denk je dat er zal gebeuren?

10. Ik ben op een feestje en degene die naast me zit staat op en loopt weg

Waarom loopt deze persoon weg?

Huiswerkblad: Andere mogelijke gedachten (H4)

| Gebeurtenis |
|-------------|
| |

| Gedachte | Gevoel | Gedrag |
|----------|--------|--------|
| | | |

| (1) Andere gedachte | Gevoel | Gedrag |
|---------------------|--------|--------|
| | | |

| (2) Andere gedachte | Gevoel | Gedrag |
|---------------------|--------|--------|
| | | |

| (3) Andere gedachte | Gevoel | Gedrag |
|---------------------|--------|--------|
| | | |

| (4) Andere gedachte | Gevoel | Gedrag |
|---------------------|--------|--------|
| | | |

| (5) Andere gedachte | Gevoel | Gedrag |
|---------------------|--------|--------|
| | | |

Huiswerkblad: Andere mogelijke gedachten (H4)

| Gebeurtenis |
|-------------|
| |

| Gedachte |
|---------------------|
| |
| (1) Andere gedachte |
| |
| (2) Andere gedachte |
| |
| (3) Andere gedachte |
| |
| (4) Andere gedachte |
| |
| (5) Andere gedachte |
| |

| Gevoel |
|--------|
| |
| Gevoel |
| |
| Gevoel |
| |
| Gevoel |
| |
| Gevoel |
| |
| Gevoel |
| |

| Gedrag |
|--------|
| |
| Gedrag |
| |
| Gedrag |
| |
| Gedrag |
| |
| Gedrag |
| |
| Gedrag |
| |

Dagboek lastige sociale situaties (H5)

| Datum | Situatie | Gedachte (Wat zullen mensen over mij denken?) | Sterkte* | Wat heb ik in deze situatie gedaan? |
|-------|----------|--|----------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

* Hoe sterk geloof je die gedachte: 1=helemaal niet, 2-3=een beetje, 4-5=best wel, 6-7=sterk, 8-9=heel sterk, 10=helemaal



Vragenlijst over verschillende situaties (H5)

1.

2.

3.

4.

5.



Huiswerkblad: Andere mogelijke gedachten (H5)

| Gebeurtenis |
|-------------|
| |

| Gedachte | Gevoel | Gedrag |
|----------|--------|--------|
| | | |

| (1) Andere gedachte | Gevoel | Gedrag |
|---------------------|--------|--------|
| | | |

| (2) Andere gedachte | Gevoel | Gedrag |
|---------------------|--------|--------|
| | | |

| (3) Andere gedachte | Gevoel | Gedrag |
|---------------------|--------|--------|
| | | |

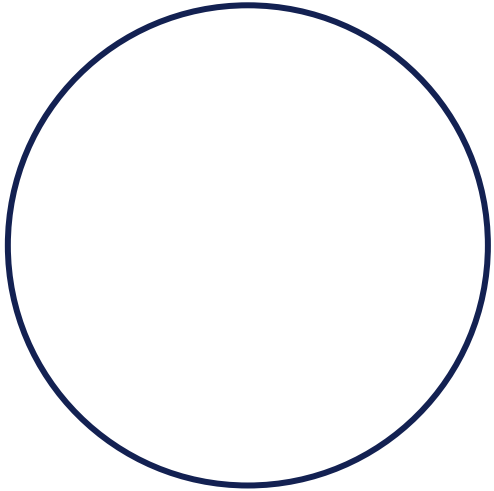
| (4) Andere gedachte | Gevoel | Gedrag |
|---------------------|--------|--------|
| | | |

| (5) Andere gedachte | Gevoel | Gedrag |
|---------------------|--------|--------|
| | | |

Oefening: Taartpunt methode (H6)

| Eigen lastige situatie | Gedachte (Wat zullen mensen over mij denken?) | Hoeveel mensen in een groep van 100 mensen zullen dit over mij denken? |
|------------------------|--|--|
| | | |

| Andere mogelijke gedachten: |
|-----------------------------|
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |

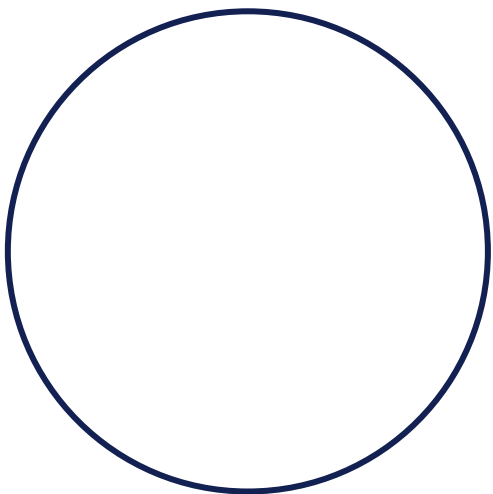


Van hoeveel mensen in een groep van 100 mensen denk ik nu dat ze dit over mij zullen denken?

