



EMDR (nieuwste inzichten tav exposure (03-2026)

Bron oa: boek: "**Handboek Exposure**" van Anneloes van Baar.

*Deze inzichten geven achtergrondinformatie en kennis om DSDR® in combinatie met exposure toe te passen bij honden. De informatie over de exposure wbt uitvoering heb ik gekoppeld aan mijn werkwijze.*

### **Meer gebruik maken van exposure**

Veel patiënten met angst gerelateerde problematiek hebben baat bij exposure, maar lang niet alle therapeuten voeren deze therapievorm uit, of ze passen hem niet adequaat toe, waardoor therapiesucces uitblijft.

### **Exposure beter begrijpen en uitvoeren**

De schijnbaar eenvoudige theorie en praktijk van exposure is bedrieglijk. Dit boek faciliteert therapeuten in het beter begrijpen en uitvoeren van een interventie die niet alleen bij de patiënt soms spanning oproept, maar ook bij henzelf. Exposure aan exposure. Met als doel zowel effectievere en kortere behandelingen als meer werkplezier.

### **Compleet overzichtswerk**

*Handboek exposure* is een overzichtswerk waarin de theorie, evidentie en uitvoering van alle vormen van exposure beschreven staan. Het bevat registratieformulieren, behandelrationales en casuïstiek.

Cognitieve gedragstherapie (CGT: verzamelnaam voor hulpvormen waarin cliënten leren hoe ze beter kunnen omgaan met hun negatieve gedachten en gevoelens over zichzelf en hun omgeving) is de eerste-keus behandeling voor angststoornissen en wordt ook veel toegepast bij PTSS, naast alternatieven zoals EMDR.

Een kernonderdeel van CGT is exposure, waarbij iemand herhaald wordt blootgesteld aan angstwekkende prikkels zónder dat de gevreesde ramp plaatsvindt.

Doel van exposure

1. Contact met de angstige stimulus (CS)
  2. Er gebeurt niet wat men vreest (US/UR; cognitieve representatie van een aversieve (afkeer, sterke tegenzin opwekkend), betekenisvolle gebeurtenis, blijft uit)
  3. Angstreactie (CR: geconditioneerde respons: de aangeleerde emotionele of lichamelijke reactie, zoals angst, paniek, zweten, vermijding die optreedt bij een neutrale prikkel die geassocieerd is geraakt met gevaar) daalt -> extinctie
- Exposure is effectief, maar goed uitvoeren is complexer dan vaak gedacht.

## **Oud model vs nieuw model:**

### **1. Het oude model:** Habituatie (gewenning)

- Angst daalt doordat men langer in de situatie blijft. Het idee was destijds dat hoe sterker de angstdaling binnen en tussen exposuresessies is, hoe beter de therapie op de lange termijn zou werken. Angstdaling werd beschouwd als graadmeter van de informatieverwerking die had plaatsgevonden.
- Probleem: weinig theoretische basis, biedt weinig handvatten om exposure te optimaliseren.
- Onhelder verschil tussen theorie, effect en procedure.

### **2. Het nieuwe model:** inhibitorisch leren (Craske et al.)

- Angst daalt niet omdat de oude associatie (CS -> US) verdwijnt
- Er ontstaat een nieuwe, concurrerende associatie: CS -> géén US (veilige uitkomst)
- Belangrijkste principe: verwachtingsdisconfirmatie (ontkrachten/weerleggen)
- Hoe vaker en krachtiger de verwachting fout blijkt, hoe hoger deze nieuwe associatie komt in de retrievalhiërarchie (herinneringshiërarchie: is een cognitief concept dat stelt dat concepten in het langetermijngeheugen meerdere betekenissen hebben, gerangschikt van makkelijk naar moeilijk oproepbaar. Situatie is bijv vaak meerdere interpretaties verbonden. De interpretatie die het meest emotioneel opvallend is of het vaakst is gebruikt, staat bovenaan en wordt als eerste "opgehaald".= minder terugval.

