

DE BRUG NAAR
HERSTEL MIDDELS
ULTIEME EXPOSURE
EN HUISBEZOEKEN



PROGRAMMA:

- Welkom en voorstellen en werkplek
- Korte uitleg schematherapie
- Uitleg, oefenen en uitwisseling ultieme exposure
- Korte energizer
- Uitleg, exploreren huisbezoeken en uitwisseling
- Wat neem je mee en afsluiting

WIE ZIJN WIJ?



Marianne Kabalt



Linda Laman

FOCUS klachtgericht CGT

Poli:

- Intensieve exposuredagen
- Individuele behandeling

Deeltijd en klinisch:

- 3/5 dagen per week
- Intensieve exposure
- 12 weken tot 6 maanden

FOCUS kliniek Specifiek

- Gericht op speciale leerbehoefte

Klinisch:

- 5 dagen per week
- Individueel gerichte exposure
- 3 tot 6 maanden

SCHerp

Poli:

- Schematherapeutische boosters

Deeltijd en klinisch:

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



SCHEMATHERAPEUTISCH KADER

WAT IS
SCHEMATHERAPIE?

RELATIE TOT ANGST-
EN
DWANGBEHANDELING

WAT IS SCHEMATHERAPIE

- Schematherapie is een effectieve, procesgerichte vorm van psychotherapie die helpt bij het herkennen en veranderen van hardnekkige, disfunctionele patronen in denken, voelen en gedragen, vaak ontstaan in de jeugd.
- Het richt zich op het vervullen van basisbehoeften en het versterken van de 'gezonde volwassene' om beter met emoties en relaties om te gaan.
- Geïndiceerd bij persoonlijkheidsstoornissen of therapieresistente en/of recidiverende syndroomstoornissen

Binnen de Schematherapie onderscheiden

we:

- basisbehoeften, schema's en modi.



RELATIE TOT ANGST- EN DWANGBEHANDELING

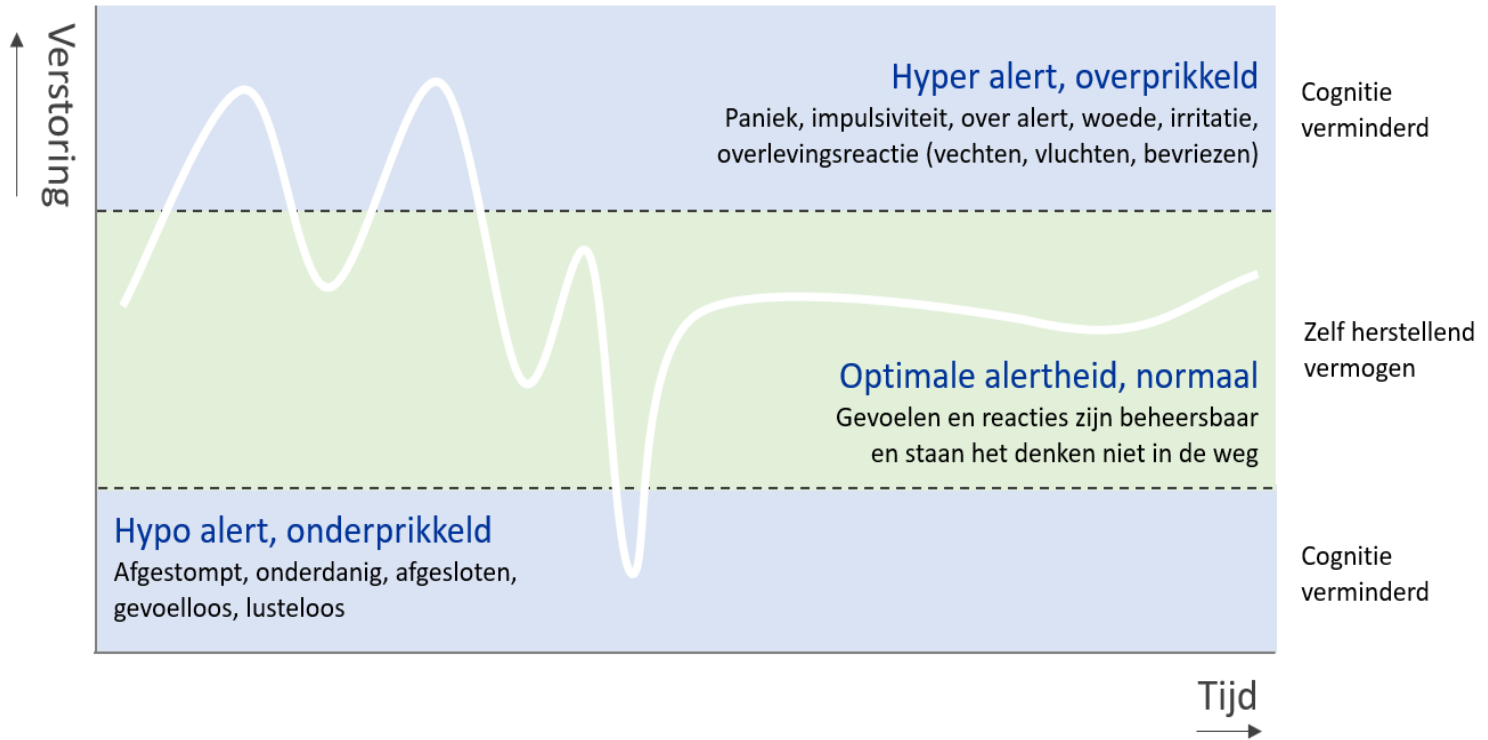
- Schematherapie wordt ingezet bij hardnekkige angst- en dwangstoornissen wanneer reguliere cognitieve gedragstherapie (CGT) onvoldoende helpt, vaak in combinatie met persoonsgerichte problematiek.
- Het integreert technieken uit schematherapie met exposure en responspreventie (ERP) om dieperliggende patronen en persoonlijkheidsproblematiek te behandelen.