Dagboekformulier: Taartpunt methode (H6)

| Eigen lastige situatie | Gedachte (Wat zullen mensen over mij denken?) | Hoeveel mensen in een groep van 100 mensen zullen dit over mij denken? |
|------------------------|--|--|
| | | |

| Andere mogelijke gedachten: |
|-----------------------------|
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |



| Van hoeveel mensen in een groep van 100 mensen denk ik nu dat ze dit over mij zullen denken? |
|--|
| |

Oefening: Ernstthermometer (H7)

| Eigen lastige situatie | Gedachte (Wat zullen mensen over mij denken?) | Hoe erg is het als mensen dit over mij denken? |
|------------------------|--|--|
| | | |

| Eigenschappen die mensen kunnen hebben: |
|---|
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |



| Hoe erg is het nu als mensen dit over mij denken? |
|---|
| |

Dagboekformulier: Ernstthermometer (H7)

| Eigen lastige situatie | Gedachte (Wat zullen mensen over mij denken?) | Hoe erg is het als mensen dit over mij denken? |
|------------------------|--|--|
| | | |

| Eigenschappen die mensen kunnen hebben: |
|---|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

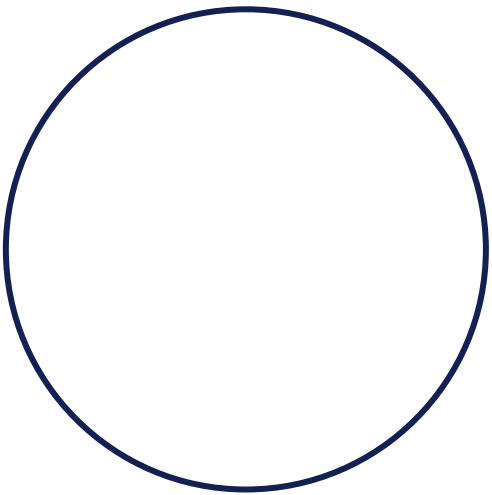


| Hoe erg is het nu als mensen dit over mij denken? |
|---|
| |

Dagboekformulier (H8)

| Eigen lastige situatie | Gedachte (Wat zullen mensen over mij denken?) | Hoeveel mensen in een groep van 100 mensen zullen dit over mij denken? |
|------------------------|--|--|
| | | |

| Andere mogelijke gedachten: |
|-----------------------------|
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |



| Van hoeveel mensen in een groep van 100 mensen denk ik nu dat ze dit over mij zullen denken? |
|--|
| |

Eigenschappen die mensen kunnen hebben:

| |
|---|
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |



Hoe erg is het nu als mensen dit over mij denken?

| |
|--|
| |
|--|

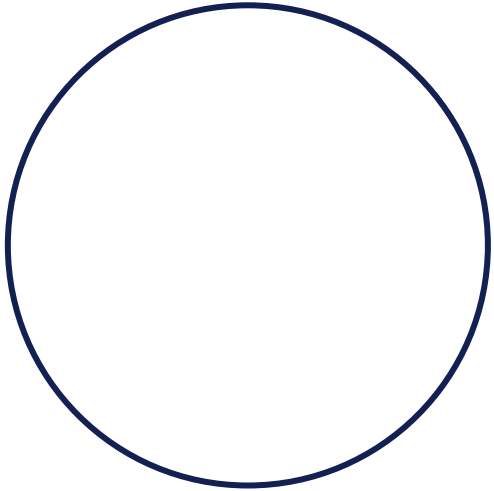
Nieuwe positieve gedachte:

| |
|--|
| |
|--|

Dagboekformulier (H9)

| Eigen lastige situatie | Gedachte (Wat zullen mensen over mij denken?) | Hoeveel mensen in een groep van 100 mensen zullen dit over mij denken? |
|------------------------|--|--|
| | | |

| Andere mogelijke gedachten: |
|-----------------------------|
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |



| Van hoeveel mensen in een groep van 100 mensen denk ik nu dat ze dit over mij zullen denken? |
|--|
| |

Eigenschappen die mensen kunnen hebben:

| |
|---|
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |



Hoe erg is het nu als mensen dit over mij denken?

| |
|--|
| |
|--|

Nieuwe positieve gedachte:

| |
|--|
| |
|--|



Aandachtsoefening (H9)

Kies samen met de therapeut een situatie die je een beetje moeilijk vindt, maar die je wel durft te doen.