***Exposure = procedure***

***Inhibitie leren = werkingsmechanisme***

***Extinctie = effect***

## **Voorbeeld:**

iemand met een hondenfobie leert tijdens exposure;

- **Exposure:** honden tegenkomen
- **Inhibitorisch leren:** *ervaren dat ze niet bijten*
- **Effect** (extinctie): angst daalt

### **ADU's= Als-Dan-Uitspraak:**

Moderne exposure start met een **heldere, toetsbare verwachting:**

- Als ik in de lift stap, *dan raak ik bewusteloos*
- Als ik stilsta bij herinneringen, *dan zal ik mezelf iets aandoen*

Een goede ADU:

- Mág niet uitkomen
- Bevat de kern van de angstige verwachting
- Is concreet en toetsbaar
- Leidt tot echte diconfirmatie (ontkrachting/weerlegging)

Slecht geformuleerde ADU's ("ik raak in paniek") helpen niet, want ze komen wél uit.

### **Veiligheidsgedrag en veiligheidssignalen**

Veel exposure werkt onvoldoende door:

#### **1. Veiligheidsgedrag**

De patiënt probeert tijdens exposure de ramp te voorkomen

Voorbeeld: hondenfobicus geeft elke hond een brokje -> Hij denkt dat dáárdoor de hond niet beet -> geen nieuwe leerervaring -> geen extinctie (effect)

#### **2. Veiligheidssignalen**

Iets of iemand die "garandeert dat het goed gaat".

Voorbeeld: een vriend gaat altijd mee.

➔ Patiënt denkt dat het goed ging dankzij de vriend, niet doordat de situatie veilig is.

Zowel veiligheidsgedrag als veiligheidssignalen **blokkeren verwachtingsdisconfirmatie** en moeten dus worden verwijderd.

Zoals gezegd vormt een vooropgestelde en een goed testbare ADU de basis voor moderne exposure-therapie. De desbetreffende testen moeten to the point zijn.

Formuleer de ADU vooraf en bespreek na exposure of de verwachting is uitgekomen.

## Breng variatie aan in de exposure

Laat de exposure in zo veel mogelijk verschillende contexten uitvoeren om het optreden van de angst bij wisseling van context (renewal: vernieuwing) te voorkomen.

Therapeuten krijgen soms het advies om niet te blijven plakken in de therapiekamer maar in verschillende situaties te oefenen. Dit is echter nauwelijks ter zake relevant, want het is alleen van toepassing bij imaginaire exposure (een effectieve cognitieve gedragstherapie voor de behandeling van PTSS, waarbij je traumatische herinneringen in gedachten herbeleeft. Door de nare gebeurtenis gedetailleerd en herhaaldelijk te vertellen, neemt de angstgevoeligheid af (uitdoving) en verwerk je het trauma. Het doorbreekt vermijdingsgedrag en geeft controle terug) en slechts zelden bij exposure in vivo, die op basis van afspraken in het dagelijks leven in verreweg de meeste gevallen buiten de therapiekamer moet worden uitgevoerd. Een beter advies zou zijn dat je moet voorkomen dat de patiënt alleen zijn exposure-opdrachten uitvoert als hij zich relatief ontspannen voelt.

## Maak een angst-hiërarchie maar volg deze niet

Zoals eerder genoemd is het niet wenselijk een angst hiërarchie stapsgewijs te volgen.

Het is echter wel zinvol om deze vooraf op te stellen, om zo te weten te komen wat de uitdagingen behelzen voor de patiënt en deze in te delen in oplopende moeilijkheidsgraad. Het hoogst in de hiërarchie zal het ultieme experiment staan: als de patiënt dat zal durven uitvoeren is hij vrijwel van zijn angst verlost. Het ultieme experiment kan dus gezien worden als weliswaar het meest uitdagende voor de patiënt maar niettemin het in therapeutische zin meest effectieve experiment (de krachtigste expectancy violation). Patiënten zullen echter in veel gevallen te angstig zijn om hier meteen voor te gaan, wat betekent dat je lager in de hiërarchie zult moeten starten. Het verrassingseffect is daarin het belangrijkste: switchen in moeilijkheidsgraad (van makkelijk naar moeilijk maar ook van moeilijk naar makkelijk) heeft daarin de voorkeur.

## Blijf oefenen

Voorkom het optreden van de angst (CR) als een langere tijd geen (corrigerende) ervaringen worden opgedaan met de angstaanjagende stimulus. Dit kinkt eenduidiger dan het is, getuige en in een recente instructievideo gesuggereerd voorbeeld om iemand met angst voor de tandarts regelmatig even plaats te laten nemen in de wachtruimte van de tandarts.

