

17^e

praktische
CGT-congres
voor cgw'ers
en cgt'ers

THE HEAT IS ON

– HOE HOU JIJ JE HOOFD KOEL?

Voorheen CGW-congres



‘Zou het nog een tandje wreder, agressiever of seksueel ongepast kunnen, alstublieft?’

Kom maar op met die intrusies!

Andrea Muller
Anneke Bruinsma

Overwaal Pro Persona
21 maart 2025



Anneke Bruinsma
a.bruinsma@propersona.nl

Even voorstellen

Andrea Muller
a.muller@propersona.nl



① FOCUS klachtgericht CGT

- Poli:
- Intensieve exposuredagen
- Individuele behandeling

Deeltijd en klinisch

- 2/5 dagen per week
- Intensieve exposure
- 12 weken tot 6 maanden
- Ook werkgroep gericht op speciale leerbehoefte

② SCHerp

- Poli:
- Schematherapeutische boosters

Deeltijd en klinisch:

- 3/4 dagen per week
- Intensieve schematherapeutisch exposure
- 3 tot 6 maanden





Doel workshop

Kennis opfrissen rondom dwang en intrusies

Moeilijkheden bij exposure aan intrusies

Handvatten voor het uitvoeren van exposure

We beginnen met een oefening...

Pak pen en papier, of de notities op jouw telefoon.

Dictee!



Hoe voelt dit?
Verschil tussen de drie zinnen?



Wie heeft vermeden/ het nét iets makkelijker gemaakt
voor zichzelf?





Rationale dwang

Iemand met dwang heeft een overactief alarmsysteem (voor viezigheid/ HIV/ mogelijk gevaar of eigen gedachtes). Door 'het zekere voor het onzekere te nemen' raakt het alarmsysteem steeds strakker afgesteld

Bij dwang met intrusies:
Bang voor eigen gedachtes/
hersenspinsels

Als ik het denk dan..

- doe ik het ook/ wil ik het ook (*Thought-Action-Fusion, Rachman 1993*)
- gebeurt het ook (*Thought-Event-Fusion, Wells 1997*)
- Beïnvloed dit een voorwerp/ persoon (*Thought-Object-Fusion; Wells 2000*)

