

Katja's Bodyscan in de klas

Hoe overwin je angst?

Leeftijd: **13-15 jaar**
 Niveau: V0 onderbouw

Samengevat

De meeste mensen zijn wel bang voor iets. Sommigen voor clowns, anderen voor spinnen. Presentatrice Katja Schuurman heeft hoogtevrees. Om deze angst te kunnen overwinnen, gaat zij de confrontatie met de hoogte aan. Lukt het haar om van haar hoogtevrees af te komen?

Vakgebied

Biologie

Kernbegrippen

Angst, hoogtevrees, fobie

Kerdoelen

Deze video sluit aan bij de volgende kerndoelen in het voortgezet onderwijs:
 Onderbouw: Mens en Natuur: 30, 34.

Verdieping

Deze video is onderdeel van de serie '[Katja's Bodyscan in de klas](#)'. Op Schooltv.nl vind je meer video's uit deze serie, zoals: '[Wat doet stress met je?](#)'.

Antwoorden

1 Om te kijken of ze het later, na allerlei oefeningen, wel durft. **2a** Het voorkomt dat we in problemen komen. **b** Deze mensen verstijven van angst. **c** 20 procent. **d** Vrouwen. **3a** 1) Enkelvoudige fobieën 2) sociale fobieën 3) paniek- en dwangstoornissen. **b** In paniekaanvallen. **4a** Jezelf blootstellen aan situaties waarin de angst zich openbaart. **b** Virtual reality **5** Ja, want ze doet eindelijk de oefeningen die ze in eerste instantie niet durfde. **6** 1-d, 2-c, 3-b, 4-a.

in de klas

Kijkvragen

1 Katja besluit om de eerste oefening niet te doen. Waarom wil de sergeant de oefening later nog eens proberen?

2a Waarom is angst over het algemeen gezond?

b Bij zo'n vijftien procent is dit niet het geval. Wat gebeurt er bij hen?

c Hoeveel procent van de mensen heeft last van angststoornissen?

d Zijn mannen of vrouwen hier gevoeliger voor?

3 Welke angststoornissen komen het meeste voor?

a Maak een top 3 en kies uit: sociale fobieën, enkelvoudige fobieën, paniek- en dwangstoornissen.

b Waar eindigen dit soort angsten vaak in?

4a Wat is exposure?

b Hoe heet de techniek waarmee dit experiment wordt gedaan?

5 Op een gegeven ogenblik zegt Katja: 'Angst moet je niet vermijden, maar je moet er de confrontatie mee aangaan.' Heeft het haar geholpen?



Verdiepingsvragen

6 Wat is de betekenis van onderstaande fobieën? Verbind het Latijnse met het Nederlandse woord.

1. Agorafobie	a. Angst voor spinnen
2. Acrofobie	b. Angst voor alles wat vreemd is
3. Xenofobie	c. Hoogtevrees
4. Arachnofobie	d. Pleinvrees