

# Gebruikshandleiding

## Therapie voor agorafobie

Naam:

Start datum:



### **Psycho educatie**

Psycho-educatie is een ander woord voor voorlichting. De behandelaar geeft aan cliënt informatie over bijvoorbeeld angst of paniekaanvallen. Er wordt advies gegeven over hoe jij, maar ook je omgeving het beste met jou probleem om kunnen gaan. Wat is wel en niet helpend voor jou.



### **Huiswerk**

De therapie vraagt veel oefening en herhaling. Dit is belangrijk om het tot een succes te maken. Het huiswerk wordt elke sessie besproken.



### **Interoceptieve exposure**

betekent: blootstellen aan lichamelijke sensaties. Je leert door deze oefeningen onaangename gevoelens beter te verdragen (bijvoorbeeld; 'Hartkloppingen zijn ongevaarlijk').

Negen verschillende oefeningen in totaal. Deze ervaringen kun je ook bij een werkelijke aanval hebben. Bijvoorbeeld: kort, snel en oppervlakkig ademen (hyperventilatie).



### **Cognitieve gedragstherapie**

Tijdens deze therapie leer je om automatische (catastrofale) gedachten te herkennen, aan te passen en als waar of niet waar te beoordelen. Door te ontdekken dat de angstige verwachting niet uitkomt ga je op een meer positieve wijze denken over de dingen waar je angstig voor bent. Je leert dus anders te denken.



### **Gedragsexperiment**

Een kleine en eenvoudige oefening van iets waar je een beetje angstig van wordt. Dit kan bijvoorbeeld 'een blokje omlopen' zijn.



### **VRET (Virtual Reality Exposure Therapy)**

Middels een virtuele omgeving wordt je blootgesteld aan situaties waar je echt angstig van wordt. Je draagt hiervoor een VR- Bril. Dit gebeurt in het begin in de nabijheid van de therapeut. Op een later moment ga je dit thuis oefenen.



### **Veiligheidsgedrag**

Met veiligheidsgedrag wordt bedoeld dat je houvast zoekt in dingen die je denkt nodig te hebben om minder angstig te zijn. Je leert tijdens de therapie dat je deze houvast helemaal niet nodig hebt. Als je denkt dat je altijd een flesje water nodig hebt is het dus belangrijk om te leren dat je dat helemaal niet nodig hebt.



### **Exposure in vivo**

Betekent 'blootstellen in de werkelijkheid'. Je gaat dus situaties waar je echt erg angstig voor bent in werkelijkheid oefenen. Dit komt aan het einde van de therapie. Voor dat zover is heb je al veel geleerd over hoe hier mee om te gaan.

# Sessie 1



## Benodigdheden:

- Formulier (4.2) Lichamelijke sensatie vragen
- Formulier (4.3) Vragenlijst vermijdingsgedrag
- Formulier (4.4) Registratieformulier paniekaanvallen (De meest recente aanval wordt gezamenlijk ingevuld)

Tijdens deze sessie krijg je uitleg over het behandeltraject en de verschillende onderdelen van de behandeling:

1 informatie over paniek, angst en vermijdingsgedrag

2 interoceptieve exposure

3 cognitieve therapie

4 exposure in vivo/ VRET

## Huiswerk:

- Formulier (4.5) Informatie over paniekaanvallen
- Formulier (4.4) Registratieformulier paniekaanvallen

# Sessie 2



## Benodigdheden:

- Grafiekpapier (paniek registratie wordt gevisualiseerd in grafiek)
- Formulier (4.4) Registratieformulier paniekaanvallen
- Formulier (4.6) Registratieformulier interoceptieve exposure oefeningen

In deze sessie wordt uitgelegd wat interoceptieve exposure inhoudt. Doel van deze sessie is om jou bloot te stellen aan lichamelijke sensaties/ ongemakken en dat je gaat leren deze te verdragen. Is de uitkomst zoals je deze verwachtte?

Hiervoor hebben we 9 verschillende oefeningen. We gaan elke oefening kort uitproberen.

Filmpje:

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_kLAFNhr-80](https://www.youtube.com/watch?v=_kLAFNhr-80)

## Huiswerk:

- Formulier (4.4) Registratieformulier paniekaanvallen
- Formulier (4.6) Registratieformulier interoceptieve exposure oefeningen (elke dag invullen)

## Sessie 3



Benodigdheden:

- Formulier (4.6) Registratieformulier interoceptieve exposure oefeningen
- Formulier (4.4) Registratieformulier paniekaanvallen
- Formulier (4.7) Uitleg over Cognitieve Therapie
- Formulier (4.8) Invulformulier Cognitieve Therapie

Huiswerk bespreken (Paniek registratie wordt gevisualiseerd in grafiek)

Deze sessie: is alles van voorgaande duidelijk? We maken een lijst met interoceptive oefeningen.

