

WERKBLAD VERMIJDEN EN CONTROLE

Kijk of je de volgende controle en vermijdingsstrategieën herkent:

Vermijding

- Niet naar feestjes of drukke plekken durven
- Niet praten over moeilijke onderwerpen
- Confrontaties uit de weg gaan
- Subtiel vermijden, door bijvoorbeeld een plastic zakje bij je te hebben voor als je gaat hyperventileren, of door achterin de hoek van de bioscoop te gaan zitten zodat je altijd snel weg kunt
- Niet autorijden, vliegen of met de trein omdat je dat te eng vindt
- (Veel) afleiding zoeken door steeds maar weer bezig te blijven met andere dingen, zodat je je onrust niet hoeft te voelen
- Niet naar de fysio of arts gaan omdat je bang bent dat je iets ernstigs hebt
- Uitdagingen uit de weg gaan, zoals een duel aangaan.
- Anders, namelijk:

Controle

- Positief denken, jezelf moed inpraten, zeggen dat je geweldig bent terwijl dit helemaal niet zo voelt
- Veel strenge regels hanteren die zeggen hoe jij je moet gedragen
- Ademhalingsoefeningen, relaxatiepillen en andere maatregelen, bedoeld om je angst te onderdrukken
- Andere mensen controleren, bijvoorbeeld door ze te vertellen dat ze op tijd moeten komen, en dat ze zich aan jouw regels moeten houden
- Herhalingsrituelen zoals deuren en ramen controleren, je handen vaak wassen of andere manieren om een gevoel van veiligheid te creëren
- Angst of somberheid onderdrukken d.m.v. drank, drugs of andere middelen
- Heel vaak naar de fysio of arts gaan omdat je bang bent dat je iets ernstigs onder de leden hebt
- Controle uitoefenen op wat je eet en drinkt, door jezelf bijvoorbeeld een onmenselijk streng dieet op te leggen
- Anders, namelijk:

Sta even stil bij wat je doet. Nu de belangrijkste vraag: Zorgen deze strategieën er ook daadwerkelijk voor dat

- Je vrij bent van angst en lastige gedachten
- Alles gaat zoals jij dat wilt
- Je leeft zoals je eigenlijk zou willen leven
- Vrij en onbevangen?

Ja / Een beetje / Nee / in tegendeel

Probeer op basis van deze vragen in je eigen leven te onderzoeken wat je allemaal doet om je gedachten, gevoelens en omstandigheden naar je hand te zetten, en vraag dus vooral ook af wat het effect is van die controle- en vermijdingsstrategieën. Wie weet kom je er dan achter dat je sommige dingen niet meer hoeft te doen, omdat ze toch niet werken. Schrijf op welke strategieën je hanteert, en of/hoe deze werken.

DAG	SITUATIE	WAT EN HOE PROBEERDE IK TE VERMIJDEN?	WAT WAS HET EFFECT?

Gebaseerd op Time to ACT! Boek van Jansen, G. & Batink, T. (2014)

