

Het gebruik van mentale technieken voor het omgaan met schokkende gebeurtenissen en beelden verbonden aan ingrijpende ervaringen op de werkvloer

Erik de Soir, PhD

Psycholoog-Psychotherapeut

www.erikdesoir.be

www.dewegwijzer.org

www.levenaandezijlijn.be



DE WEG WIJZER
EXPERTISECENTRUM

Het beheer van schokkende en potentieel traumatische beelden

WAARSCHUWING

Gedurende deze workshop kan je geconfronteerd worden met de reactivatie van eigen schokkende beelden of gebeurtenissen die het uitgangspunt vormen van de experiëntiële aanpak.

Een voorafgaande waarschuwing stelt elke deelnemer die niet actief wenst deel te nemen aan de oefeningen in de gelegenheid om de eigen veiligheid te optimaliseren.

Ervaringsgerichte analyse van schokervaringen (1)

Bekijk je persoonlijke of je professionele levenslijn en selecteer een ingrijpende gebeurtenis waarmee je aan de slag wil gaan.

Neem je voorzorgen. Selecteer een gebeurtenis die veilig genoeg is om als uitgangspunt te nemen voor een oefening en die je op een SUD (Subjective Unit of Distress) – schaal een score van max 7 à 8 zou kunnen geven.

Denk niet te lang na!

Hoe lang is dit al geleden? Ken je de exacte datum nog?

Over welke gebeurtenis gaat het?

**Komt deze gebeurtenis soms terug op zintuiglijke wijze
(beelden, geuren, geluiden, sensaties, ...)?**

**Ervaar je op dit moment dat je er terug aan denkt op de ene of de andere wijze een
affectieve (emotionele) of lichamelijke sensatie?**

Herken je die sensatie en kan je de oorsprong ervan interpreteren?

Ervaringsgerichte analyse van schokervaringen (2)

Welke feiten kenmerken de gebeurtenis waaraan je denkt? In welke context heeft deze gebeurtenis plaatsgevonden?

- Noteer minstens vijf kenmerken van de gebeurtenis.
- Noteer de « basiszekerheden » of « basisovertuigingen » met betrekking tot het leven die je verloren bent sedert je met dit soort gebeurtenissen geconfronteerd wordt.

Welke gedachten, belevingen en emoties worden opgewerkt door de gebeurtenis waar je aan denkt?

Noteer er vijf die spontaan in je opkomen.

Denk nu ook aan de acute reacties en gedragingen in dit soort gebeurtenissen. Bij jezelf en/of anderen (collega's, getuigen).

- *Tijdens* de gebeurtenis.
- *Onmiddellijk na* de gebeurtenis.
- *Langere tijd na* de gebeurtenis.

Ervaringsgerichte analyse van schokervaringen (3)

Denk nu aan de hulp en/of de steun en/of de zorg die je hebt gekregen tijdens, onmiddellijk na of langere tijd na deze emotioneel-schokkende gebeurtenis.

- Wie heeft deze hulp, deze steun, deze zorgen verschaft?
- Welk soort hulp of steun was het? (fysiek, telefonisch, etc.)
- Tot hoe lang is de hulp of steun aanwezig geweest?
- Welk zintuiglijk aspect van deze gebeurtenis blijft je het meeste bij?
- Welke plaats krijgt deze gebeurtenis in je leven?
- Wat heeft deze gebeurtenis je geleerd?

Indien je geen hulp, steun of zorg hebt gekregen...

- Wat zou je hebben willen krijgen van ondersteuning?
- Welke « levenslessen » heb je uit deze gebeurtenis getrokken?

Hoe gaan hulpverleners en first responders om met schokkende interventies/gebeurtenissen en de beelden eraan verbonden?

Hoe gaan we in een risicoberoep of in het dagelijks leven om met schokkende beelden?

- ▶ Waarom is een beeld schokkend? Welke beelden laten een ‘post-it’ achter in het brein? Waarom? Welke theoretische uitleg ken je ervoor?
- ▶ Is traumatisering mogelijk aan de hand van zintuiglijke indrukken: beelden, geuren, geluiden, enz.?
- ▶ Hermeneutische visie op psychotrauma?
 - ▶ ‘Trauma is als een wig dat zich tot diep in de psyche boort en er geen representatie vindt om zich aan te hechten (...)’
 - ▶ ‘Trauma laat een onverteerbare rest achter in de psyche (...)’
 - ▶ ‘Er ontstaat een ruptuur tussen betekenis en betekenisdrager (...)’
 - ▶ De Soir (2018). The Concept of Psychological Trauma in Psychodynamic French Trauma Theory: From Metaphor to Clinical Usefulness. EJPT, 67.
- ▶ Neurobiologische ‘betekenis’ van traumatiserende indrukken: het speciale geval van de ‘geur’.



