

The background features abstract, overlapping green geometric shapes, primarily triangles and polygons, in various shades of green, creating a modern and dynamic visual effect.

# Exposure met Responspreventie

Elena Hoogerwerf

# Mentimeter

- ▶ Welke woorden komen er bij je op als je denkt aan exposure met responspreventie?
- ▶ Hoeveel ervaring heb je met exposure en responspreventie

# Oefening

Schrijf op een papiertje:

Vanmiddag om 15.00 gaat [naam geliefde] dood als gevolg van een auto-ongeluk

# Mentimeter

- ▶ Welke keuze heb je gemaakt?

# Effectiviteit exposure

- ▶ Exposure is de meest effectieve behandeling van angst- en dwangstoornissen
- ▶ Middelgroot tot grote effecten
- ▶ Stap 1 en 2 in de nieuwe richtlijn, daarna pas medicatie
- ▶ Maar toch krijgen veel patiënten met angstklachten geen exposure

# Exposure is heel effectief, maar voeren therapeuten eigenlijk wel exposure uit?

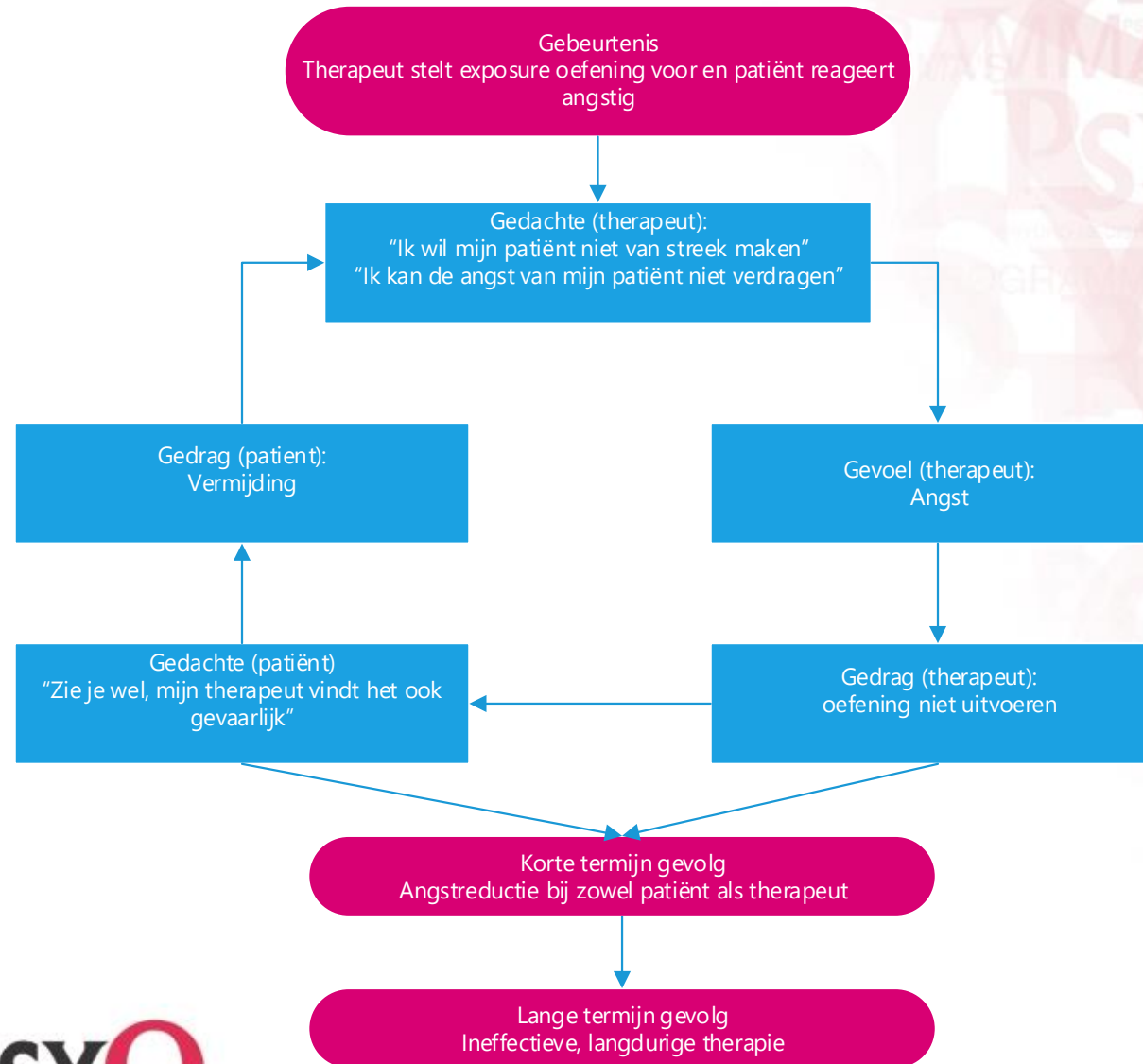
## ► Dat valt tegen, omdat:

