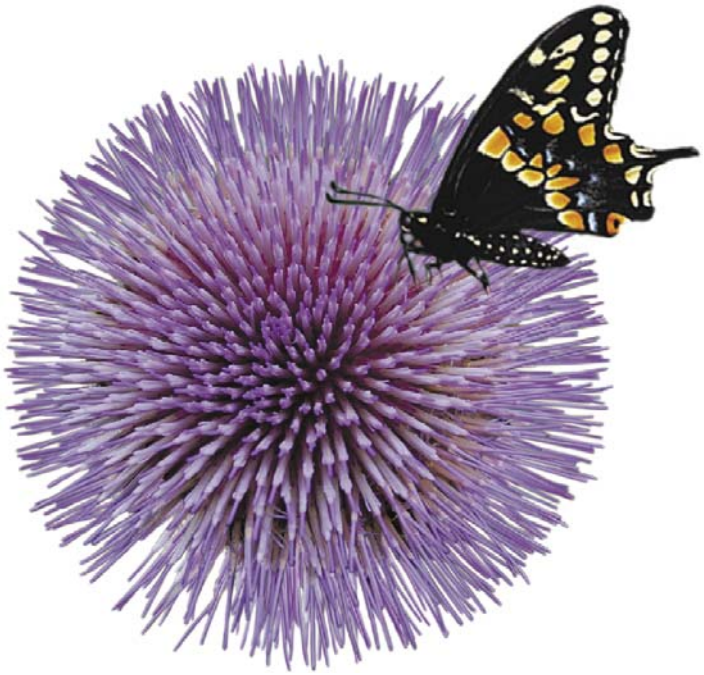
ANGST BEHANDELEN MET MINDFULNESS



- Deze minicursus is gebaseerd op de SORAG cursus Mindfulness based cognitive therapy.
- Deze cursus laat je kennismaken met een thema uit een van de SORAG-cursussen en mag uitsluitend worden gebruikt voor persoonlijke doeleinden.
- De auteursrechterlijke eigendommen liggen bij de Coöperatie SORAG-Akademie U.A., zodat deze cursus niet mag worden gekopieerd of gebruikt voor commerciële doeleinden.

© Coöperatie SORAG-Akademie U.A. 2026

ANGST BEHANDELEN MET MINDFULNESS

Mindfulness kan bij de verschillende angstproblemen en -stoornissen worden ingezet. Het idee is dat je de angstgevoelens niet zozeer uitschakelt, maar ermee vertrouwd raakt door je er juist bewust van te worden. Zo zorgt mindfulness ervoor dat de balans in het leven wordt hersteld. Mindfulness bij angstproblemen en -stoornissen is gericht op het onder controle krijgen van angst- en paniekgevoelens, het vinden van rust en kalmte en bewust het hier en nu beleven zonder direct te oordelen. Daarom wordt de mindfulnessmethode die bij angstproblemen en stoornissen wordt gebruikt, ook wel mindfulness based stress reduction genoemd (MBSR). Afhankelijk van het toevoegen van meer of minder technieken uit de cognitieve (gedrags)therapie, kan ook de naam mindfulness based cognitive therapy worden gebruikt.

PREVENTIE VAN ANGSTSTOORNISSEN

Angst heerst in deze tijd alom. Ze beïnvloedt voortdurend onze psyche en bouwt een intense spanning op in ons lichaam. Iedereen heeft dus wel eens angst- of paniekgevoelens zonder dat dit direct een diagnosticeerbare stoornis zal zijn. Deze gevoelens kunnen echter behoorlijk remmend werken en zo belangrijk worden dat het leven uit balans kan raken. Om de balans in het leven weer te herstellen, kan mindfulness worden ingezet. Helaas is hier nog heel weinig wetenschappelijk onderzoek naar verricht.

Wat wel bekend is, is dat mindfulness werkt om angststoornissen te behandelen. Hierdoor kunnen we er logischerwijs ook van uitgaan dat mindfulness helpt om een echte angststoornis te voorkomen en dus preventief werkt bij angststoornissen. Dit zal uiteindelijk een enorme kostenbesparing voor de maatschappij met zich meebrengen. Het inzetten van mindfulness is namelijk niet duur, terwijl de behandeling van angststoornissen over het algemeen met omvangrijke kosten gepaard gaat. Denk aan medicijnen, doktersconsulten, therapiesessies, opnamen, ziekteverzuim van werk en werkloosheid.

MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY TER PREVENTIE VAN ANGSTSTOORNISSEN

Mindfulness bij angststoornissen wordt ook wel mindfulness based stress reduction genoemd. In principe lijkt deze therapie of training heel erg op de mindfulness based cognitive therapy die ontwikkeld werd om terugval van een depressie tegen te gaan. Mindfulness based stress reduction is echter ouder. Ze lag ten grondslag aan de ontwikkeling van mindfulness based cognitive therapy en werd oorspronkelijk ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn (1990). Jon Kabat-Zinn gebruikt mindfulness based stress reduction om pijn en stress bij ernstige ziekten, zoals kanker, te behandelen. Later werd mindfulness based stress reduction ook gebruikt voor angstproblemen en -stoornissen. Soms worden aan deze behandelings-

methode cognitieve of cognitief gedragstherapeutische technieken toegevoegd. In deze gevallen kun je ook spreken van mindfulness based cognitive therapy.

Een mindfulnesstherapie ter preventie van angststoornissen zal over het algemeen weer bestaan uit acht sessies van twee uur. Ook zullen tijdens de sessies verschillende mindfulnessoefeningen besproken worden, die deels specifiek gericht zullen zijn op angst en stress. Daarbij kunnen er cognitief (gedrags)therapeutische oefeningen die op angst en stress gericht zijn, worden toegevoegd. Welke dat zijn, zal ik verderop behandelen.

BEHANDELING VAN ACUTE ANGSTPROBLEMEN OF -STOORNISSEN

Er zijn inmiddels vormen van mindfulness ontwikkeld die de acute fase van angstproblemen of -stoornissen behandelen en verlichten. Deze maken gebruik van technieken uit de mindfulness based stress reduction, uit de mindfulness based cognitive therapy en indien mogelijk ook uit de cognitieve (gedrags)therapie.

Mindfulness bij angstproblemen is erop gericht angst- en paniekgevoelens onder controle te krijgen en het leven weer in balans te brengen. Hoe een mogelijk behandelingsprogramma voor angststoornissen eruit zou kunnen zien, lees je verderop in deze les, onder het kopje ‘mogelijk programma bij angstproblemen’.

Wanneer je cliënten met een angstprobleem tegenkomt, maar die tegelijkertijd (vermoedelijk) zelfmoordneigingen, psychosen of wanen ondervinden, is het belangrijk nooit alleen te gaan behandelen, maar altijd in overleg te treden met een arts of psychiater. Vooral bij psychosen en wanen is het belangrijk dat de cliënt medicijnen krijgt toegediend. Bij ernstige zelfmoordneigingen, psychosen en wanen kan soms zelfs een opname in een psychiatrische kliniek noodzakelijk zijn!

TERUGVALPREVENTIE BIJ ANGSTSTOORNISSEN

Therapie op basis van mindfulness wordt, zoals je weet, succesvol toegepast ter voorkoming van terugval van depressie, bij de behandeling van depressie en bij de behandeling van angst. Ik denk dan ook dat mindfulness heel goed kan worden ingezet ter voorkoming van een terugval van angststoornissen. Al is hier nog weinig wetenschappelijk onderzoek naar verricht.

Er zijn heel veel gevallen bekend van een terugval van angststoornissen. De bekendste zijn die na het gebruik van reguliere medicijnen. Wanneer voor de behandeling van angst medicijnen (anxiolytica) worden gebruikt, bestaat de kans dat de cliënt na de behandeling weer last krijgt van angst. Anxiolytica dempen namelijk alleen de angstgevoelens en nemen niet de oorzaak van de angst weg. Wanneer men stopt met deze medicijnen, kan de angst in alle hevigheid terugkomen. Het beste kunnen anxiolytica dan ook gecombineerd worden met een vorm van psychotherapie (bijvoorbeeld cognitieve gedragstherapie). Dit wordt echter lang niet altijd gedaan. Vandaar dat een terugval van angst vaak voorkomt. Ook zijn er gevallen bekend van een soort chronische angsttoestand, waarbij succesvol behandelde angststoornissen toch iedere keer weer terugkeren.