Hoe kan je dit soort beelden verwerken?

Wat gebeurt er in de hersenen?

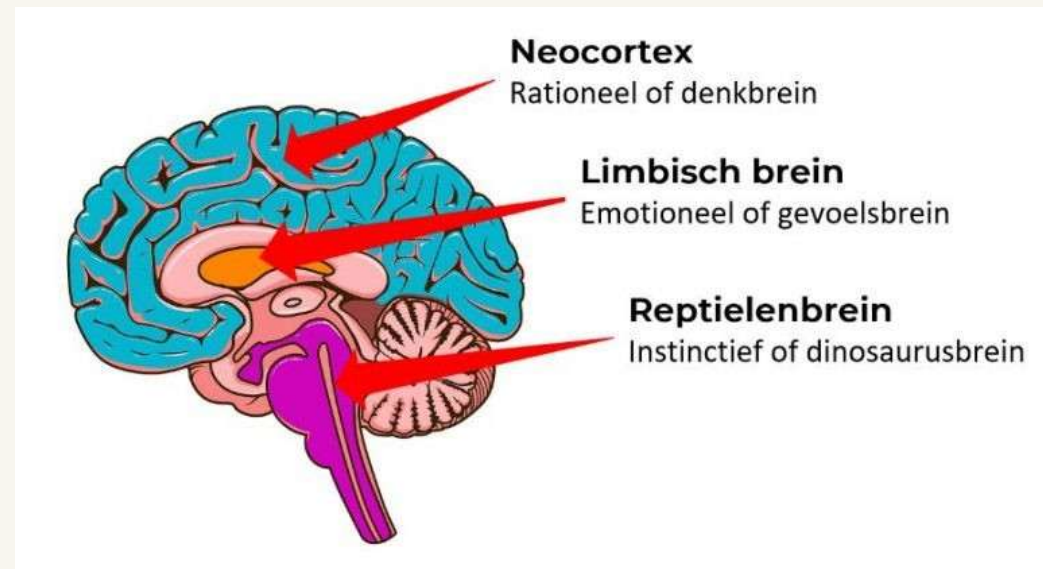
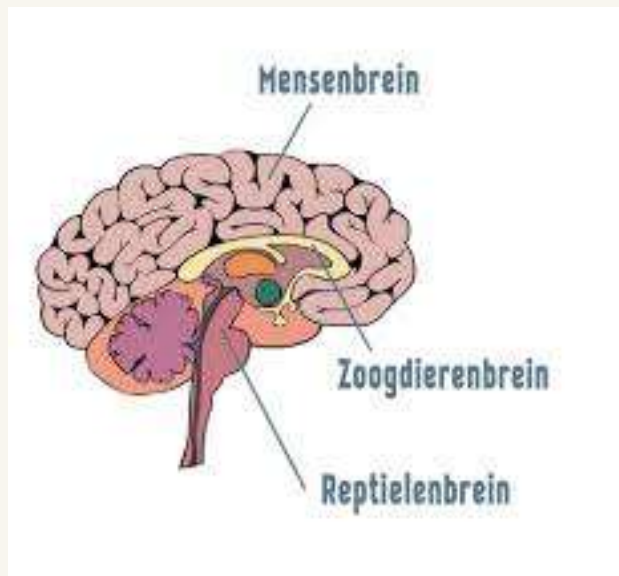
De aanslagen op Zaventem (Brussels Airport) en het metrostation Maalbeek vonden plaats op 22 maart 2016. Bij deze gecoördineerde terroristische zelfmoordacties, opgeëist door Islamitische Staat (IS), kwamen in totaal **35 slachtoffers** om het leven en raakten meer dan **340 mensen gewond**.

Verloop van de gebeurtenissen

07:58 uur (Brussels Airport): Twee terroristen (Ibrahim El Bakraoui en Najim Laachraoui) brachten hun bommen tot ontploffing in de vertrekhal van de luchthaven. Een derde bom van Mohamed Abrini ("de man met het hoedje") ging niet af en werd later onschadelijk gemaakt.

