

Overall Anxiety Severity and Impairment Scale-Nederlandse Versie (OASIS-NL)

De volgende items vragen naar angst en vrees. Bij deze symptomen kunnen horen: paniekaanvallen, situatiegebonden angsten, zorgen, flashbacks, overdreven waakzaamheid of schrikreacties. Betrek AL uw angstsymptomen bij het beantwoorden van deze vragen. Omcirkel bij elk item het getal voor het antwoord dat het best uw ervaring van de afgelopen week beschrijft.

1. Hoe vaak heeft u zich angstig gevoeld in de afgelopen week?
 - 0 = *Geen* angst in de afgelopen week.
 - 1 = *Zelden* angst. Voelde enkele malen angst.
 - 2 = *Soms* angst. Voelde net zo vaak wel als geen angst. Het was moeilijk om te ontspannen.
 - 3 = *Vaak* angst. Voelde de meeste tijd angst. Het was erg moeilijk om te ontspannen.
 - 4 = *Constante* angst. Voelde de hele tijd angst en ontspande nooit echt.

2. Als u zich in de afgelopen week angstig voelde, hoe erg of intens was uw angst?
 - 0 = *Weinig of geen*: Angst was afwezig of nauwelijks merkbaar.
 - 1 = *Mild*: Angst was op een laag niveau. Het was mogelijk om te ontspannen als ik dat probeerde. Lichamelijke symptomen waren hooguit enigszins onaangenaam.
 - 2 = *Matig*: Angst was soms verontrustend. Het was moeilijk om te ontspannen of te concentreren, maar het lukte wel als ik het probeerde. Lichamelijke symptomen waren onaangenaam.
 - 3 = *Ernstig*: Angst was een groot gedeelte van de tijd intens. Het was erg moeilijk om te ontspannen of om op iets anders te focussen. Lichamelijke symptomen waren uitermate onaangenaam.
 - 4 = *Extreem*: Angst was overweldigend. Het was onmogelijk om me ook maar enigszins te ontspannen. Lichamelijke symptomen waren ondraaglijk.

3. Hoe vaak heeft u in de afgelopen week situaties, plaatsen, voorwerpen of activiteiten vermeden vanwege angst of vrees?
 - 0 = *Nooit*: Ik vermijd geen plaatsen, situaties, activiteiten of dingen vanwege vrees.
 - 1 = *Zelden*: Ik vermijd soms iets, maar zoek de situatie meestal op of stel me bloot aan het voorwerp. Mijn leefstijl wordt er niet door beïnvloed.
 - 2 = *Soms*: Ik ben een beetje bevreesd voor bepaalde situaties, plaatsen of voorwerpen, maar het is nog te hanteren. Mijn leefstijl is slechts minimaal veranderd. Ik vermijd de dingen waar ik bang voor ben meestal of altijd als ik alleen ben, maar ik kan ze hanteren als er iemand met me mee is.
 - 3 = *Vaak*: Ik heb aanzienlijke angst en vermijd echt om de dingen te doen die me beangstigen. Ik heb belangrijke aanpassingen in mijn leefstijl aangebracht om het voorwerp, de situatie, activiteit of plaats te vermijden.
 - 4 = *De hele tijd*: Het vermijden van voorwerpen, situaties, activiteiten of plaatsen heeft mijn leven overgenomen. Mijn leefstijl is op grote schaal aangetast en ik doe niet langer dingen waar ik voorheen van genoot.

4. In de afgelopen week, in welke mate heeft uw angst u belemmerd in uw vermogen om dingen te doen die u moest doen op uw werk, op school, of thuis?

0 = *Geen*: Geen hinder van angst op het werk/thuis/op school.

1 = *Mild*: Mijn angst heeft wat hinder veroorzaakt op het werk/thuis/op school. Dingen gaan moeilijker. Maar alles wat gedaan moet worden, wordt nog gedaan.

2 = *Matig*: Mijn angst komt zeker tussenbeide bij taken. De meeste dingen worden nog wel gedaan, maar slechts weinig dingen net zo goed als vroeger.

3 = *Ernstig*: Mijn angst heeft echt mijn vermogen om dingen gedaan te krijgen veranderd. Sommige taken doe ik nog, maar de meeste niet. Mijn prestaties hebben er duidelijk onder te lijden.

4 = *Extreem*: Mijn angst is verlamrend geworden. Ik kan geen taken afmaken en moest school verlaten, ben weggegaan of ontslagen bij mijn werk, of was niet in staat om thuis taken af te maken en heb gevolgen onder ogen gezien als deurwaarders, uit huis zetting, etc.

5. In welke mate heeft angst in de afgelopen week uw sociale leven en relaties gehinderd?

0 = *Geen*: Mijn angst heeft geen invloed op mijn relaties.

1 = *Mild*: Mijn angst belemmert mijn relaties enigszins. Enkele vriendschappen en andere relaties hebben er onder geleden, maar in het algemeen schenkt mijn sociale leven mij nog steeds voldoening.

2 = *Matig*: Ik heb enige hinder in mijn sociale leven ervaren, maar ik heb nog steeds enkele hechte relaties. Ik breng minder tijd met anderen door dan vroeger, maar soms maak ik het nog gezellig met anderen.

