PSYCHO-EDUCATIE OMGAAN MET ANGSTEN

werkboek

PSYmens Geestelijke gezondheidszorg voor volwassenen, jeugdigen en kinderen

©2019 PsyMens; S. Kwakernaak & G. Lammers, versie 1

Inhoudsopgave

Inleiding 5
Hoofdstuk 1: Angstklachten 6
1.2 Risicofactoren 6
Hoofdstuk 2: Functie van angst 8
2.1 Bescherming 8
2.2 Advies 8
2.3 Voorbereiding 8
2.4 Wat doet angst met het lichaam? 9
Hoofdstuk 3: Veelvoorkomende stoornissen met angstklachten 10
3.1 Sociale angststoornis 10
3.2 Paniekstoornis 10
3.3 Agorafobie 10
3.4 Gegeneraliseerde angststoornis (GAS) 10
3.5 Posttraumatische stressstoornis (PTSS) 11
3.6 Obsessieve Compulsieve stoornis (OCS) 11
Hoofdstuk 4: Vermijding en veiligheidsgedrag 12
Hoofdstuk 5: Doorbreken van angst 13
5.1 Eerste hulp bij angst 14
5.2 Algemene tips 14
Hoofdstuk 6: Stoppen met piekeren 16
6.1 Registreren van piekeren 16
6.2 Opvattingen over piekeren 17
6.3 Verminderen van piekeren 18
Hoofdstuk 7: Ontspanningsoefeningen 20
7.1 Progressieve spierontspanning 20
7.2 Emotionele vrijheidstechniek (EFT) 20
Hoofdstuk 8: Herkennen, onderzoeken en veranderen van niet functionele gedachten 22
8.1 Invloed van gedachten op gevoel en gedrag 22
8.2 Herkennen van niet functionele gedachten 22
8.3 Onderzoeken van angstige gedachten 23
8.4 Veranderen van niet functionele gedachten 24
Hoofdstuk 9: Persoonlijke doelen 27
9.1 Tips bij het formuleren van doelen 27
Referenties 29
Bijlagen 30
Bijlage 1: Meer informatie 30

Bijlage 2: Formulier Piekerregistratie 31
Bijlage 3: Formulier Opvattingen over piekergedachten.....36
Bijlage 4: Formulier Herkennen van angstige gedachten.....41
Bijlage 5: Formulier Onderzoeken van gedachten 46
Bijlage 6: Formulier Gedragsexperiment.....51
Bijlage 7: Formulier Persoonlijke doelen 56

Inleiding

Dit is het werkboek bij de psycho-educatie 'Omgaan met angsten'. De psycho-educatie is voorlichting over wat angst is, het verloop ervan, wat de behandelmogelijkheden zijn en wat je zelf kunt doen.

De psycho-educatie is voor iedereen die bij PsyMens op de wachtlijst staat en zelf alvast aan zijn of haar klachten wil werken voordat de behandeling start. Patiënten die al bij ons in behandeling zijn kunnen in aanvulling op een lopende behandeling ook deelnemen aan de bijeenkomsten. Belangrijk is om te weten dat de psycho-educatie en het werkboek ***geen*** behandeling zijn van een angststoornis of welke andere stoornis.

Dat je dit werkboek hebt gekregen betekent dat je te maken hebt met (angst)klachten en dat je terwijl je wacht op de intake en behandeling alvast aan je klachten wilt gaan werken, of dat jij en je behandelaar hebben besloten dat het zinvol is om de lopende behandeling te combineren met extra psycho-educatie. Het werkboek kan je daarbij helpen. Het bevat informatie en oefeningen, zodat het handvatten geeft om beter om te kunnen gaan met dit probleem.
Met het teken worden handige tips aangegeven.

Wanneer je wacht op behandeling en je vragen hebt over onze werkwijze, verwijzen wij naar de patiënten informatie die je van het secretariaat na aanmelding hebt ontvangen. Uiteraard kun je ook telefonisch contact opnemen met het secretariaat op 030–251 57 90. Patiënten die al in zorg zijn kunnen terecht bij hun behandelaar.

We wensen je veel succes met je (nog te starten) behandeling en hopen dat je na het lezen beter zicht hebt op je klachten en wat je kunt doen om er zelf alvast mee aan de slag te gaan.

Team PsyMens

Hoofdstuk 1: Angstklachten

Angst is een natuurlijke reactie op gevaar. Het zorgt ervoor dat je in een bedreigende situatie alert wordt zodat je er zo goed mogelijk op kunt reageren. Wanneer je last hebt van angst zonder dat er direct een dreiging plaatsvindt, spreek je van ongezonde angst, oftewel angstklachten. Vaak hebben deze klachten te maken met (dreigende) zorgen op belangrijke levensgebieden (gezin, relatie, werk, sociale contacten, gezondheid). De klachten verdwijnen meestal weer wanneer de problemen opgelost zijn, maar ook kunnen angstklachten ontstaan zonder dat je zelf direct een duidelijke aanleiding ziet. Het is dan lastiger om zelf te bedenken hoe je met deze angst om gaat. De mate waarin je angstig bent verschilt per persoon. Je buurvrouw schrikt bijvoorbeeld bij het zien van een muis, terwijl jij daar totaal geen moeite mee heeft.
Wanneer je angstklachten hebt kan dit je belemmeren op verschillende levensgebieden, je kunt je bijvoorbeeld gaan terugtrekken uit sociaal contact of niet meer goed functioneren op het werk. In figuur 1 worden een aantal veelvoorkomende kenmerken van angstklachten genoemd.

Kenmerken van angstklachten

- Vaak bang zijn of schrikken
- Aanhoudende bezorgdheid
- Bang om de controle te verliezen
- Vermijden van nieuwe en/of beangstigende situaties
- Behoefte hebben aan minder sociaal contact
- Lichamelijke klachten (bijvoorbeeld hartkloppingen, hyperventilatie, zweten, spierspanning)
- Prikkelbaar of vermoeid voelen
- Minder goed kunnen concentreren
- Problemen met slapen

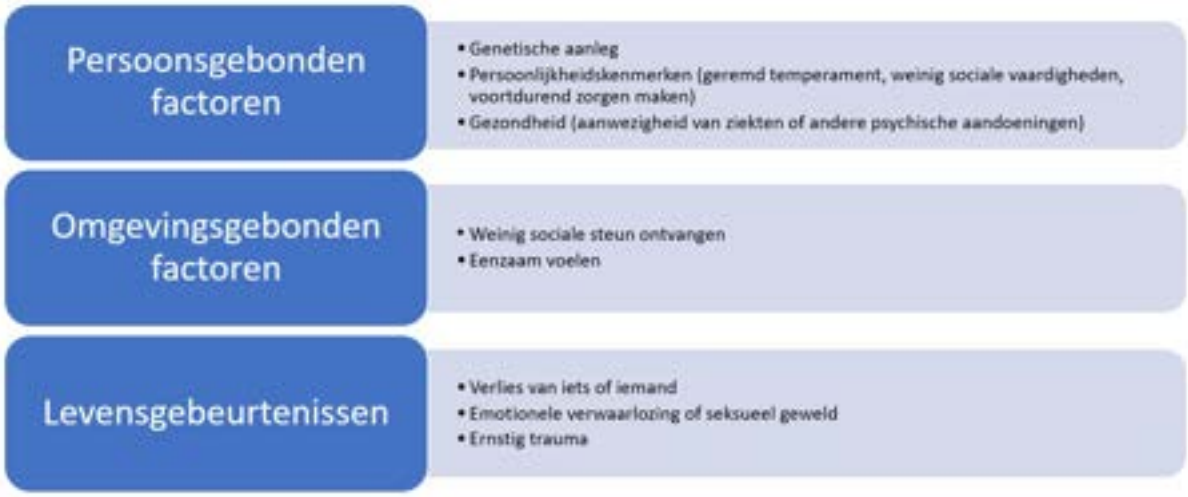
Figuur 1. Mogelijke kenmerken van angst

In bijlage 1 vind je een overzicht van diverse websites waar je meer informatie over angstklachten kunt lezen.

1.2 Risicofactoren

Wanneer iemand aanhoudend over een langere periode heftige angstklachten heeft zonder dat er daadwerkelijk sprake is van een dreigende situatie en er belemmeringen van ondervindt, kan gesproken worden van een angststoornis. Bijna 20% van de Nederlanders heeft ooit in zijn of haar leven te maken gehad met een angststoornis (Bron: GGZ Groep). We zien dat vrouwen vaker te maken hebben met een angststoornis dan mannen.
Er is geen specifieke oorzaak te noemen waardoor een angststoornis veroorzaakt. Dit kunnen zowel persoonsgebonden factoren, omgevingsgebonden factoren, levensgebeurtenissen, of een combinatie hiervan zijn (Bron: Van 't Land et al., 2008). In figuur 2 staan factoren beschreven die mogelijk bijdragen aan het ontstaan van een angststoornis. Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat je als persoon van nature snel bezorgd bent

of dat je te maken het met gezondheidsproblemen waardoor je sneller angstig wordt. Ook factoren uit de omgeving kunnen bijdragen aan een angststoornis, zoals wanneer iemand geen veilige thuissituatie heeft of weinig mensen om zich heen heeft die hem of haar steun geven wanneer dat nodig is. Daarnaast spelen levensgebeurtenissen een rol. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een verandering in de werksituatie, het verlies van een dierbare, of het meemaken van een dreigende situatie.



Figuur 2: Risicofactoren

Hoofdstuk 2: Functie van angst

Naast dat angst je op verschillende terreinen kan belemmeren, kan angst kan ook heel nuttig zijn. Het is de natuurlijke reactie van je lichaam en geest op mogelijk gevaar en heeft een beschermende, adviserende en voorbereidende functie. Deze functies en wat het met ons lichaam doet, worden in dit hoofdstuk beschreven.

2.1 Bescherming

Angst heeft in principe een heel belangrijke functie. Het is een signaal van je lichaam dat er iets moet gebeuren op het moment dat er gevaar dreigt. Angst uit zich in de zogeheten vecht- vlucht- of bevriesreactie. Wanneer je in het donker op straat een in jouw ogen mogelijk gevaarlijk persoon aan ziet komen kun je deze persoon te lijf gaan (vechten), wegrennen (vluchten), of stil blijven staan (bevriezen) in de hoop dat hij je niet ziet. Angst helpt je om je voor te bereiden op één van die drie reacties. Je lichaam kan al reageren op de situatie voordat deze bewust tot je door is gedrongen. Wellicht heb je weleens meegemaakt dat je net straat over wilde steken, er een fietser vlak voor je langs reed en dat je lichaam al terugdeinsde voordat je een stap op de weg kon zetten.

