



2004 2024

Schematherapeutische exposure

bij hardnekkige angst- en dwangstoornissen




Dr. Julie Krans & Marisol Neijenhuis

NedKAD 2024



1


Even voorstellen



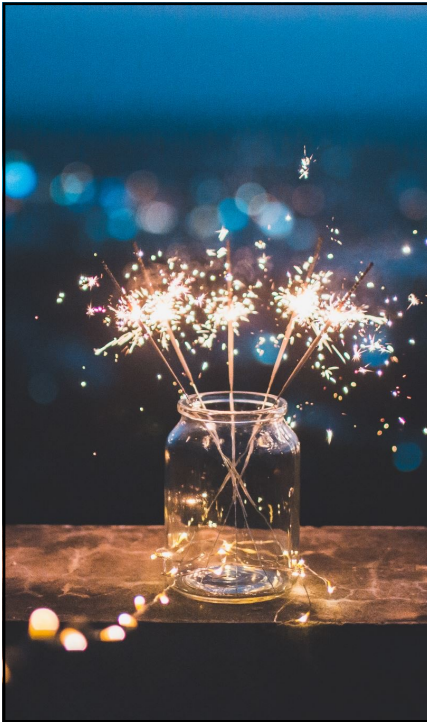
Dr Julie Krans

Senior onderzoeker Pro Persona
UD klinische psychologie Radboud Universiteit
Adjunct directeur Behavioural Science Institute (RU)
Gedragstherapeut (VVG)

Marisol Neijenhuis
Klinisch psycholoog
Senior schematherapeut
Gedragstherapeut
Deeltijd Scherp



2



Met speciale dank aan

Anneke Bruinsma
Rianne van Niekerk
Sylvie Stappenbelt

3

Disclosure belangen spreker Julie Krans en Marisol Neijenhuis

Geen (potentiële) belangenverstremgeling

Geen belangenverstremgeling

Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties

nvt

- Sponsoring of onderzoeksgeld
- Honorarium of andere (financiële) vergoeding
- Aandeelhouder
- Andere relatie, namelijk ...

-
-
-
-

4



1 FOCUS klachtgericht CGT

- Poli:
- Intensieve exposedagen
- Individuele behandeling

Deeltijd en klinisch

- 2/5 dagen per week
- Intensieve exposure
- 12 weken tot 6 maanden
- Ook werkgroep gericht op speciale leerbehoefte

2 SCherp

- Poli:
- Schematherapeutische boosters

Deeltijd en klinisch:

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



NEDKAD 2024 5

5



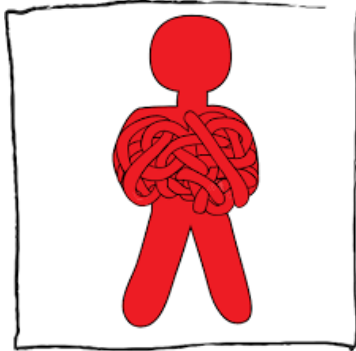
Het zou toch fijn zijn als we ons altijd zo zouden voelen na een sessie.



WORKSHOP NEDKAD 2024 6

6

Herkenbaar?



- Niet willen oefenen onder het mom van een gezonde grens
- Als perfecte cliënt exposures stapelen
- Exposures afvinken voor geruststelling
- Gezonde conclusies blijven uit door straffende zelfspraak
- Overspoeld raken door angst
- Therapeut komt in de rol komen van strenge opdrachtgever, cliënt wil pleasen of vermijdt