3 = *Ernstig*: Mijn vriendschappen en andere relaties hebben veel te lijden gehad vanwege mijn angst. Ik geniet niet van sociale activiteiten. Ik zoek weinig gezelschap.

4 = *Extreem*: Mijn angst heeft mijn sociale activiteiten totaal uiteen doen vallen. Al mijn relaties hebben er onder geleden of zijn beëindigd. Mijn familieleven is tot het uiterste belast.

Totale score: _____

ODSIS (*Overall Depression Severity and Impairment Scale*), vragenlijst over de ernst van depressieve klachten en de beperkingen als gevolg daarvan

In de volgende items wordt gevraagd naar depressiviteit. Omcirkel voor elk item het getal dat uw ervaring van de afgelopen week het beste weergeeft.

1. Hoe vaak heeft u zich de afgelopen week gedeprimeerd gevoeld?

- 0 = *Geen* depressieve klachten de afgelopen week.
- 1 = *Afen toe* depressieve klachten. Ik heb me een paar keer gedeprimeerd gevoeld.
- 2 = *Regelmatig* depressieve klachten. Ik voelde me even vaak wel als niet gedeprimeerd.
- 3 = *Vaak* depressieve klachten. Ik voelde me het grootste deel van de tijd gedeprimeerd.
- 4 = *Constant* depressieve klachten. Ik voelde me de hele tijd gedeprimeerd.

2. Hoe intens of ernstig waren uw depressieve klachten de afgelopen week, op de momenten dat u zich gedeprimeerd voelde?

- 0 = *Weinig of niet*: depressieve klachten waren afwezig of nauwelijks merkbaar.
- 1 = *Mild*: depressieve klachten waren op een laag niveau.
- 2 = *Middelmatig*: depressieve klachten waren op sommige momenten intens.
- 3 = *Ernstig*: depressieve klachten waren een groot deel van de tijd intens.
- 4 = *Extreem*: depressieve klachten waren overweldigend.

3. Hoe vaak heeft u de afgelopen week als gevolg van depressieve klachten moeite gehad om activiteiten waar u normaal van geniet te verrichten of hier zin in te hebben?

- 0 = *Niet*: ik had als gevolg van depressieve klachten geen moeite om activiteiten te verrichten waar ik normaal van geniet of daar zin in te hebben.
- 1 = *Afen toe*: het is een paar keer gebeurd dat ik door depressieve klachten moeite had om activiteiten te verrichten waar ik normaal van geniet of hier zin in te hebben. Mijn levensstijl was niet aangetast.
- 2 = *Regelmatig*: ik had door mijn depressieve klachten wel enige moeite om activiteiten te verrichten waar ik normaal van geniet of er zin in te hebben. Mijn levensstijl is maar een klein beetje veranderd.
- 3 = *Vaak*: door mijn depressieve klachten heb ik er behoorlijk moeite mee om activiteiten te verrichten waar ik normaal van geniet of hier zin in te hebben. Ik heb mijn levensstijl aanzienlijk veranderd doordat het me niet lukte om zin te hebben in activiteiten waar ik vroeger van genoot.
- 4 = *De hele tijd*: door depressieve klachten is het me niet gelukt bezig te zijn met activiteiten waar ik normaal van geniet of daar zin in te hebben. Mijn levensstijl is in veel opzichten beïnvloed en dingen waar ik vroeger van genoot doe ik niet meer.

4. In hoeverre belemmerden uw depressieve klachten de afgelopen week uw vermogen om de dingen te doen die u moest doen, op uw werk, op school of thuis?