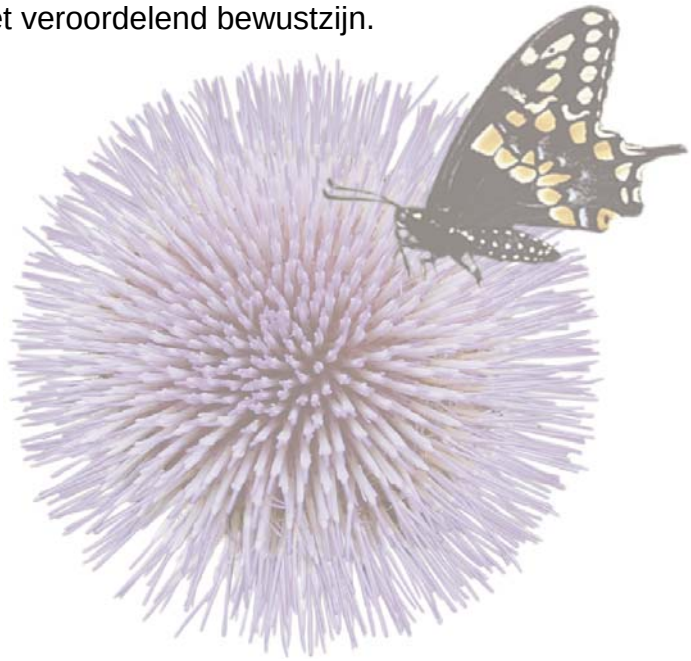
Om de terugkerende angstproblemen te verlichten en te behandelen, kan naar mijn mening het beste een therapievorm op basis van mindfulness worden ingezet, bijvoorbeeld mindfulness based cognitive therapy of mindfulness based stress reduction.

MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION TRAINING

Mindfulness based stress reduction training heeft aan de basis gestaan voor de ontwikkeling van mindfulness based cognitive therapy. Mindfulness based stress reduction training is ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn (1990) en is een gestructureerd complementair programma dat gebruikmaakt van mindfulness-meditatie om pijn te verlichten en het fysieke en emotionele welzijn

van personen die lijden aan uiteenlopende (chronische) ziekten, zoals reuma en kanker, te verbeteren.

Het mindfulness based stress reduction programma bestaat evenals de mindfulness based cognitive therapy uit een intake, acht groepssessies van twee uur en eventueel twee follow-upsessies. Het principe van de training is weer het van moment tot moment aanwezig zijn met een niet veroordelend bewustzijn.



RUIMTE MAKEN VOOR ANGST

Mensen met angstproblemen hebben hier in het dagelijks leven vaak zo veel last van dat ze er niet nog meer aandacht aan willen besteden. Toch is dit juist erg belangrijk om aan de angstproblemen te ontkomen. Nare gevoelens zorgen er namelijk automatisch voor dat je een innerlijk gevecht aangaat om ervan af te komen of ze te verdringen. Dit voortgaande innerlijke gevecht leidt echter weer tot aversie en walging tegen de nare gevoelens, waar je vervolgens ook weer vanaf probeert te komen. Zo komt iemand met angstproblemen in een vicieuze cirkel terecht die zichzelf in stand houdt. Om deze cirkel te doorbreken, is het belangrijk om ruimte te maken voor de angst, waardoor de gevoelens kunnen worden erkend en een plek kunnen krijgen. Het maken van ruimte voor de angst kan worden gedaan door een simpele oefening, de ja-meditatie.

Mindfulnessoefening: ja-meditatie

De simpele ja-meditatie is een oefening in ja zeggen tegen de ervaringen zoals ze opkomen. Hierdoor kan de cliënt ook tijdens nare gevoelens in het huidige moment blijven. Door ja te zeggen tegen alles wat wordt beleefd, kan hij de gewoonte om te oordelen en naar iets anders te streven, te vechten tegen de angst of deze juist te verdringen, loslaten. Dit kan hem bevrijden van de diepgewortelde reactieve aversie en walging en doorbreekt de vicieuze angstcirkel. Deze oefening in ja zeggen kan onderdeel worden van iedere (mindfulness)oefening die de cliënt doet, en kan zelfs in het dagelijks leven worden gebruikt.

De instructies zijn simpel. Wanneer de cliënt merkt dat zich angst, pijn of weerstand voordoet, is de eerste stap deze te benoemen. Vervolgens dient de cliënt hier met een vriendelijk ja op te reageren, alsof de angst, pijn of weerstand rechtstreeks wordt toegesproken. Bijvoorbeeld: ‘Pijn in mijn rug, ja!’, ‘Angst en zorgen over mijn relatie, ja!’, ‘Een lange rij bij de supermarkt, ja!’ of ‘Angst voor mijn presentatie, ja!’