- Het protocol onvoldoende aansluit bij de unieke problematiek en/of hulpvraag van mijn patiënt
- De problematiek van mijn patiënt te complex is
- Ik exposure te belastend vind voor mijn patiënt
- Ik me niet bekwaam voel om exposure goed uit te voeren
- Er bij mijn patiënt vaak acute klachten spelen waar ik tijdens de sessie op in moet spelen.

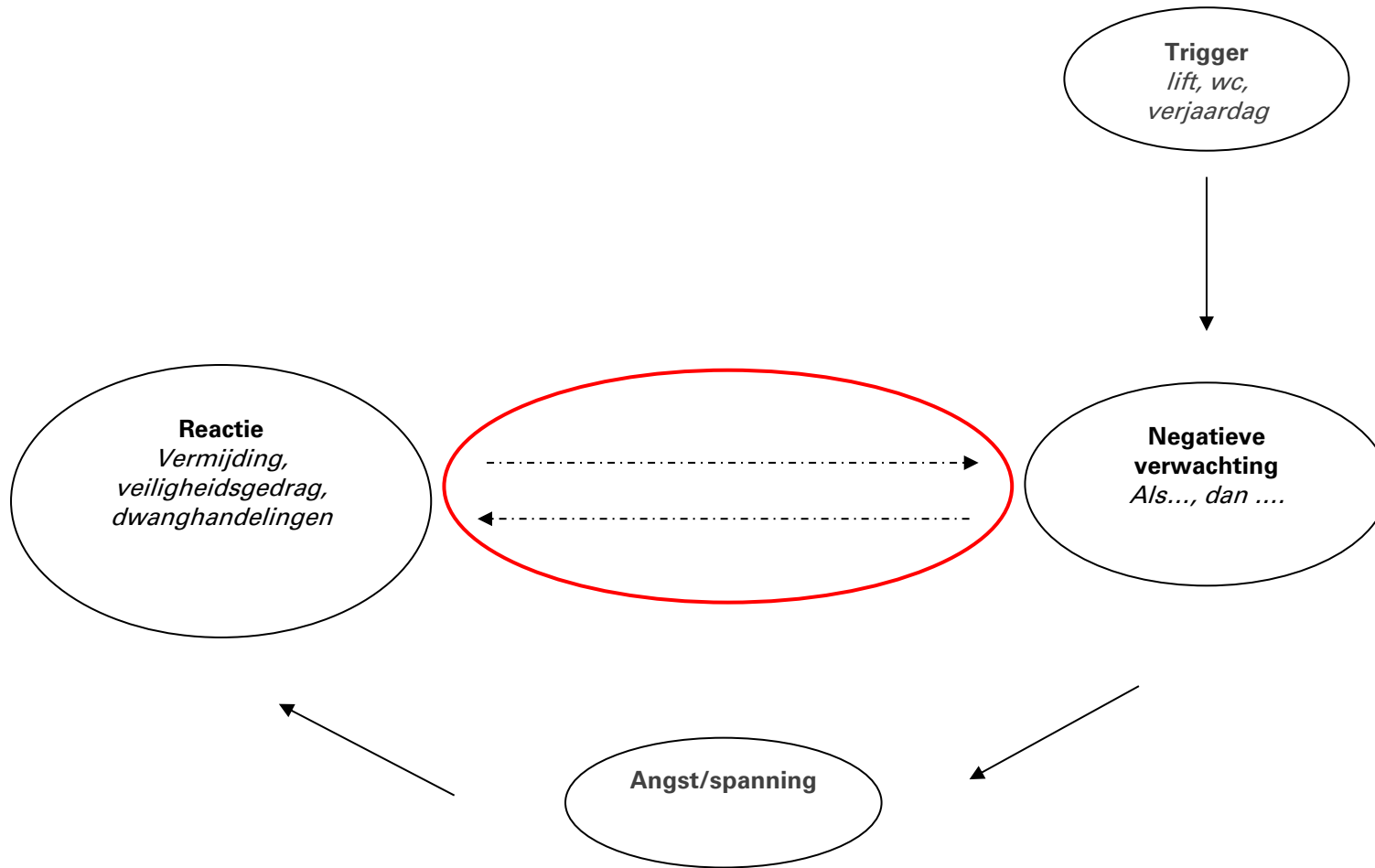
# Mentimeter

- ▶ Welke statements herken jij?

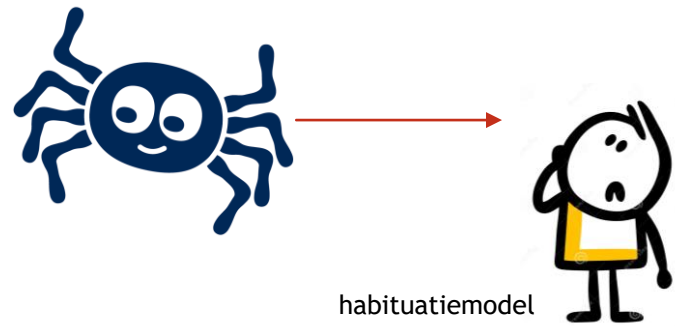
# De angstcirkel



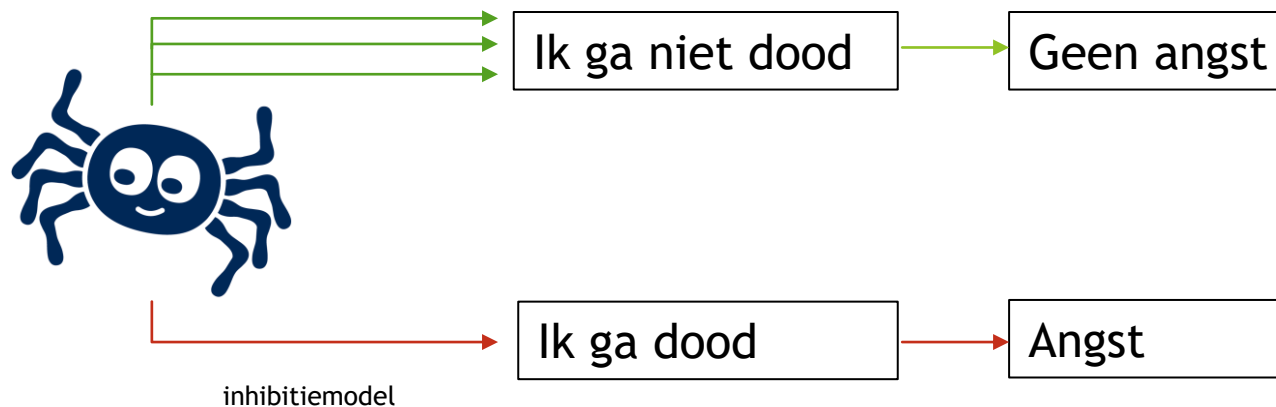
# Angst



# Nieuw leermodel



- ▶ Habituaal leermodel: Langzaam minder bang worden
- ▶ Inhibitorisch leermodel: Nieuwe associaties leren
- ▶ De nieuwe associatie moet domineren over de oude.
- ▶ Géén nadruk op angstreductie tijdens exposure



# Exposure met responspreventie 2.0

- ▶ Blootstelling aan de gevreesde stimulus
- ▶ Achterwege laten van van vermijding en/of veiligheidsgedrag
- ▶ Maximale activatie van het angstnetwerk
- ▶ Falsificeren van de verwachting
- ▶ Uitblijven van gewenning = kunnen verdragen van angst

