

MANJA DE NEEF & PIM CUIJPERS

Fobieën

Boom Hulpboek

AMSTERDAM MMVII

Adviesraad 'Boom Hulpboek' Prof. dr. Aartjan Beekman, prof. dr. Jan van den Bout, prof. dr. Pim Cuijpers, dr. Adrienne Dercksen, prof. dr. Ed Klip, prof. dr. André Knottnerus, prof. dr. Alfred Lange, prof. dr. Denise de Ridder, prof. dr. Harry van de Wiel.

Drs. Froukje Boer en Jeanny Duyf (Teleac/NOT), dr. Elsbeth Greven (Uitgeverij Boom)

Specifieke adviesraad 'Angst de baas' Prof. dr. Pim Cuijpers, prof. dr. Richard van Dyck, Josine van Hamersveld, drs. Manja de Neef, Moniek van Nispen, drs. Yvette van der Pas, prof. dr. Sako Visser

©2007 Manja de Neef, namens GGZ BuitenAmstel/ Pim Cuijpers
p/a Boom uitgevers Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voorzover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

Omslagontwerp & verzorging binnenwerk René van der Vooren, Amsterdam
Audio-opname Ronald Niehaus, Teleac, ingesproken door Judith de Bruijn

ISBN 978 90 5875 584 1 | NUR 770, 772

Dit boek is een uitgave van Boom–Teleac/NOT en is verschenen naar aanleiding van de tv-serie *Angst de baas? Doe-het-zelf!* die in oktober 2007 door Teleac werd uitgezonden.

www.boomuitgeversamsterdam.nl
www.boompsychologie.nl

Inhoud

Voorwoord 11

Inleiding 13

Waarom dit boek? 14

Voor wie is dit boek geschreven? 15

Voor wie is dit boek niet bedoeld? 17

Hoe werkt zelfhulp? 18

Hoe kunt u dit boek gebruiken? 19

Hoe overwin ik mijn fobie? 20

Even voorstellen: Joris, Elly en Roos 22

I *Angst begrijpen* 29

Angst is normaal 30

Als angst uw leven gaat bepalen 32

Verschillen tussen fobische angst en normale angst 33

Soorten angststoornissen 34

Angst & depressie 35

Angst, alcohol & soft drugs 35

Hoe vaak komt het voor? 36

De oorzaken van angststoornissen 37

De behandeling van angststoornissen 39

Wilt u echt uw angst overwinnen? 44

Waar bent u precies bang voor? 45

Opgaven hoofdstuk 1 47

Bijlagen hoofdstuk 1

- 1.1 Vragenlijst depressie 50
- 1.2 Vragenlijst motivatie 54
- 1.3 Kenmerken agorafobie 56
- 1.4 Kenmerken sociale fobie 58
- 1.5 Vragenlijst specifieke fobie 60
- 1.6 Samenvatting van mijn angsten 62

2 *Doelen stellen* 63

- In kaart brengen van de fobie 64
- Bepalen van het doel 65
- Het doel opdelen in kleine stapjes 67
- De angsthiërarchie maken 68
- Veiligheidsgedrag 69
- De angstthermometer 71
- Een vertrouwenspersoon als helper 79
- Weten waaraan u begint 82
- De weekplanning 83
- Uw vorderingen bijhouden 85

Opgaven hoofdstuk 2 88

Bijlagen hoofdstuk 2

- 2.1 Probleemgebieden en doelen 91
- 2.2 Veiligheidsgedragingen 93
- 2.3 De angsthiërarchie 95
- 2.4 De vertrouwenspersoon 100
- 2.5 Weekplanning 103
- 2.6 Mijn vorderingen 106