BIJ HET ONAANGENAME BLIJVEN

Het leven bestaat niet alleen uit leuke en aangename dingen. Psychische angst, paniek, ziekte, fysieke pijn, verlies of andere dingen die je niet kunt verdringen, ontwijken of genezen, kunnen altijd op iemands pad komen en op deze momenten kan mindfulness een oplossing bieden. In plaats van de nare dingen te ontvluchten of ertegen te vechten, vraagt mindfulness alleen om je ervoor open te stellen. Door kalm en ontspannen aanwezig en opmerkzaam te blijven in de onaangename ervaring, zorgt mindfulness ervoor dat de onaangename ervaring onderzoekbaar wordt. Hierdoor zal de relatie tot de onaangename ervaring veranderen, de situatie meer helder worden en is de kans groot dat er andere manieren van reageren worden ontdekt, die de situatie kunnen verbeteren. Bij het onaangename blijven, is mogelijk door middel van de mindfulnessoefening keuzeloze bewustheid.

Mindfulnessoefening: keuzeloze bewustheid

In de volgende oefening ligt de nadruk op het herkennen van en blijven bij datgene wat zich in het aandachtsveld bevindt. Keuzeloze bewustheid houdt namelijk in dat je je op een milde, vriendelijke en ontspannen manier openstelt voor alles wat zich op het moment aandient, dit herkent en hier aandacht aan blijft geven. De instructie voor deze oefening is in principe simpel: ‘Vestig je aandacht op het hier en nu. Open je bewustzijn volledig voor wat er is. Blijf in het hier en nu en houd je aandacht gericht op de veranderende ervaringen die zich voordoen. Laat de ervaringen weer los als ze verdwijnen. Laat datgene wat zich op de voorgrond bevindt, het onderwerp van je aandacht zijn en geef alles wat zich aandient, evenveel aandacht.’

Wanneer deze oefening regelmatig wordt uitgevoerd, zal de cliënt beter leren omgaan met angst- en paniekgevoelens. Hij zal leren het eigen leven meer in de hand te krijgen, omdat de neiging dat de angst- en paniekgevoelens zich gaan opdringen en hem in een bepaalde richting sturen, vermindert.

De mindfulnessoefening keuzeloze bewustheid duurt twintig tot dertig minuten en gaat als volgt. De instructies zijn gebaseerd op die welke worden gegeven in het boek ‘Angst beheersen met aandacht’ van Jeffrey Brantley.

- Ga in een gemakkelijke houding zitten, goed rechtop. Zet je voeten plat naast elkaar op de vloer, houd je rug niet te stijf, maar ga zo ontspannen en gemakkelijk mogelijk rechtop zitten. Het is beter om iets voorover te leunen, zodat je rug net geen steun meer krijgt van de rugleuning van de stoel.
- Neem een comfortabele houding aan. Laat je houding waardigheid, zelfvertrouwen en alertheid uitstralen en sluit je ogen.
- Breng nu je aandacht naar je ademhaling. Voel het stromen van je adem. Voel hoe je adem je lichaam instroomt en vervolgens weer naar buiten stroomt. Word je volledig bewust van je inademing, zolang deze duurt, en van je uitademing, zolang deze duurt.
- Ga zo even door en voel je geaard en aanwezig in het moment.
- Als je zover bent, gaan we de keuzeloze bewustheid in de praktijk brengen.
- Vestig je aandacht op het hier en nu. Open je bewustzijn volledig voor wat er is. Blijf in het hier en nu en houd je aandacht gericht op de veranderende ervaringen die zich voordoen.
- Betrek alles wat er bij je opkomt. Wat het ook is, het is gewoon iets in het hier en nu.
- Erken je gemoedsgesteldheden en emoties als je die hebt. Wat voel je? Voel je je boos, angstig, slaperig, rusteloos, verlangend naar iets anders, ongeduldig, verveeld, of juist kalm, wakker, opgewonden, tevreden, blij of vriendelijk? Gun jezelf de ruimte om je open te stellen voor het hele spectrum van je ervaringen.

