

WORKSHOP WAARDEGERICHTE EXPOSURE VANUIT BASISBEHOEFTE

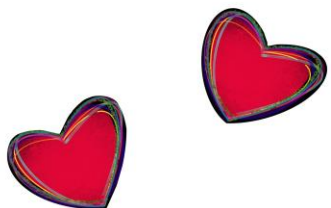
Andrea Muller

Anneke Bruinsma

Marisol Neijenhuis

Overwaal Pro Persona

SCHEMATHERAPIECONGRES 14 EN 15 SEPTEMBER 2023



vereniging voor
schematherapie

ALL YOU NEED IS ...



Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg



EVEN VOORSTELLEN...

PROGRAMMA WORKSHOP

11.45 Welkom

11.50 Zo kan het....

11.55 Theorie

12.05 Ervaringsgericht inchecken

12.25 Zo kan het ook 😊

12.30 Samen oefenen, aan de slag

12.50 Nabespreken

12.55 Afronden, take home message

13.00 LUNCH



EXPOSURE

- OV
- Grond aanraken

EXPOSURE IS EEN ZEER EFFECTIEVE TECHNIEK

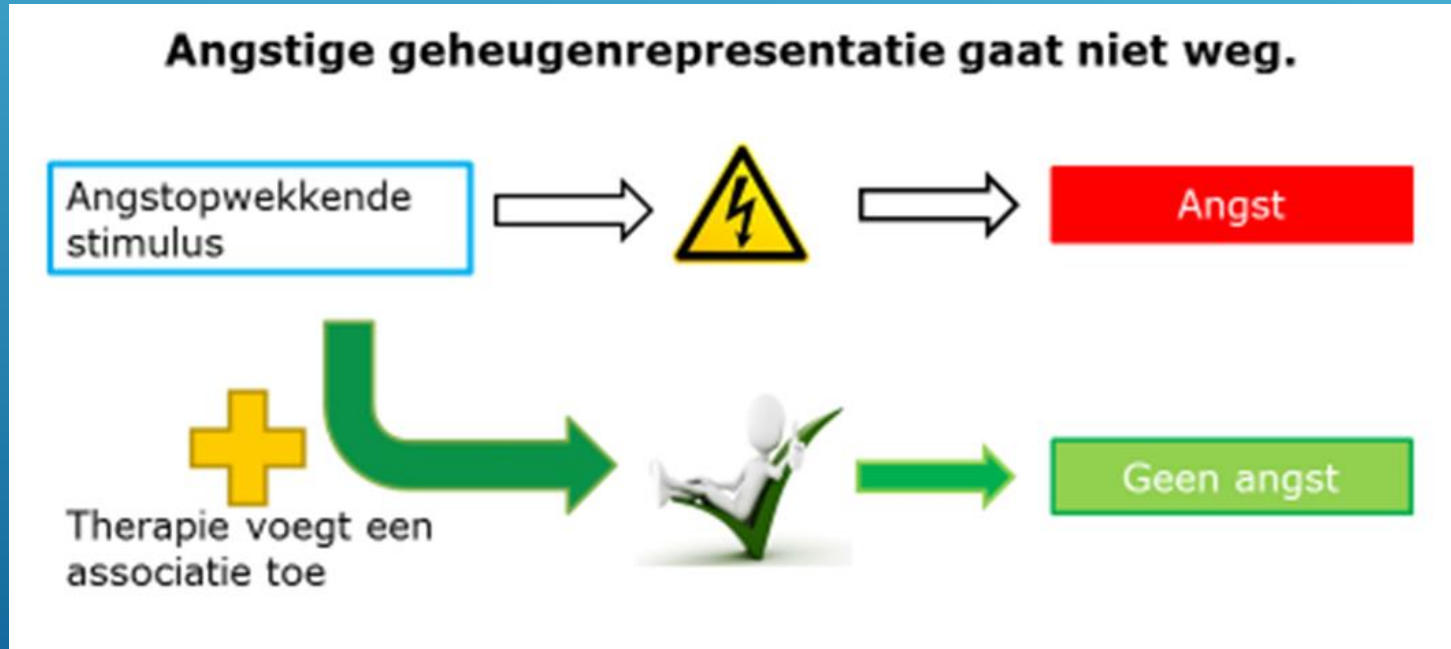
De uitvoer is niet altijd makkelijk



Exposure...