7

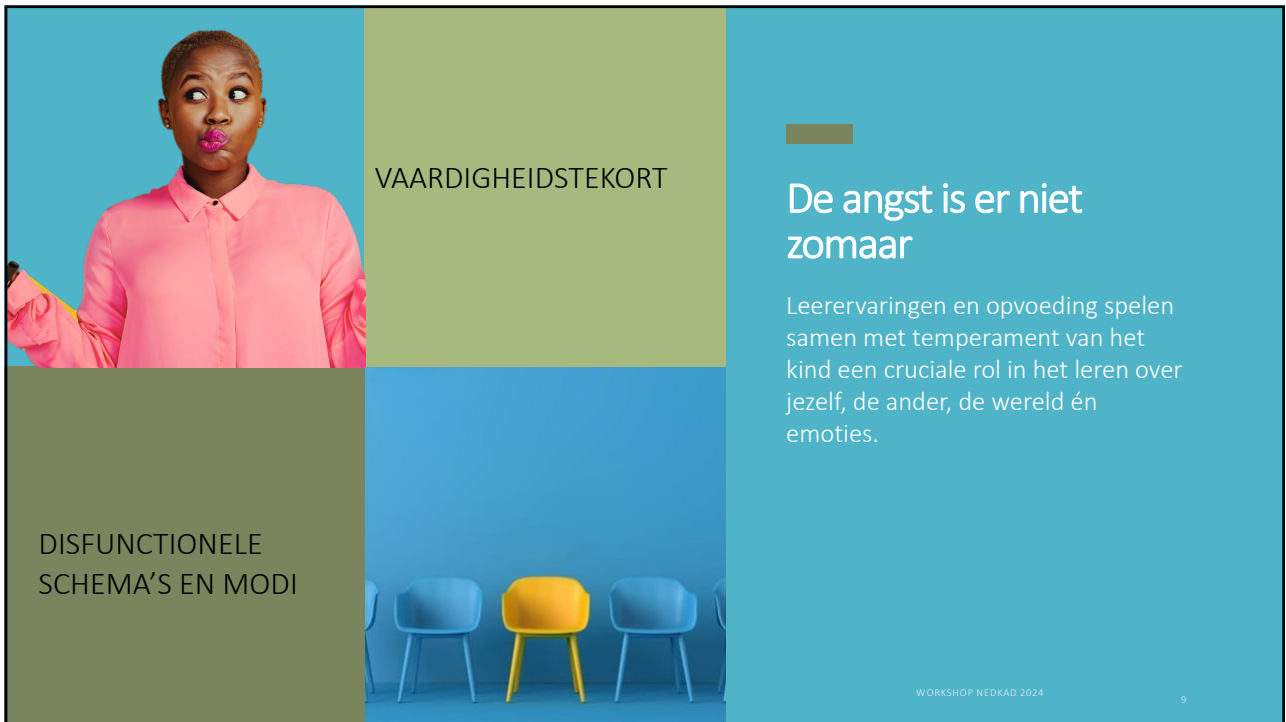
Programma

- I Achtergrond
- II Inchecken
- III Mindset voor verandering
- IV Effectieve exposure vanuit een schematherapeutisch kader

NEDKAD 2024



8



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.

WORKSHOP NEDKAD 2024 9

9

Modi blokkeren leerervaringen



Disfunctionele kindmodi
Overweldigende angst


Copingmodi
Overcontroleren van emoties
Vermijding en veiligheidsgedrag is diep geworteld als copingmodus

Kritische (ouder)modi
Negatieve zelfspraak
Negatief zelfbeeld

Gezond volwassen modus en vrije kind noodzakelijk voor goede leerervaringen

WORKSHOP NEDKAD 2024 10

10




The effectiveness of schema therapy for patients with anxiety disorders, OCD, or PTSD: A systematic review and research agenda

Nancy Peeters^{1,2*}, Boris van Passel^{1,2} and Julie Krans^{1,2,3}

¹Pro Persona Overvaal Centre for anxiety, OCD and PTSD, Nijmegen, The Netherlands
²Behavioural Science Institute, Radboud University, Nijmegen, The Netherlands
³Behaviour, Health and Psychopathology, KU Leuven, Leuven, Belgium

