



Abstracts Exposuredag – 28 november 2020

Plenaire lezing

Theorie, evidentie en indicaties van exposure: een overzicht en update

Anja Greeven en Arnold van Emmerik

Exposure is een verrassend veelvormige therapeutische procedure met een geschiedenis van inmiddels zo'n 70 jaar. In die tijd heeft de theorie en toepassing van exposure diverse ontwikkelingen doorgemaakt. In deze openingslezing geven de redacteurs van het Handboek Exposure, Anja Greeven en Arnold van Emmerik, een overzicht en update van deze ontwikkelingen. In interactie met het publiek gaan zij in op inhibitiekeren als jongste theoretisch model van exposure, 'therapist drift' bij exposure, en de indicaties voor de diverse vormen van exposure op basis van empirisch onderzoek. Na afloop ontvang je als deelnemer het Handboek Exposure (beschikbaar gesteld door de schrijvers).

Workshopronde 1

1. Exposure in vivo

Mirjam Kampman

In deze workshop zal Mirjam Kampman de recente ontwikkelingen met betrekking tot exposure in vivo bespreken en laten zien hoe deze vorm kunnen krijgen in de behandeling. Er wordt stilgestaan bij de verschillende elementen waaraan efficiënte exposure in vivo moet voldoen. Stap voor stap wordt geoefend met de uitleg aan patiënten, het uitwerken van een probleem-analyse, het opzetten van oefeningen en de evaluatie hiervan. Hierbij wordt gebruik gemaakt van beeldmateriaal en casuïstiek. De bedoeling is dat het een interactieve workshop wordt waarin uiteindelijk de deelnemers in staat zijn om super-exposure toe te



passen en zelfs, als COVID-19 het toelaat, zelf wat super-exposure hebben kunnen ondergaan.

2. Imaginaire exposure

Lotte Hendriks

In deze workshop geeft Lotte Hendriks een korte inleiding over de theoretische achtergrond, de meest recente wetenschappelijke evidentie en (contra-)indicaties van imaginaire exposure in de behandeling van PTSS. Vervolgens wordt er uitgebreid stilgestaan bij de toepassing van imaginaire exposure: van de planning van je behandeling wanneer een patiënt verschillende traumatische ervaringen heeft meegemaakt, stap-voor-stap uitvoering van de techniek, tot de uiteindelijke nabespreking van je imaginaire exposure oefening. Hierbij wordt voortdurend de koppeling gemaakt tussen het beoogde werkingsmechanisme van exposure en wat dit concreet betekent voor de uitvoer van de imaginaire exposure oefening. Hierdoor leren deelnemers uiteindelijk hoe je de imaginaire exposure techniek kan optimaliseren en daarnaast creatiever kan toepassen, ook binnen andere patiëntpopulaties. Deelnemers gaan tijdens de workshop zelf aan de slag met het concreet toepassen van imaginaire exposure waarbij er speciale aandacht zal zijn voor de toepassing bij patiënten bij wie de angst te hoog (dissociatie) of juist te laag is.

3. Hoe maak je interoceptieve exposure in de praktijk zo krachtig mogelijk?

Ed Berretty

In theorie staat interoceptieve exposure centraal bij de behandeling van de paniekstoornis. In de praktijk vindt interoceptieve exposure te weinig systematisch, te weinig regelmatig, te weinig intensief en te weinig gevarieerd plaats om een maximaal effect te bewerkstelligen.

In deze workshop wordt een top tien van standaard simulatie-oefeningen (in interoceptieve exposure) voorgesteld. Aan de hand hiervan wordt gezocht naar aanscherpingen om op een theoretisch en experimenteel ondersteunde wijze



meer uit deze simulatie-oefeningen te halen. Wat is er in de spreekkamer allemaal mogelijk? Hoe wordt de wachtkamer er bij betrokken? Hoe wordt de stap gezet naar iemands naturalistische context? Bij welke classificaties in de DSM-5 kan interoceptieve exposure nog meer ingezet worden? Op welke risico's van 'therapist drift' moet de behandelaar zelf bedacht zijn?

De meest krachtige simulatie-oefening in interoceptieve exposure is en blijft hyperventilatieprovocatie. Deze oefening moet zo snel mogelijk en in de meeste gevallen het vaakst uitgevoerd worden. Maar wat is dat eigenlijk; een acuut en een chronisch hyperventilatiesyndroom? Er zijn enkele specifieke contra-indicaties voor hyperventilatieprovocatie. Welke zijn dit?

Praktische tip: neem een smartphone met een geïnstalleerde gezondheidsapp mee, inclusief een hartslag en saturatiemeter.

Workshopronde 2

1. Workshop virtual reality exposure therapy

Roos Pot-Kolder & Mark van der Gaag

Virtual Reality is effectief en veilig te gebruiken bij exposure behandelingen. De evidentie bij angststoornissen is gedocumenteerd in meta-analyses. Vele therapeuten hebben inmiddels kennis gemaakt met deze vorm van behandelen. In deze workshop worden de basisbeginselen van VR exposure therapie doorgenomen en de geavanceerde toepassingen om de behandeling te personaliseren en verschillende leerprincipes te integreren. Aan de orde komen occasioneel bekrachtigde extinctie om een worst case scenario te kunnen ervaren en toetsen, deepened extinction waarbij eerst stimuli afzonderlijk gebruikt worden en daarna gecombineerd en hoe in de VR variabiliteit van stimuli en arousalniveaus ingezet kunnen worden.