EVEN TERUG NAAR DE BASIS: INHIBITIEMODEL

- * Toetsen angstige verwachtingen staat centraal
- * Het angstige netwerk wordt geïnhibeerd, waardoor het gezonde netwerk dominant wordt

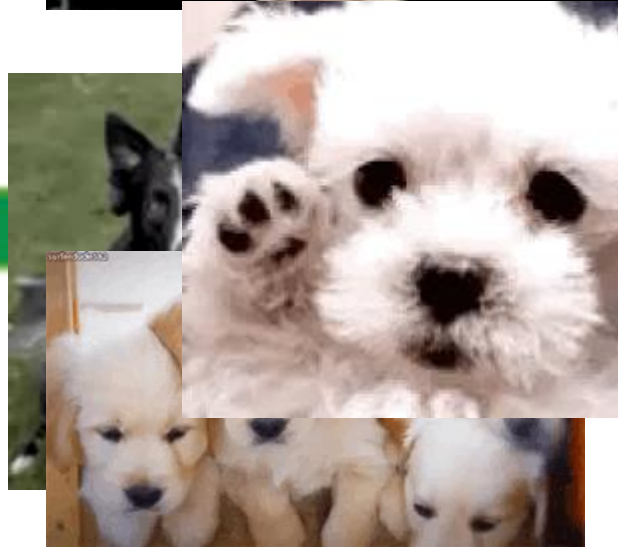


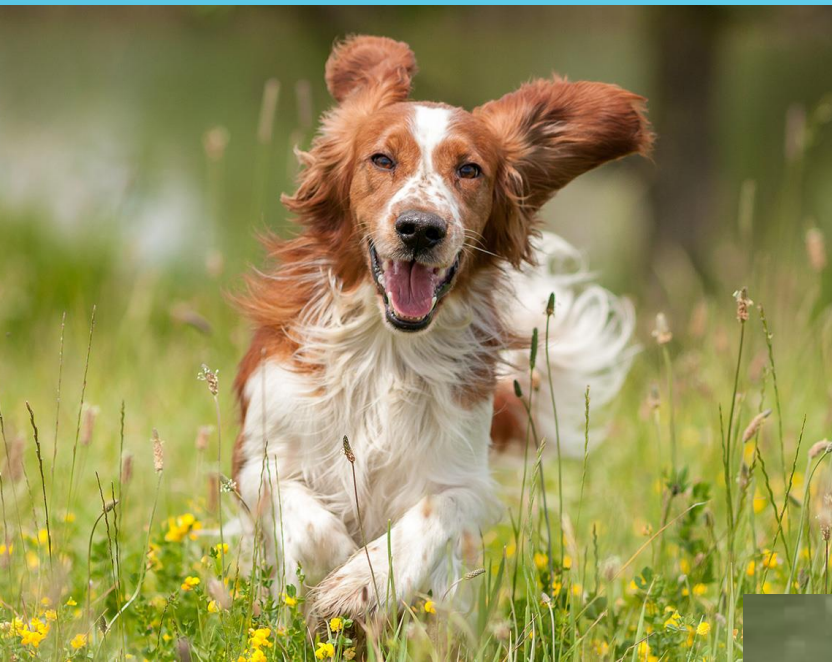
Exposure : leren via ervaring

Angstige geheugen gaat niet weg

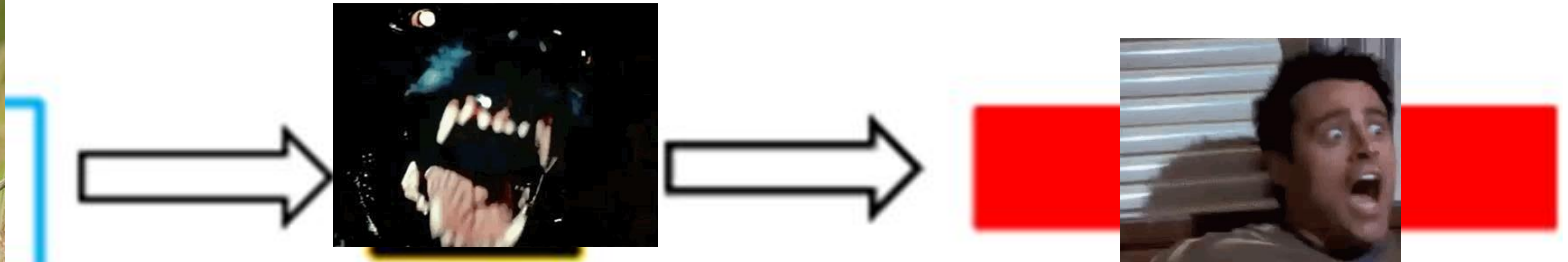


Therapie voegt een associatie toe





De niet-angstige associatie wordt de dominante route, waardoor de angstige associatie geïnhibeeerd wordt.




Therapie voegt e
associatie toe



EXPOSURE IS EEN ZEER EFFECTIEVE TECHNIEK

De uitvoer is niet altijd makkelijk. Hoe zorg je dat iemand daadwerkelijk de juiste leerervaringen op doet van de exposures?



SCHEMATHERAPIE KAN HELPEN OM EXPOSURE EFFECTIEF AAN TE BIEDEN

Geen nieuwe
interventie, maar
kijken hoe we het
bestaande zo
effectief mogelijk
kunnen
aanbieden.