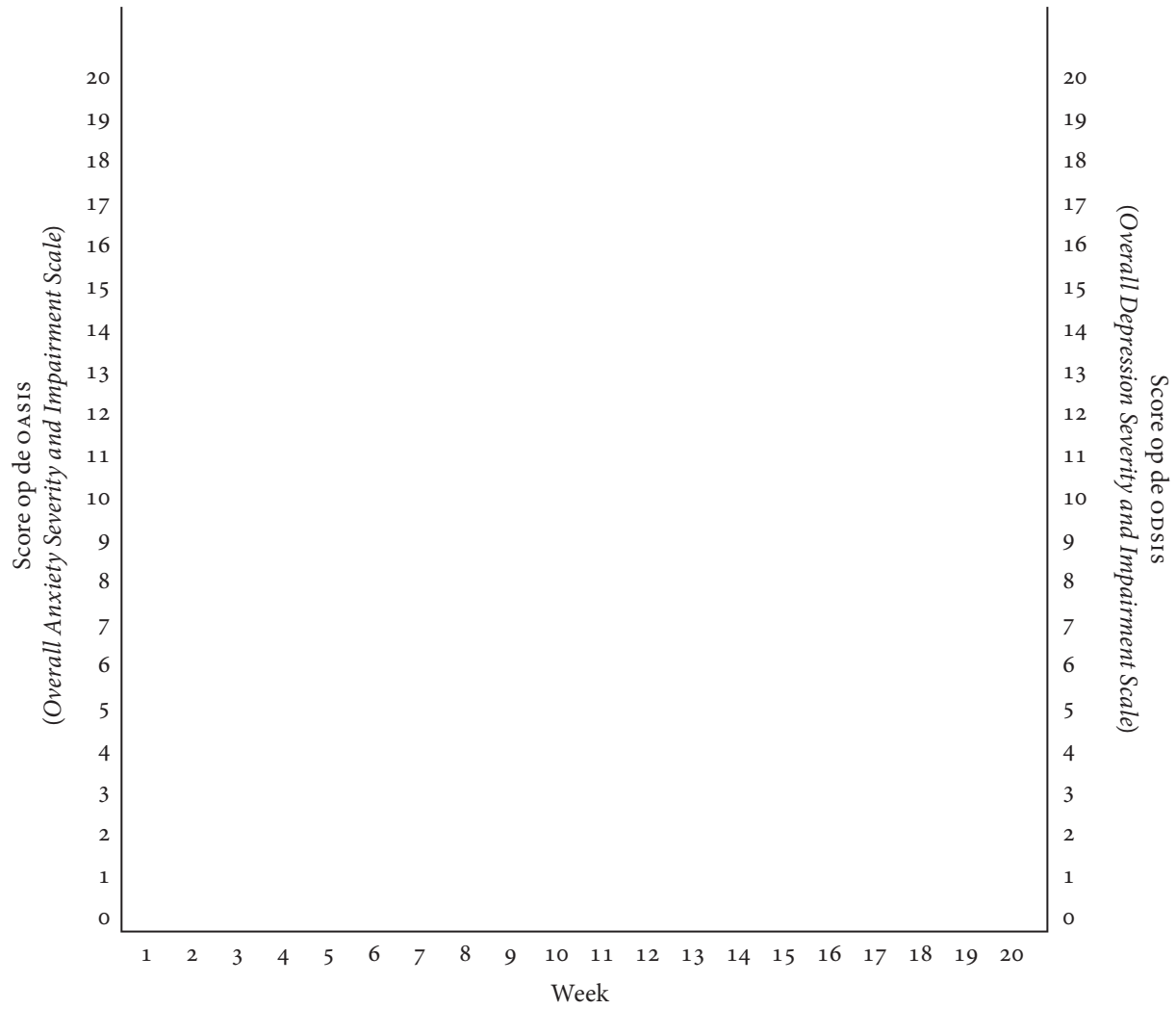
- 0 = *Niet*: Geen belemmeringen op mijn werk/op school/thuis door depressieve klachten.
- 1 = *Enigszins*: mijn depressieve klachten hebben me op mijn werk/op school/thuis wel een beetje belemmerd. Dingen gaan moeilijker, maar wat echt moet krijg ik nog wel voor elkaar.
- 2 = *Middelmatig*: mijn depressieve klachten zitten me zeker in de weg bij het doen van mijn taken. De meeste dingen krijg ik nog wel voor elkaar, maar er zijn maar weinig dingen die ik nog even goed doe als eerst.
- 3 = *Ernstig*: Mijn depressieve klachten zitten mijn vermogen om dingen af te maken nu echt in de weg. Sommige taken voer ik nog steeds wel uit, maar veel dingen ook niet. Mijn presteren heeft er echt onder geleden.
- 4 = *Extreem*: mijn depressieve klachten zijn verlamvend geworden. Ik ben niet in staat om taken af te maken, heb moeten stoppen met school, ben ontslagen of heb ontslag genomen van mijn werk of ben thuis niet meer in staat om mijn taken te verrichten en heb daarvan de consequenties ondervonden, doordat ik de deurwaarder aan de deur kreeg, uit mijn huis werd gezet, enzovoort.

5. In hoeverre belemmerden depressieve klachten u de afgelopen week in uw sociale leven en relaties?

- 0 = *Niet*: mijn depressieve klachten hebben geen invloed op mijn relaties.
- 1 = *Enigszins*: mijn depressieve klachten zitten mijn relaties een beetje in de weg. Sommige van mijn vriendschappen en andere relaties hebben eronder geleden, maar over de hele linie is mijn sociale leven nog steeds bevredigend.
- 2 = *Middelmatig*: ik heb wel enige hinder in mijn sociale leven ondervonden, maar ik heb nog steeds een paar hechte relaties. Ik breng niet zoveel tijd met anderen door als vroeger, maar ik begeef me nog wel eens onder de mensen.
- 3 = *Ernstig*: mijn vriendschappen en andere relaties hebben veel te lijden gehad onder mijn depressieve klachten. Ik geniet niet van sociale activiteiten. Ik kom heel weinig onder de mensen.
- 4 = *Extreem*: mijn depressieve klachten hebben mijn sociale leven totaal verstoord. Al mijn relaties lijden eronder of zijn beëindigd. Mijn gezinsleven is zeer gespannen.

Totale score: _____

Vooruitgangsgrafiek



Werkblad Beslissingsbalans

	Voordelen/baten	Nadelen/kosten
Veranderen		
Hetzelfde blijven		

Werkblad Doelen stellen voor de behandeling

Mijn belangrijkste doel voor de behandeling is: _____

Dit concreter maken

Laten we nu even een momentje nemen om dit doel concreter te maken. Hoe zou het eruitzien als je dit doel eenmaal bereikt hebt? Wat voor dingen zou je doen, of niet doen? Wat voor gedrag zou je vertonen, en wat voor gedrag juist *niet*? Probeer hier zo concreet mogelijk over te zijn.