2.2 Advies

Angst kan ook een adviserende functie hebben. Deze functie ontstaat doordat je eerder iets meegemaakt hebt dat je als angstig hebt ervaren. Wanneer een kind voor het eerst een hete kachel aanraakt dan zal het de ervaring krijgen dat deze pijnlijk heet is. Wanneer ditzelfde kind de volgende keer naar een kachel toeloopt om hem aan te raken en deze ineens herkent als zo'n zelfde kachel die hij eerder heeft aangeraakt, dan wordt die eerdere herinnering aan de pijn geactiveerd. Aan deze herinnering zit een beangstigende ervaring gekoppeld. Hierdoor ervaart het kind een schikreactie in zijn lichaam en krijgt hij de gedachte dat hij die kachel niet moet aanraken. In dit voorbeeld heeft de angst een adviserende functie en adviseert de angst het kind om die kachel niet aan te raken. De herinnering vertelt het kind namelijk door middel van de angst dat er een kans is dat hij pijn gaat ervaren wanneer hij de kachel aanraakt.

2.3 Voorbereiding

Ook heeft angst een voorbereidende functie. Het bereidt mensen voor op wat er gaat komen. Als je bijvoorbeeld een negatieve ervaring met een sollicitatiegesprek hebt gehad waarbij je niet uit je woorden kwam en daardoor angstig werd, kan een volgend sollicitatiegesprek angst opwekken. Er komen dan automatisch gevoelens van angst of negatieve gedachten naar boven die je helpen herinneren aan wat er mogelijk te wachten staat. Dit is een belangrijke functie van angst. Door deze ervaring zal je het volgende sollicitatiegesprek waarschijnlijk anders aanpakken om te voorkomen dat je wederom niet uit je woorden komt.

Wanneer was je voor het laatst bang? Welke functie had angst toen? Was het beschermend, adviserend of voorbereidend? Of juist niet functioneel? Door hier over na te denken krijg je meer inzicht in je angst(en).

2.4 Wat doet angst met het lichaam?

Ons autonome zenuwstelsel (autonoom= zelfstandig, onwillekeurig) regelt automatisch bijna alle onbewuste functies en processen in het lichaam, zoals je ademhaling, je hartslag, je bloeddruk, de energieproductie, de spijsvertering en de stofwisseling. Over dat soort functies hoef je niet na te denken. Als je angstig bent, vindt er een alarmreactie in je lichaam plaats waardoor het autonome zenuwstelsel wordt geactiveerd. Dit kun je onder andere merken doordat je hartslag omhoog gaat, maar ook door zweterige handen, spierspanning, duizeligheid, blozen en moeite met ademhalen. Door dit alarm wordt je lichaam voorbereid om te gaan vechten, vluchten of te bevriezen. Dit geldt voor zowel mensen als dieren. Het is dus een normale en vooral nuttige reactie.

Bij dit proces komen stresshormonen vrij zoals adrenaline en cortisol. Deze zorgen ervoor dat je hart sneller gaat kloppen, je bloeddruk stijgt, je bloed sneller gaat stromen en dat je spieren doorbloedt worden om in actie te kunnen komen. Om zo snel mogelijk oplossingen te kunnen bedenken stroomt er ook meer bloed naar je hersenen en komt er meer brandstof vrij waardoor je zowel geestelijk als lichamelijk beter kunt presteren. Uit bepaalde lichaamsdelen trekt het bloed juist weg, zoals bij je gezicht, blaas en darmen. Hierdoor stopt je spijsvertering even zodat je spieren aangespannen worden om in actie te komen: vechten, vluchten, of bevriezen.

Als je langere tijd blootgesteld bent aan een spannende ervaring kunnen veel spiergroepen soms niet makkelijk vanzelf weer ontspannen. Vaak zijn dat de spieren in het heup- en bekkengebied, maar ook die in je schouders, nek en borst. Deze aanhoudende spierspanning geeft een signaal aan de hersenen dat er nog steeds gevaar is, waardoor het lichaam en de hersenen extreem alert blijven, langer dan eigenlijk nodig is. Om te kunnen ontspannen na die spierspanningen als gevolg van de vecht-, vlucht- of bevriesreactie, gaat het lichaam beven, trillen of schudden. Dit is het mechanisme waarmee we ons lichaam van stress losmaken. Het is heel dus normaal om na een stressvolle gebeurtenis te beven of trillen. Trillende handen en benen, een overslaande stem en knikkende knieën zijn allemaal tekenen dat het lichaam zich van de spanning aan het ontdoen is. Dit zij natuurlijke reacties en beginnen al tijdens het stressvolle moment zelf. Wij zijn echter geneigd om deze lichamelijke reacties als een teken van zwakte te zien en proberen dit zoveel mogelijk te onderdrukken. Door het trillen te onderdrukken negeren we ons natuurlijke herstelmechanisme om spanningen en stress los te maken en blijft het lichaam onnodig langdurig in een verhoogde staat van alertheid en spanning. Dit kost je lichaam veel energie en maakt je vermoeid.

Hoofdstuk 3: Veelvoorkomende stoornissen met angstklachten

Angst is er in allerlei soorten en maten. Een beetje spanning voor een belangrijke afspraak is gezond, maar nachten wakker liggen omdat je niet met de trein durft te reizen is een ander verhaal. We spreken van een angststoornis wanneer overmatige angst je langdurig belemmert in je dagelijks leven.

In dit hoofdstuk noemen we verschillende stoornissen waarbij angst een grote rol speelt:

- Sociale angststoornis
- Paniekstoornis
- Agorafobie
- Gegeneraliseerde angststoornis (GAS)
- Posttraumatische stressstoornis (PTSS)
- Obsessieve compulsieve stoornis

3.1 Sociale angststoornis

De sociale angststoornis omvat de angst om kritisch te worden beoordeeld door anderen, vooral in sociale situaties. Voorbeelden hiervan zijn spreken in het openbaar, naar een feestje gaan, een vergadering bijwonen, in een restaurant eten, een openbaar toilet gebruiken of nieuwe mensen ontmoeten. De angst uit zich onder andere in extreme gespannenheid, overmatig piekeren over sociale interacties en de neiging om je af te sluiten voor anderen.

3.2 Paniekstoornis

Bij een paniekstoornis is er sprake van angst voor je eigen lichamelijke en psychische reacties op beangstigende situaties. Iedere lichamelijke afwijking, zoals een veranderde ademhaling of hartslag, duizeligheid, zweten of trillen, wordt gezien als een teken dat je instort, flauwvalt, gek wordt of doodgaat, terwijl dit in realiteit niet het geval is.

3.3 Agorafobie

Agorafobie wordt ook wel pleinvrees genoemd en is een angststoornis waarbij je een overmatige angst hebt voor openbare ruimtes. Je hebt moeite om je vertrouwde omgeving te verlaten en naar buiten te gaan omdat je bang bent in een situatie te komen waar je niet uit kunt vluchten. Vaak gaat deze aandoening samen met paniekaanvallen. De paniekaanvallen vinden over het algemeen plaats als je buiten je vertrouwde omgeving komt. De angst voor een volgende paniekaanval kan ervoor zorgen dat je niet meer buiten je vertrouwde omgeving komt.

3.4 Gegeneraliseerde angststoornis (GAS)

Bij een GAS heb je de neiging om je voortdurend over van alles en nog wat zorgen te maken. Je denkt na over wat er allemaal mis kan gaan en je bedenkt allerlei manieren om dat te voorkomen. Deze stoornis gaat vaak gepaard met lichamelijke stressverschijnselen als slapeloosheid, overmatige spierspanning, maag-darmproblemen, etc.

3.5 Posttraumatische stressstoornis (PTSS)

Bij PTSS is er sprake van overmatige angst, die veroorzaakt is door eerdere blootstelling aan een dreiging of verwonding. Voorbeelden van traumatische ervaringen zijn fysiek geweld, verkrachting, ernstige ongelukken en oorlogservaringen. Vaak is er sprake van herbelevingen van de traumatische ervaring in de vorm van nachtmerries of flashbacks en vermijding van situaties die verontrustende herinneringen oproepen. Mensen met PTSS hebben vaak last van verhoogde prikkelbaarheid, hevige schrikreacties en zijn overmatig alert.

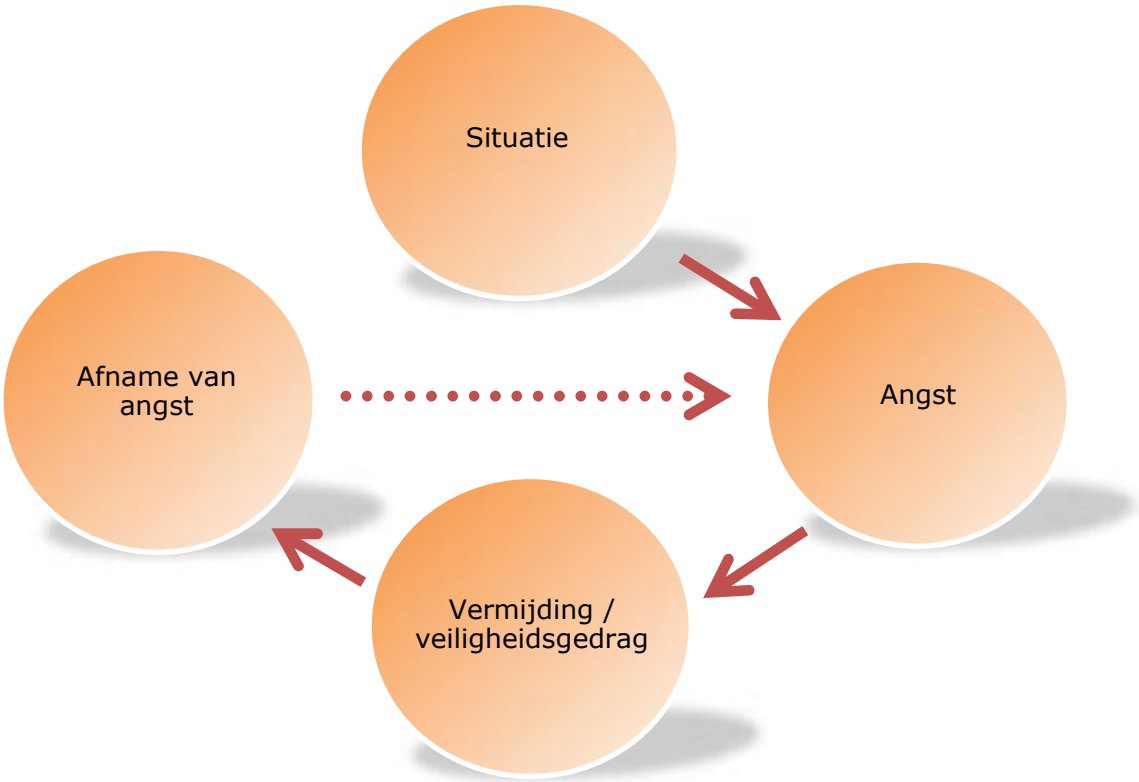
3.6 Obsessieve Compulsieve stoornis (OCS)

Bij OCS, ook wel dwangstoornis genoemd, raak je van streek van gedachten of beelden die steeds terugkeren (dwanggedachten of obsessies). Ze gaan over wat er mogelijk zou kunnen gebeuren. Je bent bijvoorbeeld bang dat je besmet raakt, de controle verliest, fouten maakt of dat je je ongepast zult gedragen. Je voelt een overweldigende drang om bepaalde dingen te doen (dwanghandelingen of compulsies) om deze gedachten te neutraliseren, zoals handen wassen, schoonmaken, bepaalde rituelen uitvoeren, iets steeds opnieuw controleren, etc.