- Stel je open voor wat er nu is. Iedere geur, elk geluid, elke smaak, gedachte, emotie of andere gewaarwording krijgt dezelfde behandeling en evenveel aandacht. Het zijn immers allemaal objecten die nu in het bewustzijn opkomen. Laat de ervaringen weer los als ze verdwijnen.
- Vergeet niet om je te ontspannen. Ontspan en treed de ervaringen met vriendelijke aandacht tegemoet.
- Merk op welke ervaring nu op de voorgrond staat. Geef deze ervaring al je aandacht en probeer je ermee te verbinden en ermee verbonden te blijven. Houd dit vast zolang de ervaring er is. Wanneer de ervaring plaatsmaakt voor iets anders, laat je deze weer los. Probeer je niet met de ervaring te vereenzelvigen, je eraan vast te klampen of deze te verdringen. Laat de ervaring gewoon een object zijn dat zich nu in je bewustzijn bevindt.
- Wanneer er angst of paniek opkomt, probeer deze dan met dezelfde vriendelijke aandacht tegemoet te treden. Houd de angst of paniek in je aandachtgerichte bewustzijn. Keer zo nodig terug met je gedachten naar je ademhaling. Wanneer je weer rustig bent, kun je je weer openstellen voor alles wat er nu is.
- Ga zo door. Je bent je bewustheid en aanwezigheid in het moment aan het versterken. Dit is de keuzeloze bewustheid in de praktijk.
- Vergeet niet om je te ontspannen. Ontspan en adem mee met je gewaarwordingen en ervaringen. Bedenk dat je geduld en vertrouwen moet hebben. Merk al je gedachten en andere gewaarwordingen op. Wees hierbij vriendelijk voor jezelf en heb mededogen met jezelf. Zie je ervaringen louter als ervaringen, zie je gedachten louter als gedachten. Laat ze komen en gaan zoals ze komen en gaan, en besteed aan alles evenveel aandacht.
- De tijd zit erop. Doe als je er klaar voor bent, je ogen open en beweeg wat.

De instructies kunnen worden opgelezen (bijvoorbeeld door de trainer tijdens de therapiesessies), maar kunnen ook worden opgenomen.

VRIENDEN WORDEN MET JE ANGSTIGE GEEST

Wanneer je vriendelijk en mededogend bent voor jezelf, zal alles wat je onderneemt, je gemakkelijker afgaan. Ook kun je leren om vrees, angst en paniek met mededogen en vriendelijkheid tegemoet te treden en te ervaren. Hierdoor kun je vrienden worden met je angstige geest. Een manier om dit te bereiken, is door middel van de mindfulnessoefening liefdevolle vriendelijkheid.

Mindfulnessoefening: liefdevolle vriendelijkheid

De mindfulnessoefening liefdevolle vriendelijkheid maakt gebruik van zinnen, beelden en gevoelens, die steeds worden herhaald om vriendelijkheid en mededogen te wekken. In het begin kan deze oefening echter ook pijnlijke gevoelens opwekken, zoals boosheid en verdriet. Het is belangrijk dat je dit aan de cliënt vertelt, zodat deze hierdoor niet in de war raakt. Het belangrijkste is om in dit geval stug door te gaan met oefenen en vervolgens te ontdekken wat er gebeurt. Wanneer de oefening moeite kost, is het een mooie kans om het uitvoeren van de oefening met vriendelijkheid en mededogen tegemoet te treden. De oefening liefdevolle vriendelijkheid duurt vijftien tot twintig minuten en gaat als volgt. Deze instructies zijn gebaseerd op die welke worden beschreven in het boek ‘Angst beheersen met aandacht’ van Jeffrey Brantley.

- Ga zitten of liggen in een comfortabele houding die waardigheid, zelfvertrouwen en alertheid uitstraalt. Kies welke houding jij het prettigst vindt. Sluit nu je ogen.
- Breng vervolgens je aandacht naar je ademhaling en je lichaam. Voel hoe deze op dit moment zijn. Voel het stromen van je adem. Voel hoe je adem je lichaam instroomt en vervolgens weer naar buiten stroomt. Word je volledig bewust van je inademing, zolang deze duurt, en van je uitademing, zolang deze duurt.
- Ga zo even door en voel je geaard en aanwezig in het moment.