De noodzakelijke stappen zetten

Bedenk nu een paar kleine, haalbare stappen die je kunt zetten op weg naar het bereiken van de specifieke behandeldoelen die je hierboven hebt genoteerd. Deze stappen moeten binnen een paar dagen of een week, tot maximaal één maand bereikt kunnen worden. Welke stappen zul jij moeten zetten? Het kan handig zijn om terug in de tijd te denken vanaf het moment dat je het doel hebt bereikt, om zo de specifieke stappen op een rij te krijgen die je moet zetten om zover te komen. Gebruik de gedragingen die je hierboven hebt genoteerd als hulpmiddel om de stappen te kunnen benoemen op weg naar het bereiken van je doel voor de behandeling.

Stap 5: _____

Stap 4: _____

Stap 3: _____

Stap 2: _____

Stap 1: _____

Mensen hebben vaak minstens een paar doelen voor hun behandeling. Laten we een momentje uittrekken om nog minstens twee andere doelen te noteren die jij hebt. Misschien vind je het nuttig om ook voor deze extra doelen dit proces te doorlopen.

Mijn tweede doel voor de behandeling is: _____

Dit concreter maken

Neem een moment de tijd om dit doel concreter te maken. Hoe zou het eruitzien als je dit doel eenmaal hebt bereikt? Wat voor dingen zou je doen, en wat voor dingen niet? Wat voor gedrag zou daarbij horen en wat voor gedrag niet? Nogmaals: wees zo concreet mogelijk, en probeer specifieke gedragingen te noteren.

De noodzakelijke stappen zetten

Bedenk nu een paar kleine, haalbare stapjes die je kunt zetten op weg naar het bereiken van de specifieke doelen voor de behandeling die je hierboven hebt genoemd. Deze stappen moeten binnen een paar dagen of een week, tot maximaal één maand bereikt kunnen worden. Welke stappen zul jij moeten zetten? Het kan handig zijn om terug in de tijd te denken vanaf het moment dat je het doel hebt bereikt, om zo de specifieke stappen op een rij te krijgen die je moet zetten om zover te komen. Gebruik de gedragingen die je hierboven hebt genoteerd als hulpmiddel om de stappen te kunnen benoemen op weg naar het bereiken van je doel voor de behandeling.

Stap 5: _____

Stap 4: _____

Stap 3: _____

Stap 2: _____

Stap 1: _____

Mijn derde doel voor de behandeling is: _____

Dit concreter maken

Neem een moment de tijd om dit doel concreter te maken. Hoe zou het eruitzien als je dit doel eenmaal hebt bereikt? Wat voor dingen zou je doen, en wat voor dingen niet? Wat voor gedrag zou daarbij horen en wat voor gedrag niet? Nogmaals: wees zo concreet mogelijk, en probeer specifieke gedragingen te noteren.

De noodzakelijke stappen zetten

Bedenk nu een paar kleine, haalbare stapjes die je kunt zetten op weg naar het bereiken van de specifieke doelen voor de behandeling die je hierboven hebt genoemd. Deze stappen moeten binnen een paar dagen of een week, tot maximaal één maand bereikt kunnen worden. Welke stappen zul jij moeten zetten? Het kan handig zijn om terug in de tijd te denken vanaf het moment dat je het doel hebt bereikt, om zo de specifieke stappen op een rij te krijgen die je moet zetten om zover te komen. Gebruik de gedragingen die je hierboven hebt genoteerd als hulpmiddel om de stappen te kunnen benoemen op weg naar het bereiken van je doel voor de behandeling.