Dat is een slecht advies omdat de wachtkamer niet raakt aan de desbetreffende angstige verwachting. Vermoedelijk roept dit gedrag ook nog eens flinke argwaan op. Er zijn betere realistische voorbeelden te geven,

## Angsthiërarchie – wél maken, niet volgen

- Een hiërarchie is nuttig om uitdagingen te inventariseren.
- Maar: **niet stapsgewijs opbouwen tot angst weg is.**
- Dat koppelt veiligheid aan ontspanning -> verhoogt terugval
- Als de verwachting is dat er iets heel erg gebeurt en er gebeurt helemaal niets, dan heeft dat een groter effect dan wanneer de verwachting minder erg was geweest. Daarom kan het belangrijk zijn om de spanning in de exposure zo hoog mogelijk te houden, als dit tot een grotere verwachting van de gevreesde uitkomst leidt en dus meer extinctie teweegbrengt. Beter: variëren in moeilijkheidsgraad, met verrassingseffect

Deze informatie komt overeen met de veranderingen die ik doorgevoerd heb in de toepassing van de DSDR®-therapie. Hieronder zal ik eea concretiseren.

Als je klaar bent met de anamnese af te nemen van de eigenaar van een hond dmv vraagstelling en eigen observaties kun je onderzoeken hoe en wanneer een hond reageert op de te behandelende trigger.

Hierin kun je de hiërarchie enigszins bepalen waarop je de DSDR®-therapie wilt gaan toepassen. Als je de opbouw van een sessie of traject alleen maar richt op aan alleen maar meer veiligheid bieden kan dit een terugval bewerkstelligen.

### Voorbeeldcasus 1:

Voor een hond die reactief is op mannen is het dan ook beter om in verschillende situaties mannen te integreren gedurende de DSDR®-therapie. Dit kan zowel een confrontatie zijn met verschillende mannen, geur van meerdere mannen en ook verschillende geluiden die verwant zijn met mannen.

Een casus waarin een hond “aangeboden” wordt die angst heeft voor de eigen eigenaar werd deze hond aanvankelijk (in de voorgaande jaren DSDR®) blootgesteld aan de betreffende eigenaar tijdens sessie(s).

Dit werd stapsgewijs opgezocht tijdens ontmoetingen wbt afstand van deze eigenaar. Om het nieuw ontstane gedrag van de hond na de DSDR®-therapie verder te conditioneren werd de eigenaar gevraagd om daadwerkelijk op een veilige manier (bijvoorbeeld brokjes in de tuin of huis in de nabijheid van de eigenaar op te zoeken zonder dat de eigenaar contact (niet visueel/auditief en niet lijfelijk) maakte wordt de angst over het algemeen minder voor de hond. Als extra toevoeging werd en wordt er tijdens een sessie met meerdere mannen (geuren, geluiden) gewerkt.

Het aanleggen van een angsthiërarchie zou hierin nuttig kunnen zijn voor een hond. In dit geval: meer angst bij kleinere afstand met de eigen eigenaar. Dit

is nuttig om de uitdagingen te inventariseren zoals beschreven hoe het bij mensen kan dienen tijdens exposure.

Het is niet raadzaam om **alleen maar** stapgewijs (afstand verkleinen) de eigenaar/een man te benaderen tot de angst weg is. Hier kan de koppeling tussen veiligheid en ontspanning ontstaan wat een mogelijke terugval tot gevolg kan hebben.

Beter is om bij genoemde casus veel verschillende situaties op te zoeken. Wees hierin creatief.

**Voorbeeld 1:** De stem van de eigenaar zou kunnen worden opgenomen zodat het auditieve gebruikt kan worden in meerdere situaties. Een partner/gezinslid/vrijwilliger kan met de hond lopen zodat de eigenaar zich vrij kan bewegen.

Een hond verwacht als de eigenaar in de buurt komt of hem tegemoet loopt dat de hond zich angstig gaat voelen. Het aan komen lopen van de eigenaar kan gecombineerd worden met geluiden (hoesten, zuchten, praten, enz) van de eigenaar via de geluidsbox. Op deze manier creëer je veel situaties waarin een hond iets verwacht. Vervolgens gebeurt er niets en is er (vaak) een groter effect waarneembaar bij de hond. Je zorgt op deze manier ook voor variatie in moeilijkheidsgraad met verrassingseffect.