- Laat je lichaam nu in rust ontspannen. Laat alles wat je met je meedraagt, even los.
- Laat nu een gevoel van hartelijkheid en vriendelijkheid in je opkomen. Door middel van een gedachte aan een dierbare of je lievelingsdier kun je dit gevoel sterker maken. Maak dit gevoel van hartelijkheid en vriendelijkheid zo sterk mogelijk.
- Probeer nu zo goed mogelijk deze vriendelijkheid op jezelf te richten. Richt je allereerst op jezelf. Dit kun je bijvoorbeeld doen door een beeld van jezelf in je verbeelding op te roepen. Ook kun je je eigen naam zachtjes uitspreken. Lukt het je om je nu eens op jezelf te richten?
- Terwijl je gericht blijft op jezelf, zeg je de volgende zinnetjes: Laat mij gelukkig zijn, laat mij heel en gezond zijn, laat mij gevuld zijn van rust en welbehagen, laat mij veilig zijn.
- Blijf deze zinnetjes herhalen. Laat mij gelukkig zijn, laat mij heel en gezond zijn, laat mij gevuld zijn van rust en welbehagen, laat mij veilig zijn.
- Probeer de zinnetjes als een lied zachtjes in jezelf te zingen. Je kunt de woorden zodanig aanpassen dat ze zo vriendelijk en mededogend mogelijk voor jezelf worden. Probeer bijvoorbeeld de volgende zinnen eens: Laat mij vrij zijn van alle pijn en verdriet, laat mij me rustig voelen, laat mij vrij zijn van alle zorgen en angsten, laat mij gelukkig zijn.
- Herhaal de zinnetjes die het beste werken steeds opnieuw. Eventueel kun je nog experimenteren met andere zinnen. Doe het in ieder geval in je eigen tempo en probeer zo zacht, mild en liefdevol mogelijk te zijn.
- Ga zo door.
- De tijd zit erop. Doe je ogen open als je er klaar voor bent en beweeg wat. Neem de tijd en doe het in je eigen tempo.

TOEVOEGEN VAN COGNITIEF GEDRAGSTHERAPEUTISCHE TECHNIEKEN

Eventueel kunnen aan het mindfulnessprogramma voor angstproblemen cognitief (gedrags)therapeutische technieken worden toegevoegd. Wanneer dat gebeurt, wordt niet langer meer gesproken van een mindfulness based stress reduction training, maar van mindfulness based cognitive therapy. Er zijn een flink aantal cognitief gedragstherapeutische interventies die gericht zijn op de behandeling van angst. Vele daarvan kunnen toegevoegd worden aan het mindfulnessprogramma. Hierna zal ik er een aantal bespreken.

REGISTREREN VAN GEDACHTEN

Ook bij angst is een van de moeilijkste, maar vaak belangrijkste onderdelen van cognitieve gedragstherapie het opmerken en bijhouden van de gedachten die met de angst te maken hebben. Doel van deze opdracht is dat de cliënt meer te weten komt over de angsten en de patronen die hiermee gepaard gaan, en deze beter leert herkennen.

GEDACHTERAPPORT

Bij angstproblemen kan ook het gedachterapport erg veel duidelijkheid verschaffen. Bovendien kunnen de angstige verwachtingen van de cliënt hiermee worden gecorrigeerd. Het gedachterapport wordt uitgevoerd in dertien stappen, bestaande uit twee delen. Hoe dit precies werkt, heb ik eveneens al eerder uitgelegd.

EXPOSURE

Exposure is een van de belangrijkste interventies die gericht zijn op angst. Exposure wordt ingezet bij elke problematiek die te maken heeft met de verwachting dat in bepaalde situaties iets verschrikkelijks gaat gebeuren. De essentie van exposure is dat de cliënt langdurig en herhaaldelijk wordt blootgesteld aan de stimulus die hem

zo angstig maakt. Bij een angst voor spinnen is deze stimulus een spin. Een herhaalde confrontatie met de angstopwekkende stimulus heeft een vermindering van de angst tot gevolg.

Van exposure bestaan inmiddels veel verschillende vormen, die samen de exposuretechnieken of blootstellingstechnieken worden genoemd. De twee belangrijkste exposuretechnieken zijn exposure in vivo en imaginaire exposure, ofwel exposure in vitro. Ik zal hier alleen een algemene inleiding van geven. Hoe je de technieken toepast, kun je leren in de opleiding Cognitieve Gedragstherapie van de SORAG-Akademie.