Stap 5: _____

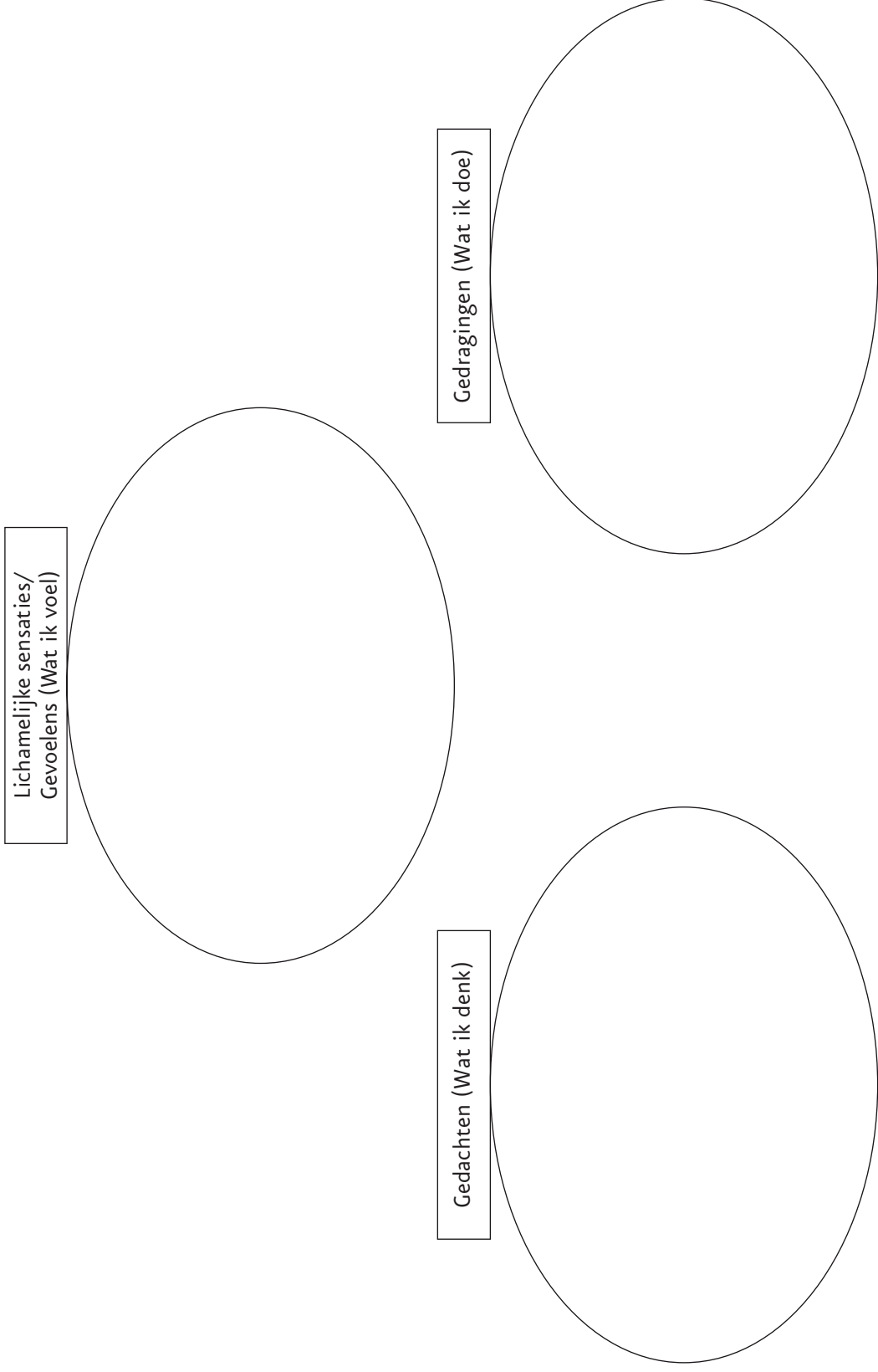
Stap 4: _____

Stap 3: _____

Stap 2: _____

Stap 1: _____

Driecomponentenmodel van emoties



Monitoren van emoties en EGG's in context – het ARC van emoties

Datum/ tijd	A Antecedenten			R Respons		C Consequenties
	Situatie, triggers	Gedachten	Gevoelens	Gedragingen	Wat gebeurde er daarna?	

Niet-oordelend bewustzijn van de emotie in het huidige moment

Kies een tijdstip, minstens eenmaal per dag (nog liever twee) om doelbewust te oefenen met niet-oordelend bewustzijn van het huidige moment. Het doel van deze oefening is dat je eraan gewend raakt om aandacht te hebben voor wat er binnen in jou en om je heen op een bepaald moment gebeurt, en je gedachten, lichamelijke sensaties/gevoelens en gedragingen te observeren. Oefen ermee om je gedachten en gevoelens te erkennen zoals ze zijn, en de behoefte los te laten om je innerlijke ervaring kritisch te beoordelen, te veranderen of te vermijden. Naarmate je hier meer mee hebt geoefend, zullen deze technieken steeds meer vanzelf gaan, en uiteindelijk kunnen ze een vaardigheid worden waarop je op elk moment van de dag en in elke situatie een beroep kunt doen.

	Oefening	Wat merkte je op?			In hoeverre lukte het je om niet over je ervaring te oordelen?
		Gedachten	Lichamelijke sensaties/gevoelens	Gedragingen	0 - 10 (helemaal niet) (heel goed)
Zo.	1.				
	2.				
Ma.	1.				
	2.				
Di.	1.				
	2.				
Wo.	1.				
	2.				

