

# Angststoornissen en vaktherapie



# voeloefening

Instructie:

Maak het zakje open  
en bevoel de inhoud.

Merk op wat je voelt en probeer daar  
bij te blijven

Houd je reacties intern, geef er geen  
uiting aan.

# Indeling workshop

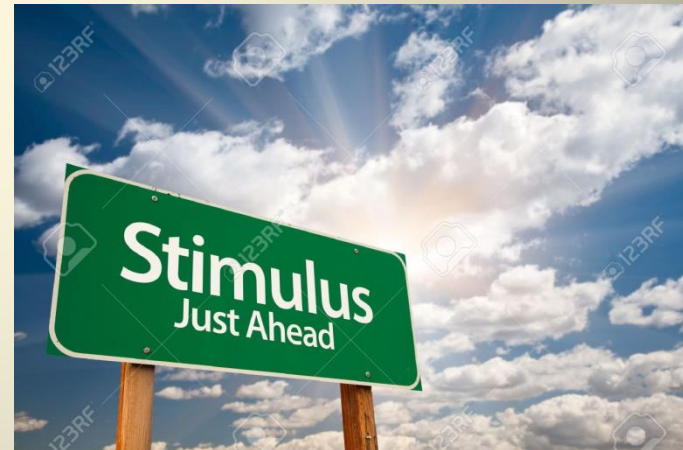
**Deel 1** (20 min) algemene inleiding over angst, angststoornissen en vaktherapie 14.45 – 15.05

**Deel 2** twee rondes van 27 min: 15.08-15.35  
ronde 1 dramatherapie en sociale angst  
ronde 2 beeldende therapie en intrusies

**Deel 3** (10 min) plenaire terugkoppeling, vragen en discussie. 15.38-15.45

# Wat roept angst op: de stimulus

- Lichamelijke symptomen
- Gedachten
- Herinneringen
- Voorwerpen
- Dieren
- Mensen
- Situatie