Objectives. We reviewed the evidence regarding the effectiveness of schema therapy for anxiety disorders, obsessive-compulsive disorder (OCD), and posttraumatic stress disorder (PTSD).
Methods. This systematic review followed the recommendation of the PRISMA guidelines. A database search (PsychINFO, MEDLINE, EMBASE, WEB OF SCIENCE, and Academic Search Ultimate) was conducted to identify eligible studies up until 2 April 2023. The search included the keywords (schema therap* or 'schema group therap*' or 'schema mode therap*' or 'schema focused' or 'young's model') and ('anxiety disorder*' or 'anxiety-related disorder*' or 'agoraphobia' or 'health anxiety' or 'phobia' or 'panic disorder' or 'obsessive compulsive disorder' or 'OCD' or 'posttraumatic stress' or 'post traumatic stress' or 'PTSD' or 'hypochondria' or 'tics'). Included studies were appraised on methodological quality according to the Psychotherapy Outcomes study Methodology Rating Form.
Results. We identified 41 studies that were eligible based on the topic. However, only six (comprising 316 anxiety, OCD, and PTSD patients) could be included despite lenient methodological inclusion/exclusion criteria. Results showed that schema therapy can lead to beneficial effects in disorder-specific symptoms and early maladaptive schemas. Yet, we also uncovered substantial methodological limitations in most studies.

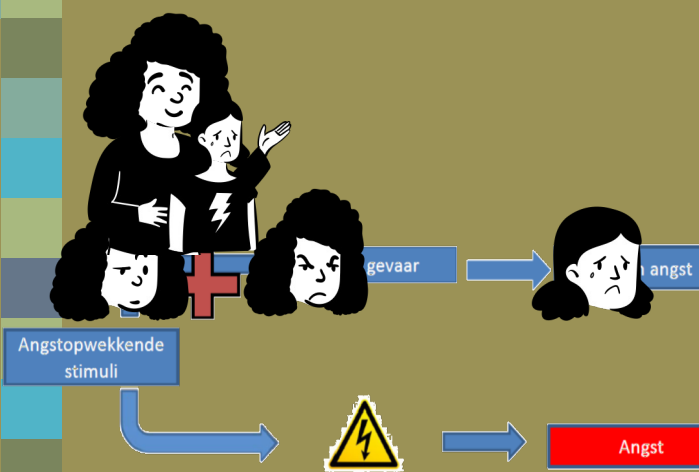


Systematische review: ST bij angst, OCD, en PTSS

11

Schematherapeutische exposure

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



WORKSHOP NEDKAD 2024 17

17

Indicaties

Cliënten met een primaire diagnose een angst- of dwangstoornis, die:

- niet hebben kunnen profiteren van een eerdere richtlijn behandeling (in de afgelopen 3 jaar) met exposure en responspreventie gericht op de angst- of dwangstoornis.
- vanwege de ernst van de stoornis niet in aanmerking komen voor reguliere behandelingen



NEDKAD 2024

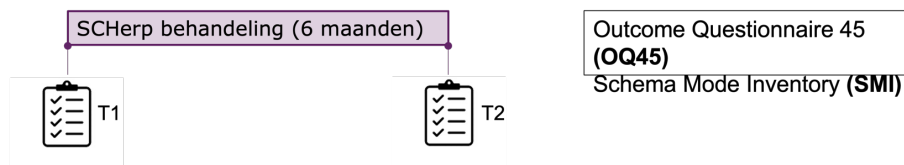
18

18

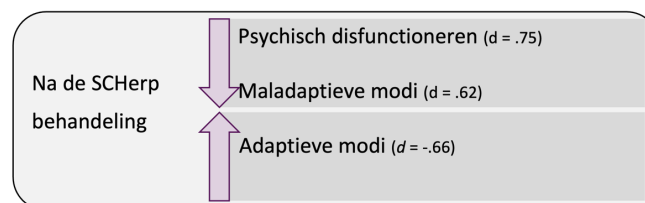
SCHerp studie 1



Methode



Resultaten

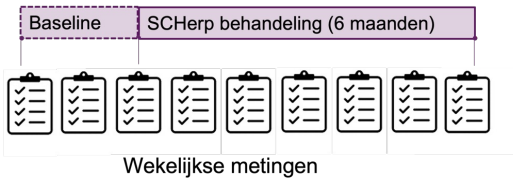


19

SCHerp studie 2



Methode



Outcome Questionnaire 45 (OQ45)
 Schema Mode Inventory (SMI)
 Stoornis specifieke vragenlijst (Y-BOCS, LSAS, PDSS)

Resultaten

- Effectiviteit vergelijkbaar met studie 1.
- Geen aanwijzing gevonden voor het idee dat schemamodi veranderen voordat de klachten veranderen.
- De tweede drie maanden had een toegevoegde waarde op de eerste drie maanden.



