

Effectief behandelen

CONGRES BASIS GGZ 2022

Keri Mans
Simone das Dores

Coming up

1

Introductie iPractice & werkwijze

2

Veerkracht en oplossing & een illustratie

3

Effectief taalgebruik & een oefening

1

Introductie iPractice & werkwijze



iPractice in het kort



**Oplossingsgerichte
visie**



Herverdeling van taken



**Technologische
integratie**

Doelgericht, tijdsgebonden en intensief

Doelgericht

Concrete doelen zorgen voor focus en motivatie. Behaalde doelen geven een gevoel van voltooiing, wat het zelfvertrouwen en de regie over het eigen leven van cliënt weer verbetert.



Tijdsgebonden

Wij werken met een vooraf vastgesteld begin- en eindpunt. Vergroot vertrouwen en autonomie.



Intensief

Oefenen en ondersteuning hierbij is noodzakelijk voor gedragsverandering. Een cliënt helpen vanuit een team van psychologen is beloftevol gebleken.



Doelgericht



therapie wordt afgesloten wanneer de doelen zijn behaald, of wanneer duidelijk is dat die doelen niet behaald kunnen worden. Volgende patiënt!

Veel behandelaars herkennen zich in deze beschrijving. Toch gaat het geregeld mis doordat doelen niet, of onvoldoende, concreet worden geformuleerd. Zelfs wanneer er wel concrete doelen zijn, worden deze soms uit het oog verloren, zodat de therapie alsnog doelloos ronddobbert. Zo kunnen behandelingen eindeloos voortduren, wat tot weinig goeds leidt. Een onderzoeksrapport uit 2016 meldde dat veertig procent van de beschikbare zorgtijd werd besteed aan dertien procent van de onderzochte patiënten, en dat die extra zorg bij hen geen extra gezondheidswinst opleverde. Ander onderzoek toonde aan dat de gezondheidswinst per extra sessie snel afneemt als het aantal behandelsessies toeneemt.

Meerdere oorzaken spelen een rol. Vaak worden de 'rules of engagement' gebrekkig bewaakt. De therapeut heeft bepaalde taken, maar de patiënt heeft die ook. Echter, wanneer patiënten hun therapeutische taken slecht uitvoeren, worden daaraan doorgaans weinig consequenties verbonden.

KEES KORRELBOOM

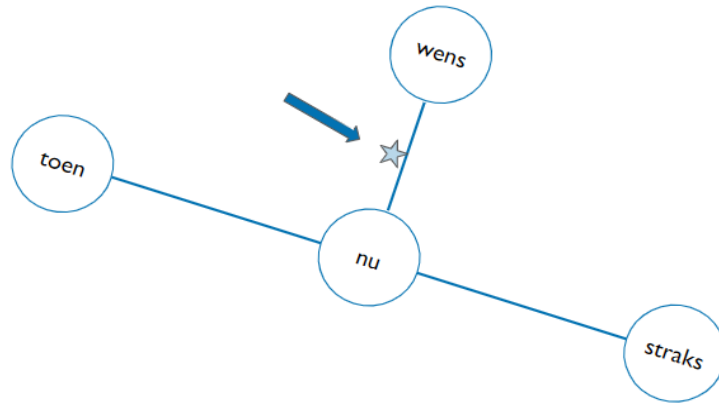
Emeritus prof. dr. Kees Korrelboom, psycholoog en psychotherapeut, was voor kort als behandelaar en onderzoeker bij PsyQ Angststoornissen. Hij is bij hoogleraar bij Tilburg University, op de afdeling directeur van Westland Workshops en lid van de VGGC.



