



# Op eigen benen!

Rescripting bij sociale angst en bij dwangstoornis

CHARLOTTE AARTSEN

STEPHANIE COOLS

VINCENT VAN BRUGGEN

[Filmpje!](#)

# Even voorstellen



# Verklaring van belangen

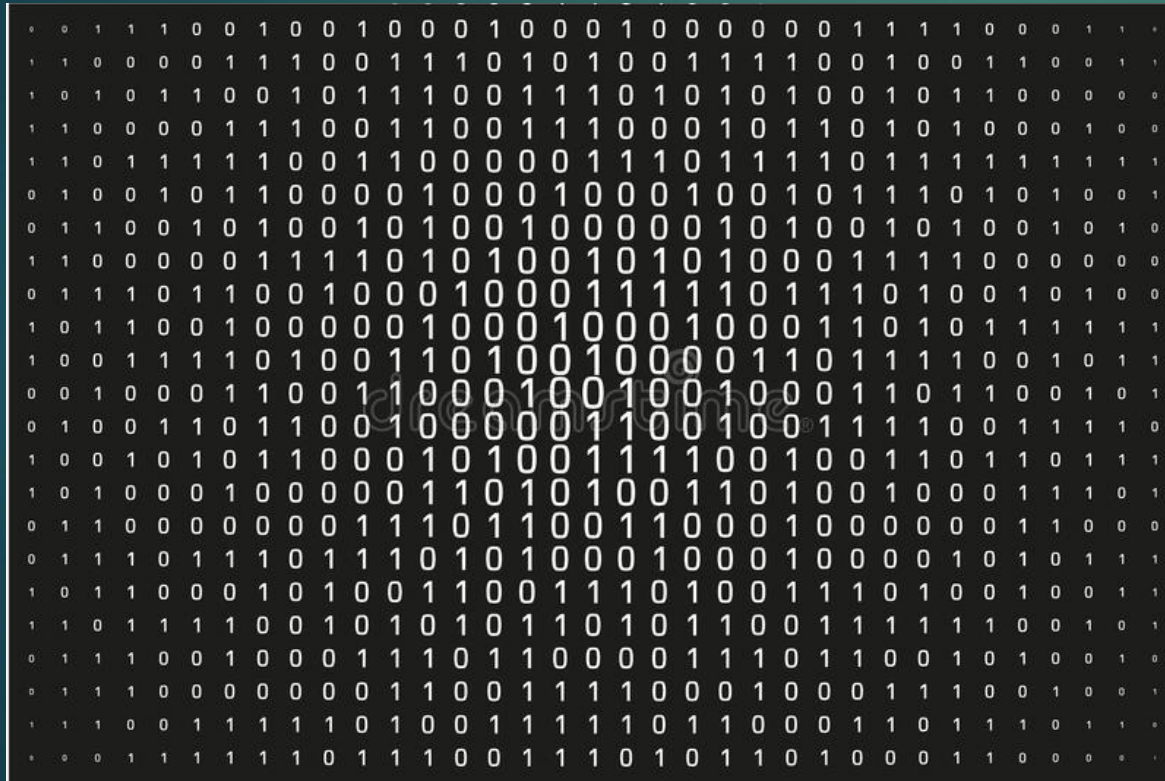
- ▶ Wij geven deze workshop vanuit enthousiasme over het onderwerp en hebben geen (financieel) belang bij de informatie die wij delen of het promoten van ons onderwerp.
- ▶ Charlotte en Vincent zijn initiatiefnemers tot het platform [cgwonderwijs.nl](http://cgwonderwijs.nl), hier worden geen IMR cursussen aangeboden, wel blogs over het onderwerp.