Covert dwang

De dwang speelt zich in het hoofd af en is niet zichtbaar

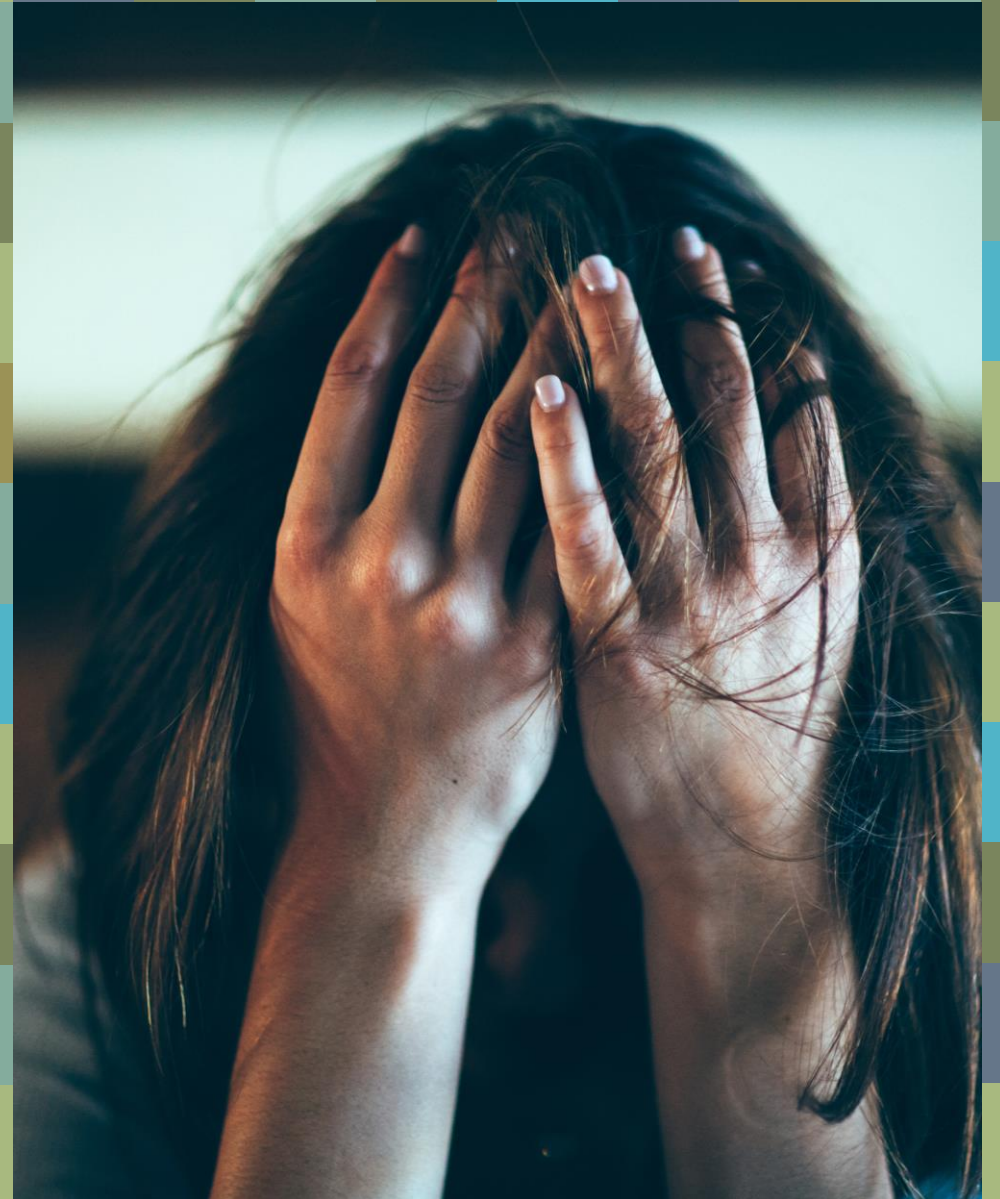
Schaamte/ taboe

Inherent aan de aard van intrusies

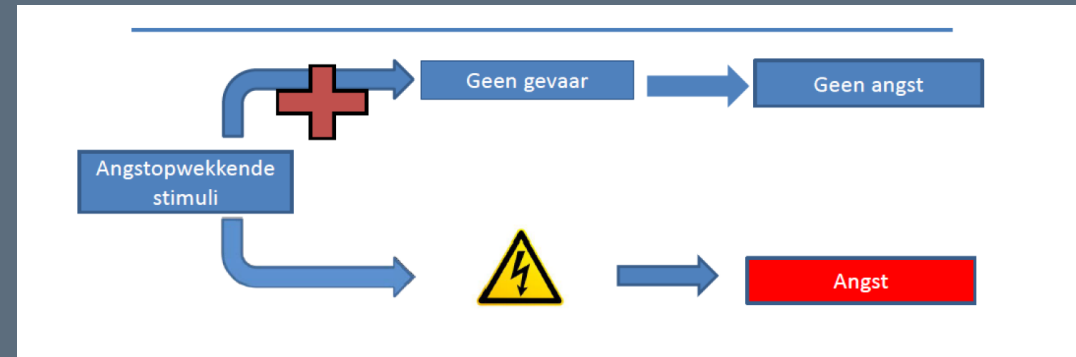
Angst voor eigen
gedachtes



Neutraliseren van
gedachtes (checken/
rituelen)