Vier kerngebieden voor de gezond volwassen modus



Inchecken: Gezonde verbinding met lichaam en emoties



Gezonde mindset met compassievolle en groeigerichte zelfspraak




Effectieve exposure: Toenadering in plaats van vermijding



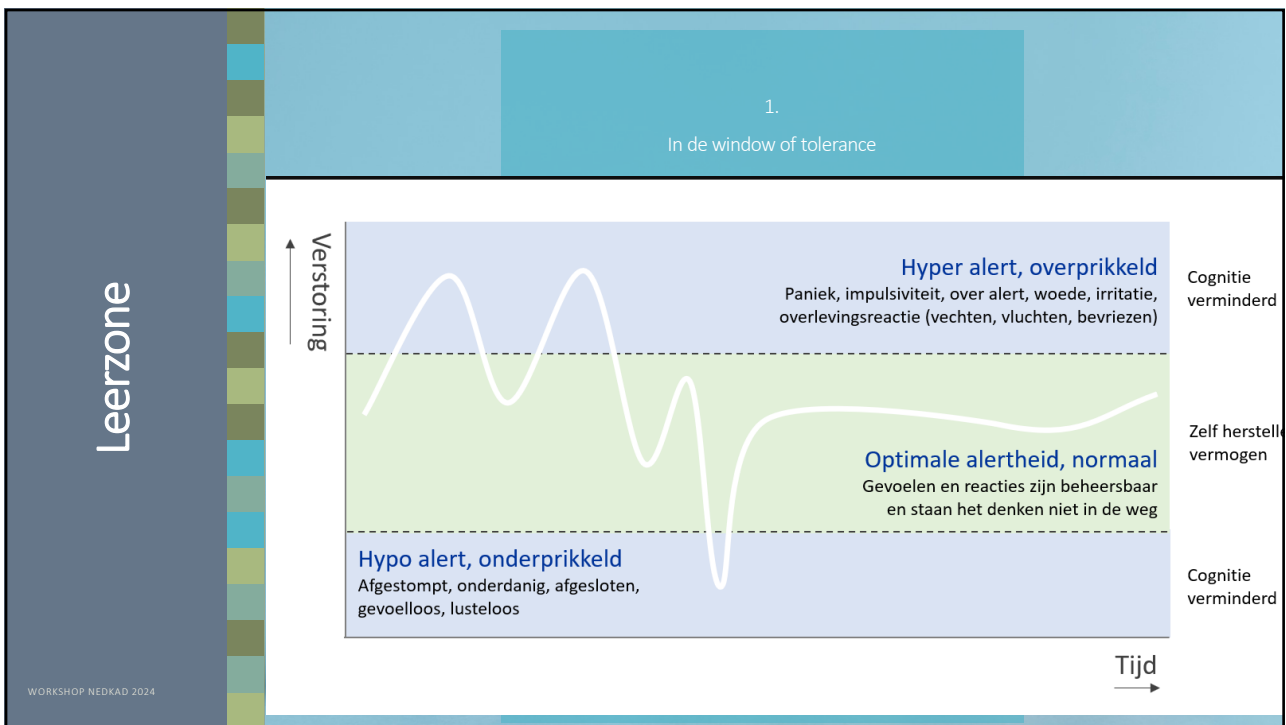
Toe-eigenen en vasthouden van successen



Inchecken



22



23

Uit de overleefstand!

1. Gezonde verbinding met lichaam en emoties


- Herken je emoties en je gezonde behoeften
- 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?

WORKSHOP NEDKAD 2024 24

24

INCHECKEN

1. Oefening



WORKSHOP NEDKAD 2024 25

25



Mindset

26

Geloof dat je kunt leren!

2. Compassie en Groei

Om te leren van exposure is het activeren van een gezond volwassen mindset belangrijk:

- Gebruik compassievolle zelfspraak
- Geloof in je groeivermogen
- Zorg gezond voor modus-activatie en accepteer je kwetsbaarheid
- Toets angstige verwachtingen en ontwikkel realistische verwachtingen.