3 ***Angst overwinnen*** 107

Het oefenprogramma 108

Complimenten 116

Beloningen 117

Een stok achter de deur 119

Opdrachten hoofdstuk 3 120

Bijlagen hoofdstuk 3

3.1 De beloningenlijst 123

3.2 Een plattegrond van de omgeving 124

3.3 De stok-achter-de-deur-lijst 125

3.4 Wensenlijst vertrouwenspersoon 126

3.5 Weekplanning 127

3.6 Mijn vorderingen 130

4 ***Vallen & opstaan!*** 131

Doorzetten! 132

Weekplanning 133

Hulpmiddelen 136

Opdrachten hoofdstuk 4 139

Bijlagen hoofdstuk 4

4.1 Smoezenlijst 141

4.2 Wensenlijst vertrouwenspersoon 143

4.3 Weekplanning 144

4.4 Mijn vorderingen 147

5 *En nu verder* 149

Hoe kunt u verdergaan? 150

Wat kunt u verwachten? 151

Invloed van stress 152

Geen man overboord 152

Oprachten hoofdstuk 5 156

Bijlagen hoofdstuk 5

5.1 Wensenlijst vertrouwenspersoon 158

5.2 Weekplanning 159

5.3 Mijn vorderingen 162

6 *Hulpmiddelen* 163

Hulpmiddel 1 Taakconcentratietraining 165

Hulpmiddel 2 Ontspannen 169

Hulpmiddel 3 Omgaan met negatieve gedachten 172

Belemmerende gedachten 172

Gedachten opsporen 178

Gedachten veranderen 180

Gedrag veranderen 181

Hulpmiddel 4 Imaginaire exposure 183

Hulpmiddel 5 Omgaan met andere mensen 186

Assertiviteit 189

De ik-boodschap 190

De 'kapotte grammfoonplaat' 191

Nee zeggen 192

Hulpmiddel 6 Behandeling met medicijnen 195

Antidepressiva 196

Benzodiazepinen 198

Bètablokkers 199

Alternatieve middelen 200

.....

Geraadpleegde literatuur 203

Boeken, adressen, websites 204

Dankwoord 207

Verklarende woordenlijst 208

Register 212

Over de auteurs 214



Voorwoord

Angstklachten en fobieën komen veel voor. Eén op de vijf Nederlanders zal ooit in zijn leven lijden aan een angststoornis en een nog grotere groep zal ooit te maken krijgen met angstproblemen. Binnen de angststoornissen komen fobieën het meest voor. Een fobie is een buitensporige angst voor bepaalde situaties of objecten, waar andere mensen niet angstig voor zijn. Er is gelukkig veel wetenschappelijk onderzoek verricht naar de behandeling van angstklachten en naar de mechanismen die daar een rol bij spelen, zowel in Nederland als in het buitenland. Hierdoor wordt steeds duidelijker wat wel en niet werkzaam is bij het overwinnen van angstklachten. Wat betreft psychologische behandelingen is een vorm van zogenoemde *cognitieve gedragstherapie* de eerste aangewezen behandeling bij angstklachten en fobieën. Enerzijds pakt men de angstige manieren van denken (cognities) aan, en aan de andere kant het gedrag, vooral het ‘vermijdingsgedrag’. Het uit de weg gaan van situaties waar men bang voor is, is een van de grootste valkuilen voor mensen met angstklachten. In dit boek wordt beschreven hoe u, door de angst juist op te zoeken en u hier stap voor stap aan bloot te stellen, uzelf kunt helpen.

Dat angststoornissen veel voorkomen, is ook te zien in de geestelijke gezondheidszorg. Zo zijn er in Nederland gespecialiseerde (poli)klinieken gericht op de behandeling van voornamelijk ernstige angststoornissen. Er zijn echter ook andere en nieuwe ontwikkelingen binnen de hulpverlening, zoals het vroeg ingrijpen bij mensen met psychische problemen en de preventie hiervan. Vroegtijdige behandeling kan plaatsvinden op verschillende manieren en een zelfhulpprogramma zoals in dit boek beschreven, is daar één van.

Zonder de hulp van een psycholoog of psychotherapeut kunt u vroeg ingrijpen in uw fobie en angstklachten; deze zelfhulp-methode heeft het

grote voordeel dat u uw angst zélf overwint en de baas wordt. U kunt zelf het tempo en de moeilijkheidsgraad bepalen. Maar het vraagt ook wel iets meer van ú: inzet en doorzettingsvermogen. U weet zelf hoe moeilijk het kan zijn om te leven met angst en u heeft vast al dingen geprobeerd om hier vanaf te komen. Heel belangrijk is het dan ook dat u een goed hulpmiddel in handen heeft waar u houvast aan heeft. Dit boek heeft de kwaliteit om u daarbij verder te helpen.