Hoofdstuk 4: Vermijding en veiligheidsgedrag

Meestal is het een bepaalde situatie die angst oproept. Of deze situatie als gevaarlijk wordt ingeschat verschilt per persoon. Door bepaalde levenservaringen kunnen sommige mensen zich snel bedreigd voelen en zullen zij zich vaker angstig voelen dan anderen. Dit zijn angstige gedachten die gepaard kunnen gaan met lichamelijke angstklachten, zoals bijvoorbeeld zweten, trillen en hartkloppingen. Om te voorkomen dat dit nog een keer gebeurt probeer je de angstige situatie te vermijden of iets te bedenken om die angst te reguleren. Dit wordt ook wel vermijding en veiligheidsgedrag genoemd. Door vermijding of veiligheidsgedrag in te zetten neemt de angst op dat moment af en zul je je tijdelijk beter voelen.

Vermijding en veiligheidsgedrag kunnen je echter ook in de weg zitten. Wanneer je ergens bang voor bent terwijl er geen echt gevaar is en je daardoor een bepaalde situatie steeds blijft vermijden, wordt de angst in stand gehouden. De angst kan uiteindelijk zelfs toenemen. Dit is weergegeven in figuur 3. Wanneer je bijvoorbeeld in een drukke trein zit op weg naar je werk en heel sterk de gedachte hebt dat je flauw gaat vallen, ga je wellicht zweten, trillen en voel je hartkloppingen. Dit heb je nu al een aantal keren meegemaakt. Je besluit daarom voortaan niet meer met de trein te gaan maar met de fiets, zodat je geen last hebt van vervelende gedachten en gevoelens (vermijdingsgedrag). Dit lijkt op de korte termijn effectief, maar hierdoor los je het probleem echter niet op. Het houdt de angst in stand en kan je zelfs angstiger maken op het moment dat je wel weer een keer met de trein moet reizen.

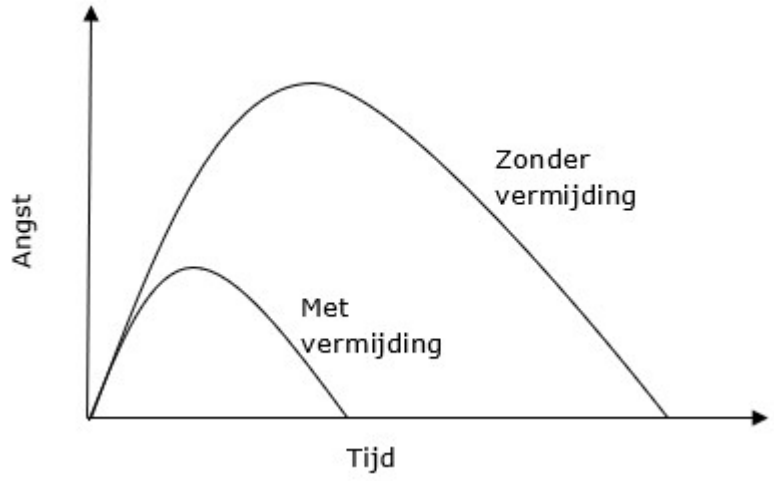


Figuur 3: Vermijding en veiligheidsgedrag als reactie op angst.

Hoofdstuk 5: Doorbreken van angst

In het vorige hoofdstuk is beschreven dat het vermijden van een angstige situatie op de korte termijn de angst kan verminderen, maar dat dit de angst op de langere termijn niet doet afnemen. Het is goed om te weten dat wanneer je overmatig angstig bent in een situatie waarin geen echt gevaar dreigt en je de situatie niet uit de weggaat, de angst na verloop van tijd vanzelf afneemt. Dit proces is weergegeven in figuur 4. De angst zal een bepaald hoogtepunt bereiken waarna je merkt dat hetgeen waar je zo angstig voor was niet plaatsvindt. Hierdoor daalt vervolgens de angst. Dit betekent dat wanneer je jezelf durft bloot te stellen aan een ogenschijnlijk bedreigende situatie, de angst daarvoor vanzelf uitdooft. Van dit principe wordt gebruik gemaakt in behandelingen van sommige angststoornissen. In plaats van een bedreigende situatie te vermijden, wordt je juist blootgesteld aan de situatie die je vreest. Om dit te kunnen verdragen wordt je steeds een klein beetje uitgedaagd om de beangstigende situatie onder ogen te zien. Zo zal bijvoorbeeld iemand met pleinvrees eerst gevraagd worden naar het tuinhekje te lopen om en een volgende keer tot het einde van de straat te gaan. Bij elke stap groeit het vertrouwen en neemt de angst af, net zo lang tot iemand het aandurft om op een plein te gaan staan.

Je kunt zelf je overmatige angst verminderen door je waarneming van het dreigende gevaar te onderzoeken, of door je zelfvertrouwen om met dreigingen om te kunnen gaan te verhogen. Onderzoek angstige gedachten en bekijk kritisch of de mate van angst passend bij de situatie is. Wat zou je bijvoorbeeld zeggen tegen een goede vriend die zich in eenzelfde situatie bevindt? Kloppen de gedachten wel? Welke bewijzen heb je voor deze gedachten en welke bewijzen heb je tegen deze gedachte? Als je aanwijzingen vindt voor het feit dat de gevaren die je ziet niet zo ernstig zijn als je had gedacht, kan dit de angst verminderen.



Figuur 4: Verloop van angst over tijd

5.1 Eerste hulp bij angst

Er zijn verschillende methoden die je in kunt zetten om jezelf te kalmeren wanneer je in paniek raakt door een angstige gedachte. Hieronder volgen een aantal van deze methoden.

- **Uitvoeren van een ontspanningsoefening**
  Er zijn verschillende soorten ontspanningsoefeningen die je helpen ontspannen. Je kunt bijvoorbeeld een ontspanningsoefening doen waarbij je langzaam de verschillende delen van je lichaam bij langsgaat en elke spiergroep aanspant en ontspant. Meer informatie over ontspanningsoefeningen is te lezen in hoofdstuk 7.

- **Gedachten afleiden**
  Als je middenin een paniekaanval zit, leid je gedachten dan af door je ergens anders op te richten. Tel bijvoorbeeld van 100 terug naar 1 met sprongen van drie, probeer alle landen in Afrika op te noemen of zeg de tekst op van je favoriete liedje of gedicht. Dwing jezelf om een (of meerdere) van deze technieken toe te passen totdat je enigszins gekalmeerd bent. Het is belangrijk dat je jezelf niet afleidt door weg te lopen van de situatie die je paniekaanval veroorzaakt heeft. Onderga de paniekaanval op de plek waar je nu bent, anders ga je die plek of situatie met angst associëren en kan vermijdingsgedrag ontstaan. Dit houdt de angst in stand en kan nieuwe paniekaanvallen veroorzaken.

- **Gecontroleerd ademen**
  Diepe ademhaling is een krachtige angstbeperkende techniek, omdat het de ontspanningsreactie van het lichaam activeert. Het helpt het lichaam om uit de vecht- vlucht- en bevriesreactie te komen. Als je een paniekaanval hebt, is de kans groot dat je begint te hyperventileren. Wanneer je een aanval aan voelt komen, houd je eerst je adem in en ga je vervolgens langzamer ademen. Nadat je je adem ingehouden hebt, begin je langzaam vanuit je middenrif te ademen.
  Adem vier seconden in door je neus. Houd de adem twee tot drie seconden vast. Adem vervolgens vijf tot zes seconden langzaam door je mond uit.
  Blijf enkele minuten lang diep in- en uitademen totdat je je spieren voelt ontspannen en je helderder kunt nadenken.

- **Verbeelding**
  Beeld je in dat je in een rustgevende veilige omgeving bent. Dit kan een bestaande of niet bestaande plaats zijn. Denk aan wat je op die plek hoort, ziet, voelt en ruikt. Hoe meer zintuigen je hier bij betrekt, de groter de kans op ontspanning.

5.2 Algemene tips

Je kunt verschillende dingen doen om te voorkomen dat angstklachten toenemen. Een aantal daarvan worden hieronder besproken.

- Beweeg elke dag minimaal een half uur. Ga bijvoorbeeld wandelen, fietsen, zwemmen of tuinieren.
- Eet gezond. Houd regelmatige eettijden aan voor ontbijt, lunch en avondmaal.
- Slaap voldoende. Slaap 7 á 8 uur per nacht en houd regelmatige bedtijden aan.
- Zorg voor een regelmatige dagbesteding, dit geeft afleiding en structuur.