**Voorbeeld 2:** De eigenaar zou zich kunnen verplaatsen in de nabijheid van de hond in verschillende posities en bewegingen. (in de handen klappen, een voorwerp ergens opzetten of op de grond zetten)

Een eigenaar vragen te hurken, armen zwaaien, ronddraaien etc.

Probeer zoveel mogelijke situaties op te zoeken waarin een gevreesde uitkomst voor de hond reëel is.

### **Voorbeeldcasus 2:**

Hond met uitvalgedrag andere hond(en).

Inventariseer na anamnese en observaties de hiërarchie van de uitdagingen omtrent andere honden.

Volg deze uitdagingen niet lineair maar wissel af in de benadering. Enkele uitdagingen kunnen zijn zoals hieronder beschreven maar dit blijft te allen tijde per hond verschillend. Het blijft maatwerk.

Pas de DSDR® toe bij bijv. geur van andere honden dmv uitlaatplek waar andere honden zijn geweest of geur op kleed/kussen/mand etc van een andere hond.

Vraag een vrijwilliger met hond op grote afstand bij jullie vandaan te lopen/parallel/tegengestelde richting etc. te laten lopen.

Speel diverse geluiden van honden af in verschillende situaties/plekken.

Dit kan zijn: DSDR® hond buiten en geluid binnen of andersom, geluidsbox ergens hoog buiten plaatsen, box ergens in zetten, al lopend in tas te horen. Langs een erf met hond(en) lopen waarvan je zeker weet dat de hond(en) niet bij je kunnen komen.

Opdracht voor de eigenaar thuis: op afstand van voorbijlopende honden (aangelijnd) gaan staan of zitten samen met de DSDR-hond. Terwijl een hond te zien, ruiken of te horen is de hond een likmat of snuffelactiviteit aanbieden. Op deze manier werkt de ervaring door dat een hond te zien, ruiken of te horen niet hoeft te betekenen dat er een conflict (of ontmoeting) plaatsvindt met een andere hond. Door dit op te zoeken kan het nieuw ontstane gewenste gedrag (niet of nauwelijks gestressed reageren op een andere hond) verder geconditioneerd. Het likken en/of snuffelen zorgt voor evt spanning af laten vloeien en evt. stress te verwerken.

Ook bij deze casus kun je veel verschillende situaties opzoeken met als doel dat de verwachting niet uitkomt voor de hond in combinatie met de activatie van de buzzers.

---

## **7. handreikingen voor optimale exposure**

- 1. Formuleer een juist geteste ADU. Niet: waar is de cliënt bang voor? Maar wat verwacht de cliënt dat er gaat gebeuren?**
- 2. Breng variatie aan in contexten en situaties (sterke associatie beter op te halen)**
- 3. Maak een angsthiërarchie, maar volg die niet lineair**
- 4. Blijf oefenen om terugkeer van angst te voorkomen.**
- 5. Gebruik retrieval cues Omdat de nieuwe veilige associatie moeilijk op te halen is, zijn retrieval cues belangrijk:**

**Foto's van de exposure**

**Voorwerpen/kleding uit de sessie**

**Exposure oefenen in dagelijkse contexten**

**6. Plan booster-sessies (bij gedragstherapie mensen: Na afsluiting traject nogmaals een sessie om vooruitgang te versterken/andere obstakels aan te pakken**

**7. Verwijder veiligheidsgedrag en veiligheidssignalen systematisch**

Conclusie:

Exposure is een krachtige en bewezen methode voor angstbehandeling. De moderne visie -het inhibitorisch leren model – biedt duidelijke handvatten om exposure veel effectiever te maken en terugval te verminderen. Het draait om:

- Juiste verwachtingen formuleren (ADU)
- Krachtige verwachtingsdisconfirmatie
- Variatie
- Elimineren van veiligheidsstrategieën

Moderne en goed uitgevoerde exposure draait niet om “angst verminderen” maar om sterke, verrassende en goed terugroepbare ervaringen die telkens opnieuw aantonen dat de gevreesde ramp niet gebeurt.