EXPOSURE IN VIVO

De meest gebruikte vorm van exposure is de exposure in vivo. Hierbij wordt de cliënt herhaaldelijk blootgesteld aan een echte daadwerkelijke stimulus. Het kan gaan om een blootstelling aan externe stimuli, zoals insecten, hoogten, injecties, een supermarkt, of drukke ruimten, maar ook om een confrontatie met interne stimuli, zoals paniek, hyperventilatie, piekeren, obsessieve gedachten of duizeligheid.

Door datgene waar je angstig voor bent, systematisch te vermijden, wordt de angst hiervoor in stand gehouden en soms zelfs erger. Door middel van exposure wordt het vermijdingsgedrag doorbroken en kan de cliënt leren met de angst om te gaan. De systematische herhaaldelijke blootstelling vindt plaats volgens een angsthiërarchie. Deze angsthiërarchie loopt van de minst angstopwekkende situatie tot de meest angstopwekkende situatie. Een voorbeeld van een angsthiërarchie van een cliënt met een fobie voor spinnen is:

Stap 1. Een spin in een dichte pot op een armlengte afstand.
Stap 2. Een spin in een open pot op een armlengte afstand.
Stap 3. Een spin in een dichte pot op dertig centimeter afstand.

Stap 4. Een spin in een open pot op dertig centimeter afstand.
Stap 5. Een spin in een dichte pot in de hand.
Stap 6. Een spin in een open pot in de hand.
Stap 7. Een spin direct op de hand laten zitten.
Stap 8. Een spin over de arm richting gezicht laten lopen.

Bij exposure wordt begonnen met stap 1 en geëindigd met stap 8. Iedere keer wanneer de cliënt er klaar voor is en niet meer angstig is, wordt een nieuwe stap genomen. Het aantal stappen in deze angsthiërarchie is totaal afhankelijk van de aard en de ernst van de problematiek en de motivatie van de cliënt. Sommige cliënten vinden het fijn hele kleine tussenstapjes te nemen om zo min of meer over de streep geholpen te worden. Anderen vinden een hiërarchie van hele kleine stapjes juist demotiverend werken. Ook kan de cliënt in samenspraak met de trainer zelf beslissen op welk angstniveau de exposure zal beginnen.

Exposure in vitro of imaginaire exposure
Wanneer exposure in vivo niet wenselijk, praktisch haalbaar of verstandig is, is het mogelijk gebruik te maken van exposure in vitro, ofwel imaginaire exposure. Imaginaire exposure wordt ook wel blootstelling in verbeelding genoemd. Voorbeelden van angstproblemen waarbij imaginaire exposure een uitkomst kan bieden, zijn: vliegangst, posttraumatische stresstoornis na een ongeval of seksueel misbruik.

Imaginaire exposure bestaat uit denkbeeldige confrontatie. Net als bij exposure in vivo zal ook bij imaginaire exposure de keuze van stimuli en situaties waaraan de cliënt zal worden blootgesteld, op de cliënt moeten worden afgestemd. Over het algemeen verdient het bij imaginaire exposure de voorkeur om vooraf een imaginair script uit te werken en deze als leidraad te gebruiken tijdens de exposure. Het imaginaire script moet zo veel mogelijk details bevatten en zo goed mogelijk aansluiten bij de beleving van de cliënt. Hierbij is het belangrijk dat de gebeurtenis uit het imaginaire script niet alleen

objectief besproken wordt (stimulusinformatie), maar dat ook de respons die de cliënt liet zien naar aanleiding van deze gebeurtenis (responsinformatie) en de betekenis die de cliënt aan deze gebeurtenis gaf (betekenisinformatie), in het imaginaire script aanwezig zijn.

Met de responsinformatie wordt niet alleen de motorische respons van de cliënt bedoeld (bijvoorbeeld rennen of zwaaien), maar ook de verbale responsen (bijvoorbeeld: ‘Let op!’ of ‘Kijk uit!’) en de fysiologie van het lichaam van de cliënt (bijvoorbeeld: versnelde ademhaling, een rood gezicht of versnelde hartslag). Het imaginaire script kan samen met de cliënt worden opgesteld en tijdens de exposuresessies worden gebruikt als basis voor de imaginaire exposure.



Deze minicursus is een module uit de SORAG cursus Mindfulness based cognitive therapy.

Wil je meer weten over deze cursus, surf dan naar www.sorag.nl en lees hier de uitgebreide informatie. Ook kun je hier een proefles van deze cursus downloaden.