# Hoe voeren we dat uit?

- ▶ Beslis SAMEN het doel en de duur van de exposure in meetbare termen
- ▶ Achterhaal de centrale ‘als ...dan’- verwachting - bij voorkeur een sequentiële relatie. Het eindpunt van de oefening is het moment waarop de verwachting is gefalsifieerd **zonder** dat daar expliciete cognitieve interventies aan vooraf gaan.
- ▶ Registreer de geloofwaardigheid deze ‘als...dan’- verwachting in plaats van het angstniveau. Angstdaling is een bijverschijnsel, en bovendien kan de focus op de angstervaring de denkfout *emotioneel redeneren* in de hand werken. “Omdat ik me angstig voel zal er wel iets ergs aan de hand zijn”.
- ▶ Wees zuinig met veiligheidzoekend gedrag
- ▶ Benoem gevoelens, maar verander ze niet
- ▶ Houd de aandacht gericht op de exposure oefening

# Exposure maximaliseren

- ▶ Geef uitgebreide en transparante psycho-educatie
- ▶ Maak de nieuwe associatie context-onafhankelijk
- ▶ Combineer verschillende angstopwekkende stimuli
- ▶ Maximaliseer het falsificeren van de verwachting
- ▶ Laat de verwachting soms uitkomen
- ▶ Oefen regelmatig

| Welke verwachting ga je toetsen?                                                                                                        | Als ik met ongewassen handen iets eet dan word ik ziek en ga ik dood                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Geloofwaardigheid                                                                                                                       | 80%                                                                                                                           |
| Welke neigingen zul je hebben om de ramp te voorkomen (veiligheids- en vermijdingsgedrag)?<br>Verwerk dit in je oefening!               | Voorwerpen niet aanraken<br>Voorwerpen kort aanraken<br>Handen wassen                                                         |
| Met welke oefening ga je deze verwachting toetsen?<br><u>Wat</u> ga je doen?<br><u>Waar</u> doe je dat?<br><u>Hoe vaak</u> en hoe lang? | Ik ga 30 seconden de deursluiting vasthouden met mijn hele hand en daarna een broodje eten zonder eerst mijn handen te wassen |
| Is je verwachting uitgekomen?                                                                                                           | Nee                                                                                                                           |
| Heb je nog dingen anders gedaan dan gepland?                                                                                            | Nee                                                                                                                           |
| Wat heb je geleerd over je verwachting?                                                                                                 | Ik kan met ongewassen handen iets eten zonder dood te gaan                                                                    |
| Nieuwe geloofwaardigheid negatieve verwachting                                                                                          | 70%                                                                                                                           |

Vragen

# Oefening

Bedenk in tweetallen passende exposure voor elkaars angst  
10 minuten per persoon

Stappen:

1. Achterhaal de als-dan verwachting door middel van de socratische dialoog  
→ wat is daar erg aan?
  2. Wat is de juiste oefening om deze verwachting te toetsen?
  3. Denk na over verwacht vermijding en veiligheidsgedrag
  4. Maak concreet wat je juist wel of juist niet gaat doen
  5. Wanneer kun je de verwachting toetsen?
- Uitdaging: voer de komende dagen je exposure oefening uit

| Welke verwachting ga je toetsen?<br>Geloofwaardigheid                                                                                   | Als ik met ongewassen handen iets eet dan word ik ziek en ga ik dood<br>80%                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Welke neigingen zul je hebben om de ramp te voorkomen (veiligheids- en vermijdingsgedrag)?<br>Verwerk dit in je oefening!               | Voorwerpen niet aanraken<br>Voorwerpen kort aanraken<br>Handen wassen                                                         |
| Met welke oefening ga je deze verwachting toetsen?<br><u>Wat</u> ga je doen?<br><u>Waar</u> doe je dat?<br><u>Hoe vaak</u> en hoe lang? | Ik ga 30 seconden de deursluiting vasthouden met mijn hele hand en daarna een broodje eten zonder eerst mijn handen te wassen |
| Is je verwachting uitgekomen?                                                                                                           | Nee                                                                                                                           |
| Heb je nog dingen anders gedaan dan gepland?                                                                                            | Nee                                                                                                                           |
| Wat heb je geleerd over je verwachting?                                                                                                 | Ik kan met ongewassen handen iets eten zonder dood te gaan                                                                    |
| Nieuwe geloofwaardigheid negatieve verwachting                                                                                          | 70%                                                                                                                           |