

(Op)Weg met Angst:
gevalsbespreking van exposurebehandeling
bij paniekstoornis

Barbara Depreeuw

www.thehumanlink.be



Paniekaanval



Abrupte 'golf' van intense angst
of 'ongemakkelijkheid' die piekt
binnen enkele minuten.

Paniekstoornis



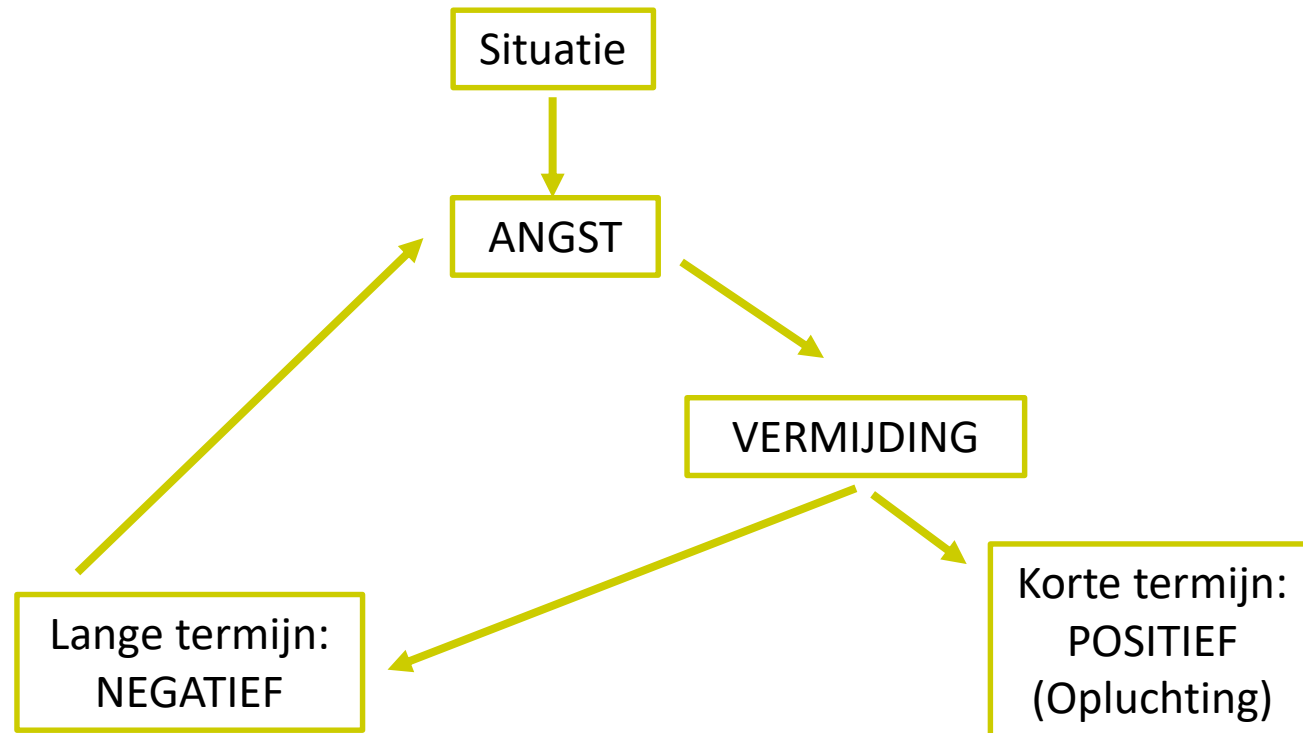
Terugkerend **Paniek**aanvallen
Bezorgdheid voor de volgende paniekaanval
Vermijdingsgedrag

→ **Agorafobie**

Ontstaan van paniekstoornis en hoe blijft die bestaan?

- Aanleiding is vaak vermoeidheid, stress, ...
- Eerste onverwachte paniekaanval = heel beangstigend
- Logisch dat je wil VERMIJDEN

MAAR....