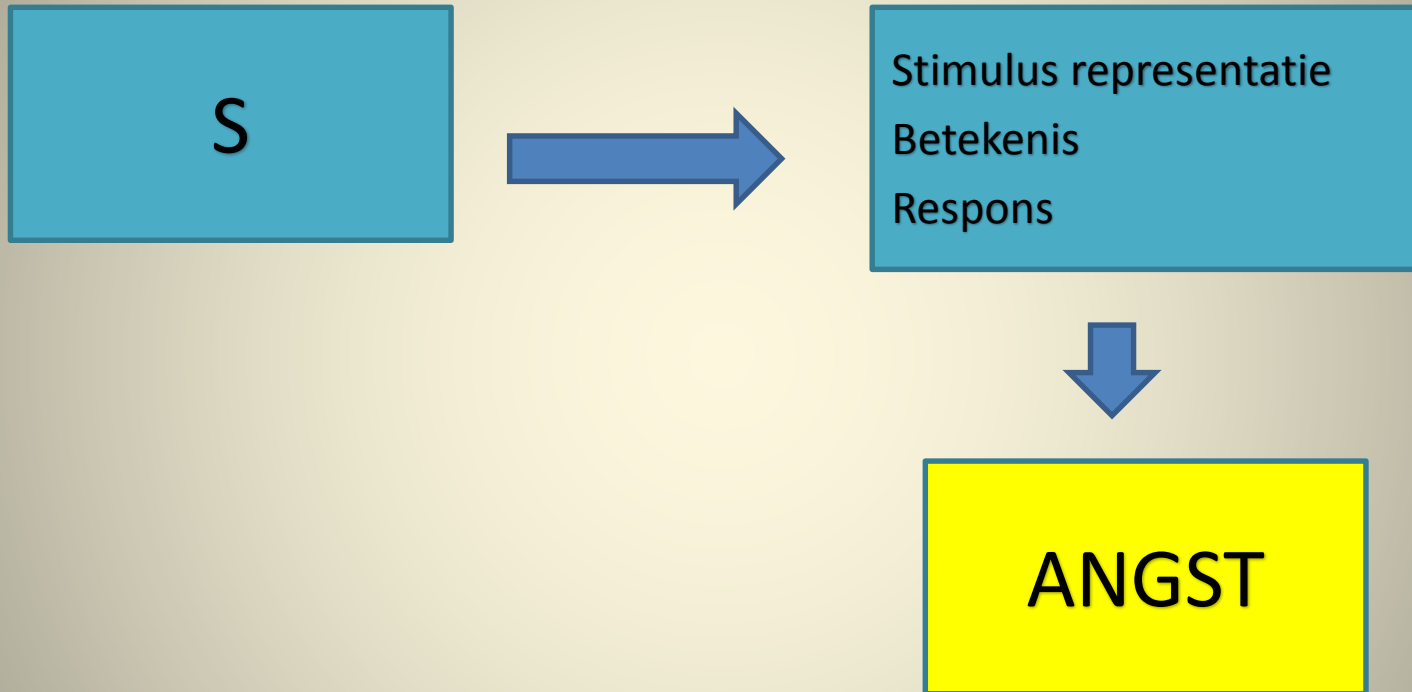
# Aanleren van angst

- Hond bijt ----→ angst
- Hond zien ---→ angst
- Andere honden zien---→ angst

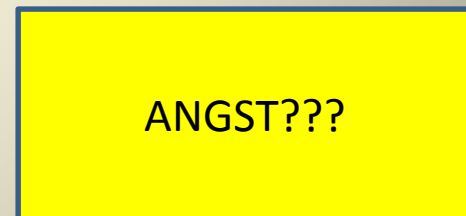
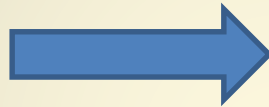
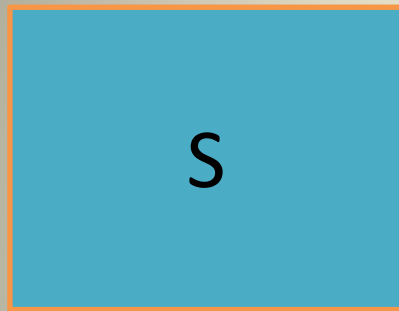
*Zo krijgt een neutrale stimulus een angstige representatie en respons*



# Geheugen-representatie



# Stimulus-Betekenis-Respons (lichamelijke reactie)



# Wat Nu?

**Wat voor ervaringen heb jij nodig om te leren dat honden zelden gevaarlijk zijn?**

- Nieuwe ervaringen met honden opdoen? → angst!!!



- Of doen waar je juist bang voor bent en honden vermijden? → geen angst !!!