SCHERP KLINIEK OVERWAAL

- SCHerp programma: Een gespecialiseerd (deeltijd)programma (SCHerp) combineert groepsschematherapie met exposure en responspreventie voor patiënten die onvoldoende profiteren van standaardbehandelingen.
- Doel: Het versterken van de 'gezonde volwassen' modus, het verminderen van disfunctionele schema's en het doorbreken van vermijdingsgedrag.

Window of Tolerance

Leerzone



THEORIE: ULTIEME EXPOSURE

- Wat is ultieme exposure?
- Stappenplan formuleren ultieme exposure

WERKBLAD ULTIEME EXPOSURE

- ADU formuleren
- Invullen blad
- Inchecken op modi tijdens invullen
- Geeft opties voor voorbereidende exposures
- Formuleer concrete ultieme exposure
- Voortgang bewaken, evaluatie en bestendigen

CASUISTIEK:

- Cliënt met sociale angst
- Ultieme exposure: Betty
- Reflectie en bespreking

afge ik een paniek aanval krijg zullen me

Angstige verwachting oftewel de als-dan uitspraak (ADU)
 Als ik lichamelijke klachten krijg (en in mijn broek poep) dan kan ik die niet opvangen + en zullen anderen mij afwijzen

Welke triggers moet ik opzoeken om te kunnen toetsen of mijn ADU uitkomt?	Sterkste voorspeller (✓)	Welk veiligheidsgedrag zet ik voor, tijdens of na de exposure in om te voorkomen dat mijn angstige verwachting uitkomt?
Lichamelijke sensaties		Gedrag
- misselijkheid	<input checked="" type="checkbox"/>	scannen op toiletten
- onrustige of volle buik	<input type="checkbox"/>	afzeggen
- diarree	<input type="checkbox"/>	veilig eten
Situaties & context		alleen rijden
- buiten de deur eten (onveilig)	<input type="checkbox"/>	Gedachten
- met bus of trein gaan	<input type="checkbox"/>	(Als ik maar niet ziek wordt)
- met anderen in auto (mee) rijden	<input type="checkbox"/>	en paniek krijg
- gaan zwemmen	<input type="checkbox"/>	
Voorwerpen / objecten		Voorwerpen / objecten
kleding die weinig bedekt (billen)	<input type="checkbox"/>	- altijd telefoon bij me
- diarree-remmer thuis/biten (medicijnen)	<input type="checkbox"/>	- diarree-remmer bij me
Gedachten of beelden		- lange kleding/vest
het kan fout gaan	<input type="checkbox"/>	- extra ondergoed bij me en kleding
	<input type="checkbox"/>	Plaatsten
	<input type="checkbox"/>	vermijden zwembaden
Andere		attracties na eten,
niet vluchten, maar blijven in situatie	<input type="checkbox"/>	lange... waar ik niet uit kan met de auto / goede maps
	<input type="checkbox"/>	Andere niet met OV
Belangrijke trigger(s) concreet gemaakt, zoals waar precies, welk tijdstip hoe lang:		
tussen 7-9 lange rit met auto vrienden / onveilig eten, shien met de bus en te shien in ski park, uit eten na afloop niet in buurt toiletten blijven hele dag 10.00-20.00		

→ Moet nog uitgevoerd, doel om te kunnen doen

Ultieme blootstelling
 Wat moet ik in deze situatie juist wel doen of opzoeken en wat moet ik achterwege laten?
 met dochter met de bus/trein naar naar postpark Slagharen overnachten in huisje of tipi, geen extra kleding mee naar zwembad en alle maaltijden metgeen en in attracties geen diarree-remmers mee.

Aangepast voor cliënten op Overwaal op basis van figuur uit: Hermans, D. Vervliet, B. (2024). Optimaliseren van exposuretherapie met een inhibitory-retrieval-aanpak en de OptEx Nexus. Tijdschrift voor Gedragstherapie en

OEFENEN EN UITWISSELEN



- Zie opdracht casus Lydia en instructie
- Plenaire terugkoppeling na 15 minuten

Geenrede of vertrouwende uitkomst (UG)
Als ik in aanraking kom met chloor wordt ik besmet en kan ik de angst die dit oproept niet opvangen

Diensten die de waarschijnlijkheid van de gevreesde of vertrouwende uitkomst vergroten (vertrouwelijke prikkels of positieve occasions setten)		Diensten die de waarschijnlijkheid van de gevreesde of vertrouwende uitkomst verminderen (geconditioneerde inhibities of negatieve occasions setten)	
Lichamelijke sensaties	CS -Of OS	Sonkale voerspellet (*)	
Situatie & context			
Wc schoonmaken met chloor.....			
Naar zwembad gaan			
Voorwerpen / objecten			
Geen handschoenen aan bij het schoonmaken			
Voorwerpen aanraken zoals deurklink en kraan bij wc, schoonmaakspullen			
Oefenen met gele voorwerpen zoals het overgooien van een gele bal.....			
Chloortafel vasthouden' op de kop houden' heen en weer schudden			
Spullen van de schoonmaakkar aanraken.			

Gedachten of beelden	Redenen
<ul style="list-style-type: none"> Ik kan het niet aan De ander zal misbruik van mij maken en mij expres iets aandoen met chloor 	<p>Zwembad vermijden Flekken waar wordt schoongemaakt vermijden.</p>
Aandem	Aandem
Niet weggaan uit de situatie en angst/ paniekgevoelens toelaten	
Belangrijke CS (bijv. fysieke sensatie, situatie en duur):	
Naar het zwembad gaan en daar met blote voeten lopen	
Naar het zwembad gaan en in mijn badpak langs het bad lopen (waarlangs ook water ligt) Naar het zwembad gaan en met mijn voeten in het water gaan' in het bad gaan zitten/ liggen	

Uitbreide blootstelling:
Naar het zwembad gaan en zwemmen met mijn hoofd onder water.