Tijdsgebonden



- Afnemende meeropbrengst (Lambert & Ogles, 2004, Addis & Cardemil, 2006)
- Bij IPT gaat men er zelfs vanuit dat de vastgestelde en beperkte duur een interventie op zichzelf is (Blom & Jonker, 2011).
- Wisselmetafoor Stoffer: 5 gesprekken model (Stoffer, 2005)



Intensief

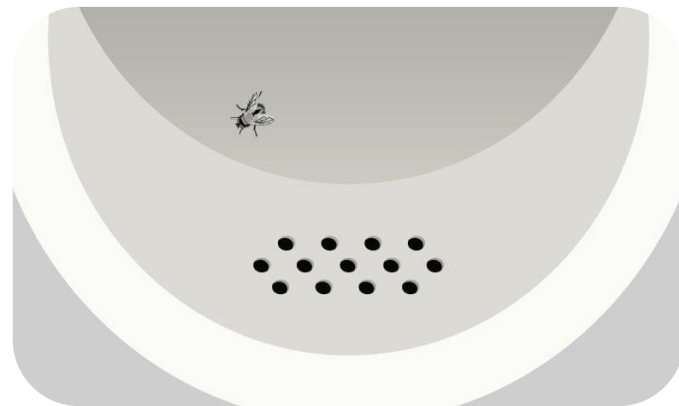


Van één naar zestien therapeuten: meerdere therapeuten als alternatief voor één vaste bij traumaverwerking

Datum bericht: 17 juli 2018

Nieuw onderzoek van Agnes van Minnen van de Radboud Universiteit ondergraaft het belang en het idee over de noodzaak van een vaste therapeut bij de behandeling van een Posttraumatische Stresstoornis (PTSS). Een behandeling van wisselende therapeuten wordt net zo positief beoordeeld door patiënt en therapeut. Het onderzoek verschijnt op 17 juli in het *European Journal of Psychotraumatology*.

Van Minnen, Hendriks, De Kleine, Hendriks, Verhagen & de Jongh, 2018;
Botta, Dunker, Fenson-Hood, Maltarich, & McDonald, 2008; Judah et al., 2009.



2

Veerkracht en oplossing & een illustratie



Veerkrachtvariabelen

- Autonomie
- Sociale steun
- Zingeving
- Zinvolle dagbesteding

De vier poten van de tafel van psychisch welbevinden (Appelo, 2013)





Oplossingsgericht te werk

De focus is niet op het exploreren en analyseren van het probleem, op wat de cliënt *niet* wil, maar juist op wat de cliënt *wel* wil in de toekomst.

Het behandeldoel gaat niet over afname van problemen of klachten, maar over een toename van wat de cliënt voor de problemen of klachten in de plaats wil.

Onderbouwing oplossingsgericht werken en positieve CGT

- Uit onderzoek blijkt dat het loont om niet alleen aan klachten te werken, maar ook aan krachten (Bos & Appelo, 2009).
- De effectiviteit van oplossingsgerichte therapie bleek ongeveer gelijk aan die van andere bonafide therapieën, maar onafhankelijk van de DSM-diagnose en de sociaal-economische klasse, en bij een duidelijk kortere tijdsinvestering en minder burn-out van de therapeut (de Jong & Berg, 2015; Knekt et al., 2008).
- Recent: schematherapie & depressie.

Een casus

- Tijdgebonden, intensief en doelgericht als blended team:

Sam's sociale fobie...