We starten met de Cognitieve therapie. Doel: Leren om automatische, catastrofale gedachten te herkennen, te corrigeren en om rationele alternatieve gedachten te formuleren.

Huiswerk:

- Formulier (4.4) Registratieformulier paniekaanvallen
- Formulier (4.6) Registratieformulier interoceptieve exposure oefeningen (elke dag invullen)
- Formulier (4.7) Uitleg over Cognitieve Therapie (thuis doorlezen)

## Sessie 4



Benodigdheden:

- Formulier (4.6) Registratieformulier interoceptieve exposure oefeningen
- Formulier (4.8) Invulformulier Cognitieve Therapie

Huiswerk bespreken (Paniek registratie wordt gevisualiseerd in grafiek)

Inhoudelijke bespreking van formulieren en hoe je zelfstandig met de methode aan de slag kunt.

Je leert hoe je automatische gedachten het beste kunt omschrijven.

Belangrijk doel in deze sessie: jou te laten twijfelen aan de automatische gedachten waardoor er ruimte ontstaat om naar deze gedachten te kijken.

Huiswerk:

- Formulier (4.4) Registratieformulier paniekaanvallen
- Formulier (4.6) Registratieformulier interoceptieve exposure oefeningen (elke dag invullen)
- Formulier (4.8) Invulformulier Cognitieve Therapie (elke dag invullen)

## Sessie 5



Benodigdheden:

- |                 |                                                         |
|-----------------|---------------------------------------------------------|
| Formulier (4.6) | Registratieformulier interoceptieve exposure oefeningen |
| Formulier (4.4) | Registratieformulier paniekaanvallen                    |
| Formulier (4.8) | Invulformulier Cognitieve Therapie                      |
| Formulier (4.9) | invulformulier voor gedragsexperiment                   |

Huiswerk bespreken (paniek registratie wordt gevisualiseerd in grafiek)

Samen met je therapeut ga je kleine gedragsexperimenten bedenken die jij de komende tijd uit gaat voeren. Bijvoorbeeld: Je loopt een blokje om of loopt naar een winkel in de buurt en gaat weer terug naar huis. Kleine niet te moeilijke oefeningen waarbij je kunt gaan toetsen of angstige verwachtingen ook echt uitkomen. Tevens ga je leren om voor jezelf 'helpende' gedachten te verwoorden.

Huiswerk:

- |                 |                                                                             |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Formulier (4.4) | Registratieformulier paniekaanvallen                                        |
| Formulier (4.6) | Registratieformulier interoceptieve exposure oefeningen (elke dag invullen) |
| Formulier (4.8) | Invulformulier Cognitieve Therapie (elke dag invullen)                      |
| Formulier (4.9) | invulformulier voor gedragsexperiment                                       |

## Sessie 6



Benodigdheden:

- |                 |                                                         |
|-----------------|---------------------------------------------------------|
| Formulier (4.1) | Agorafobie gedachten vragen                             |
| Formulier (4.2) | Lichamelijke sensatie vragen                            |
| Formulier (4.3) | Vragenlijst vermijdingsgedrag                           |
| Formulier (4.4) | Registratieformulier paniekaanvallen                    |
| Formulier (4.6) | Registratieformulier interoceptieve exposure oefeningen |
| Formulier (4.9) | invulformulier voor gedragsexperiment                   |

Huiswerk bespreken (paniek registratie wordt gevisualiseerd in grafiek)

Samen de vragenlijsten invullen.

Een nieuw gedragsexperiment bedenken.

Huiswerk:

- |                 |                                                         |
|-----------------|---------------------------------------------------------|
| Formulier (4.4) | Registratieformulier paniekaanvallen                    |
| Formulier (4.6) | Registratieformulier interoceptieve exposure oefeningen |
| Formulier (4.8) | Invulformulier Cognitieve Therapie (elke dag invullen)  |
| Formulier (4.9) | invulformulier voor gedragsexperiment                   |

## Sessie 7



Benodigdheden:

- Formulier (4.8) Invulformulier Cognitieve Therapie
- Formulier (4.4) Registratieformulier paniekaanvallen
- Formulier (4.9) invulformulier voor gedragsexperiment

Huiswerk bespreken (Paniek registratie wordt gevisualiseerd in grafiek)

Een nieuw gedragsexperiment bedenken

Kennismaken met VR exposure (Situatie 1: Instappen) en eventueel de PSR(Personal Stress Reliever) en hiermee de eerste oefening doen in nabijheid van de therapeut.

Je wordt dus blootgesteld aan je angsten. Deze mogen er zijn. Je leert hierdoor deze angsten beter te verdragen. Maar het is ook mogelijk dat het minder angstig is dan je van tevoren verwachtte.