# Wat doen angstige mensen?

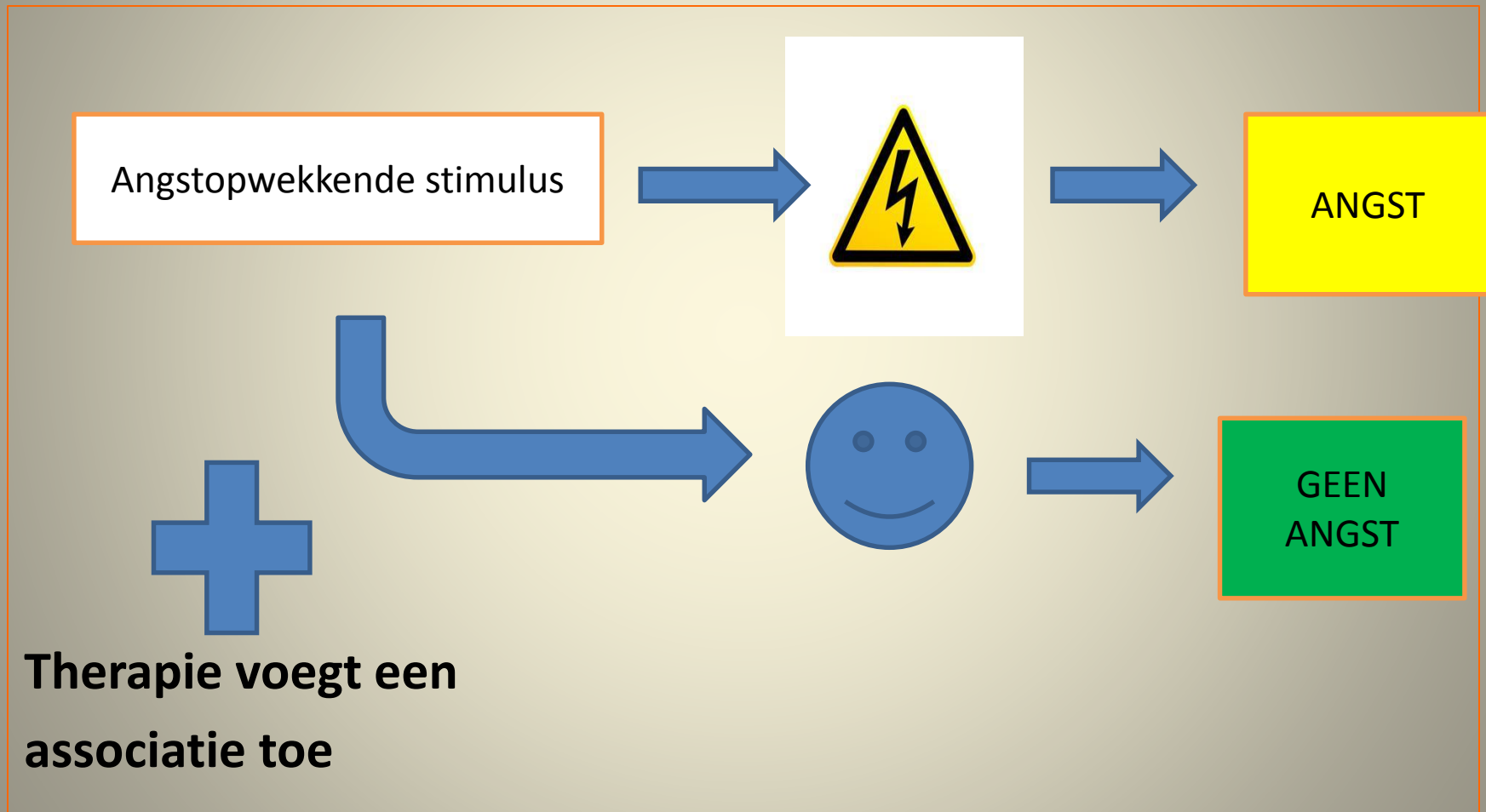
## Waarom blijven angsten bestaan?

### *Vermijdingsgedrag en veiligheidsgedrag*

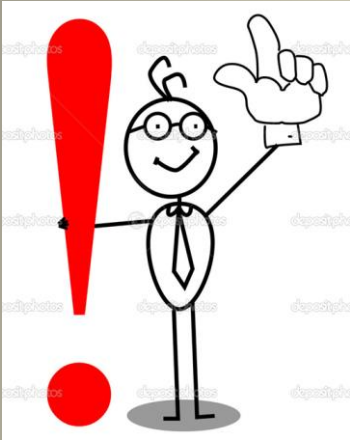
voorkomen disconfirmatie van angstige verwachtingen omdat de gevreesde uitkomst voorkomen wordt door vermijding of een bepaalde handeling (intern of extern).