Stap 1. Hoe ziet deze situatie er precies uit?

Stap 2. Wat moet jij doen in deze situatie?

Stap 3. Waar moet jij je concentratie op richten om deze taak goed te doen?

Stap 4. Voer de taak uit

Stap 5. Waar heb jij je concentratie vooral op gericht?

Stap 6. Hoe goed lukt het om de taak uit te voeren?



Ontspanningsoefening (H9)

Stap 1

Haal 5x diep en langzaam adem door je neus, waarbij je je buik voelt bewegen

Stap 2

Adem nog een keer diep in en houdt 5 tellen je adem in

Stap 3

Adem daarna 5 tellen lang rustig uit

Stap 4

Houdt weer 5 tellen je adem vast

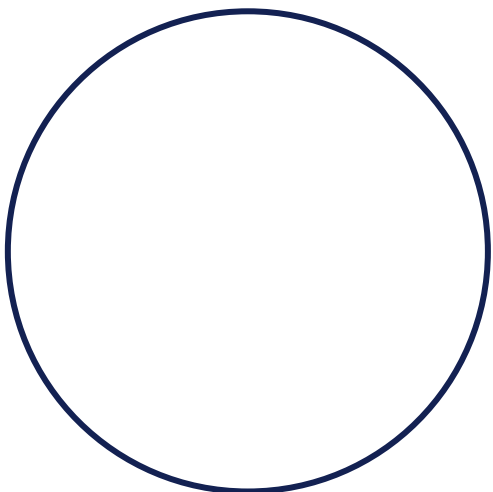
Stap 5

Herhaal stap 1 t/m 4 vijf keer

Dagboekformulier (H10)

| Eigen lastige situatie | Gedachte (Wat zullen mensen over mij denken?) | Hoeveel mensen in een groep van 100 mensen zullen dit over mij denken? |
|------------------------|--|--|
| | | |

| Andere mogelijke gedachten: |
|-----------------------------|
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |



| Van hoeveel mensen in een groep van 100 mensen denk ik nu dat ze dit over mij zullen denken? |
|--|
| |

Eigenschappen die mensen kunnen hebben:

| |
|---|
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |



Hoe erg is het nu als mensen dit over mij denken?

| |
|--|
| |
|--|

Nieuwe positieve gedachte:

| |
|--|
| |
|--|

Experimentenformulier (H11-12-13)

| | |
|---|---|
| 1. Dit is het experiment dat ik ga doen: | |
| | |
| 2. Waar moet ik mijn aandacht op richten: | |
| | |
| 3. Angstige gedachte | 4. Logische gedachte |
| | |
| 5. Wat gebeurt er als mijn angstige gedachte waar | 6. Wat gebeurt er als de logische gedachte waar |
| | |
| 7. Hoe is het gegaan: | |
| | |
| 8a. Bewijzen voor de angstige gedachte: | 8b. Bewijzen voor de logische gedachte: |
| | |
| 9. Conclusie: | |
| | |

Vragenlijsten (H1 3)

SQ-48

Naam cliënt: _____ Datum: _____

Nummer: _____ Geboortedatum: _____

Instructies

Probeer de volgende stellingen eerlijk en accuraat te beantwoorden. Geef aan wat op u van toepassing is. Er zijn geen 'goede' en 'foute' antwoorden. U geeft het antwoord dat het beste uitdrukt hoe vaak u zich de afgelopen week, met vandaag erbij zo hebt gevoeld. Wat het eerste in u op komt is vaak het beste antwoord.