09:11 uur (Metro Maalbeek): Ruim een uur later liet een derde terrorist (Khalid El Bakraoui) een bom ontploffen in een metrostel dat net vertrok uit het station Maalbeek in het centrum van Brussel.

Na het meemaken van een schokkende gebeurtenis komt de amygdala (het alarmsysteem van je hersenen) niet meteen tot rust. Hierdoor blijft de amygdala signalen geven waardoor je lichaam in een staat van paraatheid blijft. Dit uit zich in een verhoogde prikkelbaarheid.



Het mentaal beheer van schokkende beelden



**Korte theoretische
inleiding over de
doeltreffendheid van
traumatherapie**



Technieken van zelfbeheer:

- Rewind Technique van David Muss
- Split Screen Technique (Daniel Siegel)
- Visualisatietechnieken
- Verkenning van de veilige plek
- EFT – TFT – GAMUT protocollen



ingen

Oefeningen



Discussie - Conclusie

**Discussie
Conclusie**

Inleiding omtrent doeltreffende traumabehandeling

- ▶ **Effectieve behandelmethodes voor trauma hebben een lange geschiedenis, er werd erg veel onderzoek naar gedaan en allen berusten steeds in min of meerdere mate op (prolonged) exposure**

- ▶ Foa et al. (Jan 23/30, 2018) <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2670254>

"The reductions in PTSD symptom severity with all treatments were relatively modest."

Vaststelling: na 3m heeft slechts 53% van de behandelde veteranen geen hulp meer nodig

- ▶ **In een overzicht van Cusack et al. (2016) worden exposure behandelingen genoemd als het meest effectief in de behandeling van psychotrauma**

- ▶ **Comments & Discussie:**

- ▶ Welke methodes gebruiken zelf om met schokkende beelden om te gaan?
- ▶ Hoe pak je dit concreet aan? Heb je iets geleerd in je opleiding?

Ieder heeft zo zijn eigen
manier...

David Muss on REWIND

- ▶ REWIND PROVIDES CLOSURE WITHOUT DISCLOSURE
- ▶ REWIND PROVIDES CLOSURE
 - ▶ OF INVOLUNTARY RECALL
 - ▶ Nightmares
 - ▶ Hallucination
 - ▶ Flashbacks
 - ▶ Ruminations

- ▶ DE TECHNIEK VAN HET « TERUGSPOELEN » VAN EEN INGRIJPENDE GEBEURTENIS KAN JE UITVOEREN MET ELKE ZINTUIGLIJKE GEWAARWORDING OF PRIKKEL.
- ▶ HET VOORDEEL IS DAT JE DE ERVARING ZINTUIGLIJK TERUG HERBELEEFT ZONDER ZE TE MOETEN VERTELLEN OF VERWOORDEN.

Inleiding over de Rewind Technique van David Muss (1)

- ▶ Rewind is een imaginaire exposure techniek die door David Muss (1991a, 2002), op basis van een neurolinguïstische programming techniek, namelijk **‘Visual Kinaesthetic Dissociation (VKD)’**, oorspronkelijk bedoeld om fobieën te behandelen op basis van verlengde blootstelling (prolonged exposure) (Bandler & Grinder, 1979, in Koziey & McLeod, 1987).
- ▶ Rewind gebruikt imaginaire blootstelling, aanvankelijk op basis van “distancing” of vanuit een ‘observing perspective’.
- ▶ De kern van de techniek is dat de traumatische ervaring eerst in het versneld wordt verkend, vanuit een tijdstip dat zich **VOOR** de traumatische blootstelling bevindt tot op het tijdstip dat de traumatische ervaring **VOORBIJ** is.
- ▶ De traumatische ervaring wordt dan eveneens versneld teruggespoeld, opnieuw tot **VOOR** het tijdstip waarop de traumatische ervaring begon.
- ▶ Dit is de reden waarom de techniek ‘rewind’ heet.