Dat *Fobieën* zo helder geschreven is en goed in elkaar zit, is te danken aan de beide auteurs die door hun bijzondere samenwerking verschillende werelden bij elkaar brachten: die van de klinische behandelpraktijk, die van het onderwijs en die van de wetenschap op het gebied van zelfhulpprogramma's.

Manja de Neef is een zeer ervaren psychotherapeut en ook docent op het gebied van cognitieve gedragstherapie. Zij heeft jarenlange ervaring met de behandeling van verschillende angststoornissen en daarnaast met het opleiden van psychologen en psychotherapeuten. Zij kan dus putten uit een zeer brede klinische ervaring en kan op heldere wijze uitleg geven over angst en fobieën.

Pim Cuijpers is hoogleraar klinische psychologie en een expert op het gebied van zelfhulpprogramma's en het onderzoek daarnaar. Hij heeft al eerder succesvolle zelfhulpprogramma's ontwikkeld voor onder andere depressie en alcoholproblemen.

Uit wetenschappelijk onderzoek is bekend dat zelfhulpprogramma's een effectieve methode zijn en dat mensen, wanneer ze een dergelijk programma helemaal doorlopen, goede resultaten kunnen boeken. Dit zelfhulpboek is dus voor u een uitstekend hulpmiddel om uw fobie en angst te overwinnen. Ik wens u veel leesplezier, veel doorzettingsvermogen en vooral veel succes toe, als u met dit boek aan de slag gaat.

Prof. dr. Sako Visser

Bijzonder hoogleraar aan de Universiteit van Amsterdam

Manager Zorg en psychotherapeut bij GGZ Buitenamstel, Amsterdam

Inleiding

Wist u dat...

- Elk jaar zo'n 1,7 miljoen Nederlanders met een angststoornis kampen
- De beste manier om uw fobie te overwinnen is de angst opzoeken

Elly (26) is bang voor mensen. Vooral mensen die ze niet goed kent. Ze gedraagt zich stil en teruggetrokken. Joris (36) is als de dood dat hij met zijn auto in een file terechtkomt. Hij heeft er een hekel aan om ver van huis te zijn en mijdt afgesloten ruimtes. Roos (42) is bang om zich te verslikken en eet daarom alleen vloeibaar voedsel. Alle drie hebben ze een fobie.

Waarom dit boek?

Dit boek is geschreven omdat Elly, Joris en Roos niet de enige drie Nederlanders zijn die aan een fobie lijden. Elk jaar kampen meer dan anderhalf miljoen Nederlanders met een angststoornis, tweemaal zoveel vrouwen als mannen. Met name fobieën (angsten die gepaard gaan met het vermijden van situaties waarvoor men bang is) komen vaak voor.

Angststoornissen vormen dan ook een enorm gezondheidsprobleem. Toch zijn angststoornissen in de meeste gevallen goed te behandelen. Er zijn goede en effectieve psychologische behandelingen en er zijn goede medicijnen. Veel psychologische behandelingen worden tegenwoordig in de vorm van zelfhulp aangeboden. Dat wil zeggen dat u aan uw probleem werkt zonder hulp van een therapeut. In dit boek vindt u een handleiding met behulp waarvan u uw fobie zelf kunt overwinnen. Joris, Elly en Roos zijn u voorgegaan. We vertellen u over hun motieven om iets aan hun angst te doen, over het doel dat zij voor ogen hebben en hoe ze dat opdelen in haalbare stapjes. Hoe ze de angst steeds maar weer opzoeken, want dat is de manier om van een fobie af te komen. U leest ook over hun geploeter, hun uitvluchten, hun smoezen én hun doorzettingsvermogen. Uiteindelijk loopt het met alle drie goed af.

Voor wie is dit boek geschreven?

