

## Exposure formulier

Bij het doen van een exposure ga je op onderzoek uit. Je gaat iets doen wat je liever vermijdt omdat het spanning/angst/onrust oplevert.

Dit formulier helpt je om je onderzoek te doen, door deze zo uitgebreid mogelijk in te vullen kan je concreet toetsen of gebeurt waar je bang voor bent.

Dag:	Tijd:
Welke exposure-oefening ga ik uitvoeren?	
Hoe spannend is deze oefening 0-100: Oefening: Wat ga ik precies doen? Hoe vaak? Hoe lang?	
Wat ga ik niet doen om de angst te verminderen?	
Vooraf: Mijn angstige verwachting (ADU) is...	
Hoe sterk is deze verwachting (1-100)?	
Achteraf: Wat gebeurde er in werkelijkheid? Wat kan ik concluderen? Hoe verrast was ik door deze uitkomst? Hoe is de geloofwaardigheid van mijn angstige verwachting nu?	
Denk vervolgens eens na over de volgende vragen:  -Ben ik tijdens deze oefening bang genoeg geweest? -Hoe kan ik het mijzelf moeilijker maken? -Kan ik deze oefening combineren en/of variëren? -Wat zou een goede volgende exposure zijn en wanneer ga ik die uitvoeren?  Mijn volgende oefening wordt...	
Dit ga ik...	doen om ... uur

Heb je nog vragen over het begeleiden van exposure of kom je er niet uit? Neem gerust contact op Heleen ([h.vermeulen@ggzcentraal.nl](mailto:h.vermeulen@ggzcentraal.nl)). Dit formulier en meer informatie over exposure vind je ook op onze website: [cgwonderwijs.nl](http://cgwonderwijs.nl)

Vergeet niet dat je cliënten met angst- en dwangklachten altijd steun kunnen vinden bij de ADF-Stichting: [adfstichting.nl](http://adfstichting.nl)