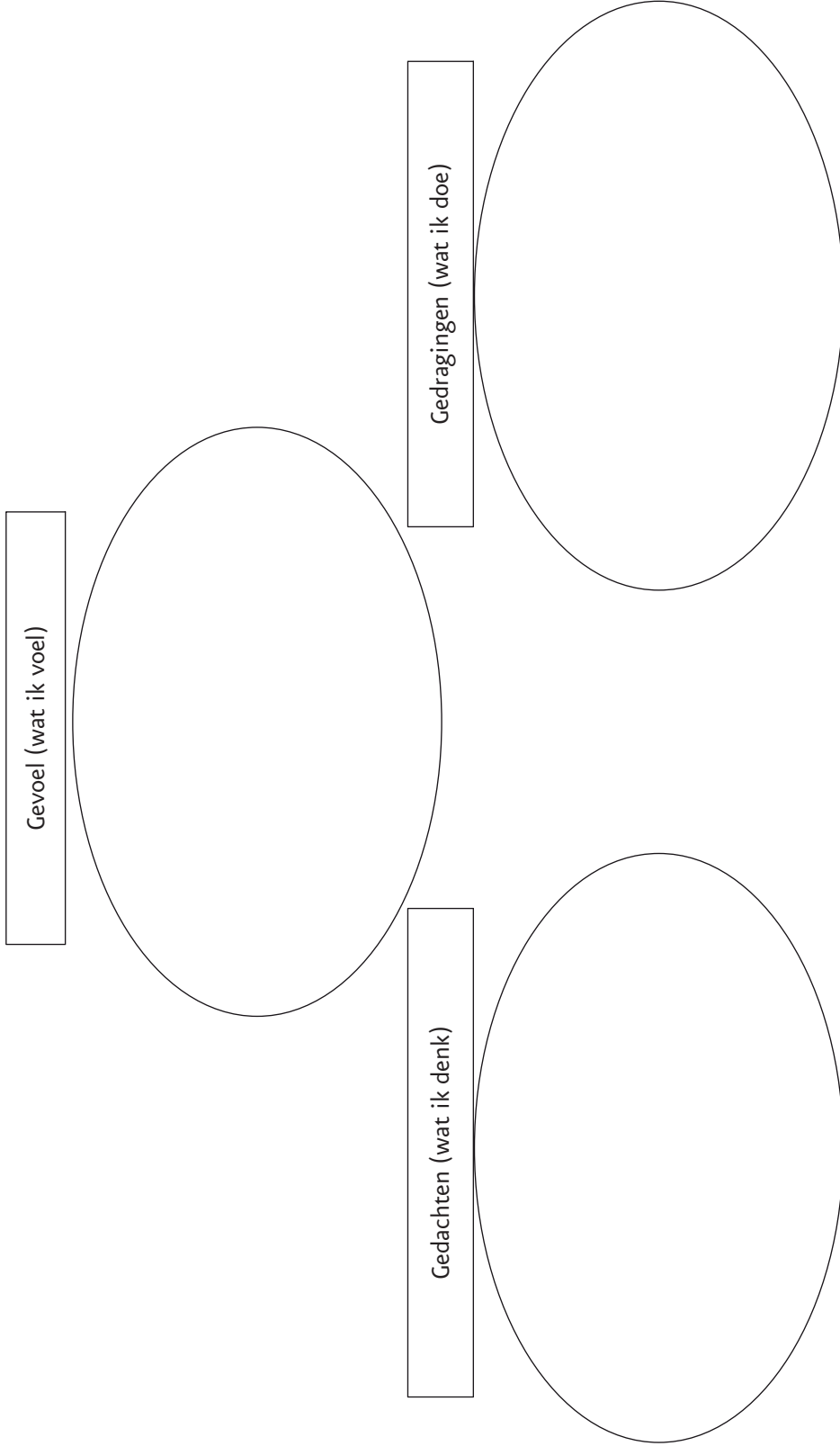
Verslag opgeroepen emoties

Het doel van deze oefening is dat je ermee oefent om de gedachten, lichamelijke sensaties/gevoelens en gedragingen op te merken die tijdens een emotionele ervaring bij je opkomen. Probeer muziek te vinden die bij jou sterke emoties opwekt. Terwijl je luistert merk je op hoe je reageert op de door jou gekozen muziek. Na het beluisteren van elk nummer of muziekstuk gebruik je dit formulier om te noteren wat je hebt opgemerkt. Wat was je eerste emotionele reactie? Hoe sterk voelde je deze eerste emoties? Hoe reageerde je op deze eerste emotionele reactie – welke gedachten, sensaties of gevoelens ervoer je? Geef de intensiteit van je emotionele ervaring een score op de onderstaande schaal van 0-10:

0 ----- 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7 ----- 8 ----- 9 ----- 10
 Helemaal niet Een beetje Middelmatig Behoorlijk Extreem

Titel	Eerste emotionele respons Beschrijf de emoties die je voelde	Intensiteit van emotionele respons Geef een score aan hoe sterk je deze emoties voelde	Reactie op emotionele respons		
			Beschrijf gedachten	Beschrijf sensaties of gevoelens	Beschrijf gedragingen (bijv. niet stil kunnen zitten, ijsberen, zuchten)

Driecomponentenmodel van emoties



Ankeren in het huidige moment

Oefen minstens eenmaal per dag met ankeren in het huidige moment door minimaal één ding op te merken dat om je heen gebeurt. Dit kan een geluid zijn dat je hoort, iets wat je ziet, of iets wat je lijfelijk kunt voelen (bijv. je stoel, het toetsenbord van je computer, een schuursponsje). Je kunt je ademhaling gebruiken als hulpmiddel bij het ankeren in het huidige moment. Het doel van deze oefening is niet om na te denken over de betekenis van dat wat je opmerkt, en ook niet om je reactie daarop te proberen te begrijpen. Het doel van de oefening is alleen maar dat je oefent met aandacht hebben voor wat er *nu* om je heen gebeurt. Noteer ook de eventuele gedachten, gevoelens (lichamelijke sensaties) of gedragingen die je hebt opgemerkt.