Inleiding over de Rewind Technique van David Muss (2)

- ▶ Gedurende de blootstelling, worden de beelden en de zintuiglijke ervaringen van de traumatische gebeurtenis terug opgeroepen in de geest, maar zonder ‘elaboration’ of zonder dat er over verteld of gesproken wordt.
- ▶ Het wordt als het ware dus eerst een ‘blootstelling’ op één enkel zintuiglijk kanaal, het beeldenkanaal.
- ▶ Hierdoor ontstaat een natuurlijk proces van graduele exposure waardoor er volgens onderzoek, door de herhaalde en geleidelijke blootstelling, minder sessies nodig zijn om het gewenste effect te bereiken (Gray, 2011).
- ▶ CAVE: Toepassing voor ‘single event trauma’ – nog geen evidence-based onderzoek naar effect bij Type 2 of Type 3 trauma.
- ▶ CASE: Overlevenden van de aardbeving in Izmir, Turkije (1998)

Inleiding – Muss' Rewind Technique (3)

Werkzaam Effect

- ▶ Gray (2011) suggested that when a trauma memory in VKD and Rewind is activated **if the situation is significantly different to the original event** (i.e. not emotion-ally over-whelming when recalled), the memory trace can then be modified.
- ▶ Neurophysiological experiments suggest that such a **fear memory reconsolidation** process can be completed in **one session** (Baldi & Bucherelli, 2015).
- ▶ **This process of memory reconsolidation contrasts with regular extinction training** when the extinction occurs after the reconsolidation window has closed and a different physio-logical process occurs.
- ▶ In **extinction**, the **prefrontal cortex exerts an inhibitory influence**

ORDER TO FOLLOW AT FIRST INTERVIEW

1 min NATURE (OF TRAUMA

1 min VICTIM, SURVIVOR, OTHER (see manual)

5 min IES (PCL5,)

2 min SOCIAL IMPACT (work family, friends, sport etc.)

Psychoeducation

1-10 min max ANGER, GUILT, DEPRESSION, ABUSE

2 min THE WHAT IF .check in addition to the factual recall

5-10 min HOW REWIND WORKS (this requires diagram to show how rewind works (file or other)

WHAT TO EXPECT AS A RESULT OF today's treatment(gives control not disappearance)

5-10 min THE REWIND: EXPLAIN HOW TO DO IT

<- BEGIN VAN DE VISUALISATIE

4-8min DO IT

2 min DISCHARGE ADVICE-SEE TWO WEEKS Total

TOTAL TIME MIN: 28

MAX: 51

<- EINDE VAN DE VISUALISATIE

PROTOCOLLE REWIND

DEMONSTRATIE GROEPSOEFENING



Het gebruik van dubbele dissociatie

Je zit op het balkon en je kijkt naar iemand die onderaan zit en naar een film kijkt.



Roep een beeld op van een achtbaan zoals je die kent uit een pretpark. Een film van iemand die in een achtbaan zit. Vanaf het vertrek, langzaam naar boven getrokken worden, naar beneden denderen, met grote snelheid. Tot het einde.

Achtbaan als veilige oefenmetafoor

Klik op de afbeelding of de afspeelknop om de korte POV-video te openen (± 2 minuten).



Didactische inzet: eerst observeren op afstand, daarna kort exploreren wat snelheid, geluid en lichaamssensaties oproepen.

Video: GateKeeper – Official POV, Cedar Point (YouTube).

Beeld je nu in dat de persoon in de zaal naar een film kijkt van jou, terwijl je gefilmd bent, terwijl je in de achtbaan zit. Voel je dit anders aan dan het gewoon bekijken van iemand die in een achtbaan zit. Kan je contact krijgen met hoe je dit lichamelijk zou beleven? Moest je in een achtbaan zitten zoals de mensen op deze foto.



Je zal merken dat het anders is om je een achtbaan voor te stellen, op basis van mensen die in de achtbaan zitten of je voor te stellen hoe je er zelf in zit en hoe je dit opnieuw kan beleven. Van begin tot het einde. Hoe je deze beleving misschien nog vollediger kan maken door naast de beelden ook de geluiden en de geuren erbij te nemen. Terwijl je dit volledig terug herbeleeft, ook de meest akelige momenten van het parcours van de achtbaan.





De achtbaan suggereert
snelheid, maar ook een
andere metafoor zou dit
kunnen bereiken
(als voorbereiding voor
het toepassen van de
techniek van Muss)

De eerste film die zich op het scherm afspeelt, is de film van jezelf in de achtbaan.

STEL JE NU VOOR HOE JE ZOU KUNNEN RECHTSTAAN IN DE ZAAL EN HET SCHERM INSTAPPEN ZODAT JE VANAF NU DEEL UITMAAKT VAN DE FILM.