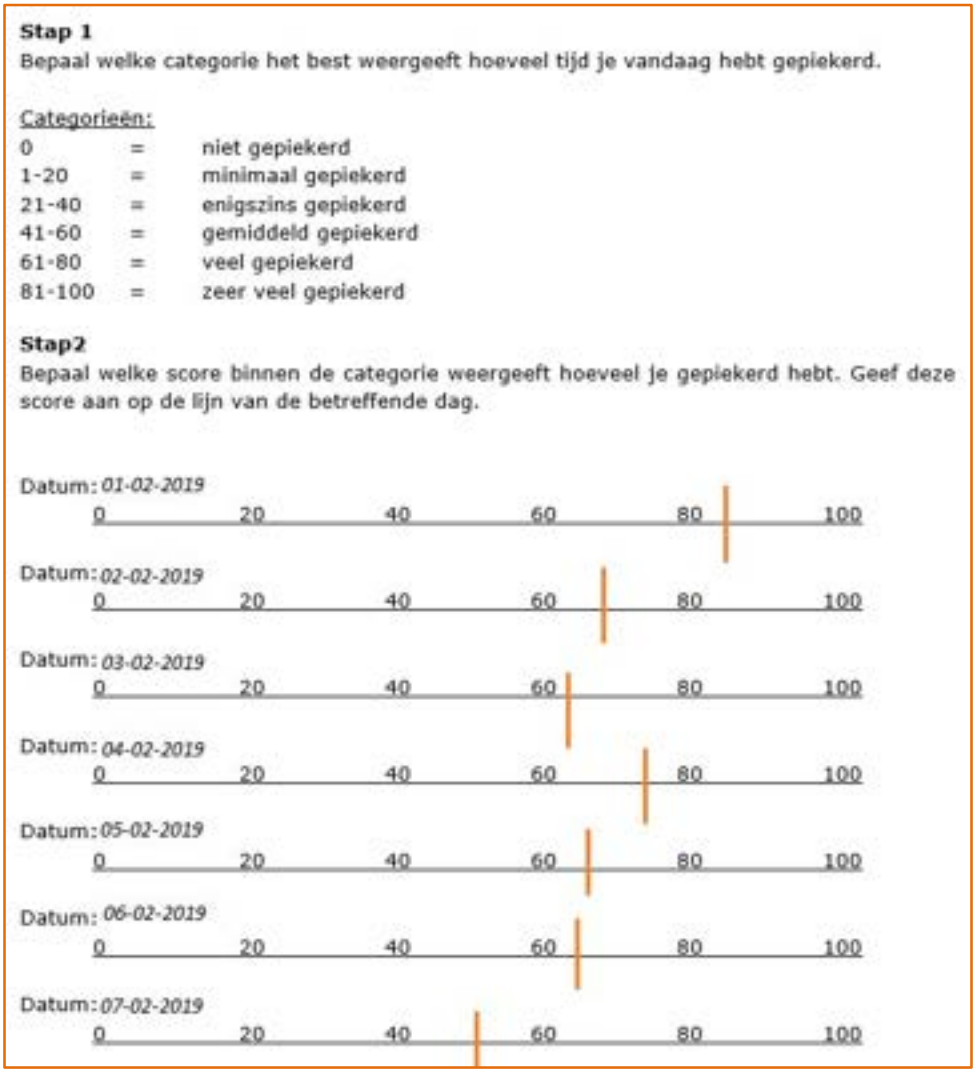
- Ontspan regelmatig door bijvoorbeeld ontspanningsoefeningen uit te voeren, naar muziek te luisteren, een boek te lezen of iets anders te doen wat je helpt ontspannen.
- Bespreek je angst(en) met familie of vrienden. De meeste mensen hebben hier begrip voor. Er met anderen over praten helpt stress verminderen, leid je af en kan ervoor zorgen dat je meer aandacht hebt voor andere zaken.
- Gebruik geen verdovende middelen om angst te verminderen. Wellicht denk je dat alcohol en drugs je helpen ontspannen en de angst verdoven, maar het gebruik ervan versterkt juist emoties zoals angst.
- Beperk het gebruik van cafeïne. Dit zit onder andere in koffie, zwarte thee, chocolade en energiedranken.
- Wanneer je medicatie gebruikt, ga dan bij je huisarts na of dit mogelijk van invloed is op de angstklachten.
- Blijf zo veel mogelijk alles doen, ook als het gaat om situaties die je eng vindt. Hierdoor leer je beter met de spanning om te gaan. Angst kan zo hevig zijn dat je uit de situatie probeert te vluchten. Hierbij loop je echter het risico dat de angst uiteindelijk erger wordt. Realiseer je dat paniek en bijkomende lichamelijke klachten zoals zweten, trillen en hartkloppingen na een tijdje vanzelf over gaan.

Hoofdstuk 6: Stoppen met piekeren

Iedereen piekert weleens over gebeurtenissen in het verleden, heden of de toekomst. Het kan geen kwaad als je zo nu en dan piekert, het kan zelfs functioneel zijn. Overmatig piekeren kan echter negatieve gevolgen hebben. Het lijkt alsof je geen controle hebt over je gedachten en dit kan erg frustrerend zijn. Je denkt aan wat er komen gaat, wat er is gebeurd, wat je beter had kunnen doen, wat anderen beter doen dan jij, wat als… etc. Dit kost veel tijd en energie. Als je voortdurend piekert kan je geest niet tot rust komen, wat kan leiden tot stress en gevoelens van angst en somberheid. Ook kun je door overmatig piekeren last krijgen van slaapproblemen en lichamelijke klachten zoals hoofd-, nek-, spier- en buikpijn.

6.1 Registreren van piekeren

Weet jij hoeveel je precies piekert? Door dit dagelijks bij te houden krijg je inzicht in je piekergedrag. Dit kun je handig doen met behulp van een piekerregistratieformulier. Hierop geef je aan hoeveel tijd per dag je bezig bent geweest met piekeren. In figuur 5 staat een voorbeeld van een ingevuld piekerregistratieformulier.



Stap 1

Bepaal welke categorie het best weergeeft hoeveel tijd je vandaag hebt gepiekerd.

Categorieën:

0	=	niet gepiekerd
1-20	=	minimaal gepiekerd
21-40	=	enigszins gepiekerd
41-60	=	gemiddeld gepiekerd
61-80	=	veel gepiekerd
81-100	=	zeer veel gepiekerd

Stap2

Bepaal welke score binnen de categorie weergeeft hoeveel je gepiekerd hebt. Geef deze score aan op de lijn van de betreffende dag.

Datum: *01-02-2019*
0 20 40 60 80 100

Datum: *02-02-2019*
0 20 40 60 80 100

Datum: *03-02-2019*
0 20 40 60 80 100

Datum: *04-02-2019*
0 20 40 60 80 100

Datum: *05-02-2019*
0 20 40 60 80 100

Datum: *06-02-2019*
0 20 40 60 80 100

Datum: *07-02-2019*
0 20 40 60 80 100

Figuur 5: Ingevuld piekerregistratieformulier. *Naar: van der Heiden, 2009.*

Bepaal bij het invullen van het formulier eerst welk van de zes categorieën het best weergeeft hoeveel je vandaag gepiekerd hebt. Dit varieert van niet gepiekerd tot zeer veel gepiekerd. Bepaal vervolgens welke score binnen die categorie weergeeft hoeveel tijd je hebt gepiekerd en geef dit aan door bij de betreffende dag een streep door de lijn op het formulier te zetten. In het voorbeeld zie je dat de betreffende persoon op 01-02-2019 zeer veel piekerde, ongeveer 85% van de dag. In bijlage 2 vind je registratieformulieren om zelf in te vullen.

6.2 Opvattingen over piekeren

Je kunt zowel positieve als negatieve opvattingen over piekeren hebben. Misschien denk je wel dat je door te piekeren in elk geval goed voorbereid bent op wat er gaat komen. Door veel te piekeren ontstaan echter ook negatieve opvattingen over piekeren. Vaak gaan die over het niet meer uit kunnen zetten van piekergedachten. Dit kan tot gevolg hebben dat je gaat piekeren over het piekeren.

Hoe denk jij over piekeren? Zie je het als helpend of juist niet? Om erachter te komen hoe je denkt over piekeren kun je gebruik maken van een piekergedachteschema. Hierop vul je in wat de situatie was en welke aanleiding er was voor het piekeren, waarover je piekerde, wat je opvattingen waren over het piekeren en hoe beangstigend de piekergedachten waren. Een voorbeeld hiervan is weergegeven in figuur 6. In bijlage 3 vind je formulieren die je zelf kunt invullen om je eigen opvattingen over piekeren in kaart te brengen.

Datum: *14-02-2019*

Situatie (omschrijf in welke situatie je piekerde)
Ik kwam thuis vanuit mijn werk en bekeek de post.

Aanleiding (omschrijf de aanleiding waardoor je ging piekeren)
De postbode is geweest maar ik heb geen valentijnskaart gekregen, voor de zoveelste keer al niet.

Waar piekerde je over?
Ik zou ook zo graag eens iemand hebben om deze dag mee te delen. Gewoon iemand om samen mee te zijn. Ik ben al 36 en nog steeds alleen. Mijn biologische klok begint te tikken. Mijn beste vriendinnen hebben allemaal al een relatie of zelf kinderen! Wat als ik voor altijd alleen blijf?

Hoe denk je over het piekeren? Was het in deze situatie helpend of juist niet?
Aan de ene kant maakte het mij gek, het bleef maar doorgaan en ik werd er verdrietig van. Aan de andere kant zet het mij wel aan het nadenken over mogelijke stappen die ik zelf kan ondernemen om aan een partner te komen.

Hoe sterk was de angst tijdens het piekeren? (0-100%): *90%*

Figuur 6: Ingevuld formulier over piekergedachten. *Naar: van der Heiden, 2009.*

6.3 Verminderen van piekeren

De volgende tips kunnen helpen om het piekeren te verminderen:

- **'s Avonds minder piekeren**
  Piekeren terwijl je 's avonds in bed ligt kan je gespannen maken en dat zorgt er voor dat je minder goed in slaap komt. De volgende oefening helpt om het piekeren 's avonds te verminderen:

  1. Reserveer iedere avond 20 minuten, het liefst aan het begin van de avond.
  2. Schrijf eerst alle problemen op die je die dag bezig hielden. Schrijf vervolgens achter elk probleem een mogelijke oplossing, wanneer je dit probleem denkt te gaan oplossen en hoeveel tijd dat mogelijk in beslag neemt.
  3. Het is belangrijk om ook problemen in kaart te brengen die al wat langer duren en die je uit je slaap kunnen houden, zoals bijvoorbeeld financiële en emotionele problemen.
  4. Maak een actieplan waarin je de eerste stap opschrijft die je kunt zetten om het probleem op te lossen en vervolgens de daaropvolgende stap, etc.
  5. Als het niet lukt om een probleem van je af te zetten bedenk dan dat je controle hebt en dat je invloed kan uitoefenen op het probleem, maar dat het niet nodig is om er nu op dit moment over te piekeren.
  6. Als zich nieuwe problemen aandienen in de nacht, schrijf ze dan op een blocnote die je naast je bed hebt liggen. De dag erop kunt je er een oplossing voor bedenken.

- **Plan regelmatig een piekerkwartier als je door de dag heen veel piekert**
  Plan iedere dag voor jezelf een vast tijdstip waarop je een kwartier heel bewust je zorgen overdenkt. Zoek na het kwartier afleiding zodat je dan ook echt stopt met piekeren. Zet daarom een kookwekker of stel een stopwatch in. Wanneer je buiten dit kwartier een piekergedachte krijgt noteer je deze voor jezelf. Pas wanneer het piekerkwartier is aangebroken mag je nadenken over de zorgen die je hebt opgeschreven. Zijn je piekergedachten tegen die tijd niet meer relevant, dan hoef je er natuurlijk niet over te piekeren. Zijn de piekergedachten nog wel relevant, dan kun je hier in het piekerkwartier rustig over nadenken
  Wanneer het piekerkwartier aanbreekt en je hebt niets om over te piekeren, dan kun je het piekerkwartier overslaan. Je zult merken dat je op den duur buiten het piekerkwartier minder gaat piekeren.

- **Zet piekergedachten stop**
  Stop piekergedachten door te zeggen tegen jezelf: 'Dit helpt me niet, dus ik stop hier nu mee'. Vervolgens ga je iets anders doen of denken.

- **Zoek afleiding**
  Wanneer je merkt dat je begint te piekeren, zoek dan naar afleiding. Door iets anders te gaan doen leid je je gedachten af. Zoek afleiding door bijvoorbeeld te gaan sporten, wandelen of iets creatiefs te doen. Ook wanneer je 's nachts piekert kan het helpen om afleiding te zoeken. Lees dan bijvoorbeeld een boek, luister naar ontspannende muziek of doe een ontspanningsoefening.

- **Doe ontspanningsoefeningen**
  Ontspanningsoefeningen kun je op elk moment van de dag doen, maar ook 's nachts wanneer je wakker ligt omdat je aan het piekeren bent. Een ontspanningsoefening helpt je lichaam en geest ontspannen en omdat je je zodanig moet concentreren op de oefening, heeft je geest vaak geen energie meer om te beginnen met piekeren. Meer informatie over ontspanningsoefeningen lees je in het volgende hoofdstuk.