Exposure bij intrusies

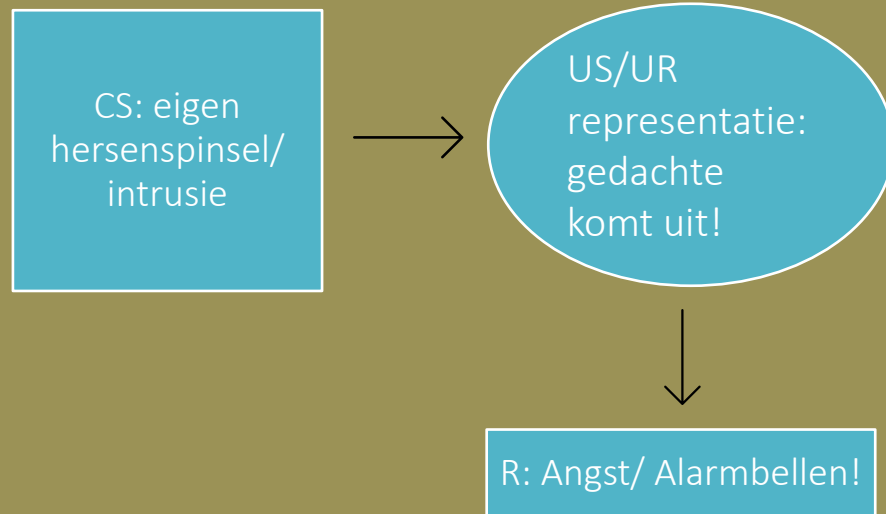


Inhibitorisch leermodel

(Craske et al., 2014, 2022)

Naast angstnetwerk bouwen we middels leerervaringen (gedragsexperimenten/verwachtingsdisconfirmatie) een gezond netwerk op. Dit netwerk wordt uiteindelijk dominant, waardoor het angstnetwerk wordt geïnhibeerd.

Angst voor eigen intrusie



Exposure volgens het inhibitiemodel

(Craske et al. 2014, 2024; Vervliet et al., 2024)



EXPOSURE IS MAKKELIJK (?)

Blootstellen aan intrusies, leren dat het niet uitkomt (US blijft uit).

Zo herprogrammeer je jouw alarmsysteem (R).



Behandelprotocol Exposure en Responspreventie bij OCS



Een voorbeeld

Vijf stappen voor effectieve exposure

- 1 Check in: verbinding maken met lijf en emoties
Leerzone? Welke coach helpt?
- 2 Valideer: de angst is begrijpelijk.
Kritische kant tegenspreken
- 3 Ga samen aan de slag: toets de angstige verwachting.
Wat is nodig om het hanteerbaar te houden? Doelen?
- 4 Bestendig: versterk de leerervaring.
Conclusieschrift, reminders, geluidsopname, selfies, motto.
- 5 Follow-up: herhaling in alle contexten.
Volgende stappen richting toetsen angst, richting behoeftes en doelen?
Hulpbronnen?

Clënten die vastlopen in exposure aan intrusies



Angst

Rederneerfouten

Als ik dit denk doe ik het ook/
wil ik dit ook/ gebeurt dit ook.



Vermijding

Dit is zó erg! Hier wil je toch geen
risico in nemen? Ik neem het
zekere voor het onzekere!
Ik ga dit liever uit de weg.



Negatieve zelfspraak

Ik ben walgelijk, gestoord en
slecht, omdat ik deze gedachtes
heb. Dit is echt heel afwijkend/
abnormaal!

Geen corrigerende leerervaring

Quotes van collega's

'Ik denk soms: oeh, is dit niet een beetje te heftig? Als dingen bijvoorbeeld gedeeld worden, getekend worden. Verstandelijk weet ik dan dat dit niet zo is. Het is meer gevoelsmatig.'

'Ik kan me een situatie herinneren toen ik hoogzwanger was, een paar dagen voor mijn verlof. En toen stelde een cliënt voor om exposure te doen aan harming obsessions door met een mes op mijn buik te richten en te onderzoeken of zij zichzelf kon vertrouwen. Dat voelde niet goed, voor mijzelf niet want het riep toch ook een beetje angst op. En ik vond het op de een of andere manier ook niet ok om dit te beslissen voor mijn kind. Dus ik heb die exposure niet toegestaan.'

'Ik kan me nog een client herinneren die intrusieve gedachten had over seks met kinderen.

We hebben toen samen een imaginaire exposure gedaan die me vandaag de dag nog steeds emotioneert.

Ik vond mezelf zo grensoverschrijdend door de vragen die ik hem stelde en hem "dwong" om zo expliciet uit te spreken wat het plaatje in zijn hoofd was.

Ik vond het ook erg lastig om mijn eigen emoties te reguleren. Het raakte mij namelijk te zien hoe de clt geraakt werd. Het moet op zo'n moment niet over mij gaan. Hierin de balans vinden was moeilijk.'

Gedragstherapeuten die vastlopen in exposure aan intrusies



Angst

Straks maak ik het erger, provoceer ik, ben ik grensoverschrijdend bezig. Wat zal mijn collega denken als ik dit in de decursus schrijf..

