

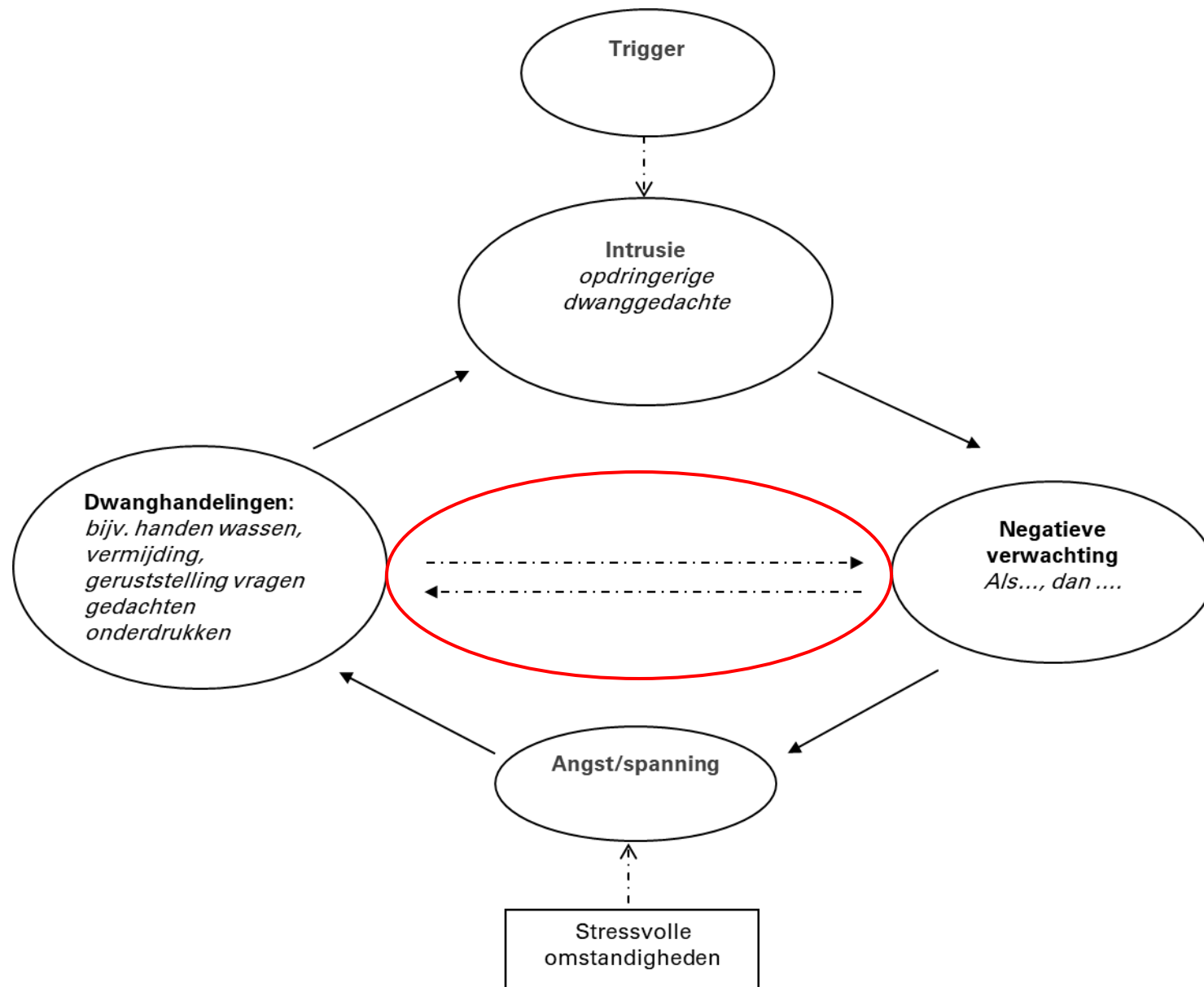
Exposure met responspreventie bij mentale compulsies