- **Wees realistisch**
  Kijk naar de feiten. In werkelijkheid gaan de meeste dingen goed. Ga na hoe groot de kans is dat er daadwerkelijk iets gebeurt waar je bang voor bent. Minimaliseer 'wat- als' gedachten, je maakt je waarschijnlijk zorgen om dingen die nooit gaan gebeuren.

Wil je minder piekeren? Maak dan gebruik van de genoemde tips en houd dagelijks met behulp van het piekerregistratieformulier bij hoeveel je piekert. Je zult merken dat het piekeren vermindert.

Hoofdstuk 7: Ontspanningsoefeningen

Leren ontspannen is van belang bij veel verschillende lichamelijke en mentale klachten. Om goed tot rust te komen kun je ontspanningsoefeningen doen. Deze helpen je lichaam te ontspannen, waardoor de spieren minder gespannen staan. Maar ook mentaal doen ontspanningsoefeningen je goed, het maakt je hoofd rustiger. Door elke dag een ontspanningsoefening te doen kunnen lichaam en geest op den duur vanzelf weer makkelijker schakelen tussen inspanning en ontspanning. Zeker voor mensen die kampen met stress of ziekte is het raadzaam om ontspanningsoefeningen een essentieel onderdeel van de dagelijkse routine te laten zijn.
Er zijn verschillende soorten ontspanningsoefeningen, bijvoorbeeld gericht op spierspanning van het lichaam, op de ademhaling of oefeningen waarbij je gebruik maakt van verbeelding. Op het internet kun je veel oefeningen vinden om zelf uit te voeren. Twee soorten ontspanningsoefeningen waar we in dit hoofdstuk dieper op in gaan zijn de progressieve spierontspanningsoefening en de emotionele vrijheidstechniek (EFT).

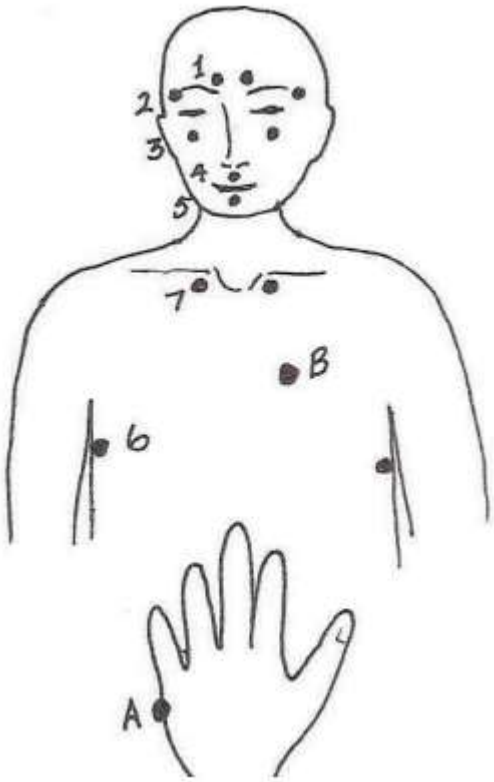
7.1 Progressieve spierontspanning

Bij deze ontspanningsoefening worden de grote spiergroepen van het lichaam om de beurt aangespannen en ontspannen. Het dwingt je om je op iets anders dan je angst te concentreren, terwijl je tegelijkertijd je spieren ontspant. Je vermindert hiermee de spanning in je lichaam. Je kunt beginnen met het hoofd en eindigen bij de voeten, of omgekeerd. Je gebruikt hierbij de spieren in het voorhoofd, ogen, kaken, nek, schouders, bovenkant van de rug, biceps, voorarmen, handen, buik, liezen, benen, heupen, dijen, billen, kuiten en voeten. Elke spiergroep wordt 5 seconden aangespannen en vervolgens 10 à 15 seconden ontspannen, weer aangespannen gedurende 5 seconden en ontspannen voor 10 à 15 seconden. Dit kun je een paar keer per spiergroep doen, maar een keer zou al voldoende moeten zijn.

7.2 Emotionele vrijheidstechniek (EFT)

EFT is een eenvoudige methode om stress te verminderen. Net als bij acupunctuur en acupressuur wordt bij EFT gebruik gemaakt van drukpunten op het lichaam (zie figuur 7). Door zacht te drukken wordt het zenuwstelsel gestimuleerd. Als gevolg daarvan worden stressverminderende signalen naar het deel van de hersenen gestuurd dat door angst geactiveerd is. Dit heeft als gevolg dat de angst zal afnemen.
Zo voer je de oefening uit (Bron: Capacitar):

1. Denk aan het probleem of de gedachte die je angstig maakt en meet je angstniveau (0-10, waarbij 10 staat voor zeer angstig).
2. Druk op de volgorde op de acupressuurpunten, 7 tot 9 keer.
3. Druk 7 tot 9 keer op de zijkant van je hand (drukpunt A). Zeg drie keer tegen jezelf: ‘ondanks dat ik dit probleem heb, ben ik oké, ik accepteer mijzelf’.
4. Herhaal stap 2 en 3 tot het angstniveau gedaald is naar 0-2.
5. Wrijf of druk op de linkerkant van de borst (drukpunt B).



Figuur 7: Drukpunten op het lichaam, zoals gebruikt bij de EFT.

Als je een ontspanningsoefening zelf uitvoert kunnen je gedachten eenvoudig afdwalen. Het is makkelijker om je te laten begeleiden door een stem. Laat daarom de oefening door iemand voorlezen of spreek het zelf in.

Als je na een oefening meer ontspannen bent dan ervoor, dan is de oefening goed gelukt en heb je voor dat moment je doel bereikt. Lukt het niet zo goed, probeer dan een andere oefening. Er zijn online verschillende oefeningen te downloaden. Ook zijn er (gratis) apps beschikbaar die je kunt downloaden op je telefoon, tablet op computer, zodat je de oefeningen kunt uitvoeren wanneer je maar wilt, een aantal daarvan zijn opgenomen in bijlage 1.

Probeer een aantal oefeningen uit en bepaal welke je het prettigst vindt. Een ontspanningsoefening hoef je slechts enkele minuten per dag te doen om er effect van te ondervinden. Kies een vast moment van de dag om je ontspanningsoefening te doen. Goede momenten zijn bijvoorbeeld ’s morgens wanneer je opstaat of direct bij thuiskomst van werk of studie. Zorg ervoor dat je de oefening doet in een ruimte waarbij je niet wordt gestoord.

Hoofdstuk 8: Herkennen, onderzoeken en veranderen van niet functionele gedachten

In eerdere hoofdstukken heb je gelezen over de functies van angst, hoe angst in stand wordt gehouden en over tips om met angst om te gaan. In dit hoofdstuk gaan we verder in op het onderzoeken van niet functionele angstige gedachten. Dit zijn gedachten die je bang maken terwijl er objectief gezien geen direct gevaar aanwezig is. In de behandeling zul je hier samen met je therapeut aandacht aan besteden, maar je kunt er ook zelf alvast mee oefenen.

Je kunt angst verminderen door je waarnemingen van gevaar te verminderen, of door je zelfvertrouwen om met dreigingen om te kunnen gaan te versterken. De angst kan verminderen als je bewijzen vindt voor het feit dat de gevaren die je ziet niet zo ernstig zijn als je had gedacht. Als er daadwerkelijk sprake is van gevaar of een dreiging, is het nuttig om uit te zoeken welke strategieën je het beste kunt toepassen om er mee om te gaan (zie hoofdstuk 5-7). Om de manier waarop je denkt over angst te veranderen is het nodig dat je realistische inschattingen van gevaar kunt maken en dat je ook bewust bent van de diverse mogelijkheden die er zijn om beter met angst om te gaan.

Voor bijvoorbeeld paniekstoornissen is het veranderen van angstgedachten het centrale kenmerk van een succesvolle therapie. Als je paniekaanvallen hebt, zal je therapeut je helpen om je angsten met betrekking tot specifieke lichamelijke reacties of gedachten te herkennen. Als je deze angsten eenmaal geïdentificeerd hebt zul je experimenten uitvoeren om de geloofwaardigheid van alternatieve niet-catastrofale verklaringen voor deze lichamelijke reacties te vergroten.

8.1 Invloed van gedachten op gevoel en gedrag

Eerst is het belangrijk om stil te staan bij hoeveel invloed gedachten hebben op gevoel en gedrag. Gedachten, gevoelens en gedrag zijn sterk met elkaar verbonden. Denk maar eens na. Positieve gedachten leiden tot een goed gevoel, terwijl negatieve gedachten leiden tot een vervelend gevoel. Wanneer je denkt een slecht cijfer gehaald te hebben voor een belangrijke test, zal dit je humeur geen goed doen, heb je geen zin om ’s avonds naar de eetafspraak bij je ouders te gaan en zeg je deze misschien af. Andersom werkt dit ook. Denk je een goed cijfer gehaald te hebben, dan hou je daar een goed gevoel aan over en kijk je met meer plezier uit naar die eetafspraak met je ouders. Omdat gedachten zo’n grote invloed hebben op hoe je je voelt en wat je doet, is het nuttig om eens beter naar de gedachten te kijken die een negatieve uitwerking op je hebben.

8.2 Herkennen van niet functionele gedachten

Om je angst onder controle te houden is het is handig om te weten wat je precies bang maakt, welke gedachten dat zijn en wat er in zo’n situatie gebeurt. Door dit op te schrijven heb je hier goed zicht op. Figuur 8 bevat een voorbeeld van hoe je dit kunt doen. Beschrijf in de eerste kolom de situatie (wanneer gebeurde het, waar was je, wie waren erbij, wat gebeurde er?). Schrijf vervolgens in de tweede kolom wat je daarbij voelde en hoe sterk dat gevoel was. In de derde kolom schrijf je welke gedachten of beelden er op dat moment door je heen gingen en omcirkel je de gedachte die het meest het sterkste gevoel verklaart dat je in kolom 2 hebt opgeschreven. Als de gedachten die je op hebt geschreven gaan

over de toekomst en een bepaalde vorm van gevaar of kwetsbaarheid bevatten, dan is het je gelukt om daadwerkelijk gedachten te herkennen die samenhangen met angst. In bijlage 4 vind je formulieren om zelf in te vullen en te ontdekken welke gedachten jou angstig maken.

1. Situatie	2. Gevoel	3. Gedachten en beelden
Wanneer? *Waar?* *Wie?* *Wat?*	*Wat voelde je? (bang, boos, bedroefd, beschaamd)* *Hoe sterk was het gevoel, 0-100%*	*Welke gedachten of beelden gingen er op dat moment door je heen?* *Omcirkel de meest aanwezige gedachte*
Ik fietste gisteren de straat in en zag mijn buurman voor mijn huis staan met zijn hond, die aan het blaffen was.	Bang 80% Boos 50%	- Die hond is gevaarlijk en doet mij misschien iets aan als ik dichterbij kom - Ik kan beter een stukje omfietsen - Mijn buurman moet zijn hond beter opvoeden

Figuur 8: Voorbeeld van een ingevuld formulier om angstige gedachten te herkennen

8.3 Onderzoeken van angstige gedachten

We gaan weer verder met het voorbeeld uit hoofdstuk 5, met de gedachte 'die hond is gevaarlijk en doet mij misschien iets aan als ik dichterbij kom'. De hierbij ervaren angst was 80%. Nu gaan we deze gedachte kritisch onderzoeken door verschillende vragen te stellen en hierop antwoord te geven.