Dit boek is bedoeld voor mensen met angstklachten en dan met name voor mensen met fobieën. Een fobie is een buitensporige angst voor één of meer situaties waar de meeste andere mensen niet bang voor zijn. De angst is zo hevig dat men confrontatie uit de weg gaat. Er zijn drie soorten fobieën:

1 Agorafobie ofwel stratuurees

Iemand die een agorafobie heeft, zoals Joris, is niet alleen bang om de straat op te gaan, maar ook bang om ver van huis te zijn en bang om op drukke plaatsen te zijn waaruit moeilijk te ontsnappen is, zoals winkels, markt, wachtkamers, bioscoop, liften, tram, trein, bus en metro. Iemand die agorafobie heeft is bang dat hij* in die situaties onwel zal worden of zal flauwvallen. Of hij is bang zich raar te zullen gedragen, of de controle over zichzelf te verliezen, of onhandelbaar te worden, of in paniek te raken. En daarom vindt hij het beangstigend als er niemand in de buurt is die kan helpen. Soms is alleen thuis zijn al beangstigend. Er wordt bij agorafobie vaak gesproken over 'angst voor de angst'. Iemand gaat situaties uit de weg waarin hij bij eerdere gelegenheden angstig is geworden.

2 Sociale fobie

Iemand die een sociale fobie heeft, is bang in het contact met andere mensen. Het is veel meer dan verlegenheid: hij is bang om zich onhandig of beschamend te gedragen; hij verwacht dat anderen hem negatief zullen beoordelen of zullen afwijzen. Die angst leidt ertoe dat hij situaties met andere mensen mijdt. Sommige mensen gaan zelfs niet meer naar bijeenkomsten zoals vergaderingen, verjaardagen, recepties en feestjes. Anderen gaan nog wel, maar zorgen ervoor dat zij niet opvallen, bijvoorbeeld door weinig te zeggen of aan de kant te blijven zitten. Weer

* In verband met de leesbaarheid is gekozen voor de mannelijke vorm; maar daar waar 'hij' staat, kunt u ook 'zij' lezen.

anderen drinken zich eerst moed in. In sommige gevallen gaat de angst gepaard met blozen, trillen of zweten. Iemand die snel bloost bijvoorbeeld, is alleen nog maar bezig met de angst te gaan blozen, en probeert dat op alle mogelijke manieren te voorkomen of te vermijden. We noemen dit een bloosfobie; een bijzondere vorm van een sociale fobie. Hetzelfde geldt voor trillen en zweten. Sommige mensen met een sociale fobie hebben een tekort aan sociale vaardigheden. Ze maken bijvoorbeeld geen oogcontact en spreken met zachte stem. Ze weten niet hoe ze een praatje aan moeten knopen of hoe ze een gesprek op gang moeten houden. Andere mensen bezitten die vaardigheden wel, maar bij hen vormt hun angst een belemmering om prettige contacten met anderen aan te gaan. Dat is bijvoorbeeld het geval bij Elly.

3 *Specifieke fobie*

Iemand met een specifieke fobie is extreem bang voor één specifieke situatie of object, waarvoor andere mensen niet bang zijn. De meest voorkomende specifieke fobieën hebben betrekking op:

- dieren (spinnen, honden, slangen, mieren);
- natuurlijke gebeurtenissen (onweer, storm, hoogte, water);
- medische zaken (bloed, een spuit, medische ingrepen);
- één specifieke situatie (vliegen of autorijden);
- anders: er zijn nog veel meer dingen waarvoor mensen een extreme angst kunnen hebben, zoals overgeven, besmetting, inbrekers, maar ook kerkhoven, kinderen, klokken, enzovoort. Roos is bijvoorbeeld bang om zich te verslikken in haar eten. Neem maar eens een kijkje op de website www.angstlijst.nl. Daar staan honderden situaties en objecten waarvoor mensen een fobie kunnen hebben.