Elena Hoogerwerf

20

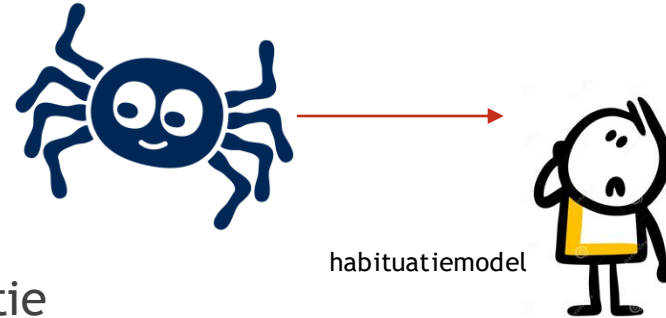
2024

NedKAD

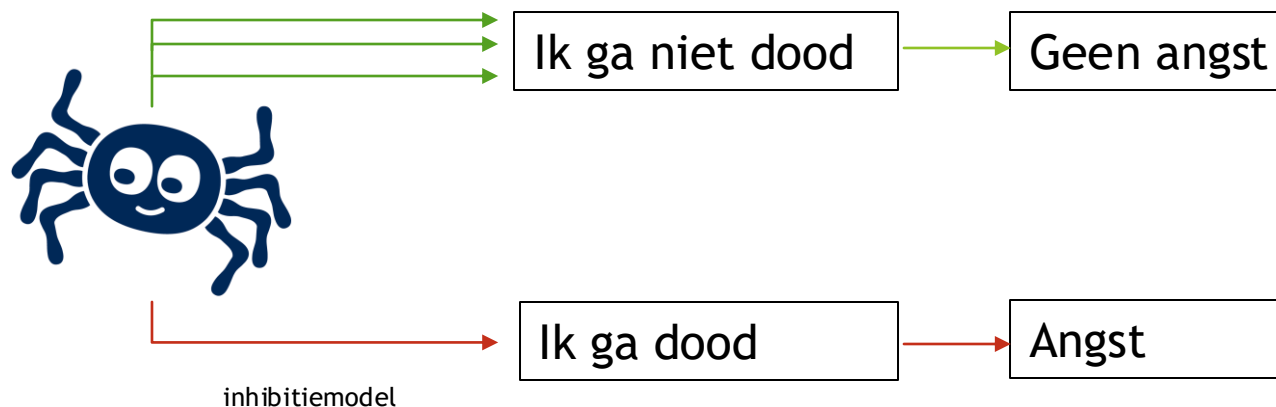


Dwangmodel (Salkovskis, 1985, 1989)

Van habituatie naar inhibitiemodellen



- ▶ Habituaal leermodel: systematische desensitisatie
- ▶ Inhibitorisch leermodel: oorspronkelijke associatie, blijft bestaan daarnaast worden er nieuwe inhibitorische associaties geleerd
- ▶ De technieken die afgeleid zijn van inhibitorisch-leermodellen leggen géén nadruk op angstreductie tijdens exposure



