



Overwinnen van angststoornissen bij K&J met EMDR-therapie



1

Programma

- Inleiding
- De tijlijnroute in het kort
- Video demonstratie
- Samen oefenen en nabespreking



2



Analogie m.b.t. vermijdingsgedrag
Bron: Youtube
The Metaphor of the Buffalo and the Cows
Mason Sawyer



3

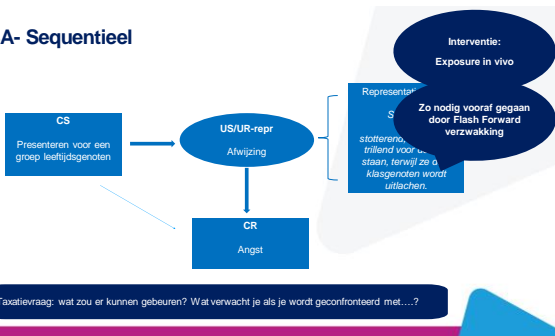
CGt

Verklarende analyses: FABA's

psy-onderwijs.nl

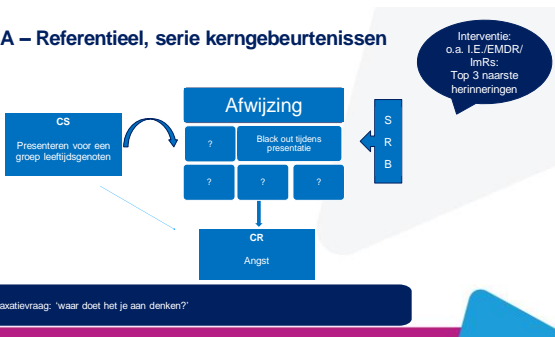
4

BA- Sequentieel



5

BA – Referentieel, serie kerngebeurtenissen



6

Wanneer een traumagerichte focus bij angststoornissen?



Open wond vs. litteken

Hoe hoger de emotionele (SUD) respons, hoe meer voordeel van een traumagerichte behandeling

7

Een aantal onderzoeken EMDR-therapie bij angststoornissen...

Vooraf onderzoek bij volwassenen....

- Endhoven e.a. (2023). Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy or supportive counseling prior to exposure therapy in patients with panic disorder: study protocol for a multicenter randomized controlled trial (IMPROVE). BMC Psychiatry, 23(1)
- Faretta, Farra Dal (2019). Efficacy of EMDR Therapy for Anxiety Disorders. Journal of EMDR Practice and Research 13(4)
- Gomez e.a. (2017). EMDR beyond PTSD: A systematic Literature Review. Frontiers in Psychology
- Horst e.a. (2017). Cognitive Behavioral Therapy vs Eye Movement Desensitization and Reprocessing for Treating Panic Disorder: A randomised controlled Trial. Frontiers in Psychology
- Perma e.a. (2018). Commentary: Cognitive Behavioral Therapy vs Eye Movement Desensitization and Reprocessing for Treating Panic Disorder: A randomised controlled Trial. Frontiers in Psychology
- Scelles, C., Buñes L.C. (2021). EMDR as Treatment Option for Conditions Other than PTSD: A systematic Review. Frontiers in Psychology

8

EMDR-therapie

Traumasensitieve zoekstrategieën: Tijdslijnroute

psy-onderwijs.nl

9

Trauma-sensitieve zoekstrategieën



Februari 2022



10

De tijdlijnroute is ...



- Dé manier om conditionerende ervaringen verbonden met de leergeschiedenis te achterhalen.
- Doel is het ontwikkelingsbeloop in de tijdsrelatie uit te drukken vast te stellen
- Indicatie bij angststoornissen en fobieën & andere klachten met een discreet begin.
- Vermoeden dat negatieve ervaringen in de leergeschiedenis van belang zijn (gewees) bij het ontstaan van de klachten.

