



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

Cognitieve gedragstherapie voor aanpassingsstoornis

COLIN VAN DER HEIDEN

WAAROM DIT ONDERZOEK?

Bij 5 tot 10% van de ambulante cliënten in de ggz is een aanpassingsstoornis (APS) de hoofddiagnose. Er bestaat consensus dat behandeling van dit klachtenbeeld gericht moet zijn op de stressor zelf, de reacties op de stressor en op verbetering van copingvaardigheden. Er zijn echter nauwelijks effectstudies verricht onder cliënten met APS. In dit kleine, ongecontroleerde onderzoek wordt de werkzaamheid van een cognitief gedragstherapeutische behandeling (Van der Heiden & Verbraak, 2010) getoetst, die zich richt op genoemde drie peilers.

ONDERZOEKSVRAAG

Leidt protocollaire cognitieve gedragstherapie (CGT) tot afname van klachten en toename van adaptieve copingvaardigheden?

HOE WERD DIT ONDERZOCHT?

Tien cliënten met een APS werd gevraagd deel te nemen aan een ongecontroleerde studie (Van der Heiden & Melchior, 2012). Zij ontvingen individuele protocollaire CGT, bestaande uit psycho-educatie, dagelijkse klachtregistratie, leefstijladviezen (onder andere gezond en regelmatig eten, vast dag-en-nachtritme) en stimuleren van zogenaamde 'bos-activiteiten' (beweging, ontspanning en sociale contacten), zelfcontroleprocedures voor het eerder leren herkennen van — en ingrijpen bij — oplopende spanning, cognitieve interventies gericht op negatieve gedachtepatronen, en het opstellen van een terugvalpreventieplan.

BELANGRIJKSTE RESULTATEN

Behandeling leidde tot significante afname van psychische klachten (gemeten met de SCL-90). De effect sizes waren zowel na de behandeling (1.88) als bij follow-up drie maanden later (1.43) groot. Ook leidde de behandeling tot een significante afname van een passieve copingstijl (gemeten met de UCL), die bij follow-up behouden bleek te zijn. Tegen de verwachting in werd er geen toename van een actieve copingstijl gevonden.

CONSEQUENTIES VOOR DE PRAKTIJK

Op basis van dit kleine, ongecontroleerde onderzoek kan niet meer dan geconcludeerd worden dat het zinvol is de effectiviteit van het beschreven behandelprogramma nader te onderzoeken in uitgebreider en gecontroleerd onderzoek. Maar bij gebrek aan effectstudies naar de behandeling van APS, kan gesteld worden dat er in elk geval enig bewijs is dat CGT een zinvolle aanpak is voor cliënten met APS.

Referenties

- Heiden, C. van der & Melchior, K. (2012). Cognitive-behavioural therapy for adjustment disorder: An open trial. *The Behavior Therapist*, 35, 57-60.
- Heiden, C. van der & Verbraak, M.J.P.M. (2010). *Behandelprotocol bij aanpassingsstoornissen: Therapeutenboek en werkboek (volledig herziene versie)*. Amsterdam: Boom.