NB (Indien u niet werkt of studeert of indien u dat de afgelopen week niet hebt kunnen doen, dan kunt u de vragen 9, 15, 20, 30 en 35 overslaan) of niet van toepassing antwoorden.

| GEEF AAN WAT OP U VAN TOEPASSING IS | Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Zeer vaak |
|--|-------|--------|------|------|-----------|
| 1. Ik was kortademig zonder dat ik mij inspande | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Ik voelde mij vertraagd of langzaam | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Ik was ontevreden. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Ik werd angstig in een menigte van mensen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Ik had hartkloppingen. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Ik had moeite met het nemen van beslissingen. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Ik kon nergens van genieten. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Ik durfde open ruimtes, zoals een plein, niet over te steken. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Ik voelde stress op mijn werk of studie. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Ik had onenigheid met anderen. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Ik voelde pijn of druk op de borst. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Ik zag naar dingen uit. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Ik dacht aan mijn dood of zelfmoord. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Ik durfde niet alleen met het openbaar vervoer te reizen. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Mijn werk of studie gaf me geen voldoening. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Ik was opvliegend zonder aanleiding. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Ik voelde mij duizelig of licht in het hoofd. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Ik had zin om dingen te doen. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| GEEF AAN WAT OP U VAN TOEPASSING IS | Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Zeer vaak |
|--|-------|--------|------|------|-----------|
| 19. Ik had geen zin in het leven. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Ik had het gevoel dat ik teveel werkte of studeerde. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Ik had moeite om mijn woede te beheersen. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Ik voelde tintelingen, bijvoorbeeld in mijn handen. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. Ik kon moeilijk voor mijn mening uitkomen. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Ik was bang of angstig. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. Ik durfde niet alleen naar een drukke winkel te gaan.. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. Ik trilde of beefde. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. Ik was bang om afgewezen te worden in een groep. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. Ik was schrikachtig. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. Ik was optimistisch over mijn toekomst. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. Ik werkte of studeerde minder hard dan voorheen. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. Ik voelde mij rillerig. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. Ik voelde mij de mindere van anderen. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. Ik was zenuwachtig en nerveus. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. Ik had plannen of stelde mezelf doelen. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. Ik had het gevoel dat het niet goed ging met mijn werk/studie. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. Ik voelde mij ongemakkelijk als anderen naar mij keken. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37. Ik had interesse in dingen. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38. Ik voelde mij hopeloos. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39. Ik was vergeetachtig. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40. Ik voelde mij somber of depressief. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 41. Ik voelde mij onrustig. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 42. Ik voelde me energiek en levenslustig. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 43. Ik wilde mensen het liefst slaan als dat werd uitgelokt. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 44. Ik had moeite om op gang te komen. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 45. Ik voelde mij onzeker in gezelschap. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 46. Ik voelde mij gespannen. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 47. Ik kon mij niet goed concentreren. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 48. Ik piekerde. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

***vCPRS 25 (madr/bas/rem)**
(Montgomery Åsberg Depression Rating Scale/ Brief Anxiety Scale)

| | |
|--------------------|----------------------|
| Beoordelaar: _____ | Datum: _____ |
| Naam cliënt: _____ | Geboortedatum: _____ |
| Nummer: _____ | |

1. Vermelde autonome stoornissen

Hieronder wordt verstaan: beschrijvingen door de cliënt van hartkloppingen, ademhalingsklachten, duizeligheid, versterkt zweten, koude handen en voeten, droge mond, indigestie, diarree, frequente mictie. Onderscheid t.o.v. pijnklachten (2) en innerlijke gespannenheid (3).

0 1 2 3 4 5 6

- 0: Geen autonome stoornissen.
- 2: Zo nu en dan autonome symptomen die optreden bij emotionele belasting.
- 4: Frequente of sterke autonome stoornissen die als hinderlijk of lastig worden beleefd in het sociale verkeer.
- 6: Zeer frequente autonome stoornissen die andere activiteiten onderbreken of invaliderend werken.

BAS

MADRS

2. Pijnklachten

Hieronder wordt verstaan: melding van lichamelijke ongemakken, sensaties van zeuren en pijn. Beoordeel naar intensiteit, frequentie en duur en vraag ook naar wat er tegen helpt. Iedere mening omtrent een organische verklaring moet buiten beschouwing worden gelaten. Onderscheid t.o.v. hypochondrie (9) en autonome stoornissen (1).

0 1 2 3 4 5 6

- 0: Geen of soms kortdurend pijn.
- 2: Af en toe duidelijke sensaties van zeuren en pijn.
- 4: Langdurige en hinderlijke sensaties van zeuren en pijn. Vraagt om doeltreffende analgetica.
- 6: Ernstige belemmerende en verlamende pijn.