# Programma

- ▶ Start oefening
- ▶ Korte presentatie
- ▶ Twee demo's: rescripting bij dwangstoornis / sociale angst
- ▶ Oefenen in subgroepen
- ▶ Nabespreking en link naar praktijk

Startoefening

# Twée stromen van informatie





# Verschillende beelden...

- ▶ Stilstaand / bewegend ('foto of film')
- ▶ 1<sup>e</sup> persoon of 3<sup>e</sup> persoon
- ▶ Vluchtig of gedetailleerd
- ▶ Visueel, maar ook: wat je ruikt / hoort / voelt
- ▶ Vrijwillig of niet vrijwillig
- ▶ Tijdens waken of slaap

# Speelt een rol bij onder andere:

- ▶ Posttraumatische stress stoornis
- ▶ Dwangstoornis
- ▶ Sociale angststoornis
- ▶ Nachtmerriestoornis
- ▶ Depressie

# Het komt terug in onder andere:

- ▶ Imaginaire exposure
- ▶ **Imaginaire rescripting** (Schematherapie)
- ▶ COMET
- ▶ EMDR
- ▶ De 'Wondervraag'
- ▶ Creatieve therapie
- ▶ Mindfulness: visualisatie oefeningen
- ▶ Skills training
- ▶ Compassion focused therapy



# Rescripting: werkt het?

- ▶ Meeste bewijs voor toepassing bij PTSS, persoonlijkheidsproblematiek, nachtmerriestoornis, dwangstoornis en sociale angststoornis
- ▶ Waardoor werkt het?
  - Beelden meer 'op afstand'
  - Andere betekenis oorspronkelijke beeld
  - Fijne beelden naast de oorspronkelijke beelden (of in plaats van?)

# Hoe doe je het?

- ▶ Voorbespreken
- ▶ Activeren van nare beeld / filmpje
- ▶ Vorm van rescripting
- ▶ Nabespreken
- ▶ Eventueel vervolgoefening afspreken

Tijd voor twee demo's!

# Demo rescripting bij dwang

- ▶ 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.

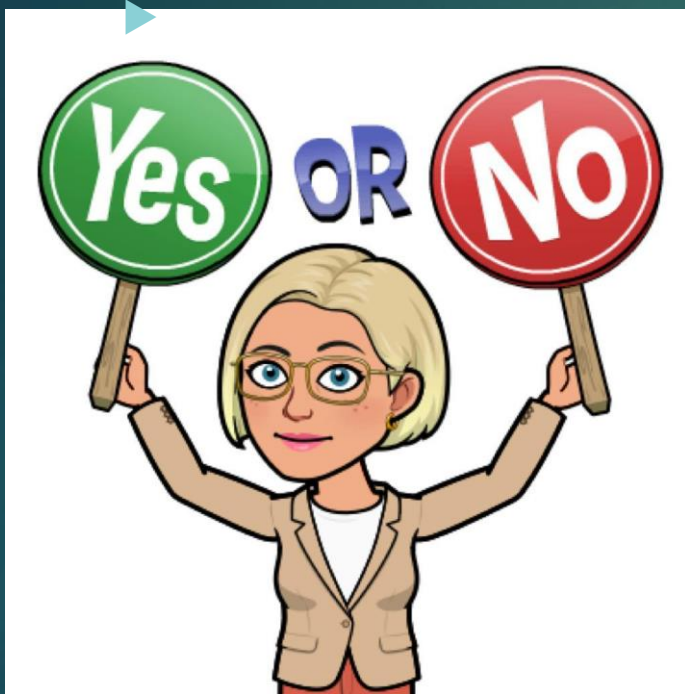
# Demo rescripting bij sociale angst

- ▶ 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?

# Subgroepoefening. Zie hand-out!

- ▶ Casus dwangstoornis: tijdens koken last van dwangmatige beelden waarin hij/zij eigen partner neersteekt.
- ▶ Casus sociale angst: angst om als kapper/kapster weer aan het werk te gaan. Negatieve beelden van falen als kapster en uitgelachen worden door collega's.
- ▶ Of gebruik een voorbeeld uit je eigen ervaring.
- ▶ Instructie staat op hand-out

# Vragen of reactie?



Of via: [info@cgwonderwijs.nl](mailto:info@cgwonderwijs.nl) of





# Take home message...

1: Beelden / filmpjes: kijk er niet overheen.

2: Wees creatief, durf, onderzoek samen met cliënt.