Straks gebeurt het ook..
Je weet nooit...



Vermijding

Vandaag hebben we maar een korte sessie, er ligt zoveel anders. Mijn collega kan dit vast beter.



Negatieve zelfspraak

Ik kan dit niet, ben niet goed met dwang/intrusies, ik behandel dit nooit.

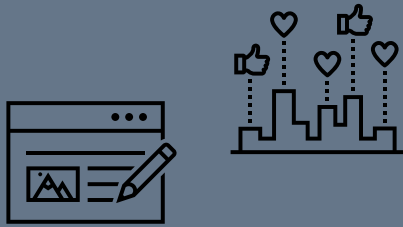
Geen corrigerende leerervaring

Hoe pakken we
dit aan bij
intrusies?

Gedachtes zijn niet
gevaarlijk, dus je hoeft
ze ook niet zo te
behandelen!



En hoe pakken we de exposure aan bij intrusies?



Delen in
therapie



Gedrags-
experimenten



Spelen



Systeem
betrekken

Delen in therapie



Beken kleur
en deel!



Deel over je eigen
lichamelijke
sensaties



Geef informatie

Bv. Psychologie magazine
'Gruwelijke gedachten'

Gruwelijke gedachten

Tijdens het autorijden denken: wat als ik nu aan mijn stuur trek?
In een flits zien hoe je je geliefde te lijf gaat met het keukenmes.
Vrijwel iedereen heeft weleens last van dit soort bizarre dwang-
gedachten. En nee, het zijn géén diepe verlangens.

tekst: otje van der lely // foto: cactus creatieve studio

ALS IK ZO'N BIZARRE GEDACHTHE HEB:

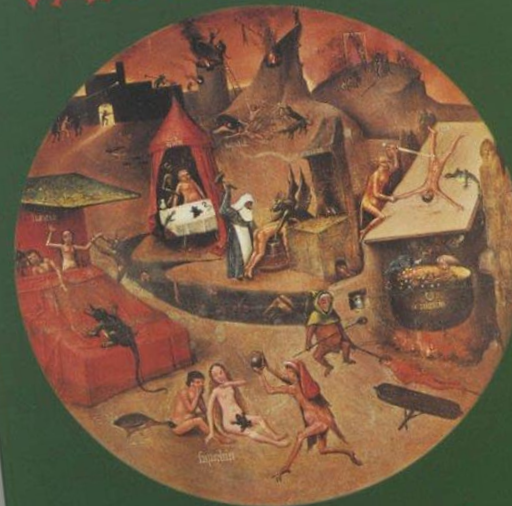
- › neem ik die niet zo serieus: **44%**
- › probeer hem weg te drukken: **39%**
- › schrik ik: **37%**
- › moet ik soms (stiekem) lachen: **31%**
- › schaam ik me: **30%**
- › ben ik weleens bang dat dit is wat ik eigenlijk wil: **30%**
- › voel ik me 'slecht': **28%**
- › ben ik weleens bang dat ik het echt zal doen: **28%**
- › ervaar ik weerzin of walging: **23%**

51% **praat er nooit over.** Opvallend genoeg lijken intrusieve gedachten af te nemen met het ouder worden: van de jongeren onder de 25 heeft 26 procent er (vrij) vaak last van, van de 55-plussers is dan minder dan 10 procent. 3 procent heeft weleens gevolg gegeven aan zo'n gedachte en bijvoorbeeld zomaar een vreemde geduwd.

Poll onder 1125 (nieuwsbrief)lezers van Psychologie Magazine, waarvan 1030 vrouwen en 79 mannen, in januari 2021. (Deze uitkomsten zijn niet representa-

by shtecinjo

Lee Baer HE+ DUIVEL+JE VAN DE GEES+



Een verkenning van het
veelvoorkomende verschijnsel van
dwangmatige kwade gedachten

SALLY M. WINSTON
& MARTIN N. SEIF

OPDRINGERIGE GEDACHTEN OVERWINNEN

Een gids op basis van cognitieve
gedragstherapie bij beangstigende, obsessieve
of verstorende gedachten



Breaking the silence

Zet de intrusies in het volle daglicht en toets...