3

Effectief taalgebruik
& een oefening

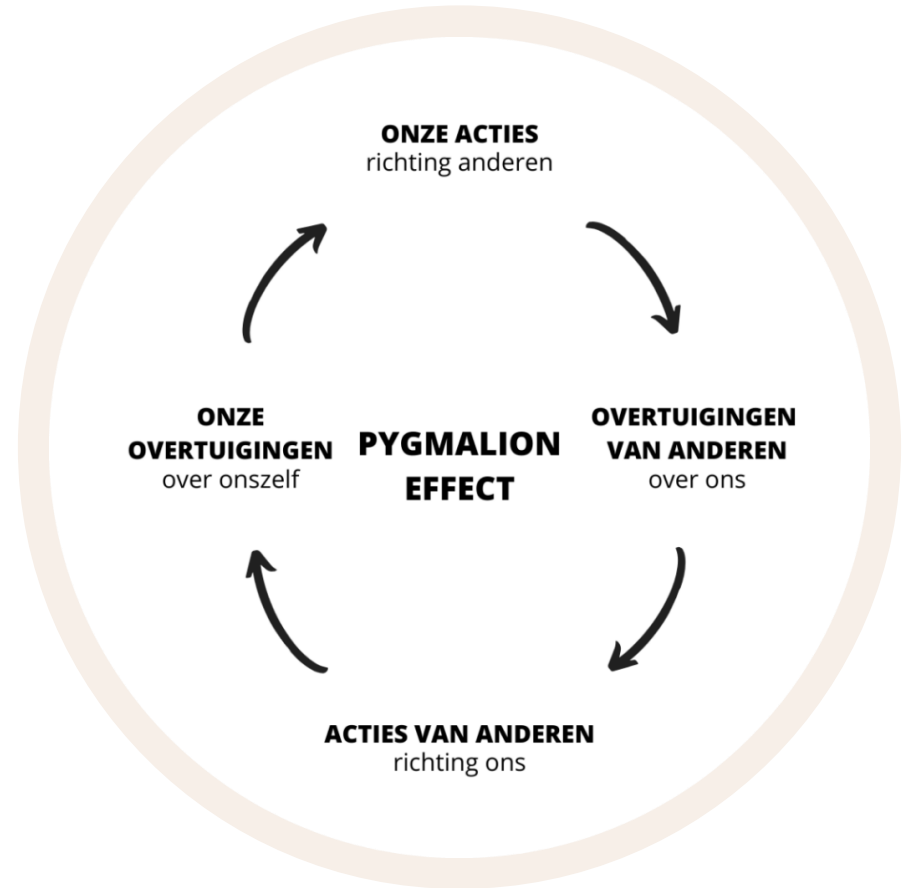


Placebo effect



Effectief taalgebruik

Pygmalion effect: onze verwachtingen van onszelf en anderen zijn van groot belang bij de uitkomst.



Rosenthal & Jacobson, 1968

Tips & tricks

- 'En' in plaats van 'maar'
- 'Wanneer' i.p.v. 'als'
- 'Nog niet' i.p.v. 'niet'
- Gebruik de verleden tijd bij het praten over problemen en de toekomstige tijd als het gaat over wat we anders willen in ons leven
- Maak innerlijke problemen extern

Internaliseren vs externaliseren

Internaliserende vragen:

- Hoe lang ben je al X
- Wat maakt je zo X
- Is X zijn een gebruikelijke reactie van je als je problemen tegenkomt?
- Wat zegt het over jou als/ dat je X bent?

Externaliserende vragen:

- Wanneer probeerde Y voor het eerst je leven binnen te dringen?
- Wat probeert Y je te doen geloven over jezelf?
- Tot wat voor gedachten probeert Y je aan te zetten?
- In welke situaties is de kans groot dat Y het van jou probeert over te nemen?

Internaliseren vs externaliseren

Internaliserende vragen:

- Hoe lang ben je al X
- Wat maakt je zo X
- Is X zijn een gebruikelijke reactie van je als je problemen tegenkomt?
- Wat zegt het over jou als/ dat je X bent?

Oefening:

Zaal: Oefenen in tweetallen

Online: Oefenen met Kjell

2 min internaliserend, 2 min externaliserend. Niet wisselen van rol.

Plenaire terugkoppeling.

Externaliserende vragen:

- Wanneer probeerde Y voor het eerst je leven binnen te dringen?
- Wat probeert Y je te doen geloven over jezelf?
- Tot wat voor gedachten probeert Y je aan te zetten?
- In welke situaties is de kans groot dat Y het van jou probeert over te nemen?

Vragen?

Dank