11

Inventariseer de klachten/symptomen



Verzamel informatie over de klachten en symptomen: maak FABAs

Wanneer en hoe ouders te betrekken

12

Formuleer het therapeutisch doel



Wat we dus nu moeten uitwerken is welke herinneringen cruciaal zijn om (met de Macht hier angst voor autoriteiten) te begrijpen in termen van hoe deze is ontstaan en hoe deze is vererfd. In de eerste plaats veronderstellen we dat jouw Macht door bepaalde gebeurtenissen tot stand gekomen is. Je bent er niet mee geboren. Door die ervaringen heb je geleerd om ... (jouw Macht hier bang te zijn voor autoriteiten). Die ervaringen zijn de herinneringen nog steeds actief. Je zou kunnen zeggen dat elke keer als zich een moeilijke situatie voordoet (bijvoorbeeld een autoriteit maken), herinneringen aan een vroegere beschadigde gebeurtenis (bijvoorbeeld een autoongeluk of een bijna autoongeluk of in jouw geval -)- bewust of onbewust - opnieuw worden geactiveerd. Met EMO-therapie maken we deze herinneringen 'ontschakeld' door de emotionele lading ervan te weg te nemen. Deze herinneringen worden daardoor min of meer neutraal en staan daarmee vervolgens niet meer in de weg om de situaties die vermeden worden - in het bijzonder - om dit geval (autoriteiten) aan te gaan en daardoor nieuwe zelfvertrouwen op te bouwen. Om de juiste herinneringen te vinden moeten we nu eerst zoeken - in de tijd - wanneer jouw Macht is ontstaan.

- Deel de visie op de geïdentificeerde klacht en de behandeling met het kind/ jongere en ouder
- Maak gebruik van de uitleg in het protocol
- Positionering patiënt(systeem) en therapeut

13

Een uitdaging ... de CS i.p.v. de US als klacht



- Afbranden van je huis
- Inbraak
- Verlies dierbaren
- Doodgebeten worden door een bulldog
- Opgegeten worden door een haai
- Totale afgang voor een groep
- Paniekaanvallen
- Faalangst



14

Basis tijdlijn



- De tijdlijn (X-as) en evt. de (Y-as) tekenen van de grafiek
 - "We gaan een tijdlijn maken waarop we het beloop van de klacht in de tijd aangeven. Hoe oud ben je nu?"



15

Identificeer betekenisvolle ervaringen



- Start de zoektocht naar relevante gebeurtenissen;
 - Eigen ervaringen
 - Observatie: direct (getuige van ellende van de ander) of indirect (modelling: moeder was ook bang voor ... "Hoe herinner je de angst van je moeder voor ... Wat zie je dan voor je?")
 - Informatie
 - Fantasie (imaginair conditioneren: 'stel je eens voor dat ...')
 - Social media

16

Identificeer betekenisvolle ervaringen



- Identificeer de gebeurtenis(sen) waardoor - of waarna - de klacht is ontstaan of is verergerd en plaats ze op de tijdlijn.
 - "Eerst wil ik je vragen om de gebeurtenissen, waarna je klacht is begonnen en verergerd op deze tijdlijn aan te geven. Met deze klacht ben je immers niet geboren. In jouw herinnering, wanneer is deze klacht begonnen?"
 - "Zijn er gebeurtenissen die de klacht op een negatieve of positieve manier hebben beïnvloed?"
 - "Welke situaties hebben er verder toe geleid dat je nu last van [noem klacht] hebt?"
 - "Het gaat niet alleen om gebeurtenissen die je zelf hebt meegemaakt, ook dingen die je hebt zien gebeuren, die je hebt overgenomen van anderen en dingen "van horen zeggen" en uit een film, droom of fantasie kunnen veel indruk op je hebben gemaakt."
- Plaats de gebeurtenissen met een kruisje een plaats op de tijdlijn.