De volgende vragen helpen je bij het onderzoeken van gedachten:

- Hoe functioneel is deze gedachte?
- Wat is het bewijs dat de gedachte waar is? En wat is het bewijs dat deze gedachte niet waar is?
- Wat zou je zeggen tegen een goede vriend of vriendin die zich in dezelfde situatie bevindt?
- Hoe groot is de kans dat daadwerkelijk gebeurt waar je bang voor bent?
- Wat zijn de gevolgen als deze gedachte waar is? Wat is het ergste dat er kan gebeuren als deze gedachte waar zou zijn? En hoe erg is dat?
- Wat zijn de voor- en nadelen van deze gedachte?
- Is er een andere uitleg mogelijk voor de gebeurtenis?

Stel minimaal drie vragen bij het onderzoeken van een angstige gedachte. Dit helpt je om kritischer te kijken naar de geloofwaardigheid van die gedachte.

In de volgende stap zet je een 'alternatieve' gedachte tegenover de angstige gedachte, bijvoorbeeld 'ook al blaft de hond, betekent dit niet per se dat hij mij iets aan gaat doen'. Vervolgens bepaal je voor jezelf hoe geloofwaardig deze nieuwe gedachte is. Dit kun je doen door de gedachte een cijfer tussen de 0 en 100 te geven, waarbij 100 betekent dat de gedachte zeer geloofwaardig is.
Nadat je hebt stilgestaan bij deze alternatieve gedachte kijk je weer terug naar de oorspronkelijke gedachte die zo beangstigend was. Van deze gedachte bepaal je hoe geloofwaardig deze nu nog is (0-100), tot welke gevoelens deze leidt en hoe sterk deze gevoelens zijn (0-100). Figuur 9 toont een voorbeeld van de bovengenoemde stappen. Bijlage 5 bevat een formulier om zelf in te vullen.

1. Vragen	Antwoorden
Hoe functioneel is deze gedachte?	Best functioneel, want hierdoor ga ik omfietsen en bescherm ik mijzelf
Wat zijn de voor- en nadelen van deze gedachte?	Voordeel Ik werd niet gebeten Nadeel Ik durfde geen praatje te maken met mijn buurman, terwijl het een aardige en gezellige man is. Daarnaast durfde ik niet naar mijn huis, terwijl ik eigenlijk haast had.
Wat is het bewijs dat de gedachte waar is? En wat is het bewijs dat deze gedachte niet waar is?	Wel waar Hier heb ik geen bewijs voor. Niet waar Hij heeft mij niet eerder gebeten.
Hoe groot is de kans dat daadwerkelijk gebeurt waar je bang voor bent?	Niet zo groot, want ik heb nog nooit van de buurman gehoord dat zijn hond iemand heeft gebeten.
2. Alternatieve gedachte	**Geloofwaardigheid (0-100%)**
Ook al blaft de hond, betekent dit niet per se dat hij mij iets aan gaat doen	Geloofwaardigheid = 70%
3. Oorspronkelijke gedachte	**Geloofwaardigheid en gevoelens (0-100%)**
Die hond is gevaarlijk en doet mij misschien iets aan als ik dichterbij kom	Geloofwaardigheid = 60% Angst = 50%

Figuur 9: Voorbeeld van een ingevuld formulier om gedachten te onderzoeken

8.4 Veranderen van niet functionele gedachten

Een goede manier om bewijzen te verzamelen tegen niet functionele gedachten is het uitvoeren van gedragsexperimenten. Ook kan een gedragsexperiment je helpen om uiteindelijk meer zelfvertrouwen te krijgen om met een bepaalde situatie om te gaan. In figuur 10 staat een voorbeeld van de opbouw van een gedragsexperiment. Een handig formulier om hierbij zelf te gebruiken vind je in bijlage 6.

Een gedragsexperiment werkt als volgt. Je stelt eerst de gedachte vast waarbij je bewijzen wilt verzamelen en ook bedenk je een alternatieve gedachte. Vervolgens bedenk je hoe je deze gedachte kunt testen en hoe je vast kunt stellen wanneer je experiment goed is uitgevoerd. Hierna voer je experiment uit.
In de volgende stap evalueer je hoe het experiment heeft uitgepakt en denk je na over wat het experiment zegt over de oorspronkelijke en de alternatieve gedachte.

> As je het spannend vindt om een experiment uit te voeren kun je een ander vragen je erbij te helpen.

Door niet functionele gedachten te blijven onderzoeken zul je merken dat uiteindelijk de geloofwaardigheid ervan afneemt en dat het bijbehorende gevoel minder sterk wordt. Elke keer dat je langs de buurman en zijn hond loopt en er niets gebeurt, wordt de beangstigende gedachte iets minder geloofwaardig. Doordat de geloofwaardigheid afneemt zul je merken dat je minder angstig wordt. Hoe vaker je meemaakt dat hetgeen waar je bang voor bent niet gebeurt, des te meer de angst zal afnemen.

1. Vooraf invullen	
Oorspronkelijke gedachte en geloofwaardigheid ervan (0-100%)	Die hond is gevaarlijk en doet mij misschien iets aan als ik dichterbij kom 90%
Alternatieve gedachte en geloofwaardigheid ervan (0-100%)	Ook al blaft de hond, betekent dit niet per se dat hij mij iets aan gaat doen 20%
Gedragsexperiment (wat ga je doen om het te testen)	Mijn buurman laat zijn hond op vaste tijden uit. Ik ga vanavond mijn kliko buiten zetten als ik zie dat de buurman met zijn hond naar buiten gaat en zeg de buurman gedag. Ik sta dan ongeveer twee meter bij hen vandaag
Bewijs (wat zou mogelijk het effect van het experiment aantonen?)	Als de hond mij niet aanvalt betekent het dat mijn oorspronkelijke gedachte niet waar is. Als hij mij wel aanvalt, klopt mijn gedachte
2. Invullen na uitvoering van het gedragsexperiment	
Is het experiment uitgevoerd zoals afgesproken?	Ja.
Wat was het resultaat?	Ik stond twee meter bij de hond vandaan en ik werd niet aangevallen
Conclusie (wat zegt het experiment over de oorspronkelijke gedachte?)	De gedachte klopte niet
Hoe geloofwaardig is de alternatieve hypothese? (0-100%)	60%

Figuur 10. Gedragsexperiment

Verwacht niet dat je angst direct weg is na het uitvoeren van al deze stappen. Dit vereist oefening, dus gun het wat tijd.

Hoofdstuk 9: Persoonlijke doelen

Angsten kunnen je tegenhouden om bepaalde dingen te doen die je wel graag zou willen doen. Als je hierbij realistische doelen stelt gaat het allemaal een stuk gemakkelijker. Het realistisch stellen van doelen vergroot de kans op een succeservaring en dat zorgt voor meer motivatie om verder te gaan. Stel de doelen zo dat je ze kunt halen zonder te veel inspanning. Als je de doelen te moeilijk maakt kun je namelijk teleurgesteld en gedemotiveerd raken.
Je kunt doelen stellen voor zowel de korte als de lange termijn. Als je een lange termijn doel hebt, is het handig om deze op te delen in kleinere doelen. Zo heb je meer controle over het behalen van je doel en vergroot je de kans op succeservaringen.

Om je persoonlijke doelen goed in kaart te brengen is het handig om rekening te houden met de volgende vragen:

- Welke doelen wil je behalen op de korte termijn?
- Welke doelen wil je behalen op de lange termijn?
- Hoe ben je van plan je doelen te behalen?
- Hoe weet je of je doelen zijn behaald?

Als je moeite hebt om je doel te behalen, evalueer dan waarom het lastig is en deel het doel eventueel in kleinere stukjes. Kleine doelen verhogen de kans op succeservaringen.

In bijlage 7 vind je in vijfvoud formulieren om je eigen persoonlijke doelen te beschrijven, zowel voor de korte als voor de lange termijn. Figuur 11 toont een voorbeeld van persoonlijke doelen.

9.1 Tips bij het formuleren van doelen

- Het doel moet realistisch zijn. Het mag een uitdaging zijn, maar wel haalbaar.
- Wees ervan overtuigd dat je achter het doel staat.
- Beschrijf je doel zo concreet mogelijk, dus zodat je precies weet wat je moet doen om het te behalen.
- Zorg dat je doel toetsbaar is, zodat je kunt evalueren of je het doel behaald hebt.
- Plan voor jezelf een evaluatiemoment in. Is het doel behaald? Zo ja, goed gedaan! Zo nee, waarom is het doel niet behaald? Kan het doel wellicht in kleinere stukken worden gedeeld?
- Formuleer je doel in positieve bewoordingen: benoem niet wat je niet wilt, maar juist wat je wel wilt.
- Bewaar een overzicht van je te behalen doel(en) op een plek die je eraan helpt herinneren.

Wat wil ik bereiken op de korte termijn?
Over twee weken wil ik zelfstandig boodschappen doen in de supermarkt.

Hoe ga ik dat doen?

1. Stappenplan maken waarin ik schrijf hoe ik het aanpak: Met mijn man naar de supermarkt en een paar rondjes alleen door de winkel lopen met mijn man uit het zicht; De route er naartoe alleen lopen, nog niet zonder mijn man naar binnen; De route er naar toe alleen lopen, iets halen bij de service balie vooraan in de winkel; De route alleen lopen en een paar kleine boodschappen zelf halen; De route alleen lopen en boodschappen voor een paar dagen zelf halen.
2. De hoogte van mijn angst bij elke oefening voor- en achteraf noteren en evalueren hoe het is gegaan.

Hoe weet ik of het is gelukt?
Ik weet of ik mijn einddoel heb behaald als ik over twee weken zelfstandig boodschappen kan doen.

Wat wil ik bereiken op de lange termijn?
Binnen zes maanden wil ik een weekendje weg kunnen gaan naar een drukke stad, zoals Parijs.

Hoe ga ik dat doen?
Een lijst maken van plekken waar veel mensen zijn, dichtbij huis en iets verder weg en vervolgens elke week zo'n plek bezoeken waarbij ik concrete doelen stel. Ik ga de voortgang elke week evalueren om in de gaten te houden of mijn aanpak en doelen haalbaar zijn.

Hoe weet ik of dat is gelukt?
Het is gelukt als ik over zes maanden een weekend lang in een drukke stad in een ander land ben en buiten durf te zijn.