Je kan jezelf nu ervaren alsof je plaatsgenomen hebt in de achtbaan. Beelden, geluiden, geuren, sensaties, etc.

BEGIN NU AAN DE REGIE VAN EEN TWEEDE FILM:

De tweede film is niet een film van jezelf in een achtbaan.

Het is de film die het verloop schetst van een schokkende gebeurtenis die je hebt meegemaakt (die je gekozen hebt voor deze oefening) ...

STAP IN HET SCHERM.

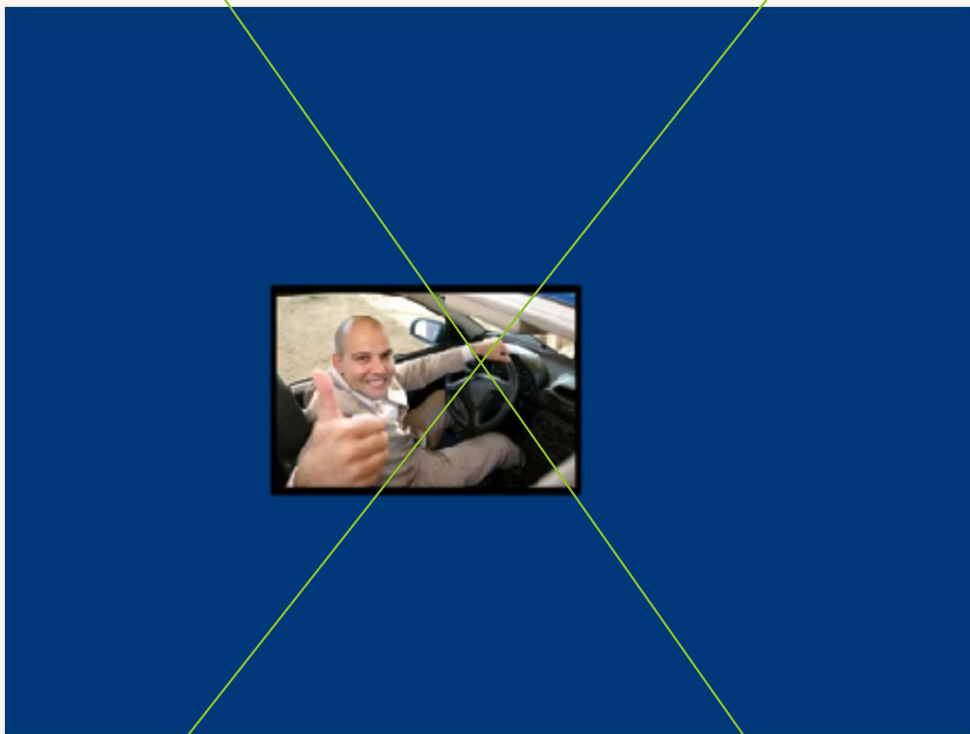
Je sluit aan daar waar de eerste film is gestopt.

JE MAAKT EEN FILM UIT DRIE DELEN...

DEEL 1. ALLES IS OK, HET GAAT GOED, ER IS RUST EN ROUTINE.

DEEL 2. DE SCHOKERVARING VAN BEGIN TOT EINDE.

DEEL 3. ALLES IS TERUG OK, HET GAAT OPNIEUW GOED, ER IS RUST EN ROUTINE.



BELANGRIJK

De « traumatische film » stopt daar waar je herinnering aan de schokervaring stopt.

Met deze techniek moet je de film beginnen VOOR de schokervaring en beëindigen op een moment NA de schokervaring, waarop alles terug goed gaat.

SCHOKBEELDEN

INDIEN JE FILM GAAT OVER EEN EIGEN SCHOKKENDE GEBEURTENIS
WAAR ZOU JE DE FILM DAN LATEN BEGINNEN EN WAAR ZOU JE DIE LATEN STOPPEN?

Voor meer inlichtingen:
International Association for Rewind Trauma Therapy

www.iartt.com

Deze 2^{de} film begint waar alles nog goed was, ver genoeg voor de gebeurtenis en stopt opnieuw waar alles terug OK met je is. Als deze film 2min duurt, neemt het terugspoelen slechts 10sec in beslag. Start (...) Stop. De film wordt NU met grote snelheid teruggespoeld! Je spoelt de film niet terug, zoals moest je zelf met een afstandsbediening werken, maar omdat je je zelf in de film bevindt die wordt teruggespoeld. Je ziet alles in het versneld terugspoelen, zonder geluid, geuren of andere zintuiglijke ervaringen. Wie weet wat je ziet en voelt. Als het 2 minuten duurt om de voorwaartse film vooruit te kijken, moet het terugspoelen duurt niet langer dan 10 seconden.