17

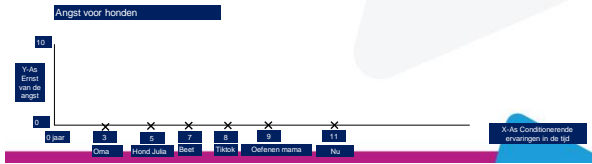
Wat komt er op de tijdlijn



- Op de tijdlijn worden gebeurtenissen weergegeven die klachten expliciet hebben beïnvloed:
- gebeurtenissen die de klacht hebben doen:
 - toenemen gebeurtenissen
 - die de klacht heeft gereduceerd (bijvoorbeeld: behandeling)
- Daarmee kan de invloed van gebeurtenissen die daarna de klachten weer hebben toenemen worden getaxeerd
- Let op: het gaat niet om reductie van klachten door vermijding of door toevallige omstandigheden (als je niet hoeft te vliegen word je ook niet geconfronteerd met je vliegangst)

18

Identificeer betekenisvolle ervaringen



19

Identificeer betekenisvolle ervaringen



Bij angsten & fobieën:

- Plaats eventueel andere, potentieel relevante herinneringen op de tijdlijn
- *"Het kan zijn dat we hiermee de ontwikkeling van je angst nog niet helemaal in kaart hebben gebracht. Ik stel je nog een paar vragen om vast te stellen of er nog andere herinneringen zijn aan gebeurtenissen die cruciaal zijn om je klacht aldoende te kunnen begrijpen en te behandelen".*

20

Zoeken via de stimulus (CS):



- wat is het meest concrete aspect van de situatie waardoor de angst van de patiënt momenteel wordt getriggerd?
- *"Welk aspect van dit object of deze situatie roept de angst het sterkst bij je op?" of "Wat aan de ... (noem object of situatie) vind je met name zo eng? Ik bedoel: welk aspect van het object/ situatie roept bij jou met name angst op?"*
- *"Wanneer is je angst voor ... [stimulus]..... begonnen?"*

21

Zoeken via de ramp (US/UR-repr):



- "Wat denk je dat er gebeurt – in het meest ernstige geval – als je met ... [stimulus] wordt geconfronteerd? Welke ramp vrees je dan het meest?"
- "Wanneer (door welke gebeurtenis) is deze angst om ... [ramp: te sterven] begonnen?"
- Vraag de patiënt een inschatting te maken van de geloofwaardigheid van de overtuiging dat de stimulus een goede voorspeller is van de ramp op schaal lopend van 0% tot 100% (Validity of Catastrophe)
- "Als je met een ... [stimulus] wordt geconfronteerd, hoe geloofwaardig is het dan (hoe sterk geloof je) dat ... [de ramp; bijvoorbeeld doodgaan] zich zal voordoen, geschat op een schaal van 0% (helemaal niet geloofwaardig) tot 100% (volledig geloofwaardig)?"

22

Identificeer betekenisvolle ervaringen



1. Eigen ervaringen	2a. Observatie direct	2b. Observatie indirect ("Modelling")	3. Informatie	4. Fantasia/ dromen enz.
1. Wanneer zijn de klachten begonnen? En wat heeft de klacht als belangrijkste veroorzaker?	Door welke omstandigheden zijn de klachten begonnen? Wat heeft de klacht deze veroorzaker?	Wat heb je wellicht gezien bij anderen die deze klacht hebben? Hoe herinner je je dat?	Wat heb je wellicht gezien, gehoord of gelezen, bijvoorbeeld op TV of in een boek... Wat heb je gelezen, gehoord of gelezen? Hoe herinner je je dat?	Wat heb je wellicht gezien, gehoord of gelezen, bijvoorbeeld op TV of in een boek... Wat heb je gelezen, gehoord of gelezen? Hoe herinner je je dat?
2. Wat van de stimulus is het meest bangwekkend... en wanneer is die angst voor [stimulus] begonnen?	Door welke omstandigheden is die angst voor... begonnen? Wat heb je wellicht gezien die heeft geleid tot deze angst voor... of deze heeft deze veroorzaker?	Wie en op hoe herinner je je dat? Wat heb je wellicht gezien bij anderen die deze klacht hebben? Hoe herinner je je dat?	Wat heb je wellicht gezien, gehoord of gelezen, bijvoorbeeld op TV of in een boek... Wat heb je gelezen, gehoord of gelezen? Hoe herinner je je dat?	Wat heb je wellicht gezien, gehoord of gelezen, bijvoorbeeld op TV of in een boek... Wat heb je gelezen, gehoord of gelezen? Hoe herinner je je dat?
3. Wat zou er kunnen gebeuren als je wordt geconfronteerd met... stimulus... en wanneer is de angst voor die ramp begonnen?	Door welke omstandigheden is deze angst voor... begonnen? Wat heb je wellicht gezien die heeft geleid tot deze angst voor... of deze heeft deze veroorzaker?	Wie en op hoe herinner je je dat? Wat heb je wellicht gezien bij anderen die deze klacht hebben? Hoe herinner je je dat?	Wat heb je wellicht gezien, gehoord of gelezen, bijvoorbeeld op TV of in een boek... Wat heb je gelezen, gehoord of gelezen? Hoe herinner je je dat?	Wat heb je wellicht gezien, gehoord of gelezen, bijvoorbeeld op TV of in een boek... Wat heb je gelezen, gehoord of gelezen? Hoe herinner je je dat?