Exposure met responspreventie

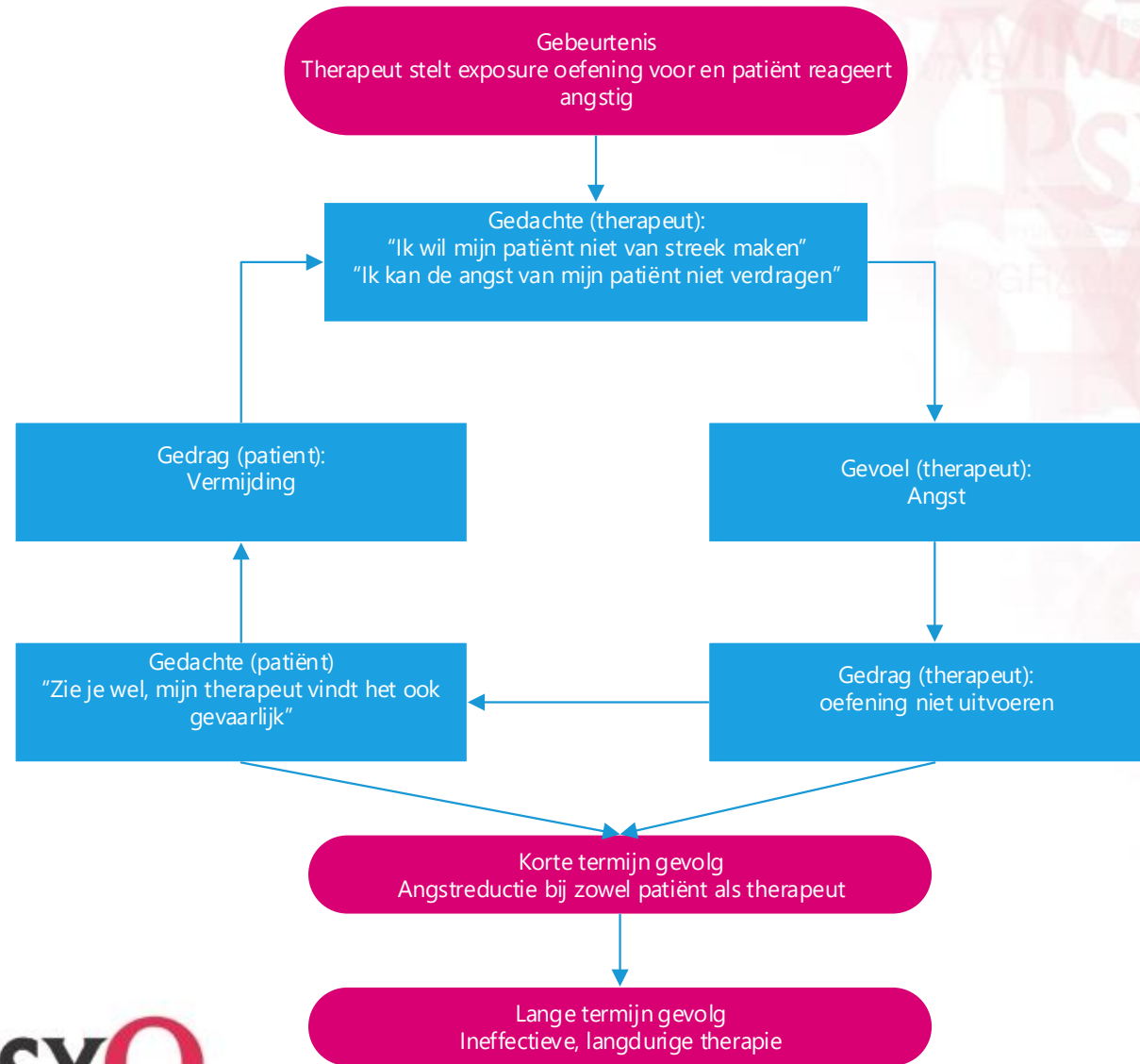
- ▶ Blootstelling aan de gevreesde stimulus
- ▶ Falsificeren van de verwachting
- ▶ Achterwege laten van van vermijding en/of veiligheidsgedrag
- ▶ Maximale activatie van het angstnetwerk
- ▶ Uitblijven van habituatie = kunnen verdragen van angst

Exposure is heel effectief bij angst, maar voeren therapeuten eigenlijk wel exposure uit?

► Dat valt tegen, omdat:

- Het protocol onvoldoende aansluit bij de unieke problematiek en/of hulpvraag van mijn patiënt
- De problematiek van mijn patiënt is te complex
- Ik exposure te belastend vind voor mijn patiënt
- Ik me niet bekwaam voel om exposure goed uit te voeren

De angstcirkel



Obsessie of compulsie?

Obsessie

- ▶ Een recidiverende en persisterende gedachte, impuls of voorstelling die spontaan opkomt en als ongewenst wordt ervaren
- ▶ Heeft geen functie.
- ▶ Veroorzaakt angst

Compulsie

- ▶ Repetitieve handelingen of psychische activiteiten met als functie de spanning veroorzaakt door een intrusie te neutraliseren
- ▶ Heeft een duidelijke functie
- ▶ Vermindert angst

Mentale compulsies

- ▶ Bidden
- ▶ Tellen
- ▶ Controleren
- ▶ Mantra's opzeggen
- ▶ Reviewen
- ▶ Mental hoarding
- ▶ Lijstjes maken
- ▶ Jezelf geruststellen
- ▶ Woorden herhalen

Subtype met alleen obsessies? Vaak mentale compulsies.