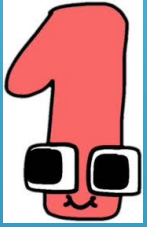
SCHERP

SCHEMATHERAPIE GECOMBINEERD MET EXPOSURE EN RESPONSPREVENTIE

Exposure vanuit het modusmodel gezien



Exposure vanuit de gezonde volwassen modus



- ▶ Affectlabeling en gezond kunnen toenaderen en opvangen emoties



- ▶ Compassie kunnen voelen (temperament en leergeschiedenis)



- ▶ Gezonde en realistische zelfspraak



- ▶ Toenaderingsgedrag in plaats van vermijden en veiligheidsgedrag

VIER
BASISVAARDIGHEDEN

EXPOSURE IN VIJF STAPPEN

1. **Check in** Hoe voel je je? Welke mindset is actief? Gebruik wanneer nodig reminders om de gezonde volwassen kant te activeren; zet een patiënt eerst aan het werk om terug te komen in deze mindset (contact gevoel en in staat om te leren)
2. **Valideer** Deze angst komt niet voor niets. Spreek kritische kant tegen.
3. **Ga samen aan de slag** Aandacht voor angstige verwachting, wat iemand voelt en behoeftes: lange termijn doelen. Wat is er nodig om de oefening hanteerbaar te houden? Test het uit! Blijf erbij!
4. **Bestendig** Praat na, spreek kritische kant tegen, maximaliseer leerervaring door reminders, geluidsopname maken ter installatie gezonde volwassene kant.
5. **Vervolgstep** Hoe ga je zelf komende tijd contact maken met gezond volwassen kant? Welke stappen ga je zetten richting toetsen angst en behoeftes?

EXPOSURE IN VIJF STAPPEN

BASISBEHOEFTE

1. **Check in** Hoe voel je je? Welke mindsets actief? Gebruik wanneer nodig reminders om de gezonde volwassen kant te activeren; zet een patiënt eerst aan het werk om terug te komen in deze mindset (contact gevoel en in staat om te leren)

2. **Valideer** Deze angst komt niet voor mij. Spreek kritische kant tegen.

3. **Ga samen aan de slag** Aandacht voor angstige verwachting, wat iemand voelt en behoeftes: lange termijn delen. Wat is er nodig om de oefening hanteerbaar te houden? Test het uit! Mijf erbij!

4. **Bestendig** Praat na, spreek kritische kant tegen, maximaliseer leerervaring door reminders, geluidsopname maken ter installatie gezonde volwassene kant.

5. **Vervolgstep** Hoe ga je zelf komende tijd contact maken met gezond volwassen kant? Welke stappen ga je zetten richting toetsen angst en behoeftes?

WAARDEGERICHTE
EXPOSURE

CHECK IN





Van het weten
naar het voelen

Van cognitief
naar
ervaringsgericht

Van voelen
naar weten

EXPOSURE IN STAPPEN

1. Check in Help naar juiste mind set: gezonde volwassenodus, in contact met kwetsbare kind.

2. Valideer Deze angst komt niet voor niets. Spreek kritische kant tegen.

Stuur naar waarden: welke keuze wil jij maken?

3. Ga samen aan de slag Aandacht voor kwetsbare kind met angstige verwachting. Wat is er nodig om de oefening hanteerbaar te houden? Test het uit! Blijf erbij! Moedig aan op behoeftes en waarden: dapper dat je dit doet, je neemt een stap in de richting van... (een vrij leven/ met jouw kinderen op pad kunnen/ dat werk als nagelstylist)!

WAARDEGERICHTE EXPOSURE

Sturen naar behoeftes/ lange termijn doelen

Motto



WAT ALS IEMAND NIET WIL OEFENEN?

Sturen naar behoeftes/ lange termijn doelen

Motto



Exposure als limitsetting (de goede ouder: *als je blijft vermijden, blijf je hierin vast zitten, wil je dit doorbreken, dan sta je nu voor een keuze. Ik sta naast je en coach je er doorheen.*)

-> Empathische confrontatie

Wat als tijdens het oefenen de beschermmer op de voorgrond staat?

Check in met de angst en behoeftes van het kwetsbare kind (ervaringsgerichte technieken: stoel kwetsbare kind erbij, ga dialoog met beschermmer aan 'Dankjewel dat je er was, je was nodig, maar als je nu blijft..')

Empathische confrontatie/ exposure als limitsetting



AAN DE SLAG

Oefen met een eigen client of eigen angst, in twee of drietallen.

Hoe motiveer je de ander tot exposure? Waarvan raak je gemotiveerd om de sprong in het diepe te wagen?



KORT NABESPREKEN





Ervaringsgerichte exposure

De gezonde volwassene aan het stuur:

- Het verminderen van de beschermer
- Contact maken met het kwetsbare kind
- de ondermijnende ouder modus tegenspreken

En ook:

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



WAT NEEM JE MEE?



Exposure = ervaringsgericht leren

Modusmodel erbij: Check in, voeg ervaringsgerichte technieken toe.

Als goede ouder ga je niet mee in vermijding, ook zelf moeten we soms dapper zijn



**bedankt voor
je aandacht.**

**zijn er
nog
vragen**

- ▶ a.bruinsma@propersona.nl
- ▶ a.muller@propersona.nl
- ▶ m.neijenhuis@propersona.nl

VRAGEN?