Huiswerk

- Formulier (4.4) Registratieformulier paniekaanvallen
- Formulier (4.6) Registratieformulier interoceptieve exposure oefeningen
- Formulier (4.8) Invulformulier Cognitieve Therapie (elke dag invullen)
- Formulier (4.9) invulformulier voor gedragsexperiment

## Sessie 8



Benodigdheden:

- Formulier (4.8) Invulformulier Cognitieve Therapie
- Formulier (4.4) Registratieformulier paniekaanvallen
- Formulier (4.9) invulformulier voor gedragsexperiment
- Formulier (4.6) Registratieformulier interoceptieve exposure oefeningen

Huiswerk bespreken (Paniek registratie wordt gevisualiseerd in grafiek)

Gedragsexperimenten stoppen en worden vervangen door de VR exposure in nabijheid van de therapeut (al dan niet met PSR(Personal Stress Reliever)).

De tweede VR situatie (Een zitplek zoeken) wordt in de therapie gestart.

Bespreken van geneigd veiligheidsgedrag.

Huiswerk:

Oefenen in VR en progressie dagboek bijhouden

- Formulier (4.4) Registratieformulier paniekaanvallen
- Formulier (4.6) Registratieformulier interoceptieve exposure oefeningen
- Formulier (4.8) Invulformulier Cognitieve Therapie (elke dag invullen)

## Sessie 9



Benodigdheden:

- Formulier (4.8) Invulformulier Cognitieve Therapie
- Formulier (4.4) Registratieformulier paniekaanvallen
- Formulier (4.6) Registratieformulier interoceptieve exposure oefeningen

Huiswerk bespreken (Paniek registratie wordt gevisualiseerd in grafiek)

Conclusies trekken over de verwachte angsten

Een plan maken wanneer en hoe vaak er geoefend wordt.

Hoe een negatieve gedachte te toetsen en te vervangen voor een helpende gedachte.

De derde VR situatie (Uitstappen) wordt in overleg in de therapie gestart of als de cliënt het aandurft alleen als huiswerk mee gegeven.

Huiswerk:

Oefenen in VR en progressie dagboek bijhouden

- Formulier (4.4) Registratieformulier paniekaanvallen
- Formulier (4.6) Registratieformulier interoceptieve exposure oefeningen
- Formulier (4.8) Invulformulier Cognitieve Therapie (elke dag invullen)

## Sessie 10



Benodigdheden:

- Formulier (4.8) Invulformulier Cognitieve Therapie
- Formulier (4.4) Registratieformulier paniekaanvallen
- Formulier (4.6) Registratieformulier interoceptieve exposure oefeningen

Huiswerk bespreken (Paniek registratie wordt gevisualiseerd in grafiek)

Conclusies trekken over de verwachte angsten

Een plan maken wanneer en hoe vaak er geoefend wordt.

Hoe een negatieve gedachte te toetsen en te vervangen voor een helpende gedachte.

Huiswerk:

Oefenen in VR en progressie dagboek bijhouden

- Formulier (4.4) Registratieformulier paniekaanvallen
- Formulier (4.6) Registratieformulier interoceptieve exposure oefeningen
- Formulier (4.8) Invulformulier Cognitieve Therapie (elke dag invullen)

# Sessie 11



## Benodigdheden:

- Formulier (4.8) Invulformulier Cognitieve Therapie
- Formulier (4.4) Registratieformulier paniekaanvallen (Conclusies)
- Formulier (4.10) Formulier voor Exposureoefening
- Formulier (4.6) Registratieformulier interoceptieve exposure oefeningen

Huiswerk bespreken (Paniek registratie wordt gevisualiseerd in grafiek).  
Conclusies trekken over de verwachte angsten.  
Hoe een negatieve gedachte te toetsen en te vervangen voor een helpende gedachte.  
Terugvalpreventieplan opstellen.

## Huiswerk:

- Formulier (4.4) Registratieformulier paniekaanvallen
- Formulier (4.6) Registratieformulier interoceptieve exposure oefeningen
- Formulier (4.8) Invulformulier Cognitieve Therapie (elke dag invullen)
- Formulier (4.10) formulier voor Exposureoefening

# Sessie 12



## Benodigdheden:

- Formulier (4.1) Agorafobie gedachten vragen
- Formulier (4.2) Lichamelijke sensatie vragen
- Formulier (4.3) MI Vragenlijst vermijdingsgedrag
- Formulier (4.4) Registratieformulier paniekaanvallen

Huiswerk bespreken (Paniek registratie wordt gevisualiseerd in grafiek).  
Terugvalpreventieplan bespreken .  
Evalueren van de therapie.  
Achterhalen of en eventueel welke begeleiding nog nodig is.