	Wat merkte je op?	Hoe goed lukte het je om jezelf te ankeren in het huidige moment? 0 - 10 (helemaal niet) (heel goed)
Zo.		
Ma.		
Di.		
Wo.		
Do.		
Vr.		
Za.		

Kijken naar je interpretaties

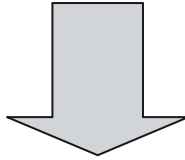
Wat waren jouw *automatische* interpretaties van de afbeelding?

Welke factoren droegen bij aan jouw automatische interpretaties (bijv. ervaringen uit het verleden, herinneringen, specifieke aspecten in de afbeelding waarop jij je concentreerde, enz.)?

Bedenk een paar *alternatieve* interpretaties over wat de afbeelding zou kunnen betekenen (bedenk minstens drie alternatieven). Als jouw eerste, automatische interpretatie negatief was, kijk dan of je een positieve interpretatie kunt bedenken. Was jouw eerste interpretatie positief, kijk dan of je een negatieve interpretatie kunt bedenken. Oefen jezelf erin om flexibel te zijn met je interpretaties.

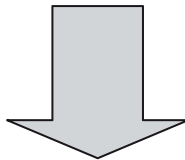
De neerwaartsepiltechniek

Automatische beoordeling: _____



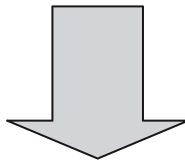
Als dit waar was, wat zou het dan zeggen over mij? Waarom trek ik me dit aan?
Wat zou er gebeuren als dit waar was? Wat zou er daarna gebeuren?

Onderliggende beoordeling: _____



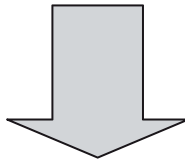
Als dit waar was, wat zou het dan zeggen over mij? Waarom trek ik me dit aan?
Wat zou er gebeuren als dit waar was? Wat zou er daarna gebeuren?

Onderliggende beoordeling: _____



Als dit waar was, wat zou het dan zeggen over mij? Waarom trek ik me dit aan?
Wat zou er gebeuren als het waar was? Wat zou er daarna gebeuren?

Onderliggende beoordeling: _____



Als dit waar was, wat zou het dan zeggen over mij? Waarom trek ik me dit aan?
Wat zou er gebeuren als het waar was? Wat zou er daarna gebeuren?

Onderliggende beoordeling: _____

Automatische gedachten herkennen en onderzoeken

Situatie/trigger	Automatische gedachte(n)	Emotie(s)	De 'denkvalkuil' benoemen	Alternatieve beoordeling(en) bedenken

Lijst met strategieën voor emotievermijding

Het doel van deze lijst is dat je subtiele manieren waarop jij misschien probeert om ongemakkelijke emoties te vermijden leert herkennen. Deze lijst zal je helpen in een later stadium van de behandeling, wanneer je begint met de emotie-exposures, zodat je kunt ophouden deze contraproductieve strategieën te gebruiken en ervoor kunt zorgen dat de exposures zo effectief mogelijk zijn. In de kolom 'subtiele vermijdingsgedrag' noteer je de gedragingen die jij vertoont waardoor je je beter gaat voelen als je heftige emoties ervaart. Het kan dan gaan om medicijnen innemen, ademhalingsoefeningen doen, enzovoort. In de kolom 'cognitieve vermijding' noteer je alle strategieën die jij gebruikt om je beter te gaan voelen als je in een situatie bevindt waaruit je fysiek niet kunt ontsnappen. Voorbeelden van dit soort strategieën kunnen zijn jezelf afleiden (door tv te kijken of naar de radio te luisteren), 'afdwalen' tijdens een gesprek met iemand anders of proberen jezelf te dwingen om aan iets anders te denken dan de situatie waarin je verkeert. In de kolom 'Veiligheidssignalen' noteer je tot slot alles wat jij bij je hebt als je de deur uitgaat of doet voordat je vertrekt waardoor je je prettiger gaat voelen. Je kunt bijvoorbeeld een waterflesje of medicijnen meenemen, je mobiele telefoon op zak hebben, de namen van je dokter of andere belangrijke personen op zak hebben, enzovoort. Het is niet erg als je er moeite mee hebt om uit te vinden in welke kolom een strategie thuishoort. Het belangrijkste is dat je ermee begint de verscheidenheid van strategieën voor emotievermijding die jij momenteel gebruikt op papier te zetten.

Subtiele vermijdingsgedrag	Cognitieve vermijding	Veiligheidssignalen

EKG's veranderen

Situatie/trigger	Emotie	EKG	Nieuwe respons (onverenigbaar met de EKG)	Consequentie

Oefenen met interoceptieve exposure

Doe elk van de onderstaande oefeningen (zoals beschreven). Zorg dat je elke oefening voluit doet, en probeer lichamelijke sensaties van minstens middelmatige intensiteit op te roepen. Noteer na afloop van elke oefening:

1. de lichamelijke sensaties die je hebt ervaren
2. de **intensiteit** van de sensaties (op een schaal van 0-8; 0 = totaal niet intens, 8 = zeer intens)
3. de **veroorzaakte spanning** op een schaal van 0-8 (0 = totaal geen spanning, 8 = extreem veel spanning)
4. de **gelijkenis met de sensaties die je gewoonlijk ervaart** (0 = helemaal niet vergelijkbaar, 8 = zeer vergelijkbaar)

Wacht tot je sensaties grotendeels zijn verdwenen alvorens verder te gaan met de volgende oefening. Gebruik de opengelaten regels om creatief te zijn en zelf extra oefeningen te bedenken die specifiek bij jou passen. Als je klaar bent, kies dan de drie oefeningen die bij jou de meeste angst oproepen. Noteer naast die oefeningen een sterretje. De oefeningen die de meeste spanning veroorzaakten ga je herhalen.