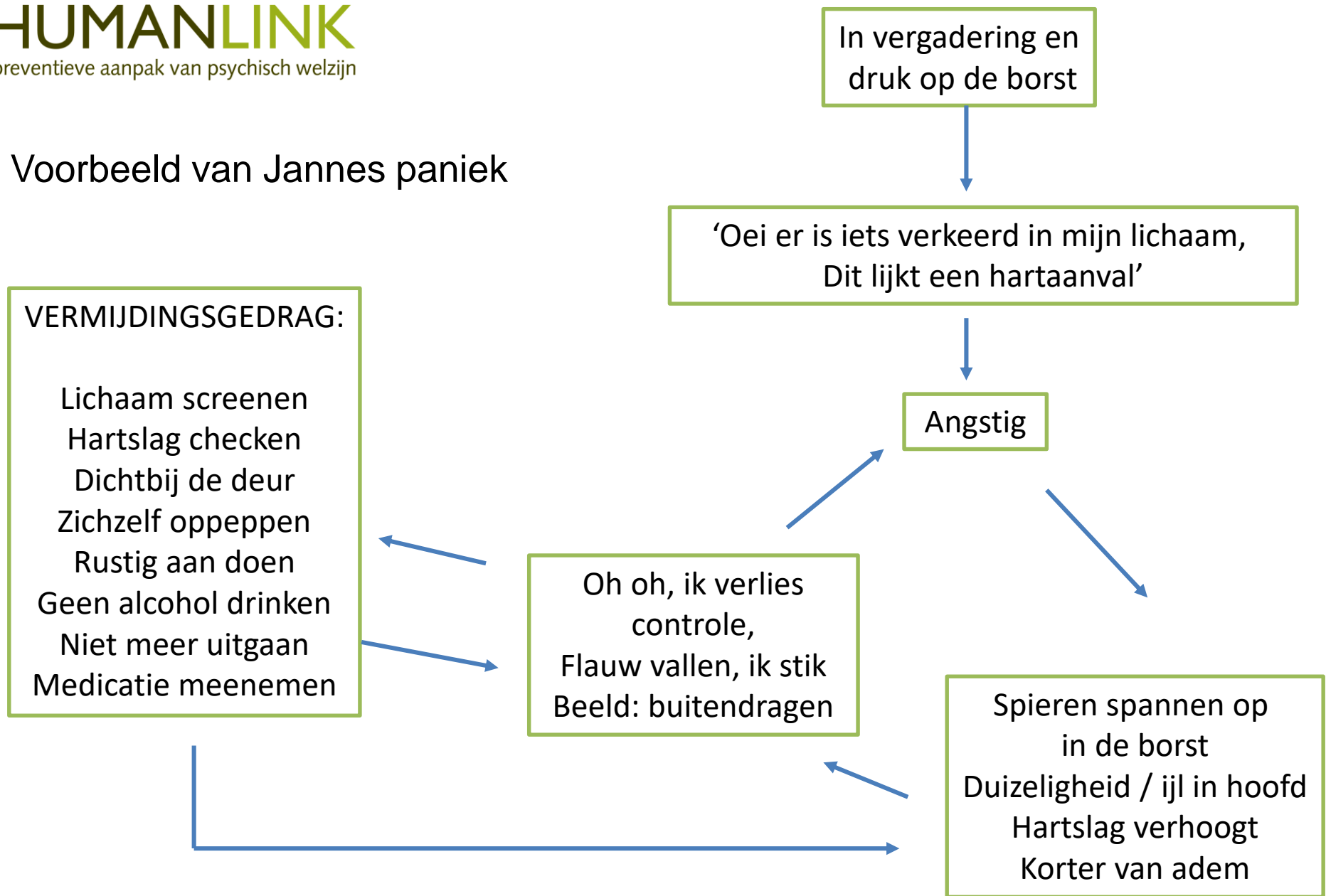


Gedragstherapeutische behandeling voor Jannes paniek

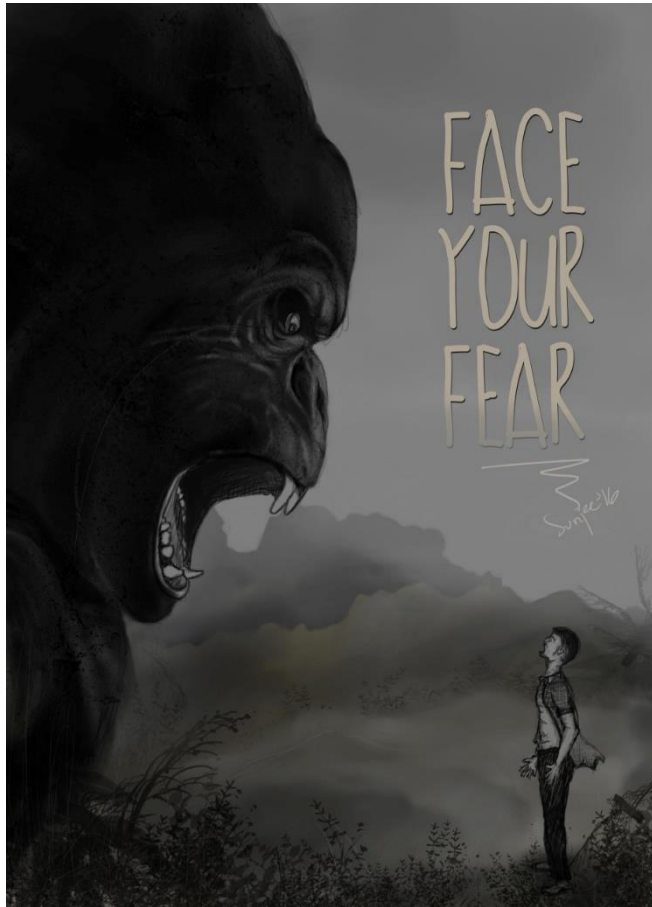
Stap 1: Angst begrijpen en uitleggen

- De angst goed begrijpen:
 - Welke situaties?
 - Wat denkt ze?
 - Wat voelt ze in haar lichaam?
 - Wat doet ze om haar angst te verminderen of te controleren?
- Uitleg over paniek en de rol van vermijdingsgedrag

Voorbeeld van Jannes paniek



Stap 2: Exposure



1. Situaties opzoeken die deze angst opwekken
2. Angstige interpretaties uittesten
3. Vermijding achterwege laten
4. Bijleren over deze ervaring
5. Oefenen oefenen oefenen

**Wat zouden volgens jullie goede oefeningen
zijn voor Janne?**

Wat zou ze kunnen bijleren?

Exposure oefeningen voor Janne



Tot slot

- Exposurebehandeling voor paniekstoornis is
 - Nooit laten forceren,
 - Wel een samenwerking tussen jou en je psychotherapeut
 - Opportuniteit nemen om je angst uit te lokken en erover bij te leren
 - Vermijdingsgedrag over boord gooien
 - Vooral: Uit testen of wat je vreest, ook werkelijk gebeurt
- Doel:
 - Leren omgaan met angst: met angst kan ik functioneren
 - Op termijn minder bang zijn van angst

Bedankt voor uw aandacht

Barbara Depreeuw

www.thehumanlink.be

www.vvgt.be