Net als bij de andere fobieën is bij een specifieke fobie sprake van vermijdingsgedrag. Angst voor een specifieke situatie of object hoeft trouwens niet per se tot problemen te leiden. Zolang een situatie of object gemakkelijk te vermijden is, zullen er verder geen beperkingen zijn in het dage-

lijks functioneren. Maar juist omdat een specifieke fobie gemakkelijker te vermijden is, komen sommige mensen er nooit van af. Iemand met vliegangst bijvoorbeeld zal er weinig last van hebben als hij nooit voor zijn werk hoeft te vliegen. Het wordt pas een probleem als iemand met vliegangst wel regelmatig naar het buitenland moet. Als zo iemand het vliegen gaat vermijden, is normaal functioneren in het werk niet meer mogelijk, met alle nadelige gevolgen van dien. Een specifieke fobie kan iemands leven behoorlijk ontwrichten.

Voor wie is dit boek niet bedoeld?

Als u aan dit zelfhulpprogramma begint, is het ook fijn als u het kunt afmaken. Halverwege stoppen is niet gunstig. U heeft dan veel moeite gedaan voor niets.

Voordat u begint is het daarom belangrijk dat u nagaat of uw angsten niet te heftig zijn, of u niet te ernstig belemmerd wordt in uw dagelijkse bezigheden. Als dat wel het geval is, dan kunt u beter professionele hulp inschakelen.

Ook is het raadzaam dat u stilstaat bij uw eventueel depressieve gevoelens. Als u erg somber bent en zeker als u regelmatig gedachten over zelfmoord heeft, is geheel zelfstandig werken aan uw angst niet op te brengen. U kunt beter eerst professionele hulp zoeken voor uw depressie. Is uw somberheid niet het hoofdprobleem, maar eerder het gevolg van uw fobie, dan kunt u wel baat hebben bij dit boek.

Ten slotte moet u zich afvragen of u niet te veel andere problemen aan uw hoofd heeft. Als allerlei andere zorgen en praktische problemen uw aandacht vragen, is het niet verstandig om op dit moment te beginnen.

Als u professionele hulp wilt zoeken, dan kan dat het beste via uw huisarts. De huisarts heeft een goed overzicht van alle mogelijkheden bij u in de buurt.

Zoals u straks zult lezen, zijn Elly, Joris en Roos weliswaar beperkt door hun fobie, maar op een aantal terreinen functioneren zij goed. Ze

zijn niet somber en ze hebben geen grote zorgen. Elly en Joris gaan iedere dag naar hun werk en Roos verzorgt haar kinderen. Elly heeft wel veel last van haar sociale fobie in het contact met haar collega's, maar haar werk kan ze gewoon doen. Joris' agorafobie maakt dat de reis naar het werk een probleem is, maar eenmaal binnen is hij zijn angst kwijt. Wel vindt hij dat hij als vader tekortschiet, omdat hij met zijn kinderen geen leuke dingen buitenshuis kan ondernemen. En Roos is een actieve vrouw, aan wie je aan de buitenkant niets bijzonders ziet.

Hoe werkt zelfhulp?

O Zelfhulp betekent dat u uzelf gaat helpen, zonder hulp van een therapeut. Dat houdt in dat u zelf verantwoordelijkheid moet nemen voor het aanpakken van uw angsten en het doorbreken van uw vermijdingsgedrag. Zelfhulp gaat ervan uit dat u zelf een aantal weken achtereen regelmatig aan het werk gaat met de opdrachten. In dit geval acht weken. Dat lukt alleen als u gemotiveerd bent. U helpt uzelf het beste als u de opdrachten serieus uitvoert. U moet dan wel weten wat u aan het doen bent en waarom. Bij iedere opdracht staat dan ook uitgelegd wat het doel is.

Zelfhulp heeft positieve en negatieve kanten. U kunt zelf bepalen wanneer u begint, op welk tijdstip u de opdrachten uitvoert en welke extra hulpmiddelen u inzet. Dat kan een voordeel zijn. Een nadeel is echter dat er geen hulpverlener is die zegt wat u moet doen, die u stimuleert om door te zetten als het u moeilijk valt en die u een compliment geeft als het u gelukt is de opdrachten uit te voeren. Ook is er geen deskundige op de achtergrond die uw vragen kan beantwoorden.

