

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	<b>9</b>
<b>1 Wat is er met me aan de hand?</b>	<b>11</b>
Typerend beeld van hypochondrie	11
Symptomen	13
Ontstaan en beloop	14
Diagnostiek	14
DSM-zelftest	21
Officiële vragenlijsten	23
Samenvatting	25
<b>2 Hoe heeft het zover kunnen komen?</b>	<b>27</b>
Hoe komt het dat je last hebt van hypochondrie?	27
Mogelijke oorzaken	28
Psychologische modellen	39
Genetische invloeden	41
Samenvatting	41
<b>3 Wat staat me te wachten?</b>	<b>43</b>
Het beloop van de klachten in de nabije toekomst	43
Hulpverlening	46
Zelfhulp	50

	Mogelijke complicaties	50
	Samenvatting	51
<b>4</b>	<b>Wat betekent hypochondrie voor mijn omgeving?</b>	<b>53</b>
	Wat betekent het voor mezelf?	53
	Wat betekent het voor mijn naaste omgeving?	54
	Steun zoeken	57
	Gevolgen voor activiteiten	59
	Tips voor de naaste omgeving van hypochonders	62
	Samenvatting	66
<b>5</b>	<b>Welke behandelingen bestaan er?</b>	<b>67</b>
	Geschiedenis	67
	Richtlijnen voor behandeling	68
	Psychologische behandeling	69
	Cognitieve therapie ('gedachtetherapie')	71
	Exposure met responspreventie	72
	Angst- en stressmanagement	73
	Registraties en bezinningsopdrachten	75
	Medicatie	76
	Medicijnen of therapie?	76
	Groepsbehandeling	77
	Nieuwe behandelingen	78
	Samenvatting	80
<b>6</b>	<b>Hoe kan ik de draad weer oppakken?</b>	<b>83</b>
	Zal ik mijn oude leven weer kunnen hervatten?	83
	Wat kun je direct zelf doen?	83
	Gedragsexperimenten	87
	Lezen	92
	Internet	92

Hoe ga ik om met mijn beperkingen?	93
Omgaan met terugval	93
Wat als zelfhulp niet helpt?	94
Hoe is het gegaan met de patiënten uit dit boekje?	97
Samenvatting	99
<b>7 Slotwoord</b>	<b>101</b>
<b>8 Adressen en literatuur</b>	<b>103</b>
Algemeen	103
Gericht op angst	104
Internet	105
Internet Engelstalig	105
Aanbevolen (zelfhulp)boeken	105
Voor dit boek geraadpleegde literatuur	106
Als je ook nog eens een beetje wilt lachen om je klachten	108
<b>Over de auteur</b>	<b>109</b>
<b>Raad van advies</b>	<b>111</b>
<b>Reeds verschenen titels</b>	<b>113</b>