

De beste exposure bedenkt je samen
van analyse naar expertise

10 maart 2017

Date van der Veen, klinische psycholoog en behandelcoördinator
Afdeling Angst en Dwang UCP, Groningen



Disclosure belangen spreker

(potentiële) belangenverstrengeling	Geen
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	Bedrijfsnamen
• Sponsoring of onderzoeksgeld	•
• Honorarium of andere (financiële) vergoeding	•
• Aandeelhouder	•
• Andere relatie, namelijk ...	•

Afdeling Angst en Dwang
UCP Groningen



Thanks to:



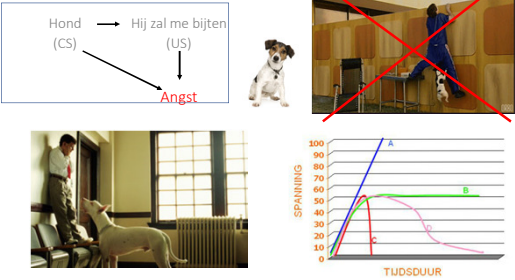
NIH-PA Author Manuscript

NIH Public Access
Author Manuscript
Behav Res Ther. Author manuscript; available in PMC 2015 July 01.
Published in final edited form as:
Behav Res Ther. 2014 July ; 58: 10–23. doi:10.1016/j.brat.2014.04.006.

Maximizing Exposure Therapy: An Inhibitory Learning Approach
Michelle G. Craske¹, Michael Treanor¹, Chris Conway¹, Tomislav Zbozinek¹, and Bram Vervliet²
¹University of California, Los Angeles
²Center for Excellence on Generalization in Health and Psychopathology, KU Leuven-University of Leuven

Abstract
Exposure therapy is an effective approach for treating anxiety disorders, although a substantial number of individuals fail to benefit or experience a return of fear after treatment. Research suggests that anxious individuals show deficits in the mechanisms believed to underlie exposure

Exposure



Exposure effectieve behandeling angst

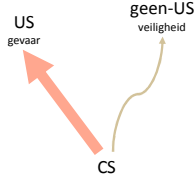


Gebrekkig inhibitorisch leren

Het creëren van een olifantenpaadje

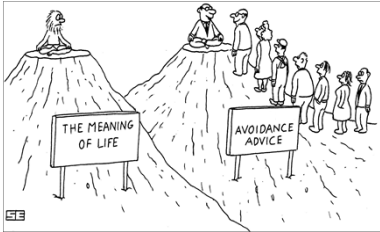
- inhibitorisch leren -





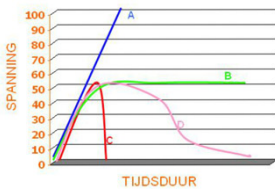
- Uitdoving (extinctie) niet door afleren maar iets nieuws aanleren -

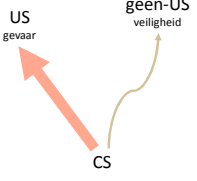
Vermijding



Vermijdingsgedrag verhindert het nieuwe leren en de gevreesde verwachting wordt impliciet bevestigd

Wennen versus leren





Twee paden – twee betekenissen

- ook na uitdoving kwetsbaar -



CS → geen-US veiligheid



CS → US gevaar

Ervaringen dat oude pad blijft





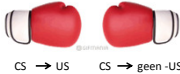
Therapeutische strategieën

- Expectancy violation
- Deepened extinction
- Occasioneel bekrachtigde extinctie
- Afbouwen van veiligheidssignalen
- Variabiliteit
- Retrieval cues



Expectancy violation

- Exposure om van je geloof te vallen -



Exposure oefeningen die de (gevreesde) verwachting ondermijnen

- Wat is de gevreesde verwachting?
- Hoe lang moet je volhouden om overtuigd te raken?

Overtuiging dat US zal optreden moet dalen tot onder de 5%



‘Wat moet je leren?’ ipv Angstreductie

Intermezzo
Geen cognitieve interventies vóór exposure!



Deepened Extinction

- Exposure stapelen -



Occasioneel bekrachtigde extinctie

- Face your fear-



Gevreesde verwachting tijdens exposure af en toe laten uitkomen

CS -> US

Afbouwen veiligheidssignalen

- Ga er helemaal voor-



Ze verlagen vooraf al de verwachting dat de US zal optreden



Variabiliteit

- Mix it up -



Affect labeling

- Spit it out -



Vraag aan cliënten om tijdens de exposure hun emotionele reacties te verwoorden, zonder deze te proberen te veranderen.

Retrieval cues

- geheugensteuntjes-





Retrievel cue ≠ veiligheidssignaal

instructies om terug te denken aan wat er geleerd was tijdens voorgaande exposure
NB: vooral aan einde therapie, bv als terugval preventie

Samenvatting

Strategy	Description	Catch-Phrase
Expectancy violation	Design exposures to violate specific expectations	Test It Out
Deepened extinction	Present two cues during the same exposure after conducting initial extinction with at least one of them	Combine It
Reinforced extinction	Occasionally present the US during exposures	Face Your Fear
Remove safety behaviors	Decrease the use of safety signals and behaviors	Throw It Out
Variability	Vary stimuli and contexts	Vary It Up
Affect labeling	Encourage the clients to describe their emotional experience during exposure	Talk It Out
Retrieval cues	Use a cue present during extinction or imaginally reinstate previous successful exposures	Bring It Back

(Craske et al., Behav Res Ther 2014)

Situaties

Donkere mensen tegenkomen
’s Nachts maken mensen lawaai op de galerij van de flat.
Politie tegenkomen op straat.

Cognities

Donkere mensen: zijn gestuurd door de buurman om mij iets aan te doen
Galerij: De buurman heeft deze mensen ingehuurd om mij gek te maken.
Politie: De buurman heeft aangifte gedaan en de politie komt me halen.
Algemeen: De buurman wil wraak nemen door mij gek te maken of door me te laten oppakken. Ik kom hier nooit meer vanaf.

Emoties

Angst 85%
Boosheid 50%
Verdriet 60%

Gedrag

Omlopen, plaatsen vermijden
Elders slapen (bij vriendin)
Nauwelijks nog thuis zijn
Niet in de buurt van politiebureaus komen
Politie vermijden

Plan van aanpak

- Wat wordt er vermeden (en is er lijdensdruk)?
- Uitleg leren ipv afleren: geen afname angst
- Uitleg hoe vermijding dit onmogelijk maakt
- Wat is de gevreesde verwachting (detail)
- Hoe sterk is deze overtuiging
- Welke oefening zou van het tegendeel overtuigen
- Hoe lang moet er geoefend worden voordat overtuiging afneemt
- Oefenen
- Uitgebreid bespreken wat de feitelijke uitkomst is

Angst voor sociale uitsluiting en vernedering

1. inventariseren van de gevreesde sociale situaties, het samen ontwerpen van de bijbehorende exposure-oefeningen en het uitvoeren ervan tijdens of tussen therapiesessies.
2. voorspelde niveau van angst in elke situatie genoteerd.
3. Volgende oefening kiezen obv verwachte sterkste leerervaring op dat moment (ipv volgende enge situatie)
4. Hypthese formuleren en evidentie voor of verwerpen ervan
5. Consolidatie (wat is er feitelijk gebeurd)
6. Veiligheidssignalen en –gedrag: verwijderen en focussen. Nadien niet in hoofd afspelen
7. Shame attacks: exposure die neg soc feedback uitlokken = kans op exposure aan US (boze blikken) en occasionele bekrachtiging