Zelfhulp is dan ook niet gemakkelijk. Maar als u goed gemotiveerd bent, is het te doen. U kunt het uzelf gemakkelijker maken door de cursus samen met iemand anders te doen, die ook last heeft van een fobie. Ook kunt u een vertrouwd iemand vragen u bij te staan bij het uitvoeren van uw programma.

Hoe kunt u dit boek gebruiken?

Om uw angst te verminderen en de beperkingen terug te dringen, bent u op zijn minst acht weken bezig. Gedurende deze weken gaat u met de zelfhulp cursus *Fobieën* op een gestructureerde manier aan de slag, één hoofdstuk per twee weken.

Om een indruk te krijgen wat u te wachten staat, kunt u het boek het beste doorbladeren, hier en daar een stukje lezen of een opdracht bekijken. De inleidende stukjes aan het begin van ieder hoofdstuk geven een mooi overzicht.

In ieder hoofdstuk vindt u informatie, opdrachten en bijlagen. De eerste hoofdstukken zijn langer dan de laatste hoofdstukken, omdat u in het begin meer informatie nodig heeft. In de latere hoofdstukken gaat het vooral om de opdrachten. Achter in het boek treft u een aantal hulpmiddelen aan. Ook vindt u er een lijst met moeilijke woorden en hun betekenis, belangrijke adressen, websites en titels van relevante boeken.

De informatie in de hoofdstukken bestaat uit wetenswaardigheden over de fobie en uitleg over de aanpak. Door te lezen over de ervaringen van Joris, Elly en Roos gaat zo'n aanpak meer voor u leven. Net als zij gaat ook u werken aan de hand van opdrachten.

De opdrachten gaan over het in kaart brengen van uw angst, het stellen van doelen, het opzetten en uitvoeren van een oefenprogramma en het bijhouden van veranderingen. De nieuwe opdrachten borduren steeds voort op de opdrachten van de afgelopen weken. Bij iedere opdracht staat aangegeven wat het doel is en hoeveel tijd u ervoor nodig heeft. U krijgt per hoofdstuk drie à zeven opdrachten voor een periode van twee weken. Bij iedere opdracht hoort een bijlage. In de meeste gevallen zijn dat vragenlijsten of formulieren.

Als u een indruk heeft gekregen van het zelfhulp programma, kunt u beslissen of u eraan wilt beginnen. U moet uw volle aandacht erbij kunnen houden. Starten met een zelfhulp programma als er bijzondere gebeurtenissen voor de deur staan, zoals een vakantie, een verhuizing of

een huwelijk, is dan ook niet raadzaam. Kies een periode uit waarin u in rustig vaarwater verkeert.

Als u besloten heeft om te beginnen, dan kunt u het beste aan het begin van twee cursusweken de informatie en opdrachten voor de komende periode doorlezen. Neem daarvoor rustig de tijd. Pas als u alles heeft doorgelezen, begint u aan de eerste opdracht.

Het kan geen kwaad later nog eens terug te bladeren.

Voordat u begint

- 1 Blader het boek door en lees de inleiding van ieder hoofdstuk.
- 2 Bekijk hier en daar een opdracht.
- 3 Beslis of dit een gunstig moment is om te beginnen .

Als u begint

- 4 Lees het hoofdstuk.
- 5 Lees alle opdrachten van het hoofdstuk.
- 6 Voer in twee weken de opdrachten uit in de aangegeven volgorde.

Hoe overwin ik mijn fobie?

De effectiefste manier om uw fobie te overwinnen, is de confrontatie aan te gaan met uw angst. Dat betekent dat u zich weer moet begeven in situaties die u vanwege uw angst uit de weg bent gegaan. Als u straatvrees heeft, moet u de straat weer op en winkels in. Als u een sociale fobie heeft, moet u juist in contact komen met andere mensen. Als u het beangstigend vindt om auto te rijden, moet u de snelweg op. Dat gaat tegen uw gevoel in, want u wilt die situaties het liefst uit de weg gaan. Maar toch is dit een heel goede aanpak, waarmee uw angst langzamerhand zal afnemen. Men noemt deze aanpak 'exposure', in het Nederlands: blootstelling. In dit boek gebruiken we de Engelse term exposure.