Figuur 11: Voorbeeld van persoonlijke doelen

Referenties

- Capacitar (2019, januari). Capacitar basisoefeningen – Emotionele vrijheidstechniek (EFT). Geraadpleegd van: https://capacitar.org/wp-content/uploads/Dutch-CapEmergKit-NL.pdf.

- GGZ Groep (2019, januari). Epidemiologie. Geraadpleegd van: https://www.angst.nl/angst/epidemiologie.

- Van 't Land H, Schoemaker CG, de Ruiter C. (2008). *Trimbos zakboek psychische stoornissen.* Utrecht: De Tijdstroom.

- Van der Heiden, C. (2009). *Stop met piekeren.* Houten, Nederland: Bohn Stafleu van Loghum.

Bijlagen

Bijlage 1: Meer informatie

Er is veel bekend over depressieve klachten. Ben je op zoek naar meer informatie, dan kun je op het internet veel vinden.

Hieronder staan een aantal websites die je kunt raadplegen:

- Adfstichting.nl
- Wijzijnmind.nl
- Stopjeangst.nl

Er zijn verschillende (gratis) apps beschikbaar waarmee je ontspanningsoefeningen kunt oefenen, zoals:

- Mindfulness coach-app van VGZ
- Stop, Breathe & Think
- Calm
- Headspace (Engelstalig)

Aanbevolen literatuur:

- Antony, M., & Norton, P. (2009). *Stap voor stap je angst overwinnen.* Amsterdam,
- Clark, D.A., & Beck, A.T. (2017). *Werken aan angst en piekeren*. Amsterdam, Nederland: Pearson Benelux Clinical.
- Frijters, P. (2012). *Meester over je gedachten.* Amsterdam, Nederland: de Arbeiderspers. Amsterdam, Nederland: Hogrefe Uitgevers Bv.
- Kerkhof, A. (2017). *Piekeren*. Amsterdam, Nederland: Boom uitgevers.
- Kragten, J. (2002). *Van A tot ggZ 5 - Leven met een sociale fobie*. Houten, Nederland: Bohn Stafleu van Loghum.
- Sterk, F., & Swaen, S. (2001). Van A tot ggZ *Leven met een paniekstoornis.* Houten, Nederland: Bohn Stafleu van Loghum.
- Sterk, F., & Swaen, S. (2001). Van A tot ggZ *Leven met een piekerstoornis.* Houten, Nederland: Bohn Stafleu van Loghum.
- Winter, F. (1998). *Angst de baas*. Ede, Nederland: Ruitenbergboek B.V.

Bijlage 2: Formulier Piekerregistratie

Stap 1
Bepaal welke categorie het best weergeeft hoeveel tijd je vandaag hebt gepiekerd.

Categorieën:

0 minuten	=	niet gepiekerd
1-20 minuten	=	minimaal gepiekerd
21-40 minuten	=	enigszins gepiekerd
41-60 minuten	=	gemiddeld gepiekerd
61-80 minuten	=	veel gepiekerd
81-100 minuten	=	zeer veel gepiekerd

Stap2
Bepaal welke score binnen de categorie weergeeft hoeveel je gepiekerd hebt. Geef deze score aan op de lijn van de betreffende dag.

Datum:
0 20 40 60 80 100

Datum:
0 20 40 60 80 100

Datum:
0 20 40 60 80 100

Datum:
0 20 40 60 80 100

Datum:
0 20 40 60 80 100

Datum:
0 20 40 60 80 100

Datum:
0 20 40 60 80 100

Naar: van der Heiden, 2009.

Piekerregistratie

Stap 1
Bepaal welke categorie het best weergeeft hoeveel tijd je vandaag hebt gepiekerd.

Categorieën:

0 minuten	=	niet gepiekerd
1-20 minuten	=	minimaal gepiekerd
21-40 minuten	=	enigszins gepiekerd
41-60 minuten	=	gemiddeld gepiekerd
61-80 minuten	=	veel gepiekerd
81-100 minuten	=	zeer veel gepiekerd

Stap2
Bepaal welke score binnen de categorie weergeeft hoeveel je gepiekerd hebt. Geef deze score aan op de lijn van de betreffende dag.

Datum:
0 20 40 60 80 100

Datum:
0 20 40 60 80 100

Datum:
0 20 40 60 80 100

Datum:
0 20 40 60 80 100

Datum:
0 20 40 60 80 100

Datum:
0 20 40 60 80 100

Datum:
0 20 40 60 80 100

Naar: van der Heiden, 2009.

Piekerregistratie

Stap 1
Bepaal welke categorie het best weergeeft hoeveel tijd je vandaag hebt gepiekerd.

Categorieën:

0 minuten	=	niet gepiekerd
1-20 minuten	=	minimaal gepiekerd
21-40 minuten	=	enigszins gepiekerd
41-60 minuten	=	gemiddeld gepiekerd
61-80 minuten	=	veel gepiekerd
81-100 minuten	=	zeer veel gepiekerd

Stap2
Bepaal welke score binnen de categorie weergeeft hoeveel je gepiekerd hebt. Geef deze score aan op de lijn van de betreffende dag.

Datum:
0 20 40 60 80 100

Datum:
0 20 40 60 80 100

Datum:
0 20 40 60 80 100

Datum:
0 20 40 60 80 100

Datum:
0 20 40 60 80 100

Datum:
0 20 40 60 80 100

Datum:
0 20 40 60 80 100

Naar: van der Heiden, 2009.

Piekerregistratie

Stap 1
Bepaal welke categorie het best weergeeft hoeveel tijd je vandaag hebt gepiekerd.

Categorieën:

0 minuten	=	niet gepiekerd
1-20 minuten	=	minimaal gepiekerd
21-40 minuten	=	enigszins gepiekerd
41-60 minuten	=	gemiddeld gepiekerd
61-80 minuten	=	veel gepiekerd
81-100 minuten	=	zeer veel gepiekerd

Stap2
Bepaal welke score binnen de categorie weergeeft hoeveel je gepiekerd hebt. Geef deze score aan op de lijn van de betreffende dag.

Datum:
0 20 40 60 80 100

Datum:
0 20 40 60 80 100

Datum:
0 20 40 60 80 100

Datum:
0 20 40 60 80 100

Datum:
0 20 40 60 80 100

Datum:
0 20 40 60 80 100

Datum:
0 20 40 60 80 100

Naar: van der Heiden, 2009.

Piekerregistratie

Stap 1
Bepaal welke categorie het best weergeeft hoeveel tijd je vandaag hebt gepiekerd.

Categorieën:

0 minuten	=	niet gepiekerd
1-20 minuten	=	minimaal gepiekerd
21-40 minuten	=	enigszins gepiekerd
41-60 minuten	=	gemiddeld gepiekerd
61-80 minuten	=	veel gepiekerd
81-100 minuten	=	zeer veel gepiekerd

Stap2
Bepaal welke score binnen de categorie weergeeft hoeveel je gepiekerd hebt. Geef deze score aan op de lijn van de betreffende dag.

Datum:
0 _____ 20 _____ 40 _____ 60 _____ 80 _____ 100

Datum:
0 _____ 20 _____ 40 _____ 60 _____ 80 _____ 100

Datum:
0 _____ 20 _____ 40 _____ 60 _____ 80 _____ 100

Datum:
0 _____ 20 _____ 40 _____ 60 _____ 80 _____ 100

Datum:
0 _____ 20 _____ 40 _____ 60 _____ 80 _____ 100

Datum:
0 _____ 20 _____ 40 _____ 60 _____ 80 _____ 100

Datum:
0 _____ 20 _____ 40 _____ 60 _____ 80 _____ 100

Naar: van der Heiden, 2009.

Bijlage 3: Formulier Opvattingen over piekergedachten

Datum:……..

Situatie (omschrijf in welke situatie je piekerde)

……

……

……

……

Aanleiding (omschrijf de aanleiding waardoor je ging piekeren)

……

……

……

……

Waar piekerde je over?

……

……

……

……

Hoe denk je over het piekeren? Was het in deze situatie helpend of juist niet?

……

……

……

……

Hoe sterk was de angst tijdens het piekeren? (0-100%): ……..

Opvattingen over piekergedachten

Datum:……..

Situatie (omschrijf in welke situatie je piekerde)

……

……

……

……

Aanleiding (omschrijf de aanleiding waardoor je ging piekeren)

……

……

……

……

Waar piekerde je over?

……

……

……

……

Hoe denk je over het piekeren? Was het in deze situatie helpend of juist niet?

……

……

……

……

Hoe sterk was de angst tijdens het piekeren? (0-100%): ……..

Opvattingen over piekergedachten

Datum:……..

Situatie (omschrijf in welke situatie je piekerde)

……

……

……

……

Aanleiding (omschrijf de aanleiding waardoor je ging piekeren)

……

……

……

……

Waar piekerde je over?

……

……

……

……

Hoe denk je over het piekeren? Was het in deze situatie helpend of juist niet?

……

……

……

……

Hoe sterk was de angst tijdens het piekeren? (0-100%): ……..

Opvattingen over piekergedachten

Datum:……..

Situatie (omschrijf in welke situatie je piekerde)

……

……

……

……

Aanleiding (omschrijf de aanleiding waardoor je ging piekeren)

……

……

……

……

Waar piekerde je over?

……

……

……

……

Hoe denk je over het piekeren? Was het in deze situatie helpend of juist niet?

……

……

……

……

Hoe sterk was de angst tijdens het piekeren? (0-100%): ……..

Opvattingen over piekergedachten

Datum:……..

Situatie (omschrijf in welke situatie je piekerde)

……

……

……

……

Aanleiding (omschrijf de aanleiding waardoor je ging piekeren)

……

……

……

……

Waar piekerde je over?

……

……

……

……

Hoe denk je over het piekeren? Was het in deze situatie helpend of juist niet?

……

……

……

……

Hoe sterk was de angst tijdens het piekeren? (0-100%): ……..

