

WERKBLAD **Situationele triggers voor mijn angstproblemen**

Angstprobleem	Situationele triggers

WERKBLAD **Variabelen die invloed hebben op mijn angst**

Angstprobleem	Variabelen die invloed hebben op mijn angst
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

WERKBLAD **Lichamelijke sensaties die verband houden met mijn angst**

Angstprobleem	Lichamelijke sensaties
1	<p>Eerder paniekaanvallen gehad? (ineens bang worden, met vier of meer symptomen; zie hoofdstuk 1). <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p> <p>Eerder flauwgevallen? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p>
2	<p>Eerder paniekaanvallen gehad? (ineens bang worden, met vier of meer symptomen; zie hoofdstuk 1). <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p> <p>Eerder flauwgevallen? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p>
3	<p>Eerder paniekaanvallen gehad? (ineens bang worden, met vier of meer symptomen; zie hoofdstuk 1). <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p> <p>Eerder flauwgevallen? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p>
4	<p>Eerder paniekaanvallen gehad? (ineens bang worden, met vier of meer symptomen; zie hoofdstuk 1). <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p> <p>Eerder flauwgevallen? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p>
5	<p>Eerder paniekaanvallen gehad? (ineens bang worden, met vier of meer symptomen; zie hoofdstuk 1). <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p> <p>Eerder flauwgevallen? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p>

WERKBLAD **Angstwekkende gedachten die verband houden met mijn angstproblemen**

Angstprobleem	Angstwekkende gedachten
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

WERKBLAD **Situaties die ik vermijd**

Angstprobleem	Situaties die ik vermijd	Hoe vaak ik de situaties vermijd (op een schaal van 0 tot 100)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

WERKBLAD **Mijn veiligheidsgedrag**

Angstprobleem	Veiligheidsgedrag
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

WERKBLAD **Angst voor lichamelijke sensaties**

Sensatie	Angst voor sensaties in het algemeen (van 0 tot 100)	Angst voor sensaties in een situatie die angst inboezemt (van 0 tot 100)
Snel kloppend of bonzend hart		
Strak gevoel of pijn op de borst		
Duizeligheid, zwakte, lichthoofdigheid		
Ademnood of verstikkingsgevoel		
Zweten		
Opvliegers of koude rillingen		
Gevoelloosheid of tintelingen		
Misselijkheid of een naar gevoel in de maag		
Naar adem snakken of dichtgeknepen keel		
Wazig zien		
Gevoel van onwerkelijkheid of vervreemding		

WERKBLAD **Wekelijkse angstregistratie**

Probleem		
Gemiddelde van je angst in de afgelopen week (1-100; 0 = geen angst, 100 = vreselijke angst)	De ernst van het probleem (1-100; 0 = helemaal geen probleem, 100 = vreselijk probleem)	Verandering sinds het begin begin (-10 tot +10; -10 = veel erger, 0 =geen verandering, +10 = veel beter)

WERKBLAD **Kosten en baten bij het overwinnen van mijn angst**

Noteer de kosten en baten die verbonden zijn aan het doorwerken van dit programma om jouw specifieke angstproblemen te overwinnen. Neem je eigen angst en je eigen leven als uitgangspunt.

Kosten bij het overwinnen van mijn angst	Baten bij het overwinnen van mijn angst

WERKBLAD **Obstakels en moeilijkheden bij mijn behandeling**

Vul in de eerste kolom in welke obstakels of moeilijkheden die naar je verwacht je behandeling kunnen beïnvloeden. Schrijf in de tweede kolom wat je zou kunnen doen om elk obstakel te overwinnen.

Obstakel of moeilijkheid	Oplossing

WERKBLAD **behandeldoelen**

Noteer je behandeldoelen zo specifiek mogelijk.

Periode	Doelen
Korte termijn (de komende vier weken)	
Middellange termijn (de komende vier maanden)	
Lange termijn (de komende twee jaar)	

WERKBLAD **Lijst met angstproblemen**

Angstprobleem	Rangorde
	1
	2
	3
	4
	5
	6
	7
	8

WERKBLAD **Inschatting op waarde van de belangrijkste behandelstrategieën**

Strategie	Heel belangrijk	Enigszins belangrijk	Totaal onbelangrijk
Cognitieve strategieën			
Exposure aan gevreesde situaties			
Exposure aan gevreesde gedachten, herinneringen, beelden en impulsen			
Exposure aan gevreesde gevoelens en sensaties			
Stoppen met veiligheidsgedrag en dwanggedachten			
Op ontspanning, meditatie en acceptatie gebaseerde strategieën			
Medicijnen en kruidenmiddelen			
Je levenswijze veranderen			
Behandelobstakels aanpakken			
Voorkomen dat je angst terugkeert			

