

*Heb jij last van paniekaanvallen, hyperventilatie, ben je soms bang dat je zal stikken?
Of vind je het lastig om in drukke ruimtes te zijn of in situaties waar je moeilijk weg kan?
Of zijn kleine gesloten ruimtes moeilijk voor je?*

Exposure behandeling:

Er bestaat een effectieve behandelingen voor deze klachten. Deze behandeling is exposure therapie en is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Exposure therapie houdt in dat je wordt blootgesteld aan die situaties die je angstig maken. De therapeut zal stap voor stap jou leren omgaan met deze situaties. En dit steeds samen met jou overleggen. Uit onderzoek en eigen ervaring blijkt deze behandeling, die wereldwijd gebruikt wordt, erg effectief te zijn.

Interesse in deze behandeling en om bij te dragen aan wetenschappelijk onderzoek?

Momenteel onderzoekt **The Human Link** in samenwerking met **Universiteit Gent** welke meerwaarde technologische hulpmiddelen kunnen bieden in de behandeling van angst. Deze hulpmiddelen houden in dat je als deelnemer naast blootstelling aan situaties waar je bang voor bent, ook wordt blootgesteld aan oefeningen in Virtual Reality. Daarnaast wordt er gebruik gemaakt van een coaching app op een smartphone en oefen je thuis met Virtual Reality. Ten slotte worden ook fysiologische reacties gemeten met behulp van een polsband.

Wat wordt er van je verwacht?

Je neemt eerst deel aan een (gratis) klinisch interview. Aan de hand hiervan wordt bepaald of je al dan niet in aanmerking komt voor het onderzoek. Als je een geschikte kandidaat bent, wordt er een exposure behandeltraject gestart met één van onze therapeuten. Dit traject bestaat uit minimum 5 en maximum 7 sessies die 1 tot 2 uur kunnen duren. Voor de helft van de deelnemers is dit de standaard exposure behandeling. De andere helft ontvangt de exposure behandeling met technologische hulpmiddelen. Gedurende het hele traject vul je dagelijks online een korte vragenlijst in. Ook na afloop van je behandeling vul je nog een keer een online vragenlijst in.

Wat kan jij verwachten?

Je krijgt een kwaliteitsvolle behandeling voor angst van een ervaren en gesuperviseerd psychologe. Daarnaast volg je therapie aan een gereduceerd tarief van 50% (40 euro per uur i.p.v. 80 euro per uur). Bovendien ontvang je drie bol.com bonnen van 10 euro per bon indien je de vragenlijsten tijdig invult.

Meer weten over het onderzoek?

Indien je interesse hebt in het onderzoek kan je contact opnemen met Kim of Barbara (te bereiken via admin@thehumanlink.be of op het nummer **03 218 78 17**).