8. 3. Innerlijke gespannenheid

Hieronder wordt verstaan: gevoelens van slecht omschrijfbaar onbehagen, zich geprikkeld voelen, een gevoel van innerlijke onrust of spanning oplopend tot paniek, dreiging en kwellende angst.

0 1 2 3 4 5 6

- 0: Rustig. Alleen vluchtig beleven van spanning.
- 2: Zo nu en dan geprikkeld gevoel of een niet goed omschrijfbaar onbehagen
- 4: Voortdurend gevoelens van innerlijke spanning of een keer op keer terugkomende paniek die de cliënt niet zonder enige moeite de baas is.
- 6: Onverbidelijke dreiging. Kwellende angst. Overweldigende paniek.

4. Afwezigheid van positief gevoel (anhedonie)

Hieronder wordt verstaan: de subjectieve beleving van verminderde belangstelling voor de omgeving, of voor activiteiten die gewoonlijk plezierig zijn, terwijl andere emoties wel aanwezig kunnen zijn.

0 1 2 3 4 5 6

- 0: Normale belangstelling in omgeving en andere mensen.
- 2: Verminderd vermogen te genieten van de gewone interesses.
- 4: Verlies van belangstelling in de omgeving. Verlies van gevoel voor vrienden en kennissen.
- 6: Onvermogen om plezier te voelen en een volledig of zelfs pijnlijk gemis aan gevoelens voor nabije verwanten en goede vrienden.

5. Afwezigheid van gevoel (apathie)

Hieronder wordt verstaan: het vermogen om met de juiste emotie of het juiste gevoel te reageren op omstandigheden of mensen is verminderd. Verdoving van alle emoties.

0 1 2 3 4 5 6

- 0: Normale gevoeligheid voor omgeving en andere mensen.
- 2: Verminderd vermogen emoties te voelen.
- 4: Verlies van emotioneel reageren op de omgeving.
- 6: De beleving van emotioneel verlamd te zijn, volledig onvermogen om woede, verdriet of plezier te voelen.

6. Vermelde somberheid

Hieronder wordt verstaan: vermelding van depressieve stemming, onafhankelijk van het al of niet anderszins tot uitdrukking komen ervan. Het gaat om weinig levenslust, neerslachtigheid, moedeloosheid of het gevoel niet meer geholpen te kunnen worden en dat er geen hoop meer is.

0 1 2 3 4 5 6

- 0: In daartoe aanleiding gevende omstandigheden soms somber.
- 2: Somber of neerslachtig, maar klaart zonder moeite op.
- 4: Een alles bepalend en alles overheersend gevoel van somberheid of droefgeestigheid. De stemming kan nog door uitwendige omstandigheden beïnvloed worden.
- 6: Voortdurende onveranderlijke somberheid, ellende of moedeloosheid.

7. Pessimistische denkbeelden

Hieronder wordt verstaan: gedachten van schuld, minderwaardigheid, zelfverwijt, zondigheid, wroeging en ondergang.

0 1 2 3 4 5 6

- 0: Geen pessimistische gedachten.
- 2: Wisselende ideeën van falen, zelfverwijt of zelfdeprecieatie.
- 4: Aanhoudende zelfbeschuldiging of duidelijk geformuleerde maar nog wel zinnige ideeën over zonde en schuld. Toenemend pessimistisch t.a.v. de toekomst.
- 6: Waandenkbeelden van ondergang, wroeging, niet goed te maken zonde. Absurde en onbeïnvloedbare zelfbeschuldigingen.

91

8. Suïcidale gedachten

Hieronder wordt verstaan: het gevoel dat het leven niets waard is, dat een natuurlijke dood welkom zou zijn, gedachten over zelfmoord en voorbereidingen voor een zelfmoord. De zelfmoordpogingen zelf mogen geen invloed hebben op de beoordeling.

0 1 2 3 4 5 6

- 0: Geniet van het leven, of neemt het zoals het valt.
- 2: Is het leven moe. Slechts vluchtige suïcidale gedachten.
- 4: Waarschijnlijk dood beter af. Zelfmoordgedachten komen vaak voor en zelfmoord wordt als mogelijke oplossing overwogen, zonder specifieke plannen of voornemens.
- 6: Uitdrukkelijke plannen om zelfmoord te plegen wanneer er gelegenheid voor is. Actieve voorbereiding voor zelfmoord.