WERKBLAD **Angstgedachten registreren**

Dag en tijd	Situatie	Angstwekkende gedachten en voorspellingen	Angst vooraf (0-100)	Alternatieve gedachten en voorspellingen	Bewijs en realistische conclusies	Angst achteraf (0-100)

WERKBLAD **Experimenten**

Angstwekkende gedachten of voorspellingen	Alternatieve gedachten of voorspellingen	Omschrijving van het experiment	Bewijzen en realistische conclusies/Angst na het uitvoeren van het experiment

WERKBLAD **Logboek van positieve gegevens**

Negatieve kernovertuiging:

Dag en tijd	Informatie die mijn negatieve kernovertuiging ontkracht

Exposure-contract

Met ZELFVERTROUWEN en MOED neem ik de VERPLICHTING op me om de confrontatie aan te gaan met mijn angsten. Vandaag met de minst erge angsten en de komende weken met de lastigere angsten.

Handtekening

WERKBLAD **Exposure-plan I**

Rangorde	Situatie, object of angst-trigger	Angstscore (0-100)

WERKBLAD **Exposure-plan II**

Rangorde	Situatie, object of angst-trigger	Angstscore (0-100)

WERKBLAD **Mijn veiligheidsgedrag II**

Angstprobleem	Mijn veiligheidsgedrag
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

WERKBLAD **Mijn veiligheidsgedachten**

Angstprobleem	Mijn veiligheidsgedachten
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

WERKBLAD **Beoordeling van de oefeningen**

Interoceptief exposure-plan

Interoceptieve oefening	Angstscore (0-100)	Rangorde (1-12)
Door een rietje blazen		
Je hoofd tussen je knieën houden en het dan snel optillen		
Je adem inhouden		
Hyperventileren		
Rennen zonder van je plaats te komen		
Tegenover een kachel zitten		
Ronddraaien in een stoel		
Naar het licht staren en dan lezen		
In een spiegel staren		
Naar een plek aan de muur staren		
Je spieren aanspannen		
Met een spatel je tong naar beneden duwen		

WERKBLAD Progressieve spierontspanning
Registratie van je voortgang

Gebruik voor je beoordeling een schaal tussen de 0 (geen angst) en 100 (de ergst denkbare angst).

Datum/tijd	Angst/spanning vooraf	Angst/spanning achteraf

Wat ik graag doe

WERKBLAD **Stappen om mijn lichamelijke activiteiten op te voeren**

Activiteit:

Uiteindelijk doel:

Tussenstappen:

Realistisch beginpunt:

WERKBLAD **Problemen oplossen**

1. Identificeer het probleem (of de problemen).

2. Bedenk mogelijke oplossingen.

3. Evalueer de oplossingen die je hebt bedacht.

4. Kies de beste oplossing.

5. Breng de gekozen oplossing in praktijk.

WERKBLAD **Problemen oplossen**

1. Identificeer het probleem (of de problemen).

2. Bedenk mogelijke oplossingen.

3. Evalueer de oplossingen die je hebt bedacht.

4. Kies de beste oplossing.

5. Breng de gekozen oplossing in praktijk.

WERKBLAD **Angstwekkende gedachten die verband houden met mijn angstprobleem**

Angstprobleem	Angstwekkende gedachten	Heb ik deze nog steeds?
1		Ja/Nee
2		Ja/Nee
3		Ja/Nee
4		Ja/Nee
5		Ja/Nee
6		Ja/Nee
7		Ja/Nee
8		Ja/Nee

WERKBLAD **Situaties die ik vermijd**

Angst- probleem	Situaties en objecten die ik vermijd	Hoe vaak ik ze eerst vermeed (in hoofdstuk 2) (0-100)	Hoe vaak ik ze nu vermijd (0-100)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

WERKBLAD **Mijn veiligheidsgedrag**

Angstprobleem	Veiligheidsgedrag	Gebruik ik dit veiligheids- gedrag nog steeds?
1		Ja/Nee
2		Ja/Nee
3		Ja/Nee
4		Ja/Nee
5		Ja/Nee
6		Ja/Nee
7		Ja/Nee
8		Ja/Nee

WERKBLAD **Strategieën om je winst vast te houden**

Mijn eerdere angsten	Wat doe ik om die angst voorgoed weg te houden
Angst 1	
Angst 2	
Angst 3	
Angst 4	
Angst 5	
Angst 6	
Angst 7	
Angst 8	

WERKBLAD **Mijn plan om terugval aan te pakken**

Signalen van terugval	Wat ik ga doen om de controle terug te krijgen