WORKSHOP NEDKAD 2024

27

27

MINDSET


2. Oefening 1



WORKSHOP NEDKAD 2024 28

This slide features a vertical grey bar on the left with the word 'MINDSET' written vertically in white. To its right is a decorative vertical bar with a grid of colored squares in shades of blue, green, and yellow. The main content area has a yellow header with the text '2. Oefening' and a small '1' to its right. Below the header is a large image of a hand holding a red heart against a blue background. At the bottom of the slide, there is a small text 'WORKSHOP NEDKAD 2024' and a page number '28'.

28



Effectieve exposure

This slide is split into two sections. The left section shows a close-up of a light brown, shaggy teddy bear sitting on a wooden surface. The right section is a dark grey vertical bar containing the text 'Effectieve exposure' in white.

29

EXPOSURE WERKT!

Effectieve Exposure

3. Toenaderen in plaats van vermijden
4. toe-eigenen en vasthouden successen

De gezonde volwassene aan het stuur:

- Het verminderen van de beschermer
- Contact maken met het kwetsbare kind
- De ondermijnende ouder modus tegenspreken
- Mèt de nadruk op gedragsverandering

Dus ook:

- (Uitvragen van, stilstaan bij en toetsen van) **angstige verwachtingen**
- Evalueren en **intrainen leerervaringen**
- Bespreken van **vervolgstappen**



30

30

Exposure per fase behandeling

Fase 1.

- modi identificeren en hanteren
- gezonde behoeften en grenzen herkennen
- exposure als kans om te leren

Fase 2.

- maximaal gericht op angst/dwangklacht
- tegelijkertijd modi hanteren
- zelfcompassie en realisme

Fase 3.

- exposure in dagelijks leven
- waardengerichte acties
- gezonde relaties en ontwikkelen vrije kind

31

31



32

Wat hebben we gezien?

1. Het werk voorafgaand aan de daadwerkelijke start van de exposure
2. Interventies tijdens exposure + effecten

Nabespreking

Let bij de nabespreking met client op de conclusies over resultaat exposure EN zichzelf!

Eerder: Wat stom ik dat ik zo bang ben. Ik faal weer in deze exposure, ik ben een slappeling, de angst wint altijd.

'SCHerp': Dat was mijn straffer. Het is begrijpelijk dat ik extra bang ben, gezien mijn leergeschiedenis. Die angst wijst op de behoefte van mijn kwetsbare kind. Ik ben trots dat ik het heb gedaan, elke stap is er één!

33

33

Oefening in duo's

NABESPREKING VAN DE EXPOSURE:
CLIENT IS KRITISCH NAAR ZICHZELF, ONTEVREDEN

1. VALIDEREN (WELKE KANT IS ACTIEF?)
2. (ZELF-)COMPASSIE STIMULEREN
3. GEZONDE KANT AANSPREKEN: WAT IS GOED GEGAAN? LEERPUNTEN?
4. FORMULEREN VAN GEZONDE CONCLUSIE

34

Aandachtspunten voor effectieve exposure

ZELF AAN DE SLAG!

- 1 Check-in:
 - verbinding lijf, emoties, en gedachten
 - opmerken arousal/leerzone
 - opmerken van schema-activatie en modus identificeren
- 2 Contact met gezonde volwassene
 - **Valideren** angst en oude pijn
 - Compassie kwetsbare kind kant
 - **Terugbrengen naar leerzone**
- 3 Exposure:
 - ADU in context van basisbehoeften
 - Modi hanteren vanuit gezonde volwassene
- 4 Consolideren:
 - Nabespreken: let op modus-activatie.
 - Conclusies over zowel resultaat als client zelf (eigen aandeel en competenties)
 - Consolideer leerervaring: conclusieschrift, reminders, geluidsoptname, selfies, motto, ...
- 5 Follow-up:
 - Herhaling in verschillende contexten en eigen omgeving
 - Verdere stappen en hulpbronnen vaststellen

NEDKAD 2024 35

35



Vragen?

36



BEDANKT &
VERGEET NIET
TE SPELEN!

37