9. Hypochondrie

Hieronder wordt verstaan: overdreven preoccupatie met of ongegronde zorgen over slechte gezondheid of ziekte.

0 1 2 3 4 5 6

- 0: Geen bijzondere preoccupatie met slechte gezondheid.
- 2: Maakt zich over geringe lichamelijke disfunctie al zorgen. Overdreven angst voor ziekte.
- 4: Overtuigd dat er een of andere ziekte is, kan echter gerust gesteld worden al is het maar tijdelijk.
- 6: Invaliderende of absurde hypochondere overtuigingen (het lichaam is aan het weggroten, de darmen werken al maanden niet).

10. Zorgen over kleinigheden

Hieronder wordt verstaan: vrees, ongegronde ongerustheid, die moeilijk kan worden gestopt en niet in verhouding staat tot de omstandigheden.

0 1 2 3 4 5 6

- 0: Geen bijzondere zorgelijkheid.
- 2: Ongegronde ongerustheid of zorgelijkheid die kan worden afgeschud.
- 4: Bevreesd en zich druk makend over kleinigheden of eenvoudige dagelijkse karweitjes.
- 6: Overweldigende en kwellende zorgelijkheid. Geruststelling helpt niet.

11. Dwanggedachten

Hieronder wordt verstaan: verontrustende of angstaanjagende gedachten of twijfels die als dwaas of irrationeel worden ervaren, maar tegen de wil in blijven komen.

0 1 2 3 4 5 6

- 0: Geen terugkerende gedachten.
- 2: Zo nu en dan dwanggedachten die niet verontrustend zijn.
- 4: Frequente en verontrustende dwanggedachten.
- 6: Invaliderende of stuitende obsessies, die iemands hoofd geheel in beslag nemen.

12. Fobieën

Hieronder wordt verstaan: gevoelens van redeloze angst in specifieke situaties (zoals bussen, supermarkten, mensenmassa's, zich opgesloten voelen, alleen zijn) die, indien mogelijk, worden vermeden.

0 1 2 3 4 5 6

- 0: Geen fobieën.
- 2: Gevoelens van vaag onbehagen in bijzondere situaties die zonder hulp of, indien mogelijk, door simpele voorzorgsmaatregelen zoals het vermijden van piekuren, kunnen worden overwonnen.
- 4: Bepaalde situaties roepen stelselmatig een aanzienlijk onbehagen op en worden vermeden zonder schade voor het sociaal functioneren.
- 6: Invaliderende fobieën, die de activiteiten ernstige belemmeren, bijvoorbeeld geheel niet in staat het huis te verlaten.

13. Vijandige gevoelens

Hieronder wordt verstaan: kwaadheid, vijandigheid en agressieve gevoelens ongeacht of er naar gehandeld wordt. Onvermogen om te voelen wordt 0 gescoord.

0 1 2 3 4 5 6

- 0: Niet gauw kwaad.
- 2: Gemakkelijk kwaad. Meldt vijandige gevoelens die gemakkelijk overgaan.
- 4: Reageert op provocatie met zeer sterke kwaadheid of vijandigheid.
- 6: Permanente kwaadheid, woede of intense haat die moeilijk of onmogelijk te beheersen is.

14. Moeheid

Hieronder wordt verstaan: moeilijkheden met het op gang komen, traagheid bij het beginnen of uitvoeren van dagelijkse activiteiten.

0 1 2 3 4 5 6

- 0: Nauwelijks enige moeite om op gang te komen. Geen traagheid.
- 2: Moeite met het aanvangen van activiteiten.
- 4: Moeite met het beginnen aan eenvoudige routinematige activiteiten die met inspanning worden volbracht.
- 6: Volledige moeheid. Niet in staat iets zonder hulp te doen.

15. Concentratieprobleem

Hieronder wordt verstaan: moeite met het verzamelen van de gedachten, olopend tot volledig gebrek aan concentratie. Beoordeel, naar ernst, frequentie en de maat van het resulterend onvermogen.

0 1 2 3 4 5 6

- 0: Geen last van concentratiestoornissen.
- 2: Zo nu en dan moeite met het verzamelen van de gedachten.
- 4: Moeite met concentreren en vasthouden van een gedachte, zodat het vermogen om een gesprek te volgen of te lezen vermindert.
- 6: Zonder zeer veel moeite niet in staat om te lezen of te praten.

