

Karakter, academisch centrum
voor kinder- en
jeugdpsychiatrie

Exposure bij LVB – Gewoon doen!

- Marijn Wijers
(GZ-psycholoog i.o.t. Specialist)
- Annika de Bourgraaf
(GZ-psycholoog i.o.t. Specialist)



Goed nieuws!



- Exposure werkt!
- Het is een ideale therapie: krachtig, efficiënt, eenvoudig, to the point, makkelijk toe te passen
- Exposure bij angst is een van de grote succesverhalen in de geschiedenis van de geestelijke gezondheidszorg

Slecht nieuws



- Hulpverleners passen exposuretherapie weinig toe
- Wanneer exposure wel aangeboden wordt, gebeurt dat vaak op suboptimale wijze
- Veel cliënten met een angststoornis krijgen geen (goede) exposure behandeling

Uitvoeringsprobleem in NL...

Table 2

The use of exposure and other techniques (in percentage of cases).

	Mean use (in % of cases)	<i>SD</i>
Overall exposure use	54.1	27.0
Therapist-guided exposure	54.1	34.6
Self-guided exposure	56.9	36.0
Parent-guided exposure	50.9	33.0
Cognitive strategies	70.4	33.1
Relaxation strategies	60.8	33.5

Wat is er aan de hand?

- Een eenvoudige verklaring: veel behandelaren houden niet van exposuretherapie en hebben negatieve opvattingen over exposure
- “The Cruellest Cure”
(Slater, 2003, New York Times, p. 3)



Exposophobia

- Angst, vermijding en/of afkeer van exposure
- Exposophobia leidt vaak tot het niet inzetten van exposure



Wie is nu zijn angst aan het reguleren door vermijding?

Dus....take home message 1:

Exposure....
ga het gewoon doen!



Exposophobia

- Leidt tot inzet van minder effectieve exposure
- Hulpverleners die hoog scoren op negatieve overtuigingen over exposure:
 - Hebben zelf meer last van angst tijdens de inzet van exposure
 - Kiezen vaak een makkelijkere exposure oefening
 - Zetten veiligheidsgedrag in tijdens de exposure oefening
 - Zetten minder in op het motiveren van cliënten

Doe effectieve exposure

Weinig praten, veel doen!

Veel variatie!

Oefen op verschillende plekken, op verschillende tijden,
verschillende gemoedstoestanden

Daag de gevreesde gevolgen maximaal uit

Bouw het veiligheidsgedrag af!

Voer de oefening in zoveel mogelijk contexten uit

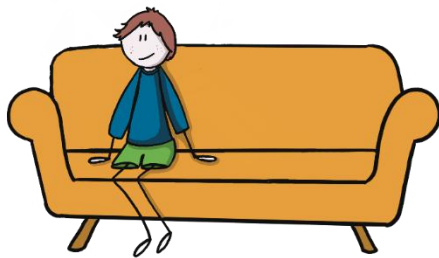
Vraag tijdens de oefening gericht naar lichamelijke en
emotionele belevingen

Leg succeservaringen auditief en visueel vast



Dus....take home message 2:

Exposure...
doe het goed!



Aanpassingen behandeling bij LVB

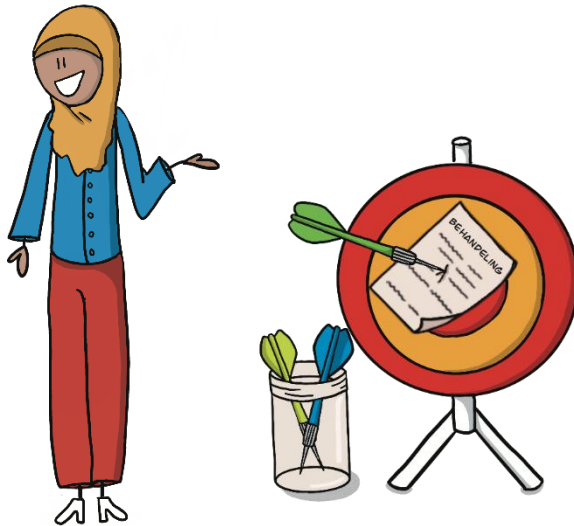
- Richtlijn Effectieve Interventies LVB (LKC LVB, 2011/2023)
- Toolkit aandachtspunten, aanpassingen, interventies bij patiënten met LVB in de (ambulante) GGZ (Parnassia groep, 2016)
- Handreiking 'Cognitieve gedragstherapie bij jeugdigen met een licht verstandelijke beperking en een psychische stoornis (Academische werkplaats Kajak, 2020)

Aanpassingen exposure bij LVB

- Exposure is eerste keus behandeling bij angst en dwang, ook bij LVB!
- Belangrijkste aanpassingen:
 - Exposure on the spot
 - Ervaringsgericht leren: (voordoen – samen doen) – zelf doen, doen, doen, doen, doen, doen, doen, doen, doen, doen ☺
 - Oefenen samen met ouders, en systeem

Dus....take home message 3:

Exposure bij LVB...
gewoon doen!



Literatuurlijst

De Jong, R., Lommen, M. J. J., van Hout, W. J. P. J., de Jong, P. J., & Nauta, M. H. (2020).

Therapists' characteristics associated with the (non-)use of exposure in the treatment of anxiety disorders in youth: A survey among Dutch-speaking mental health practitioners. *Journal of Anxiety Disorders*, 73, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102234>

Langthorne, D., Beard, J., & Waller, G. (2023).

Therapist factors associated with intent to use exposure therapy: A systematic review and analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 52, 347–379. <https://doi.org/10.1080/16506073.2022.2163295>

Farrell, N. R., Deacon, B. J., Kemp, J. J., Dixon, L. J., & Sy, J. T. (2013).

Do negative beliefs about exposure therapy cause its cautious delivery? An experimental investigation. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(8), 763–771. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.09.003>

Academische Werkplaats Kajak. (2024).

Cognitieve gedragstherapie bij jeugdigen met een licht verstandelijke beperking en een psychische stoornis: Een handreiking voor behandelaren CGT. Academische Werkplaats Kajak.

Landelijk Kenniscentrum LVB. (2024).

Handreiking: Begeleiding van jongeren met een licht verstandelijke beperking en psychiatrische problematiek. Landelijk Kenniscentrum LVB.

Disclosure belangen spreker

(potentiële) belangenverstrengeling	Geen / Zie hieronder
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	Bedrijfsnamen
• Sponsoring of onderzoeksgeld • Honorarium of andere (financiële) vergoeding • Aandeelhouder • Andere relatie, namelijk ...	• • • •

