Volwassenen

Wat is exposure?

Exposure is het belangrijkste behandelonderdeel van de intensieve Focus behandeling. Daarom leggen we graag uit wat het precies betekent. Exposure betekent letterlijk 'blootstelling'. Je wordt dus bewust geconfronteerd met je angst.

Het doel van exposure is dat je leert:

- dat je de angst aankan,
- dat je angstige verwachtingen niet uitkomen,
- dat je situaties niet hoeft te vermijden, maar dat je ze zelf aankunt.

Waarom doen we aan exposure?
Iedereen is wel eens bang geweest. Stel je een kind voor dat is gevallen met de fiets en zich pijn heeft gedaan. Daarna durft het kind niet meer te fietsen, uit angst om opnieuw te vallen. Wat zou jij doen? Zou je zeggen: "Laat maar, je hoeft niet meer te fietsen?" Of zou je het kind juist aanmoedigen om het opnieuw te proberen? De meeste mensen zouden het kind helpen om weer op de fiets te stappen. Zo leert het kind dat je niet altijd valt, dat het minder eng wordt als je het vaker doet en dat het zelfvertrouwen terugkomt.

Datzelfde geldt voor de behandeling van angstklachten. We gaan juist de situaties opzoeken die je nu vermijdt omdat ze je angstig maken. Dat is nodig, want door te vermijden blijft de angst bestaan. Soms wordt het zelfs erger, waardoor je steeds minder durft en je leven steeds kleiner wordt.

Daarom doen we aan exposure: zodat je weer zelf de dingen kunt doen die belangrijk voor je zijn en weer 'normaal' kunt leven.

Hoe doen we exposure?
Tijdens de behandeling maken we eerst een oefenlijst met situaties of dingen die je angstig maken en die je meestal vermijdt. Daarna gaan we hiermee oefenen: stap voor stap zoeken we deze situaties weer op.

In het begin doe je dit samen met een therapeut. Die helpt je om een oefening te bedenken en uit te voeren. We kiezen samen opdrachten die haalbaar zijn voor jou.

Je oefent op verschillende plekken: op de behandellocatie, buiten of gewoon thuis. In het begin kan het heel angstig zijn om die dingen op te zoeken, die je juist wil vermijden. Maar hoe vaker je oefent, hoe makkelijker het wordt. Net zoals bij een kind dat weer op de fiets stapt na een val.

Wat is het doel van exposure?
Het belangrijkste doel van exposure is dat je leert dat je angstige verwachtingen niet uitkomen. Vaak ben je niet bang voor de situatie zelf, maar voor wat je denkt dat er kan gebeuren. Bijvoorbeeld: je gaat niet naar de supermarkt omdat je bang bent dat je daar in paniek raakt en de controle over jezelf verliest. Omdat je niet gaat, weet je nooit of het echt zou gebeuren.

Met exposure ga je juist die situaties opzoeken die je nu vermijdt. Zo ontdek je of je angstige verwachting klopt.

© Pro Persona 00159-251018

Uit ervaring weten we dat die verwachting vaak niet uitkomt. Om hier zelf vertrouwen in te krijgen, moet je vaak oefenen in verschillende situaties. Je merkt dan dat je minder bang wordt. Zo werkt de exposure.

We bespreken altijd eerst wat jouw angstige verwachtingen zijn. Na de oefening kijken we samen of die verwachtingen zijn uitgekomen.

Een ander doel van exposure is dat je leert dat je de angst beter aankan dan je dacht. Veel mensen zijn verrast door wat ze eigenlijk durven. Dit geeft zelfvertrouwen en een gevoel van trots. Dit maakt het makkelijker om in de toekomst spannende dingen aan te gaan.

Wat is belangrijk om exposure goed te laten werken?

Herhalen

Het is belangrijk om de exposure oefeningen te herhalen, want 'één exposure is geen exposure'. Als het kind uit het voorbeeld maar één keer per week op de fiets stapt om te oefenen, is de kans groot dat hij telkens weer bang is. Maar als hij elke dag op de fiets stapt, wordt hij steeds iets minder angstig. Hoe vaker je oefent, hoe sneller je merkt dat de angst minder wordt.

Oefen op verschillende plekken

Het is erg belangrijk om te gaan oefenen met alle situaties waar je angstig voor bent. Bijvoorbeeld: als het kind alleen op het eigen erf gaat oefenen, leert hij dat hij dat wel weer kan, maar vervolgens durft hij misschien nog steeds niet op de straat te fietsen. Of als hij opeens op een onbekende plek moet fietsen, voelt hij zich ook weer angstig.

Het is dus belangrijk om in verschillende situaties te oefenen met je angstige verwachtingen. Pas dan krijg je echt vertrouwen dat wat je vreest meestal niet gebeurt.

Geen veiligheidsgedrag

Probeer geen dingen te doen die je een extra veilig gevoel geven tijdens het oefenen, zoals altijd iemand meenemen of hulpmiddelen gebruiken. Het kind dat niet durft te fietsen zou bijvoorbeeld wel weer op de fiets kunnen stappen, maar dit dan alleen doen met zijwieltjes. Het nadeel hiervan is dat het kind dan nog steeds niet leert dat hij zelf kan fietsen en dat hij de zijwieltjes niet nodig heeft. Als je steeds veiligheidsgedrag gebruikt, ontdek je niet of je de situatie ook aankan zonder dat gedrag. Daarom gaan we tijdens het oefenen dat veiligheidsgedrag afbouwen. Zo leer je dat je de situatie ook zélf aankan, zonder extra hulp of trucjes.

Heb vertrouwen!

We snappen dat het idee van exposure spannend kan zijn en het doen ervan misschien nog wel spannender. Maar uit ervaring weten we: exposure is altijd mogelijk.

Je gaat merken dat je meer aankan dan je denkt. Onze behandelaren staan klaar om je te helpen en samen zorgen we ervoor dat de exposure oefeningen goed verlopen. Zo kun jij je angsten overwinnen.

Expertisecentrum Angst, Dwang en PTSS Overwaal
Gebouw Sterrenberg
Nijmeegsebaan 61, 6525 DX Nijmegen
(024) 343 65 10
ambulant.nijmegen@propersona.nl
www.propersona.nl
Pro Persona GGz KvK: 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg