



Workshop: Help! Mijn hoofd kookt over !!!

Exposure vanuit de gezond
volwassen modus



Marianne Kabalt
Linda Laman

21 maart 2025



Top GGZ Overwaal.
Expertise centrum Angst,
dwang en PTSS.

① FOCUS klachtgericht CGT

- Poli:
 - Intensieve exposedagen
 - Individuele behandeling
- Deeltijd en klinisch
- 3/5 dagen per week
 - Intensieve exposure
 - 12 weken tot 6 maanden

② FOCUS kliniek Specifiek

- Gericht op speciale leerbehoefte
- Klinisch
- 5 dagen per week
 - Individueel gerichte exposure
 - 3 tot 6 maanden

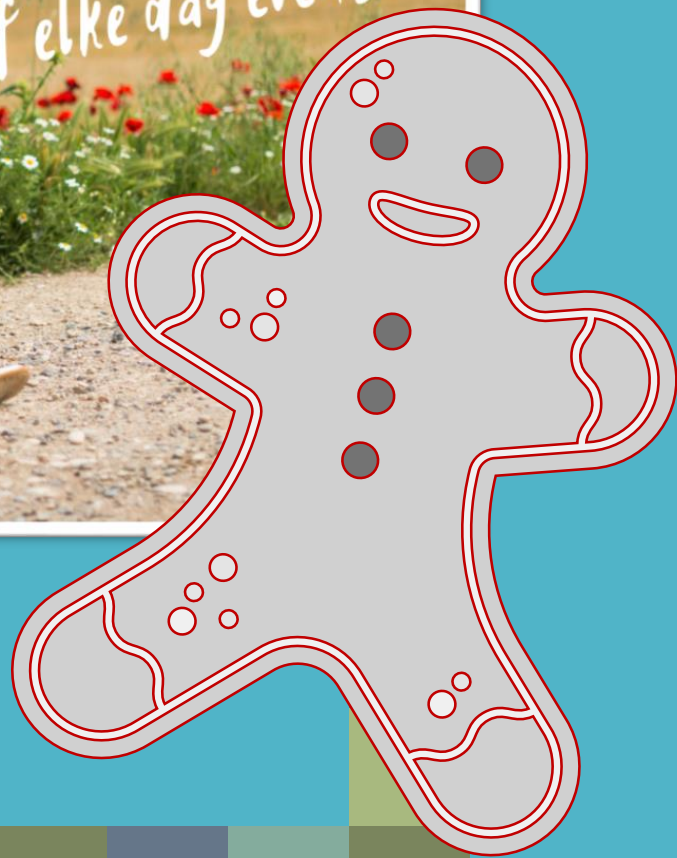
③ SCHerp

- Poli:
 - Schematherapeutische boosters
- Deeltijd en klinisch:
- 3/4 dagen per week
 - Intensieve schematherapeutisch exposure
 - 3 tot 6 maanden



PROGRAMMA

- Oh jee, ik ga een workshop geven
- Welkom en voorstellen
- Incheck oefening
- Uitleg koppeling exposure / schematherapie
- Basisvaardigheden vanuit Gezond Volwassen Modus
- Kort intermezzo
- Oefening gezonde en realistische zelfspraak
- Als modi in de weg staan voor exposure
- Oefening exposure vanuit Gezond Volwassen modus
- Terugkoppeling, reacties en vragen
- Feedback en check out



Even inchecken...

Voordat we verdergaan...

Het zou toch fijn zijn als we
ons altijd zo zouden voelen na
een sessie.



Cliënten die vastlopen in exposure



Overweldigende angst



Overcontroleren van emoties
Vermijding en veiligheidsgedrag
is diepgeworteld
Gebrek gezonde coping



Negatieve zelfspraak
Negatief zelfbeeld

Geen corrigerende leerervaring



VAARDIGHEIDSTEKORT

DISFUNCTIONELE
SCHEMA'S EN MODI



De angst is er niet zomaar

Leerervaringen en opvoeding spelen samen met temperament van het kind een cruciale rol in het leren over jezelf, de ander, de wereld én emoties.

Modi blokkeren leerervaringen



Disfunctionele kindmodi

Overweldigende angst



Copingmodi

Overcontroleren van emoties

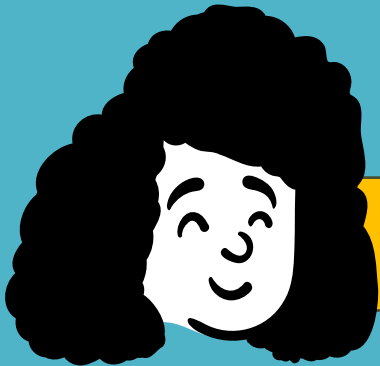
Vermijding en veiligheidsgedrag
is diep geworteld als
copingmodus



Kritische modi

Negatieve zelfspraak

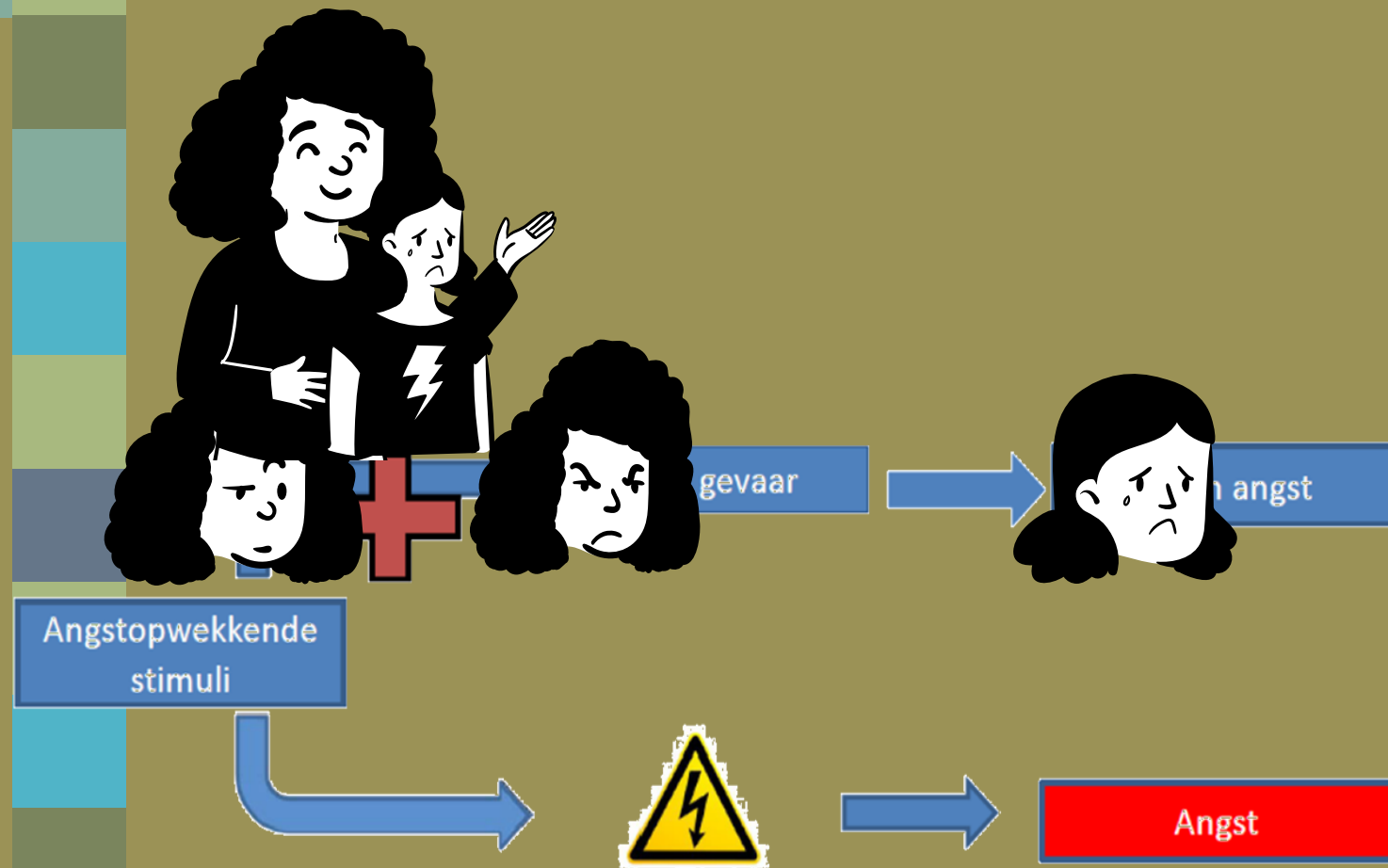
Negatief zelfbeeld



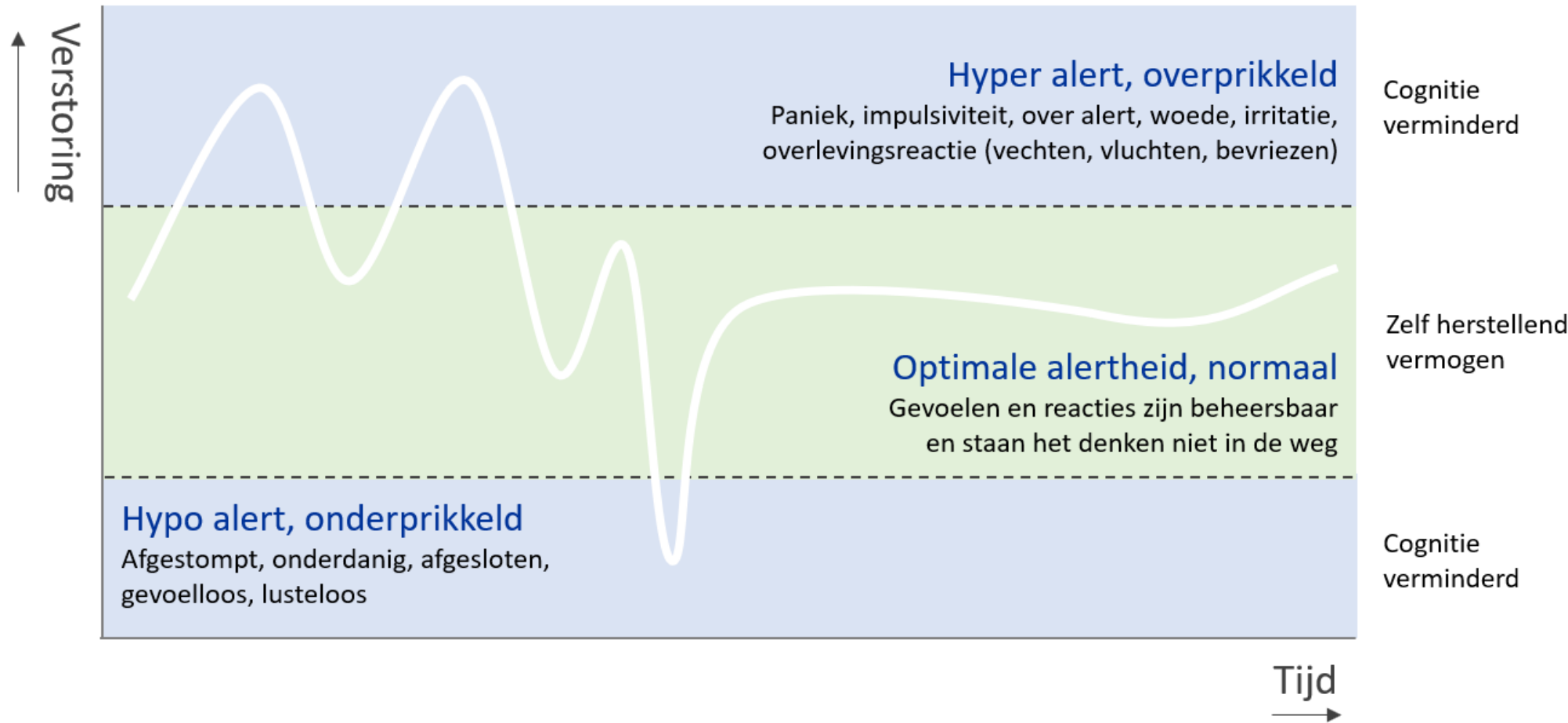
Gezond volwassen modus en vrije kind noodzakelijk voor goede leerervaringen

Schematherapeutische exposure

- Casusconceptualisatie/modusmodel met geïntegreerde oefenlijst + ADU's
- Gezonde copingvaardigheden
- Basis is inhibitoire leermodel
- Alleen vanuit gezonde modus ontstaat ervaring van veiligheid
- Stoelentechniek, rescriptings
- Basale variant: werken met 2 coaches



In de window of tolerance



Vier kerngebieden voor de gezond volwassen modus



Gezonde verbinding
met lichaam en
emoties



Gezonde volwassene
activeren door compassie
en zelfspraak

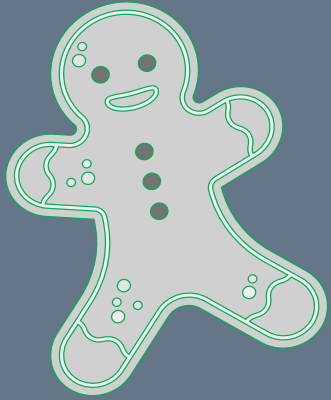


Toenadering in plaats
van vermijding



Toe-eigenen en
vasthouden van
successen





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?

Kern van effectieve exposure is optimaal toetsen van de angstige verwachting

Zet maximaal in op:

1. Rampen horen erbij (Occasioneel bekrachtigde extinctie)
2. Verwachtingsdisconfirmatie
3. Superexposure (Deepend extinction)
4. Afbouwen van veiligheidsgedrag
5. Variabiliteit
6. Geheugensteuntjes (Retrieval cues)
7. Gevoel benoemen (Affect labeling)

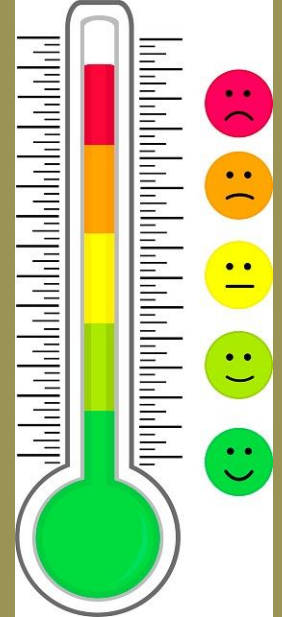


GEZONDE VOLWASSEN KANT

1. AFFECTLABELING EN EMOTIEREGULATIE

Inchecken en vertragen in plaats van alsmaar doorgaan op de automatische piloot

Contact houden met gevoelskant, leren voelen of je in een 'goede leerzone' zit. Wat heb ik nodig om de exposure goed te kunnen doen? Kan ik ervan leren?





GEZONDE VOLWASSEN KANT

2. COMPASSIE

- Met mildheid naar klachten en eigen kwetsbare kant kijken, deze snappen vanuit leergeschiedenis, aandacht voor verdriet en troost.
- Mens mogen zijn; leren gaat met vallen en opstaan, hulp vragen mag, niemand kan het alleen.
- Contact maken met gezonde kant. Wat heb je nodig om te kunnen leren van oefening en spanning hanteerbaar te houden?



GEZONDE VOLWASSEN KANT

3. GEZONDE EN REALISTISCHE ZELFSPRAAK

Groeien naar wie je
werkelijk bent



Angstige verwachtingen gaan toetsen, realistische verwachtingen intrainen.

Wat helpt mij om bij de oefening te blijven en te kunnen blijven leren?

Tegenslagen en faalervaringen horen erbij.

Het aangaan van de angst is een kans om te leren, dichterbij behoeftes/doelen te komen.



GEZONDE VOLWASSEN KANT

4. TOENADERINGSGEDRAG I.P.V VERMIJDING EN VEILIGHEIDSGEDRAG

Gezonde ouderboodschappen bij exposure motiveren en geven regie.



Je alvast gedragen alsof je waardevol of vol zelfvertrouwen bent.

Koers bepalen vanuit de behoefte (niet enkel gericht op verdragen).

Kort intermezzo

<https://open.spotify.com/track/0swQsbBsUacH1fYt1FxAgx?si=f550950a1b954231>





DE KRACHT VAN HET VRIJE KIND

*DURF TE SPELEN EN WERK
MET SPEL EN HUMOR*

Koppel een positief gevoel aan
een gevreesde cue

Leren gaat meer vanzelf

De cliënt neemt ongemerkt
grotere stappen

Ruimte voor luchtiger leven en
ademruimte

Spel werkt stressregulerend



Bestendigen van exposure: intrainen van leerervaringen vanuit de gezonde volwassene

Hoe leer je maximaal van
exposure?

