



[www.DirectieveTherapie.nl](http://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](mailto:info@gedachtenuitpluizen.nl)

## Imaginatie- en rescriptingtherapie voor nachtmerries in de specialistische ggz

ANNETTE VAN SCHAGEN, JAAP LANCEE, ERIK DE GROOT, VICTOR SPOORMAKER & JAN VAN DEN BOUT

### WAAROM DIT ONDERZOEK?

Twee tot vijf procent van de Nederlanders heeft last van nachtmerries. Nachtmerries leiden vaak tot slaapproblemen, maar ook tot emotionele en cognitieve problemen overdag. Bij patiënten met diverse psychiatrische stoornissen komen nachtmerries vaker voor dan in de algemene bevolking. In een prevalentieonderzoek stelden we vast dat 30% van de patiënten in een specialistische ggz-instelling last had van nachtmerries (Swart, van Schagen, Lancee, & van den Bout, 2013). De aanbevolen therapie voor nachtmerries is imaginatie- en rescriptingtherapie (IRT), een techniek waarbij het script van de herhalende nachtmerrie veranderd wordt in een nieuwe droom met een andere afloop (*rescripting*), die vervolgens overdag wordt ingebeeld (imaginatie). Het effect van IRT is tot nu toe alleen onderzocht in de algemene bevolking of bij mensen met een post-traumatische stressstoornis (PTSS).

### ONDERZOEKSVRAGEN

Is IRT effectief in het verminderen van de frequentie en de lijdensdruk van nachtmerries in een groep patiënten met diverse psychiatrische stoornissen? Heeft IRT behalve op nachtmerries ook invloed op andere psychische klachten, in het bijzonder op PTSS-symptomen?

### HOE WERD DIT ONDERZOCHT?

Negentig patiënten met stemmings-, angst- of persoonlijkheidsstoornissen die last hadden van nachtmerries werden *at random* toegewezen aan een IRT-groep of een *treatment as usual*-controlegroep. De IRT-groep kreeg naast de al lopende behandeling zes individuele sessies geprotocolleerde IRT. Zowel patiënten uit de IRT-groep als uit de controlegroep registreerden gedurende de behandeling dagelijks hun nachtmerries en slaapkwaliteit. Aan het begin en einde van de behandeling, en in een *follow-up* na drie maanden, werden

vragenlijsten over nachtmerries (NFQ (frequentie), NDQ (lijdensdruk), NES (effect op dagelijks leven)), algemene psychopathologie (SCL-90) en PTSS-symptomen (ZIL) afgenomen.

#### BELANGRIJKSTE RESULTATEN

IRT als toevoeging aan de al lopende behandeling heeft een middelgroot positief effect op nachtmerriefrequentie, lijdensdruk van nachtmerries, algemene psychische klachten en PTSS-symptomen, in vergelijking met een controlegroep die alleen de lopende behandeling ontving. De *between-group effect-sizes* zijn significant. Deze effect-sizes zijn kleiner dan die gevonden in studies in de algemene bevolking, maar onze groep patiënten had ernstigere psychiatrische problematiek en ernstigere nachtmerries. Daarnaast registreerden zowel de IRT-groep als de controlegroep hun nachtmerries, en registratie op zich heeft al invloed op nachtmerries. Daarom is het des te opmerkelijker dat we toch een effect vonden (van Schagen, Lancee, de Groot, Spoormaker, & van den Bout, 2015).

#### CONSEQUENTIES VOOR DE PRAKTIJK

Nachtmerries kunnen goed behandeld worden met een symptoomgerichte behandeling zoals IRT. IRT kan als op zichzelf staande behandeling gegeven worden, maar ook naast al lopende behandelingen voor de comorbide psychiatrische stoornissen.

#### Referenties

- Swart, M. L., van Schagen, A. M., Lancee, J., & van den Bout, J. (2013). Prevalence of nightmare disorder in psychiatric outpatients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *82*, 267-268. dx.doi.org/10.1159/000343590
- van Schagen, A. M., Lancee, J., de Groot, I. W., Spoormaker, V. I., & van den Bout, J. (2015). Imagery rehearsal therapy in addition to treatment as usual for patients with diverse psychiatric diagnoses suffering from nightmares: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychiatry*, *76*(9), e1105-e1113. dx.doi.org/10.4088/JCP.14m09216