16. Verminderde eetlust

Het gevoel van afname van de eetlust in vergelijking met de gezonde toestand. Beoordeel aan de hand van afname van zin in voedsel of de noodzaak om zichzelf tot eten te dwingen.

0 1 2 3 4 5 6

- 0: Normale of vermeerderde eetlust.
- 2: Enigszins verminderde eetlust.
- 4: Geen eetlust. Het voedsel smaakt nergens naar.
- 6: Moet er toe overgehaald worden en bepraat om een hap te eten.

17. Verminderde slaap

Hieronder wordt verstaan: de beleving van verminderde duur of diepte in vergelijking tot het normale patroon van de cliënt, wanneer hij gezond is.

0 1 2 3 4 5 6

- 0: Slaapt net als anders
- 2: Enige moeite met in slaap vallen of enigszins verminderde, licht onregelmatige slaap.
- 4: De slaap is minstens twee uur korter of onderbroken gedurende twee uur.
- 6: Minder dan twee of drie uur slaap.

18. Derealisatie

Hieronder wordt verstaan: een verandering in de kwaliteit van de gewaarwording van de omgeving. Deze kan er kunstmatig uitzien. Omvat ook déjà-vu, déjà-vecu en veranderde intensiteit van de waarnemingen. Onderscheid t.o.v. depersonalisatie (19).

0 1 2 3 4 5 6

- 0: Geen verandering in de gewaarwording.
- 2: Zo nu en dan episoden van déjà-vu fenomenen en of derealisatie.
- 4: Frequente episoden van derealisatie.
- 6: Zeer frequente of blijvende derealisatie.

19. Depersonalisatie

Hieronder wordt verstaan: een verandering in de kwaliteit van de gewaarwording van de persoon zelf, die samengaat met gevoelens van onwerkelijkheid, lichamelijke verandering, losraken of met het gevoel van een radicale persoonsverandering. Onderscheid t.o.v. afwezigheid van gevoel (5), derealisatie (18).

0 1 2 3 4 5 6

- 0: Geen beleving van verandering.
- 2: Zo nu en dan vage gevoelens van verandering bij zichzelf.
- 4: Zich opdringende gevoelens van persoonsverandering.
- 6: Continue beleving van een radicale persoonsverandering.

20. Zich direct tonende somberheid

Hieronder wordt verstaan: moedeloosheid, droefgeestigheid en wanhoop (meer dan alleen maar voorbijgaande minder goede buien), zoals tot uitdrukking komt in de spraak, de gezichtsuitdrukking en de houding. Beoordeel naar diepte en onvermogen om op te klaren.

0 1 2 3 4 5 6

- 0: Geen somberheid.
- 2: Ziet er ontmoedigd uit, maar klaart zonder moeite op.
- 4: Lijkt de meeste tijd somber en ongelukkig te zijn.
- 6: Ziet er voortdurend ellendig uit.

21. Te weinig emotionele expressie

Hieronder wordt verstaan: afvlakken van affecten door te weinig emotionele expressie. Onderscheid t.o.v. zich onmiddellijk tonende somberheid (20).

0 1 2 3 4 5 6

- 0: Aangepast affect overeenkomend met de stemming.
- 2: Er toont zich een gebrek aan betrokkenheid.
- 4: Blijkt in het geheel niet te reageren in gevoelige aangelegenheden
- 6: Totale emotionele onverschilligheid.

22. Geobserveerde autonome stoornissen

Hieronder wordt verstaan: verschijnselen van autonome disfunctie, hyperventilatie of frequent zuchten, blozen, zweten, koude handen, verwijde pupillen, droge mond, flauw vallen.

0 1 2 3 4 5 6

- 0: Geen waarneembare autonome stoornissen.
- 2: Zo nu en dan of lichte autonome stoornissen zoals blozen of verbleken of zweten bij belasting.
- 4: Duidelijke autonome stoornis bij verschillende gelegenheden, zelfs wanneer er geen stress is.
- 6: Autonome stoornissen waardoor het gesprek wordt verstoord.

23. Verminderde spraak

Hieronder wordt verstaan: ingehouden of vertraagde spraak met lang uitstel alvorens te antwoorden of lange tussenpauzes. Spreekdrang wordt 0 op dit item gescoord.