- Gebruik van retrieval cues/
reminders gezonde network
- Mentale herhaling
- Inspreken Voice Recorder
met gezonde boodschappen
- Materialen/ foto's
- Metaforen en symbolen
- Neem houding en taalgebruik
mee

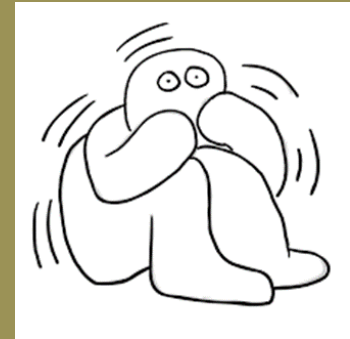
Als modi in de weg staan voor exposures



Beschermer: te weinig
voelen/ vermijden
VOELEN IS NODIG VOOR
EFFECTIEVE EXPOSURE



Kritische kant
ONDERMIJNT OPBOUW
GEZONDE NETWERK



Kwetsbare kind
MIST VERMOGEN TOT
REFLECTIE OM
OPTIMAAL TE KUNNEN
LEREN



Wat als iemand niet wil oefenen?

inchecken,
terugbrengen naar rationale/ doelen/
behoeftes,
-> Gebruik de empathische confrontatie

Wat als iemand niet wil oefenen?

Sturen naar behoeftes/ lange termijn doelen

Motto

Exposure als limitsetting

(de goede ouder: *als je blijft vermijden, blijf je hierin vast zitten, wil je dit doorbreken, dan sta je nu voor een keuze. Ik sta naast je en coach je er doorheen.*)

-> Empathische confrontatie





Maar wat als het stappenplan niet werkt?

Beschermer op de voorgrond

Empatische confrontatie met beschermer

Stappen:

- 1) Herkennen modus **“ho stop”**
- 2) Verband leggen met leergeschiedenis **“bedankt”**
- 3) Het staat de behoeften in de weg **“maar als jij blijft”**
- 4) Hoop geven, verbinding maken met behoeftes
“als jij aan de kant gaat, kan je echt contact maken met anderen en leren dat het anders kan..”

A simple wooden chair with a curved back and vertical slats is positioned on the left side of the frame. The room has walls made of vertical wood panels and a dark, textured floor. The lighting is warm and soft, coming from the right side.

Wat als iemand overspoeld raakt in de exposure?

Valideer
Gebruik stoelentechniek
Stimuleer gezonde zelfspraak/zelfregulatie

Wees een goede ouder als iemand dit zelf
nog niet kan



Maar wat als het
stappenplan niet werkt?

Kwetsbare kind op de voorgrond

Ervaringsgerichte techniek toevoegen:

- * IMRS: problematische emotie/
voedende betekenisgeving (BA)
beïnvloeden
- * Stoelentechniek gezonde volwassene

Als de kritische kant het overneemt...

Valideer
Spreek tegen
Maak de exposure af!

Wees het juiste rolmodel





Maar wat als het stappenplan niet werkt?

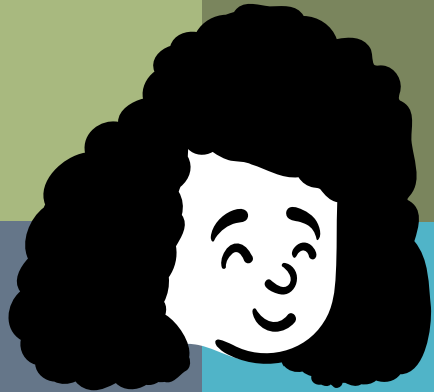
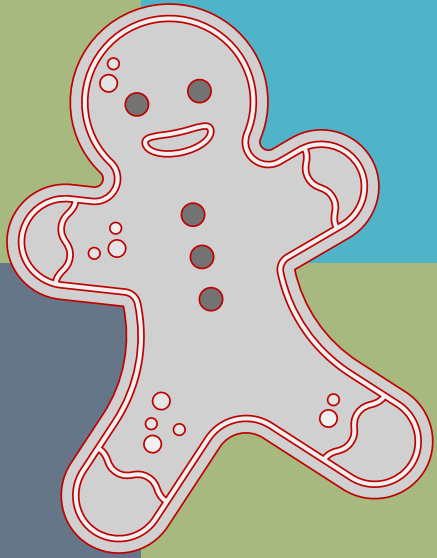
Ondermijnende kant op de voorgrond

Ervaringsgerichte techniek toevoegen:

- * IMRS: problematische emotie/voedende betekenisgeving (BA) beïnvloeden
- * Stoelentechniek gezonde volwassene

Wat als je eigen modi in de weg staan?

- Check in bij je zelf,
- Welke modus is bij jezelf actief?
- Welke gezond volwassen boodschap kun je aan jezelf geven?
- Gebruik eventueel een empathische confrontatie.



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?