- Komt uit waar je bang voor bent?
- Als het niet direct toetsbaar is:
Kan je het niet-zeker-weten opvangen?



Spelen

Exposure in combinatie met Vaktherapie



De kracht van de groep



Rationale



Zichtbaar maken van
intrusieve gedachte

Leren stil staan bij de intrusie ipv hem weg te duwen



Aandacht verleggen en niet laten verleiden om erin mee te gaan



Zelf aan de
slag

Intrusiekaraoke

Olifantje in het bos,
Laat je mama toch niet los.

Anders raak je de weg nog kwijt,
en dan heb je later spijt.

Olifantje in het bos,
laat je mama toch niet los

Seks met dieren vind ik fijn,
Ook al zijn ze veel te klein.

Op de kinderboerderij,
zijn ze allemaal van mij

Seks met dieren vind ik fijn,
Ik geniet van al die pijn.



Verschillende oefeningen



Posters maken

Armbandjes/ sleutelhanger maken

Delen van gedachtes

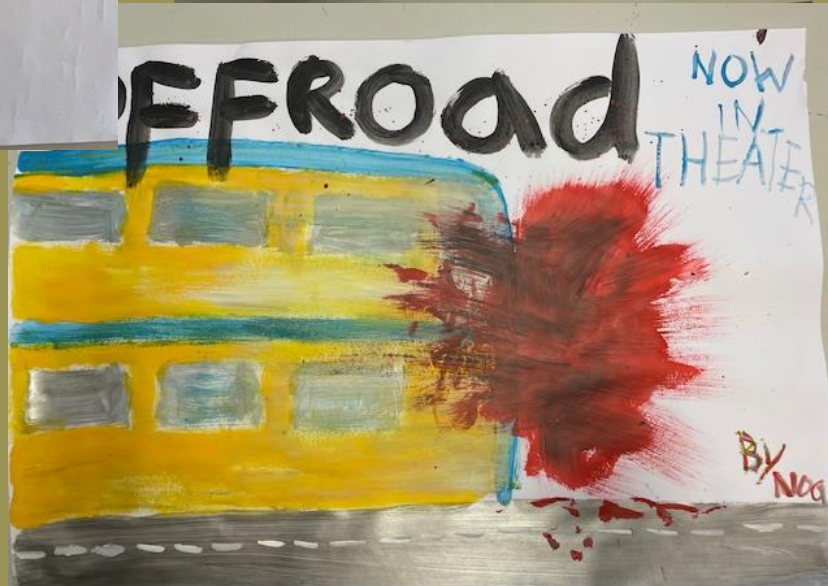
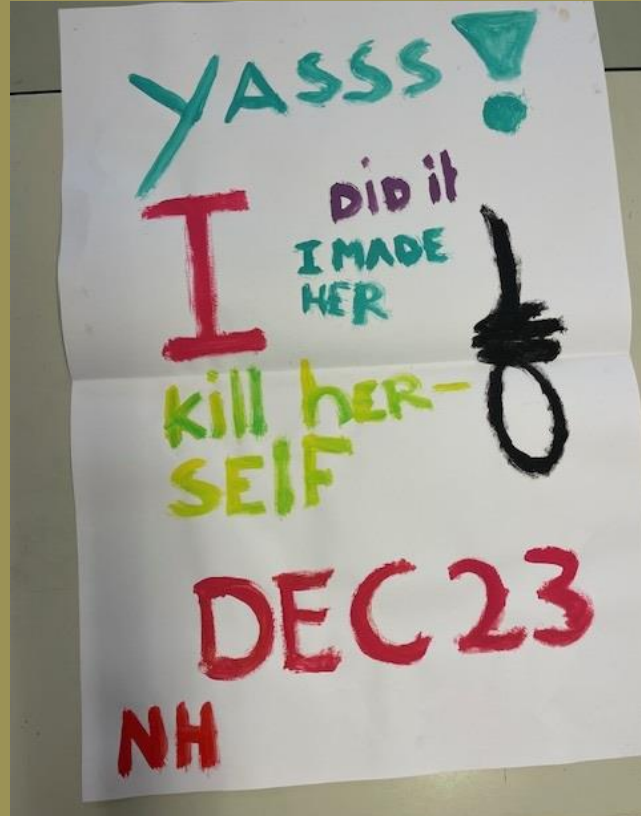
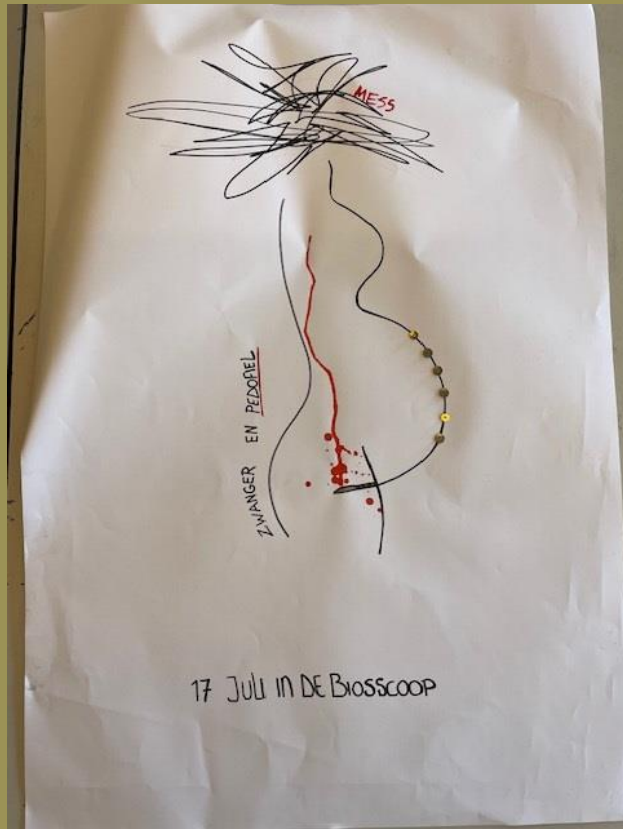
Balspel met intrusieve gedachtes