2. Imaginaire exposure in schrijftherapie voor PTS(S)

Arnold van Emmerik

Behalve in gesproken vorm, kan imaginaire exposure ook in geschreven vorm plaatsvinden. Na een kort overzicht van een aantal vormen van geschreven imaginaire exposure en het belangrijkste effectonderzoek, maakt u kennis met geschreven imaginaire exposure als onderdeel van schrijftherapie voor posttraumatische stress en de posttraumatische stress-stoornis. Naast geschreven imaginaire exposure, is er ook aandacht voor cognities en coping en voor 'social sharing', twee andere fases in het therapeutisch model van deze schrijftherapie.

3. Narratieve Exposure Therapie (NET): méér dan exposuretherapie

Ruud Jongedijk

ARQ Centrum'45, Oegstgeest / Diemen

ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum, Diemen

Narratieve Exposure Therapie (NET) is een kortdurende, evidence based behandelvorm, in het bijzonder bedoeld voor de behandeling van PTSS ten gevolge van meervoudig trauma. Bij NET ligt de focus niet alléén op imaginaire exposure, maar met name ook op de autobiografische reconstructie van de traumatische herinneringen. Hierdoor is NET bijzonder goed toepasbaar bij complexe trauma patiënten zoals vluchtelingen of getroffen van (vroegkinderlijk) seksueel geweld.

Bij NET wordt na uitgebreide psycho-educatie een levenslijn gelegd, waarbij een koord (levenslijn), bloemen (de mooie gebeurtenissen of periodes in het leven) en stenen (de traumatische gebeurtenissen of periodes) worden neergelegd. Daarna worden de gebeurtenissen chronologisch gereconstrueerd en doorgewerkt. Van iedere bijeenkomst wordt een verslag opgesteld, dat als getuigenis document aan het einde van de therapie wordt overhandigd.

NET is inmiddels onderzocht in meer dan 20 RCT's, zowel in lage als in hoge inkomenslanden in diverse omstandigheden, waaronder vluchtelingenkampen.



NET blijkt goed en toepasbaar, is voor patiënten aansprekend en is een effectieve behandeling voor PTSS en voor comorbide depressie.

Doel van de workshop

Globaal inzicht verkrijgen in de theoretische achtergronden van NET en begrijpen hoe de praktische werkwijze bij NET verloopt. Het leggen van de levenslijn wordt aan de hand van een film getoond en wordt zelf geoefend. De deelnemer kan na het volgen van deze workshop deelnemen aan de NET-opleiding, die de start is van de opleiding tot Basis-NET therapeut.

Programma

- Introductie en kennismaking.
- Korte theoretische inleiding NET (PowerPointpresentatie).
- Uitleg over de levenslijn (waaronder filmpje)
- Oefenen vervolgens met de levenslijn in tweetallen
- Nabespreking

4. Cue Exposure

Glislaine Schyns

In deze workshop maakt u kennis met cue exposure, een gestructureerde vorm van gedragstherapie waarin mensen aangeleerde appetitieve reacties afleren. De focus zal in deze workshop liggen op eetstoornissen en obesitas, maar cue exposure kan ook ingezet worden voor (andere) verslavingen. Naast het schetsen van het theoretisch kader en het bespreken van wetenschappelijke evidentie zullen we praktisch aan de slag gaan met de kerninterventies van cue exposure. Ook zullen aandachtspunten en mogelijke valkuilen aan bod komen. Voor een optimale voorbereiding kunt u uw eigen voedingsmiddelen mee naar de workshop nemen: snacks die u erg lekker vindt en waar u (indien mogelijk) moeite hebt om vanaf te blijven.



Plenaire lezing

Een blik naar de toekomst – Merel Kindt UvA

In haar lezing zal Merel Kindt ingaan op wetenschappelijke inzichten uit de neurowetenschappen die aanknopingspunten bieden voor de ontwikkeling van verbeterde behandelmethoden voor angststoornissen. De meest voor de hand liggende aanpak is gericht op het versterken van leerervaringen die tijdens een exposurebehandeling worden opgedaan. Deze aanpak lijkt het probleem van terugval echter niet te kunnen oplossen. Daarnaast komt er een nieuwe behandeling aan de orde die geënt is op een volledig ander principe dan het versterken van leren, namelijk het farmacologisch verzwakken van het onderliggende angstgeheugen. Deze nieuwe methode, de zogenoemde 'reconsolidatie-interventie', heeft als aanname dat middels het ingrijpen op het angstgeheugen zelf de kans op terugval wordt verkleind. Het principe van de behandeling staat in schril contrast met de traditionele manier waarop psychofarmaca worden voorgeschreven en gebruikt, aangezien het middel maar éénmalig wordt toegediend en pas nadat de angst eerst is opgeroepen. Kortom, de medicatie wordt hier niet ingezet als angstremmer, maar als middel dat ingrijpt op het onderliggende angstgeheugen. Bovendien is de reconsolidatie-interventie niet gericht op het veranderen van irreële cognities, zoals bij exposurebehandeling het geval is, maar grijpt ze direct aan op het affectieve systeem.