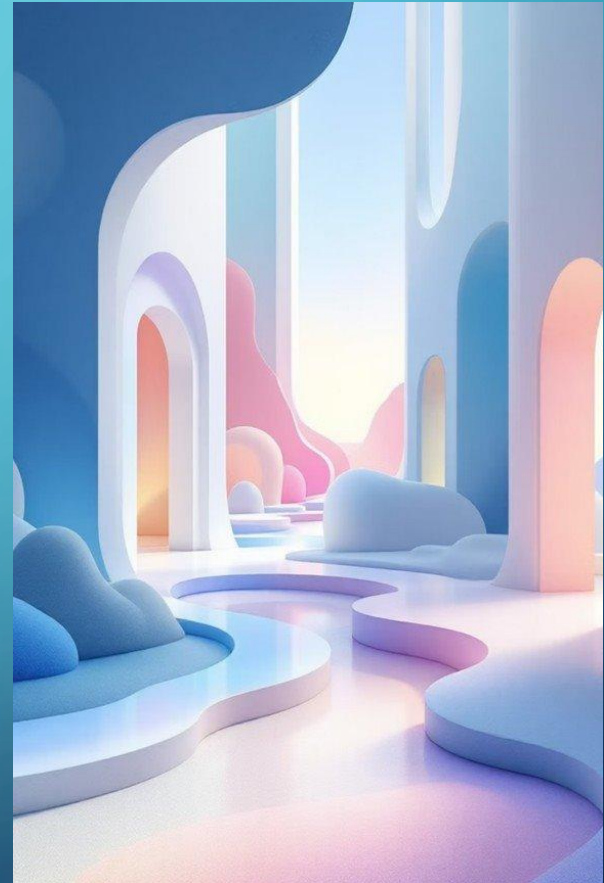
Legende
 CS = voorwaardelijke prikkels
 OS = occasionele setten
 UG = onvoorwaardelijke prikkels

PRAKTIJKERVARINGEN SCHERPKLINIEK OVERWAAL

- Implementatie van ultieme exposure
- Wat werkte goed?
- Valkuilen en leerpunten

ENERGIZER: 1,2,3, KLAP

- STA OP & VERBIND
- Maak 2 of 3 tallen,
- We gaan tellen,
- 3 tot 4 rondes van 1 minuut,
- Instructie voor elke ronde,
- Lachen mag!



HUISBEZOEKEN – THEORIE & TRANSFER

- Waarom huisbezoeken?
- Generaliseer geleerde naar thuissituatie
- Praktische tips en handouts

Tijdens het eerste huisbezoek



Woonsituatie verkennen

Observeer de cliënt in zijn/haar eigen omgeving en krijg een indruk van de thuissituatie.

Systeem betrekken

Maak kennis met ouders of partner. Geef uitleg over de klacht en bespreek in hoeverre het systeem meegaat in de klacht.

Exposure starten

Oefeningen vinden thuis of in de woonomgeving plaats, bepaald door de cliënt in samenspraak met RB en CGW.

RICHTLIJNEN BINNEN SCHERPKLINIEK

- Voorbereiding: wat wil je oefenen? Thuis, systeem, werkplek/ omgeving?
- Afspraken rond normaliseren, haalbaarheid en gedragsneigingen.
- Evalueren op leerervaring en bestendigen
- Hoe vervolgen?

TIPS HUISBEZOEKEN

Denk aan inchecken en vertragen

Hoe blijft client probleemeigenaar?

Denk aan zelfzorg van client en van jezelf



SUB GROEPJES

- Hoe kun je dit in je eigen praktijk toepassen?
 - Wat is daar voor nodig?
 - Hoe hou je dit op de agenda
-
- Plenaire uitwisseling na 15 minuten

WAT NEEM JE MEE? AFSLUITING.

- Vragen
- feedback

Ultieme exposure en
huisbezoeken vormen
samen een brug naar
duurzaam herstel.