Intrusiekwartet

Intrusiekaraoke

Tegels met het geleerde

Voorbeelden





DE KRACHT VAN SPEL

DURF TE SPELEN EN WERK MET SPEL EN HUMOR

Koppel een positief gevoel aan een gevreesde cue (ganzenbord met intrusies/ liedjes/ kunstwerken)

Leren gaat meer vanzelf

Spel werkt stressregulerend

De cliënt neemt ongemerkt grotere stappen

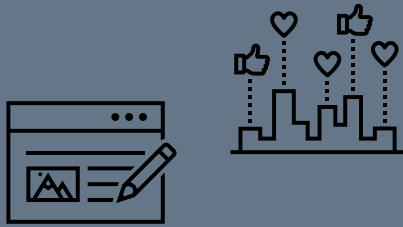


Betrek het systeem.

Normaliseer, en doe samen exposure!

Bijvoorbeeld: knutselen met de kinderen/ weer samen douchen etc.

Denk aan deze gebieden bij exposure aan intrusies



Delen in
therapie



Gedrags-
experimenten



Spelen



Systeem
betrekken





TAKE HOME MESSAGE

Het is maar een dwangstoornis,
net als alle andere dwang

Doe het hardop, expliciet,
detailgericht. Geef het juiste
voorbeeld, wees dapper.

Intrusies zijn heel normale
gedachtes, zo mogen we er ook
mee omgaan!

Maak het leuk, ga spelen.

referenties

Craske MG, Treanor M, Zbozinek T, Vervliet B. (2022) Optimizing exposure therapy with an inhibitory retrieval approach and the OptEx Nexus. *Behaviour Research and Therapy*, 152: 1-11.

Keijsers, G., van Minnen, A., Verbraak, M., Hoogduin, K., & Emmelkamp, P. (Red.). (2017). Hoofdstuk 8. Protocollaire behandeling van patienten met een obsessieve-compulsieve stoornis. In Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten Deel 1(pp. 427-484). Boom.

Vervliet B, Depreeuw B, Treanor M, Conway CC, Zbozinek T, Craske MG. Exposuretherapie maximaliseren. *Gedragstherapie* 2014; 47(4): 296-339

Wells, A. (1997). Cognitive therapy of anxiety disorders: a practice manual and conceptual guide. Chichester, UK, Wiley.

Wells, A. (2000). Emotional disorders and metacognition: innovative cognitive therapy. Chichester, UK: Wiley.