0 1 2 3 4 5 6

- 0: Gewone spraak zonder overmatige pauzes.
- 2: Neemt de tijd om korte antwoorden te produceren.
- 4: Uiterst korte éénlettergrepige antwoorden met lange perioden van uitstel. Nauwelijks spontane opmerkingen, en traag wanneer zij voorkomen.
- 6: Eenlettergrepige antwoorden worden alleen met grote inspanning geproduceerd. Bijna of volledig zonder spraak.

24. Traagheid van bewegen

Hieronder wordt verstaan: een afname in de frequentie en de grootte van willekeurige bewegingen. Bewegingen van het gezicht, het lopen, begeleidend bewegingen en gebaren gaan geremd en traag.

0 1 2 3 4 5 6

- 0: Gewone veranderingen tussen activiteit en rust.
- 2: Maakt weinig gebaren en gezichtsbevingen.
- 4: Bijna geen spontane bewegingsactiviteit. Langzame en ingespannen bewegingen.
- 6: Moet naar het gesprek gebracht worden. Geen spontane bewegingen. Bewegingloos gezicht. Stupor.

25. Geobserveerde spierspanning

Hieronder wordt verstaan: observeerbare spierspanning die kan worden afgelezen van de gezichtsuitdrukking, houding en bewegingen.

0 1 2 3 4 5 6

- 0: Lijkt ontspannen te zijn.
- 2: Enigszins gespannen gezicht en houding
- 4: Matig gespannen gezicht en houding (gemakkelijk te zien aan kaak en nekspieren). Lijkt geen ontspannen houding te kunnen vinden bij het zitten. Stijve en onhandige bewegingen.
- 6: Opvallend gespannen. Zit vaak gebukt en in elkaar gedoken, of gespannen recht overeind op de punt van de stoel.

Totaal score BAS:

Totaal score MADRS:

Totaal score REM:

Aanwijzingen voor het scoren van de BAS:

Alle items worden op een schaal van 0 tot 6 door de onderzoeker gescoord. De score van de items wordt gesommeerd tot een totaalscore: 0 - 20 geringe angst; 21-30 matige angst; 31+ ernstige angst.

Aanwijzingen voor het scoren van de MADRS:

Alle items worden op een schaal van 0 tot 6 door de onderzoeker gescoord. De score van de items wordt gesommeerd tot een totaalscore: 0 - 20 geringe depressie; 21-30 matige depressie; 31+ ernstige depressie.

Aanwijzingen voor het scoren van de REM:

Alle items worden op een schaal van 0 tot 6 door de onderzoeker gescoord. De score van de items wordt gesommeerd tot een totaalscore: 0 - 20 geringe remming; 21-30 matige remming; 31+ ernstige remming.

Uw mening over hoe het met u gaat Volwassenen

Leeftijd: ___ jaar Geslacht: M / V

Datum: ___ (dg) _____ (mnd) ___ (jr)

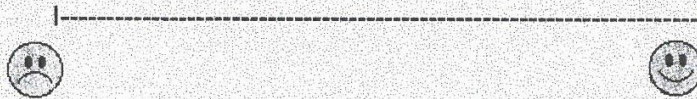
Graag aankruisen wat van toepassing is:

- Start behandeling**
- Einde behandeling**

We willen graag weten hoe het met u gaat en hoe de dingen in uw leven gaan. Zet op elke lijn een kruisje. Hoe dichterbij het lachende gezichtje, hoe beter het gaat. Dichter bij het verdrietige gezichtje betekent dat het minder goed gaat.

Ik

(Hoe gaat het met mij/mijn klachten?)



Thuis

(Hoe gaan de zaken thuis?)



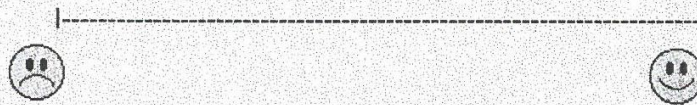
School/Werk/Sociale contacten

(Hoe gaat het met werk, dagbesteding?)



Alles

(Hoe gaat alles bij elkaar?)



Opmerkingen:

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




Kristal Client Thermometer

Score:

(voor interw gebruik)



Terugvalplanpreventieplan (H14)

| FASE | Hoe voel ik me/ Wat merk ik? | Wat kan IK doen om te zorgen dat het beter gaat? | Wat kunnen ANDEREN doen om te zorgen dat het beter gaat? |
|--|---------------------------------|--|--|
| GROEN  | | | |
| ORANJE  | | | |
| ROOD  | | | |

