



www.DirectieveTherapie.nl

Dank voor uw download

U kunt er natuurlijk uit citeren, graag zelfs, maar dan wel met bronvermelding. U mag dit artikel ook ruimhartig verspreiden mits het niet voor commerciële doeleinden is. In die gevallen pas na onze schriftelijke toestemming.

Opname in bloemlezingen en readers moedigen wij aan, maar wel graag eerst even overleggen.

Alle rechten van de artikelen liggen bij
de Stichting Cognitie en Psychose.

Voor alle vragen:
info@gedachtenuitpluizen.nl

Het goede voorbeeld

Mark van der Gaag, Lucia Valmaggia, Rigo van Meer en Cees Slooff. *Gedachten Uitpluizen. Cognitieve Gedragstherapie bij achterdocht en stemmen. Handboek Theorie & Vaardigheden Oefenboek. Stichting Cognitie & Psychose, 2005, 186 & 114 blz.*

*Martin Appelo**

De tijd dat psychologen fobisch reageerden op psychotische patiënten is definitief voorbij. Cognitieve gedragstherapie bij mensen met hallucinaties en wanen behoort inmiddels tot de gouden standaard van de behandeling van psychotische problematiek (Landelijke Stuurgroep Multidisciplinaire Richtlijnontwikkeling in de GGZ, 2005). Vooral Mark van der Gaag en Lucia Valmaggia hebben daar in Nederland een belangrijke bijdrage aan geleverd en timmeren internationaal aan de weg met hun onderzoeken op dit gebied (zie bijvoorbeeld: Valmaggia, van der Gaag, Tarrier, Pijnenborg, & Slooff, 2005; Van der Gaag, Hageman, & Birchwood, 2003). Vanuit de stichting 'Cognitie & Psychosen' maken zij zich bovendien sterk voor het samenvatten en praktisch beschikbaar maken van de beste manier waarop cognitieve gedragstherapie bij deze doelgroep toegepast kan worden. Een voorlopige kroon op hun werk is de zogenaamde 'Toolkit Gedachten Uitpluizen', die bestaat uit een theorieboek, een praktische handleiding, een dvd met instructiefilmpjes en een website (www.gedachtenuitpluizen.nl) van waaraf protocollen, werkboeken, formulieren en vragenlijsten te downloaden zijn. Dit materiaal kan worden aangevuld met trainingen en workshops, die door onder anderen de auteurs worden gegeven.

Gedachten Uitpluizen is gericht op het beïnvloeden van de emotionele stoornissen die samengaan met of het gevolg zijn van de psychose. Doel is niet om de psychose als zodanig weg te nemen, maar om de patiënt te ondersteunen bij het anders interpreteren van psychotische belevenissen en gedachten, zodat deze draaglijker worden. De toolkit is bedoeld voor cognitief-gedragstherapeuten en voor verpleegkundig-gedragstherapeutisch medewerkers, die de therapeuten kunnen ondersteunen bij verschillende onderdelen van het therapeutisch proces.

Na een inleidend hoofdstuk geeft het theorieboek in twee hoofdstukken een zeer gedegen en volledig overzicht van de cognitief-psychologische theorieën over auditieve hallucinaties en wanen. Het wordt voor de lezer duidelijk dat het bij psychosen echt om twee zaken gaat: een stoornis in de hersenen, waar met psychologische interventies niets tegen te doen is, en de cognitieve en gedragsmatige manieren waarop de patiënt daarmee omgaat. En die vertonen veel overeenkomsten met de manier waarop mensen met niet-psychotische symptomen en problemen omgaan. De lezer raakt dan ook vertrouwd met het idee dat de cognitief-gedragstherapeutische behandeling van psychotische patiënten ook niet heel veel anders zal zijn dan die van patiënten met andere psychische stoornissen. Voor zover aanwezig worden de laatste restjes therapeutische angst en de daaraan gerelateerde neiging om deze problematiek te vermijden, door deze hoofdstukken vakkundig weggenomen.

*

In het vierde hoofdstuk wordt in grote lijnen geschetst hoe een cognitieve gedragstherapie bij psychose gaat en welke factoren daar een belemmerende of juist gunstige invloed op kunnen hebben. Daarna wordt het inmiddels behoorlijk solide wetenschappelijke fundament van deze methode samengevat. Het laatste deel van het theorieboek gaat over comorbiditeit. Bij psychosen is eigenlijk ook altijd sprake van stemmings- en angstproblematiek, en vaak van posttraumatische stress, verslaving en suicidaliteit. In de behandeling dient hier dan ook terdege rekening mee te worden gehouden.

In het praktijkboek worden cognitief-gedragstherapeutische vaardigheden beschreven die kunnen worden ingezet tijdens het behandelen van de psychotische en daaraan gerelateerde problematiek. Per vaardigheid wordt ingegaan op het nut ervan en wordt uitgelegd en met voorbeelden of transcripten geïllustreerd hoe deze in de therapie is uit te voeren. Een aantal vaardigheden (bijvoorbeeld: de taartpunttechniek en de neerwaartse-pijltechniek, het gedragsexperiment en het meerdimensionaal evalueren van opvattingen) worden ook visueel geïllustreerd op de bijgevoegde dvd. Het bekijken hiervan werkt voor ervaren cognitief therapeuten misschien eerst een beetje op de lachspieren, omdat het getoonde spel nogal houderig en kunstmatig overkomt. Maar even later breekt toch het besef door dat hier heel technisch en gestructureerd wordt getoond 'hoe het moet'. En dat is toch iets waar velen iets van kunnen leren!

Het praktijkboek is niet bedoeld als protocol, maar als een verzameling technieken die tijdens een training 'gedachten uitpluizen' door de therapeut samen met andere cursisten geoefend en aangeleerd kunnen worden. De technieken kunnen onderdeel uitmaken van het protocol, waarvan de laatste versies te downloaden zijn via de website.

We hebben in Nederland gelukkig een heleboel goed uitgewerkte protocollen voor de cognitief-gedragstherapeutische behandeling van psychische problemen (zie bijvoorbeeld de protocollenboeken van Keijsers, Van Minnen, & Hoogduin, 2004). In die zin is *Gedachten Uitpluizen* niet uniek. Maar een zo volledig pakket werd volgens mij nog niet eerder aangeboden. Deze toolkit laat dus niet alleen in woord en beeld veel goede voorbeelden zien waardoor de cognitieve gedragstherapie van psychotische problematiek toegankelijker wordt, maar is als zodanig ook het goede voorbeeld voor de manier waarop onze interventies aan het veld kunnen worden aangeboden!

Referenties

- Keijsers, G.P.J., Minnen, A. van, & Hoogduin, C.A.L. (2004). *Protocollaire behandelingen in de ambulante geestelijke gezondheidszorg. Deel I en II*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum / Cure & Care Development.
- Landelijke Stuurgroep Multidisciplinaire Richtlijnontwikkeling in de GGZ (2005). *Multidisciplinaire Richtlijn Schizofrenie*. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Valmaggia, L.R., Gaag, M. van der, Tarrrier, N., Pijnenborg, M., & Slooff, C.J. (2005). Cognitive-behavioural therapy for refractory psychotic symptoms of schizophrenia resistant to atypical antipsychotic medication. Randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry*, 186(4), 324-330.
- Gaag, M. van der, Hageman, M.C., & Birchwood, M. (2003). Evidence for a cognitive model of auditory hallucinations. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 191(8), 542-545.