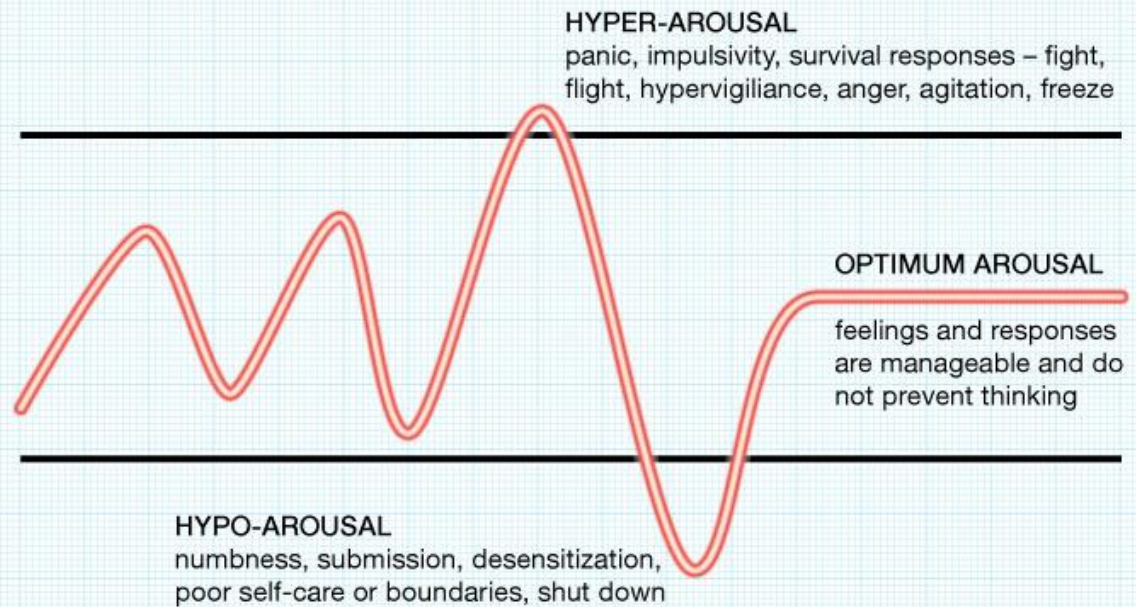
# Afleren bestaat niet



# Remmen of gas geven?



## Window of Affective Tolerance



From Joyce, P and Sills, C 2014 | Based on Siegal 1999

# Angstige verwachtingen

- Exposure: onderzocht wordt of angstige verwachtingen uitkomen. ADU formuleren.
- Zo wordt de mismatch van verwachtingen en uitkomsten duidelijk.
- Er wordt een nieuwe associatie gemaakt.

# Exposure uitvoeren

Vooraf:

“Waar ben je het meest bang voor?”

“Wat is je angstige verwachting bij deze oefening?”

Tijdens “wat voel je?” (emotionele reacties verwoorden)

“waar voel je dit?”

Nadien:

“Is je angstige verwachting uitgekomen?”

“Hoe weet je dat?”

“Wat heb je van deze ervaring geleerd?”

# Drama

- “1. Waar ben je het meest bang voor: Als ik uitspeel hoe ik gepest ben, word ik vernederd. Waaraan zou je dat merken: Dat de groep mij uitlacht”.*
- 2. “Ik voel schaamte, ik voel het zelfde als toen, ik voel me klein, ik heb een verstikkend gevoel in mijn keel”.*
- 3. “De groep was heel betrokken, niemand heeft me uitgelachen. Ik heb kunnen zien dat ik klein was en niets kon doen. Het lag niet aan mij”.*

# Beeldende therapie

The image shows several hands of different sizes and skin tones, each painted with vibrant colors and patterns. The colors include red, yellow, blue, green, and white. Some hands have solid colors, while others have intricate designs like swirls or stripes. The hands are arranged in a circular pattern, with some pointing towards the center and others towards the edges. The background is a plain, light-colored surface.

1. Waar ben je het meest bang voor? Als ik werk met rode verf zie ik bloed en die spanning kan ik niet verdragen. Ik wil dan weg en handen wassen;
2. Ik voel me verkramp, mijn handen trillen. Ik baal er van dat ik zo spastisch doe;
3. Ik heb alles kunnen doen: met rode verf geverfd en mijn handen laten rood verven. Eigenlijk best prettig toen A. mijn hand beschilderde.

# Vaktherapie als context

**Aandacht voor variatie in context (intern / extern) ;  
dus naast exposure in vivo ook de vaktherapeutische  
sessie als context**





# Aanbevelingen exposure

- Geef regie aan cliënt inzake vermijding en veiligheid;
- Exposure is ervaren;
- Super exposure;
- Afweer en dissociatie is vermijding, dus direct weer doorgaan;
- Afspraken maken over respons preventie;
- Voordelen van groepsexposure;
- Spelplezier is belangrijk: doen wordt belangrijker dan de angst.



# Vaktherapie en stoornisspecifieke modules op Overwaal

Beeldend



OCD

Drama



Sociale angst

PMT



Paniekstoornis