Exposure bij mentale compulsies

- ▶ Beslis SAMEN met je patiënt het doel en de duur van de exposure in meetbare termen
- ▶ Achterhaal de centrale 'als...dan'- verwachting - bij voorkeur een sequentiële relatie. Het eindpunt van de oefening is dan het moment waarop de verwachting is gefalsifieerd **zonder** dat daar expliciete cognitieve interventies aan vooraf gaan.
- ▶ Registreer de geloofwaardigheid deze 'als CS...dan US'- verwachting in plaats van het angstniveau.
- ▶ Wees zuinig met veiligheidzoekend gedrag
- ▶ Benoem gevoelens, maar verander ze niet
- ▶ Houd de aandacht gericht op de exposure oefening

Tips en tricks

- ▶ Taakconcentratie
- ▶ Mental overload
- ▶ Mentaal ritueel al gestart? Afbreken is altijd een optie
- ▶ Ritueel al uitgevoerd? Verpest het weer
- ▶ Draai het ritueel om
- ▶ Vergeet de exposure niet
- ▶ Imaginaire exposure
- ▶ Obsessies opschrijven, tekenen, uitspreken etc.

Oefenen/casuïstiek

Casus

- ▶ Jan is een 25 jarige man woonachtig bij zijn ouders. Hij heeft al 5 jaar last van dwangklachten. In het verleden is hij behandeld met meta-cognitieve therapie maar dit had onvoldoende effect. Jan heeft dwanggedachten over zijn seksualiteit, hij is bang dat hij homo- of pedoseksueel is. Hij maakt de hele dag lijstjes in zijn hoofd met mogelijke aanwijzingen over zijn seksualiteit, deze aanwijzingen analyseert hij op een later moment. Ook piekert hij veel over of hij wel of geen homo is en kan erg verstrikt raken in deze gedachten. Jan kan niet goed onder woorden brengen wat hij zo erg vindt aan het idee om homoseksueel te zijn. Hij is vooral bang dat hij de spanning die de gedachten oproepen niet kan verdragen en dat hij zonder het maken van de lijstjes voortdurend angstig zal blijven. Hij denkt dat de constante spanning ervoor zorgt dat hij niet meer kan functioneren en aan niets anders meer kan denken.

Vragen

Affiliations

Elena Hoogerwerf MSc.
Parnassia Academie
PsyQ Haaglanden
Leiden University
Praktijk voor Cognitieve Gedragstherapie 3D: Denken, Durven, Doen

elena.hoogerwerf@psyq.nl

Disclosure belangen spreker	
Geen (potentiële) belangenverstrengeling	Nee

Referenties

- ▶ Williams, M., Farris, S., Turkheimer, E., Pinto, A., Ozanick, K., Franklin, M., Liebowitz, M., Simpson, H., & Foa, E. (2011). Myth of the pure obsessional type in obsessive-compulsive disorder. *Depress Anxiety*, 28(6):495-500. doi: 10.1002/da.20820
- ▶ Gillihan, S. J., Williams, M. T., Malcoun, M., Yadin, E., & Foa, E. B. (2012). Common pitfalls in exposure and response prevention (EX/RP) for OCD. *Journal of Obsessive Compulsive and Related Disorders*, 1, 251-257.
- ▶ Abramowitz, J. S. (2002). Treatment of Obsessive Thoughts and Cognitive Rituals Using Exposure and Response Prevention. *Clinical Case Studies*, 1(1), 6-24. <https://doi.org/10.1177/1534650102001001002>
- ▶ Greeven, A., & Van Emmerink, A. (2020). *Handboek Exposure* (1ste editie, Vol. 1). Boom uitgevers.