Bijlage 4: Formulier Herkennen van angstige gedachten

Situatie	Gevoel	Gedachten en beelden
◆ ***Wanneer?*** ◆ ***Waar?*** ◆ ***Wie?*** ◆ ***Wat?***	◆ *Wat voelde je? (bang, boos, bedroefd, beschaamd)* ◆ *Hoe sterk was het gevoel, 0-100%*	◆ *Welke gedachten of beelden gingen er op dat moment door je heen?* ◆ *Omcirkel de meest aanwezige gedachte*

Herkennen van angstige gedachten

Situatie	Gevoel	Gedachten en beelden
◆ ***Wanneer?*** ◆ ***Waar?*** ◆ ***Wie?*** ◆ ***Wat?***	◆ *Wat voelde je? (bang, boos, bedroefd, beschaamd)* ◆ *Hoe sterk was het gevoel, 0-100%*	◆ *Welke gedachten of beelden gingen er op dat moment door je heen?* ◆ *Omcirkel de meest aanwezige gedachte*

Herkennen van angstige gedachten

Situatie	Gevoel	Gedachten en beelden
◆ ***Wanneer?*** ◆ ***Waar?*** ◆ ***Wie?*** ◆ ***Wat?***	◆ *Wat voelde je? (bang, boos, bedroefd, beschaamd)* ◆ *Hoe sterk was het gevoel, 0-100%*	◆ *Welke gedachten of beelden gingen er op dat moment door je heen?* ◆ *Omcirkel de meest aanwezige gedachte*

Herkennen van angstige gedachten

Situatie	Gevoel	Gedachten en beelden
◆ ***Wanneer?*** ◆ ***Waar?*** ◆ ***Wie?*** ◆ ***Wat?***	◆ *Wat voelde je? (bang, boos, bedroefd, beschaamd)* ◆ *Hoe sterk was het gevoel, 0-100%*	◆ *Welke gedachten of beelden gingen er op dat moment door je heen?* ◆ *Omcirkel de meest aanwezige gedachte*

Herkennen van angstige gedachten

Situatie	Gevoel	Gedachten en beelden
◆ ***Wanneer?*** ◆ ***Waar?*** ◆ ***Wie?*** ◆ ***Wat?***	◆ *Wat voelde je? (bang, boos, bedroefd, beschaamd)* ◆ *Hoe sterk was het gevoel, 0-100%*	◆ *Welke gedachten of beelden gingen er op dat moment door je heen?* ◆ *Omcirkel de meest aanwezige gedachte*

Bijlage 5: Formulier Onderzoeken van gedachten

1. Vragen	Antwoorden
Vraag 1:	
Vraag 2:	
Vraag 3:	
Extra vragen:	
2. Alternatieve gedachte	**Geloofwaardigheid en gevoelens (0-100%)**
3. Oorspronkelijke gedachte	**Geloofwaardigheid en gevoelens (0-100%)**

Onderzoeken van gedachten

1. Vragen	Antwoorden
Vraag 1:	
Vraag 2:	
Vraag 3:	
Extra vragen:	

2. Alternatieve gedachte	Geloofwaardigheid en gevoelens (0-100%)

3. Oorspronkelijke gedachte	Geloofwaardigheid en gevoelens (0-100%)

Onderzoeken van gedachten

1. Vragen	Antwoorden
Vraag 1:	
Vraag 2:	
Vraag 3:	
Extra vragen:	

2. Alternatieve gedachte	Geloofwaardigheid en gevoelens (0-100%)

3. Oorspronkelijke gedachte	Geloofwaardigheid en gevoelens (0-100%)

Onderzoeken van gedachten

1. Vragen	Antwoorden
Vraag 1:	
Vraag 2:	
Vraag 3:	
Extra vragen:	

2. Alternatieve gedachte	Geloofwaardigheid en gevoelens (0-100%)

3. Oorspronkelijke gedachte	Geloofwaardigheid en gevoelens (0-100%)

Onderzoeken van gedachten

1. Vragen	Antwoorden
Vraag 1:	
Vraag 2:	
Vraag 3:	
Extra vragen:	

2. Alternatieve gedachte	Geloofwaardigheid en gevoelens (0-100%)

3. Oorspronkelijke gedachte	Geloofwaardigheid en gevoelens (0-100%)

Bijlage 6: Formulier Gedragsexperiment

1. Vooraf invullen	
Oorspronkelijke gedachte en geloofwaardigheid ervan (0-100%)	
Alternatieve gedachte en geloofwaardigheid ervan (0-100%)	
Gedragsexperiment (wat ga je doen om het te testen)	
Bewijs (wat zou mogelijk het effect van het experiment aantonen?)	
2. Invullen na uitvoering van het gedragsexperiment	
Is het experiment uitgevoerd zoals afgesproken?	
Wat was het resultaat?	
Conclusie (wat zegt het experiment over de oorspronkelijke gedachte?)	
Hoe geloofwaardig is de alternatieve hypothese? (0-100%)	

Gedragsexperiment

1. Vooraf invullen	
Oorspronkelijke gedachte en geloofwaardigheid ervan (0-100%)	
Alternatieve gedachte en geloofwaardigheid ervan (0-100%)	
Gedragsexperiment (wat ga je doen om het te testen)	
Bewijs (wat zou mogelijk het effect van het experiment aantonen?)	
2. Invullen na uitvoering van het gedragsexperiment	
Is het experiment uitgevoerd zoals afgesproken?	
Wat was het resultaat?	
Conclusie (wat zegt het experiment over de oorspronkelijke gedachte?)	
Hoe geloofwaardig is de alternatieve hypothese? (0-100%)	

Gedragsexperiment

1. Vooraf invullen	
Oorspronkelijke gedachte en geloofwaardigheid ervan (0-100%)	
Alternatieve gedachte en geloofwaardigheid ervan (0-100%)	
Gedragsexperiment (wat ga je doen om het te testen)	
Bewijs (wat zou mogelijk het effect van het experiment aantonen?)	
2. Invullen na uitvoering van het gedragsexperiment	
Is het experiment uitgevoerd zoals afgesproken?	
Wat was het resultaat?	
Conclusie (wat zegt het experiment over de oorspronkelijke gedachte?)	
Hoe geloofwaardig is de alternatieve hypothese? (0-100%)	

Gedragsexperiment

1. Vooraf invullen	
Oorspronkelijke gedachte en geloofwaardigheid ervan (0-100%)	
Alternatieve gedachte en geloofwaardigheid ervan (0-100%)	
Gedragsexperiment (wat ga je doen om het te testen)	
Bewijs (wat zou mogelijk het effect van het experiment aantonen?)	
2. Invullen na uitvoering van het gedragsexperiment	
Is het experiment uitgevoerd zoals afgesproken?	
Wat was het resultaat?	
Conclusie (wat zegt het experiment over de oorspronkelijke gedachte?)	
Hoe geloofwaardig is de alternatieve hypothese? (0-100%)	

Gedragsexperiment

1. Vooraf invullen	
Oorspronkelijke gedachte en geloofwaardigheid ervan (0-100%)	
Alternatieve gedachte en geloofwaardigheid ervan (0-100%)	
Gedragsexperiment (wat ga je doen om het te testen)	
Bewijs (wat zou mogelijk het effect van het experiment aantonen?)	
2. Invullen na uitvoering van het gedragsexperiment	
Is het experiment uitgevoerd zoals afgesproken?	
Wat was het resultaat?	
Conclusie (wat zegt het experiment over de oorspronkelijke gedachte?)	
Hoe geloofwaardig is de alternatieve hypothese? (0-100%)	

Bijlage 7: Formulier Persoonlijke doelen

Wat wil ik bereiken op de korte termijn?

Doel 1:

.....

.....

Hoe ga ik dat doen?

.....

.....

Hoe weet ik of het is gelukt?

.....

.....

Doel 2:

.....

.....

Hoe ga ik dat doen?

.....

.....

Hoe weet ik of het is gelukt?

.....

.....

Wat wil ik bereiken op de <u>lange</u> termijn?

Doel 1:

.....

.....

Hoe ga ik dat doen?

.....

.....

Hoe weet ik of het is gelukt?

.....

.....

Doel 2:

.....

.....

Hoe ga ik dat doen?

.....

.....

Hoe weet ik of het is gelukt?

.....

.....

Persoonlijke doelen

Wat wil ik bereiken op de korte termijn?

Doel 1:

.....

.....

Hoe ga ik dat doen?

.....

.....

Hoe weet ik of het is gelukt?

.....

.....

Doel 2:

.....

.....

Hoe ga ik dat doen?

.....

.....

Hoe weet ik of het is gelukt?

.....

.....

Wat wil ik bereiken op de <u>lange</u> termijn?

Doel 1:

.....

.....

Hoe ga ik dat doen?

.....

.....

Hoe weet ik of het is gelukt?

.....

.....

Doel 2:

.....

.....

Hoe ga ik dat doen?

.....

.....

Hoe weet ik of het is gelukt?

.....

.....

Persoonlijke doelen

Wat wil ik bereiken op de korte termijn?

Doel 1:

.....

.....

Hoe ga ik dat doen?

.....

.....

Hoe weet ik of het is gelukt?

.....

.....

Doel 2:

.....

.....

Hoe ga ik dat doen?

.....

.....

Hoe weet ik of het is gelukt?

.....

.....

Wat wil ik bereiken op de <u>lange</u> termijn?

Doel 1:

.....

.....

Hoe ga ik dat doen?

.....

.....

Hoe weet ik of het is gelukt?

.....

.....

Doel 2:

.....

.....

Hoe ga ik dat doen?

.....

.....

Hoe weet ik of het is gelukt?

.....

.....

Persoonlijke doelen

Wat wil ik bereiken op de korte termijn?

Doel 1:

.....

.....

Hoe ga ik dat doen?

.....

.....

Hoe weet ik of het is gelukt?

.....

.....

Doel 2:

.....

.....

Hoe ga ik dat doen?

.....

.....

Hoe weet ik of het is gelukt?

.....

.....

Wat wil ik bereiken op de <u>lange</u> termijn?

Doel 1:

.....

.....

Hoe ga ik dat doen?

.....

.....

Hoe weet ik of het is gelukt?

.....

.....

Doel 2:

.....

.....

Hoe ga ik dat doen?

.....

.....

Hoe weet ik of het is gelukt?

.....

.....

Persoonlijke doelen

Wat wil ik bereiken op de korte termijn?

Doel 1:

.....

.....

Hoe ga ik dat doen?

.....

.....

Hoe weet ik of het is gelukt?

.....

.....

Doel 2:

.....

.....

Hoe ga ik dat doen?

.....

.....

Hoe weet ik of het is gelukt?

.....

.....

Wat wil ik bereiken op de <u>lange</u> termijn?

Doel 1:

.....

.....

Hoe ga ik dat doen?

.....

.....

Hoe weet ik of het is gelukt?

.....

.....

Doel 2:

.....

.....

Hoe ga ik dat doen?

.....

.....

Hoe weet ik of het is gelukt?

.....

.....

Contact

Locaties Volwassenenzorg

Zielhorsterweg 75, 3813 ZX Amersfoort

Zoomstede 12, 3431 HL Nieuwegein

Burgemeester Reigerstraat 89, 3581 KP Utrecht

Maliebaan 50 B, 3581 CS Utrecht

Maliebaan 87, 3581 CG Utrecht

Pelmolenlaan 12-14, 3447 GW Woerden

Locaties Kind en Jeugd

Zielhorsterweg 61, 3813 ZX Amersfoort

Zielhorsterweg 75, 3813 ZX Amersfoort

Medisch Centrum Vathorst,
Heideweg 246, 3825 ZM Amersfoort

Leyenseweg 111B, 3721 BC Bilthoven

Westeinde 25A, 3844 DD Harderwijk

Emmastraat 54, 1213 AL Hilversum

Zoomstede 12, 3431 HL Nieuwegein

Gezondheidscentrum Utrecht Oost,
Paarlstraat 2, 3581 VP Utrecht

Korenmolenlaan 1D, 3447 GW Woerden

Secretariaat

Pelmolenlaan 12-14, 3447 GW Woerden

T 030 251 57 90
www.psymens.nl

PSYmens
Geestelijke gezondheidszorg voor volwassenen, jeugdigen en kinderen