Procedure	Ervaren sensaties	Intensiteit	Spanningsniveau	Gelijkenis
Overademen (60 seconden)				
Ademen door een dun rietje (2 minuten)				
Rondjes draaien (60 seconden)				
Op de plaats rennen (60 seconden)				
Anders: (___ seconden)				
Anders: (___ seconden)				
Anders: (___ seconden)				
Anders: (___ seconden)				
Anders: (___ seconden)				
Anders: (___ seconden)				
Anders: (___ seconden)				

Formulier interoceptieve-exposure-oefeningen

Dag 1: _____

Dag 2: _____

Dag 3: _____

Oefening Intensiteit Spanningsniveau Vergelijkbaarheid Oefening Intensiteit Spanningsniveau Vergelijkbaarheid Oefening Intensiteit Spanningsniveau Vergelijkbaarheid

1. _____ 1. _____ 1. _____

2. _____ 2. _____ 2. _____

3. _____ 3. _____ 3. _____

4. _____ 4. _____ 4. _____

5. _____ 5. _____ 5. _____

Dag 4: _____

Dag 5: _____

Dag 6: _____

Oefening Intensiteit Spanningsniveau Vergelijkbaarheid Oefening Intensiteit Spanningsniveau Vergelijkbaarheid Oefening Intensiteit Spanningsniveau Vergelijkbaarheid

1. _____ 1. _____ 1. _____

2. _____ 2. _____ 2. _____

3. _____ 3. _____ 3. _____

4. _____ 4. _____ 4. _____

5. _____ 5. _____ 5. _____

Angst- en vermijdingshiërarchie

Beschrijf situaties die je momenteel vermijdt om zodoende het ervaren van ongemakkelijke emoties te voorkómen, en begin met de ergste situatie, die jou het meest van streek maakt. Ken een score toe voor de mate waarin je elke situatie die je beschrijft, vermijdt, en voor de mate waarin je er angstig door raakt.

Niet vermijden	Aarzel om te gaan maar vermijdt zelden		Vermijdt soms		Vermijdt meestal		Vermijdt altijd	
0	1	2	3	4	5	6	7	8
Geen angst	Beetje angst		Zeker angst		Veel angst		Extreem veel angst	

	Beschrijving	Vermijden	Angst
1 ergst			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Verslag oefenen met emotie-exposure

Exposure-opdracht:

Voorafgaand aan de opdracht:

Anticipatieangst (0-8): _____

Gedachten, gevoelens en gedragingen die je voorafgaand aan de opdracht opmerkte:

Beoordeel je automatische gedachten over de opdracht opnieuw:

Na afloop van de opdracht:

Gedachten, gevoelens en gedragingen die je opmerkte tijdens de opdracht:

Aantal minuten dat je aan de opdracht besteedde: _____

Hoogste angstscore tijdens de opdracht (0-8): _____

Angstniveau aan het einde van de opdracht (0-8): _____

Pogingen om je emoties te vermijden (afleiding, veiligheidssignalen, enz.)?

Wat heeft deze exposure-opdracht je opgeleverd? Deden de gevolgen die je vreesde zich voor? En zo ja, hoe lukte het je om hiermee om te gaan?

Evaluatieformulier

Evalueer je eigen vooruitgang sinds het begin van dit programma

Angst en depressie

Duidelijke afname in de ernst van ongerustheid, angst en gevoelens van depressiviteit. Ja Nee

Bewustzijn van de emotie in het huidige moment

Duidelijke verbetering in het vermogen om zonder oordelen emoties en reacties op emoties te observeren. Ja Nee

Negatieve gedachten

Duidelijke afname in overhaaste conclusies trekken en rampdenken. Ja Nee

Oefenen met lichamelijke sensaties

Duidelijke afname in de mate van angst bij het ervaren van lichamelijke sensaties. Ja Nee

Vermijding

Duidelijke afname in emotievermijding, Ja Nee

Emotiegestuurde gedragingen

Duidelijke afname in niet-adaptieve EGG's. Ja Nee

Oefenplan

Dingen om mee te oefenen

Specifieke plannen

Bewustzijn van de emotie in het huidige moment

Vergroten van cognitieve flexibiliteit

Vermijding terugdringen en EGG's veranderen

Emotie-exposures

Langetermijndoelen

Langetermijndoel	Stappen om langetermijndoel te bereiken
	5.
	4.
	3.
	2.
	1.
Langetermijndoel	Stappen om langetermijndoel te bereiken
	5.
	4.
	3.
	2.
	1.