

2-daagse training 'Imaginaire exposure voor EMDR-therapeuten'
Programma (versie 2020)
Agnes van Minnen & Hellen Hornsveld

Dag 1

10:00 Inleiding op de training

De deskundigheid en de betrokkenheid van de docenten zullen worden toegelicht. Ook worden reeds opgedane ervaringen van de deelnemers met imaginaire exposure geïnventariseerd. Het programma en de doelstellingen van de dag worden nader toegelicht.

10:30 Rationale en casusconceptualisatie imaginaire exposure

Deelnemers zijn reeds bekend met PTSS en de diagnostiek ervan. De empirische evidentie van imaginaire exposure voor PTSS wordt besproken. Vervolgens wordt de theorie achter imaginaire exposure (*emotional processing theory*) toegelicht. Onderzoek en veranderende inzichten over exposure (van habituatie naar extinctie) worden besproken, inclusief de consequenties hiervan voor de toepassing van (imaginaire) exposure.

11:30 Pauze

11:45 Trauma-planning bij PTSS

Welke posttraumatische stressklachten behandel je en hoe bepaal je de volgorde. Hoe plan je het aantal sessies?

12:15 Oefenen met de rationale en de casusconceptualisatie

Aan de hand van een papieren casus maken de deelnemers een traumaplanning.

13:00 Lunch

14:00 Rationale en casusconceptualisatie vergeleken met EMDR

In dit onderdeel wordt imaginaire exposure vergeleken met EMDR. Door het benoemen van de belangrijkste overeenkomsten en verschillen kunnen de rationale en casusconceptualisatie beter worden begrepen.

14:30 Behandeltechniek imaginaire exposure

Stapsgewijs wordt het behandelprotocol van imaginaire exposure doorgenomen, waaronder de uitleg aan de patiënt, het activeren van het geheugen-netwerk; het doorvragen en de nabespreking. Veel aandacht is er voor de therapeutische houding tijdens exposure. Aan de hand van beeldfragmenten worden de basistechnieken verder toegelicht.

15:30 Pauze

15:45 Oefenen behandeltechniek imaginaire exposure

In drietallen, 20 minuten per persoon. Deelnemers hebben de opdracht gekregen vooraf na te denken over een eigen ervaring waarin ze heel angstig waren, of die op andere wijze veel indruk heeft gemaakt. Aan de hand van de geselecteerde herinnering wordt geoefend met de basistechnieken van imaginaire exposure.

16:45 Nabespreking oefening en evaluatie eerste dag

17:00 Einde

**2-daagse training 'Imaginaire exposure voor EMDR-therapeuten'
Programma (versie 2020)**

Agnes van Minnen & Hellen Hornsveld

Dag 2

10:00 Inleiding op de dag

Deze dag komen de volgende thema's aan bod: exposure in vivo; theorie en praktijk; 'compound exposure' en integratie van EMDR en imaginaire exposure. Ook zal een toets worden afgenomen.

10:15 Exposure in vivo in het kader van PTSS

De kracht van exposure in vivo wordt toegelicht. Er worden twee vormen onderscheiden: trigger-gerelateerd en nieuw-gevaar-gerelateerd. Patiënten worden zelf vanaf de eerste sessie gemotiveerd actief mee te denken hoe de exposure zo goed en effectief mogelijk kan verlopen. Speciale aandacht is er voor het herkennen van vermijdingsgedrag en veiligheidsgedrag tijdens imaginaire exposure, mede omdat dit aanwijzingen geeft over mogelijke triggers voor de in vivo oefeningen. Speciale aandacht is er voor exposure in vivo bij seksueel misbruik en voor compound (samengestelde) exposure, ofwel *deepened extinction*.

11.30 Pauze

11.45 Behandeltechniek exposure in vivo bij PTSS

Stapsgewijs wordt exposure in vivo bij PTSS doorgenomen en toegelicht. Veel voorkomende triggers zullen worden besproken en hoe de therapeut én de patiënt materiaal kunnen verzamelen om de exposure in vivo goed te kunnen uitvoeren. Tips en aandachtspunten worden besproken aan de hand van beeldmateriaal.

12.15 Imaginaire exposure en EMDR

EMDR en IE zijn even effectief voor PTSS maar verschillen nogal in de rationale en procedure. In dit onderdeel zullen de volgende vragen de revue passeren: Wanneer kan mogelijk beter voor EMDR worden gekozen en wanneer voor IE, en in welke volgorde als men overweegt beiden aan te bieden? Is het wenselijk om beiden te integreren? Waar moet dan rekening mee worden gehouden?

13:00 Lunch

14:00 Kennistoets Korte kennistoets met open vragen. Bespreking na afloop.

14.30 Behandeltechniek exposure in vivo bij PTSS (vervolg)

Uitloop ochtendprogramma; tijd voor vragen, intervisie en eventueel nog een papieren casus.

15:30 Pauze

15:45 Oefenen behandeltechniek imaginaire exposure en exposure in vivo

Deelnemers hebben voorwerpen meegenomen die de 'eigen traumatische herinnering' activeren: zoals een foto, muziek, een geur of een filmpje' in ieder geval iets sensorisch. Ook hebben ze een mobieltje, tablet of laptop bij zich om via internet te kunnen zoeken naar triggers. Deelnemers oefenen in drietallen (20 minuten per persoon) met 'exposure in vivo' aan de hand van de meegebrachte voorwerpen. Ook wordt geoefend met compound exposure.

16:45 Nabespreking oefening en evaluatie tweede dag

17:00 Einde