

Handout: Imaginaire Rescripting bij Dwang of Sociale Angst

Wat is het?

Rescripting is een techniek waarbij een cliënt een bepaalde nare herinnering of voorstelling oproept en er in fantasie een andere wending aan geeft. Het is bedoeld om negatieve conclusies die iemand over zichzelf of over bepaalde gedachten en gevoelens heeft getrokken bij te stellen. Rescripting is een aanvulling op cognitieve technieken. Door het gebruik van imaginaire beelden en fantasie is het voor veel mensen beter mogelijk om ook emoties toe te laten en hierin verandering te ervaren.

Wanneer gebruik je het?

De techniek gebruik je wanneer iemand last heeft van hinderlijke / negatieve beelden. Het is toepasbaar bij heel veel verschillende DSM classificaties, maar er is tot nu toe vooral onderzoeksbewijs voor PTSS en (minder) voor bijv. nachtmerriestoornis, sociale angst en dwang.

Hoe doe je het?

Je start met uitleg van de techniek en daarna kun je een van onderstaande uitwerkingen volgen:

Bij intrusies bij dwang (OCS)	Bij nare herinneringen bij sociale angst
<ol style="list-style-type: none">1: Selecteer de te bewerken intrusie.2: Bespreek wat een 'happy end' zou kunnen zijn voor deze intrusie. Alles mag!3: Start de oefening door ogen te laten sluiten en/of stoelen te draaien.4: Laat de intrusie oproepen, tot er spanning bij komt.5: Laat cliënt het verhaal bijstellen op de manier zoals bij punt 2 besproken. Help waar nodig. Stel eventueel voor om zelf in het beeld te stappen en te helpen.6: Laat het beeld vervagen, pak het gesprek op en bespreek de oefening na.7: Spreek huiswerk af en maak afspraken over de volgende stap.	<ol style="list-style-type: none">1: Selecteer een vervelende herinnering die nog voor onzekerheid zorgt.2: Laat deze herinnering oproepen, met ogen dicht, vanuit 'kind-perspectief'.3: Laat de herinnering opnieuw oproepen, maar vraag de cliënt nu het als toeschouwer te beschrijven. Vraag (bijv.): wat zie je? Wat vind je? Wat zou je willen doen? Wat heeft...nodig denk je?4: Laat de herinnering opnieuw oproepen vanuit het 'kind-perspectief', maar nu met hulp van de volwassen-ik (fase 3). Vraag (bijv.): wat wil je dat hij/zij voor je doet? Wat heb je nodig? Wat doet hij/zij voor je? Hoe is dat? Wat heb je nog meer nodig? <p><i>Uitgebreide beschrijving: Keijsers e.a. (2017) Protocollaire behandelingen, deel 1. P135-139</i></p>
De workshop ging over de toepassing van rescripting als aanvulling op een CGT behandeling. Rescripting toepassen bij trauma of ernstige persoonlijkheidsstoornissen was geen onderwerp van de workshop en vraagt aanvullende kennis en vaardigheden.	

Je kunt ons bereiken via info@cgwonderwijs.nl of via het contactformulier op onderstaande website. Je kunt op deze site ook meer lezen over imaginaire rescripting in onze recente blogs.

Stephanie Cools, Vincent van Bruggen, Charlotte Aartsen