UITEINDELIJK wil ik dat je dit in een lus doet. Versneld vooruit en versneld achteruit. Tussendoor wordt er niet gedacht of gesproken. Je hoort niets. Geen gedachten over wat je wel of niet had moeten doen. Blijf gewoon bij de opgeroepen herinnering, precies zoals je die regelmatig terug ziet. In beelden. Of opnieuw beleeft. Als je klaar bent, druk je op de timer. Als je de 2 minuten overschrijdt, heb je je niet aan de afspraak gehouden in verband met de herinnering. Dan ben je erover gaan nadenken. Je kan dan stoppen en opnieuw beginnen. Maar als het je minder dan 30sec neemt, heb je misschien niet alle details in je herinnering ingevoerd of je bent nog niet begonnen met terugspoelen.



Split Screen Technique

(Daniel Siegel)



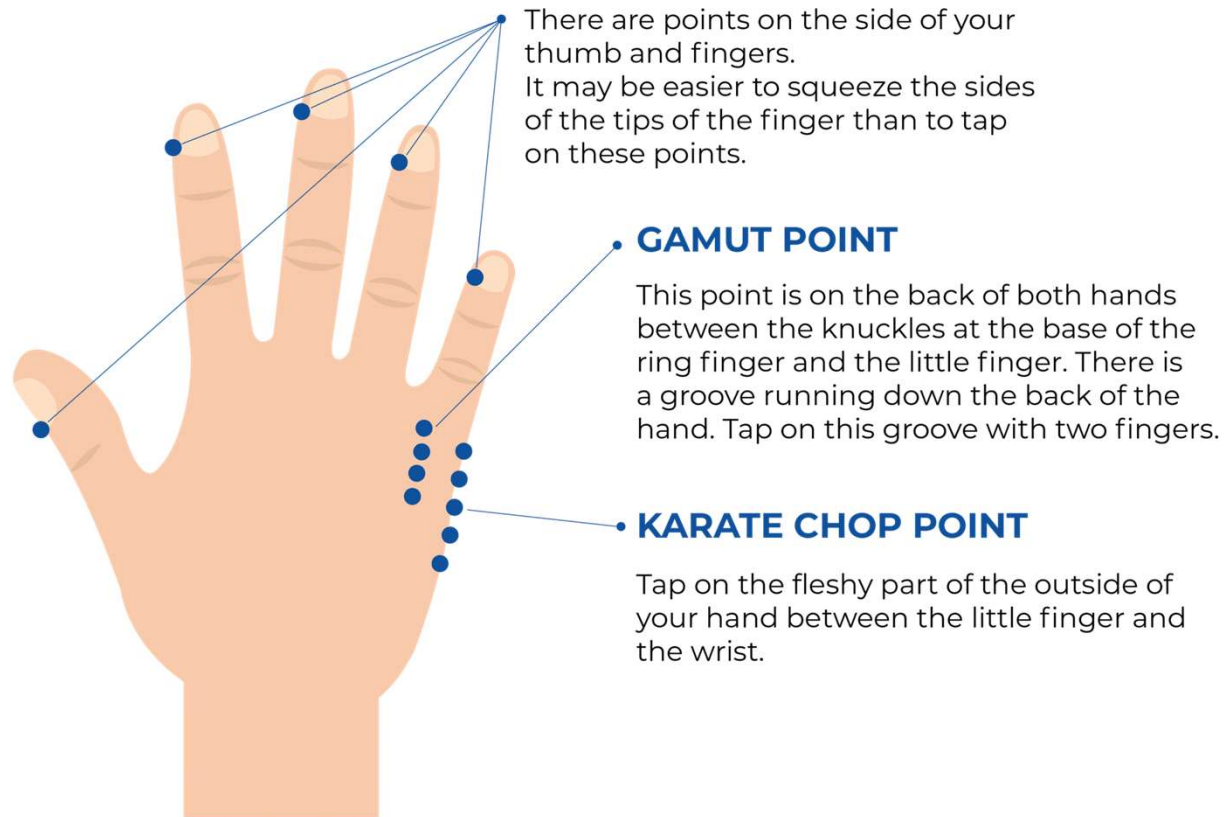


Visualisatietechnieken