Aan de slag met het stappenplan

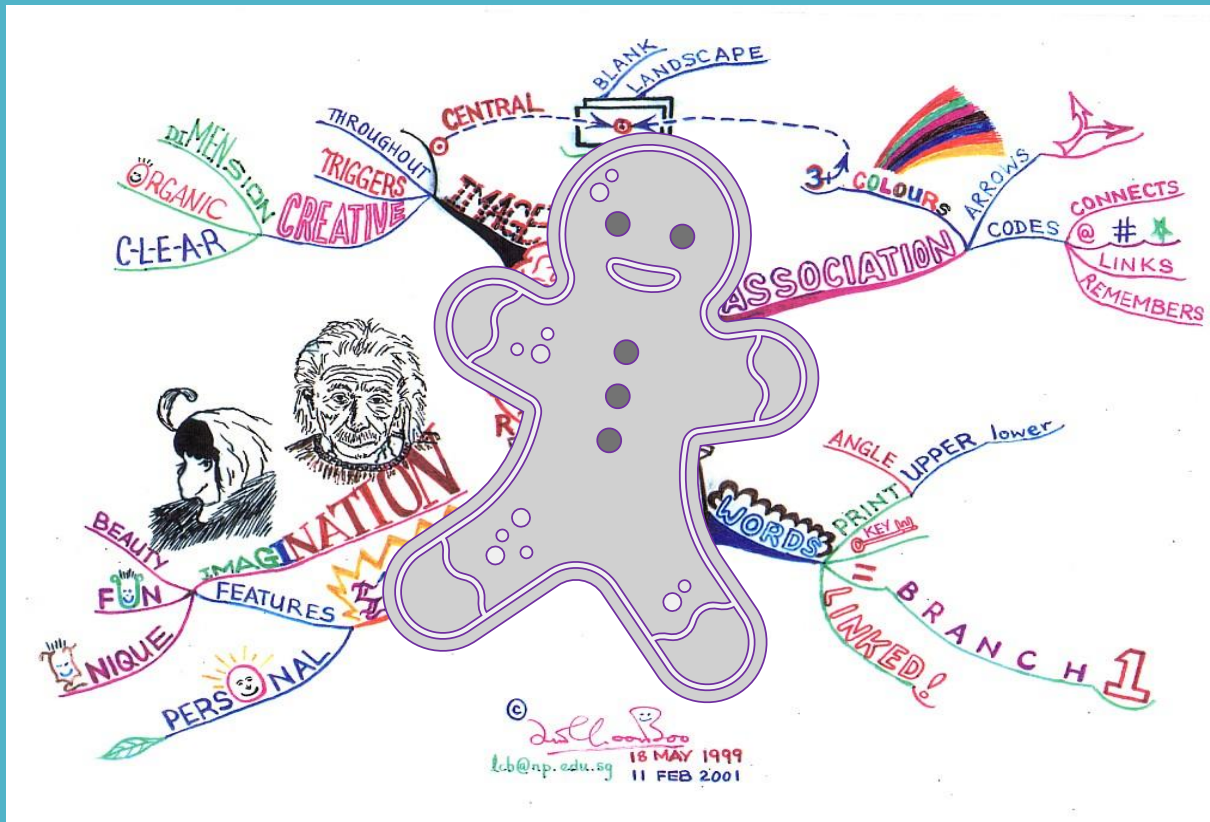
Oefen in drietallen, exposure volgens het stappenplan.

Neem een eigen situatie/ casus Joey:





Terugkoppeling oefening Reacties Vragen



Check-out & Feedback

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.

Greeven, A., & van Emmerik, A. (2020). *Handboek exposure*. Amsterdam Boom.

Hulsbergen, M., Smeets, E. (2015). Schematherapie en de Gezonde Volwassene. Positieve technieken uit de praktijk. Bohn Stafleur van Loghum

Peeters, N., Stappenbelt, S., Burk, W. J., van Passel, B., & Krans, J. (2021). Schema therapy with exposure and response prevention for the treatment of chronic anxiety with comorbid personality disorder. *British Journal of Clinical Psychology*, 60(1), 68-76.

Peeters N, van Passel B., & Krans J. (2022). The effectiveness of schema therapy for patients with anxiety disorders, OCD, or PTSD: A systematic review and research agenda. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(3): 579-597.

Rijkeboer MM., van den Hout MA. Nieuwe inzichten over exposure. *Gedragstherapie* 2014; 47(1): 2-19.

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