23

Ontwikkelingsbeloop klachten in de tijd

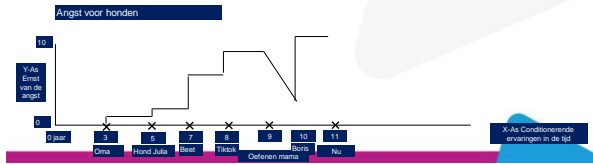


Optioneel: Het beloop van de klachten in de tijd in beeld brengen:

- "We hebben nu alle gebeurtenissen die te maken hebben met je klacht op een denkbeeldige tijdlijn gezet. Wat we nu gaan doen is kijken hoe jouw [noem klacht] door deze gebeurtenissen in verloop van de tijd beïnvloed is. Hoe is de ernst van deze [noem klacht] in de loop van de tijd veranderd? Welke gebeurtenis of gebeurtenissen hebben de klacht verder verergerd of doen toenemen?"
- Met behulp van een 'Y-as' kan optioneel een grafiek worden getekend als onderdeel van de Tijdlijn casusconceptualisatie

24

Identificeer betekenisvolle ervaringen

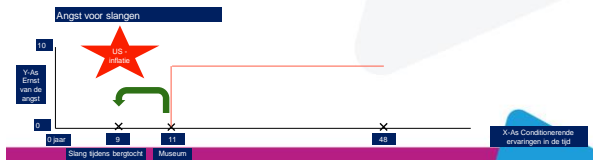


25

Eventuele problemen ...



- Wat is US-inflatie
- Een voorbeeld



26

Belangrijk in het kader van tekenen

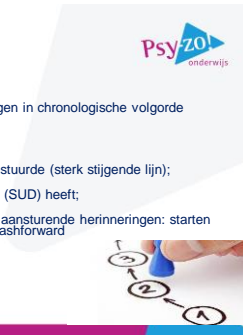


- Je tekent niet hoe naar de gebeurtenis toen was (emotie)
- Je tekent niet hoe naar het nu is om de herinnering op te roepen (SUD)
- Je tekent het **beloop van de intensiteit van de klachten** over de tijd (zoals je het nu in subjectieve beleving) herinnert) **net ná de gebeurtenis(en)**

27

Volgorde van desensitisatie

- Desensitiseer **in principe** de relevante herinneringen in chronologische volgorde i.o.m. de patiënt
- Overwegingen om beredeneerd af te wijken:
 - een gebeurtenis die de klacht destijds sterk aanstuurde (sterk stijgende lijn);
 - een herinnering die in het hier en nu veel lading (SUD) heeft;
 - in het geval van veel anticipatieangst en weinig aansturende herinneringen: starten met het desensitiseren van een rampscenario/flashforward



28

Samen oefenen



29

De tijdlijnroute; concluderend

- Een ogenschijnlijk eenvoudige taak, die behoorlijk uitdagend kan zijn
- Vooral goed inzetbaar bij angsten & fobieën
- Kies de meest bijdragende conditionerende ervaring om mee te starten
- Let op voldoende SUD

En na(ast) de EMDR-therapie: pas exposure in vivo toe t.a.v. vermijdingsgedrag in combi met responspreventie t.a.v. veiligheidsgedrag



30



31