Verkenning van de veilige plek

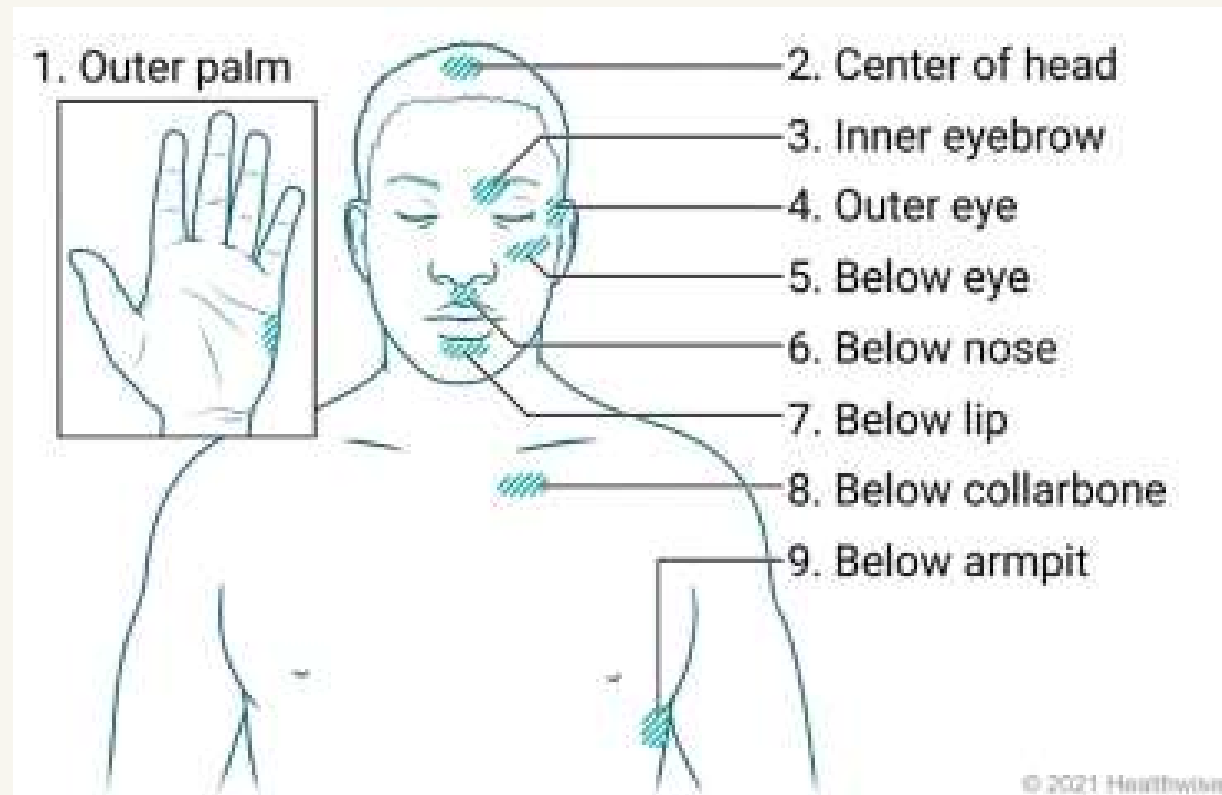
Groepsoefening

Sluit de ogen en maak contact met een ingrijpende gebeurtenis en de zintuiglijke indrukken daaraan verbonden



Extended Trauma Protocol in TFT

- ▶ Do the 9 GAMUT series. While continuously tapping on the gamut spot (:
 - ▶ 1. Close eyes
 - ▶ 2. Open eyes
 - ▶ 3. With your eyes look down left
 - ▶ 4. With your eyes look down right
 - ▶ 5. Whirl your eyes in a complete circle in one direction
 - ▶ 6. Whirl your eyes in a complete circle in the other direction
 - ▶ 7. Hum a couple bars of any tune
 - ▶ 8. Count to five
 - ▶ 9. Hum again



EFT

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES

Q & A

erik.de.soir@telenet.be

www.erikdesoir.be

www.dewegwijzer.org

www.levenaandezijlijn.be