

preventie van psychosen *beleven is geloven!*

drs. David van den Berg
GZ-psycholoog i.o. tot specialist | Cognitief gedragstherapeut VGt | PhD student
Parnassia, divisie volwassenen, Den Haag



CGT BIJ UHR STIGMATISEREND?

- :: Niet onze klinische indruk
- :: Ook onderzoek wijst hier niet op
 - :: N=288 (deelnemers EDIE2 trial, UK)
 - :: CGT + monitoring **vs** monitoring only
- :: Bij deelnemers die CGT ontvingen nam zelfstigma af
- :: Er was geen verschil in verandering van verwacht sociaal stigma

Morrison et al. (2013) *Br J Psychiatr*, 203: 140-145.

WAAROM PREVENTIE?

- :: Oorzaak psychosen en schizofrenie onbekend
- :: Matige resultaten behandeling
- :: Psychose ontwikkelt zich geleidelijk
- :: Verminderen Duur Onbehandelde Psychose

VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN!

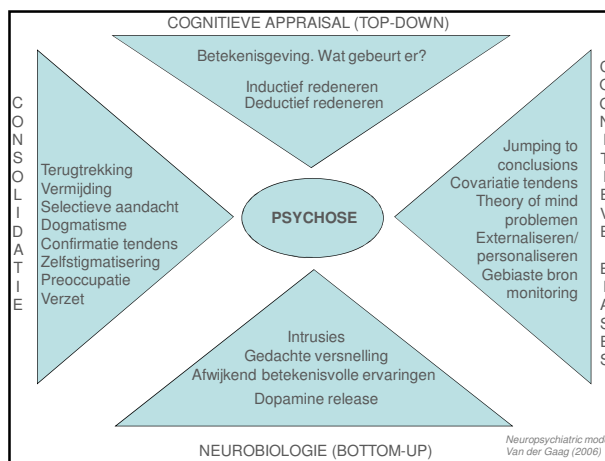
DE UHR POPULATIE

- :: Subklinische psychotische symptomen
- :: Verval in functioneren
- :: Riskante cognitieve tendensen
 - Transdiagnostisch
 - Endofenotypisch
- :: Lijdensdruk, hulpzoekend
- :: Angst gek te worden/ de controle te verliezen



VOORKOMEN OF UITSTELLEN VAN PSYCHOSE

- :: Maatschappelijke uitval voorkomen
 - :: Behoud van relaties, vriendschappen, studie of werk en andere maatschappelijke rollen
 - :: Verbeteren kwaliteit van leven
 - :: Reductie stigmatisering en traumatisering
 - :: Verbeteren toegang GGZ
-
- :: Verminderen lijdensdruk onder buitengewone ervaringen



EDIE-NL PROTOCOL

Psycho-educatie

Meta- cognitieve training

Cognitieve Gedragstherapie

Consolidatie en terugval preventie

NORMALISERENDE PSYCHO-EDUCATIE

:: Je bent niet gek

:: Buitengewoon = Normaal

:: Betekenisgeving



EDIE-NL PROTOCOL

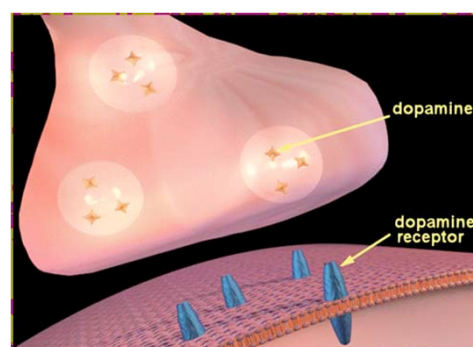
Psycho-educatie

Meta- cognitieve training

Cognitieve Gedragstherapie

Consolidatie en terugval preventie

NORMALISERENDE PSYCHO-EDUCATIE



SINA

In behandeling voor een depressie. Veel **agressie** in gezin en **seksueel misbruikt** door een broer (8-12).

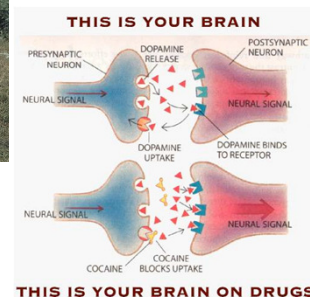
Thuis en op straat is ze angstig. Ze is soms **bang dat mensen haar aan iets aan willen doen** (ov 60%). Waarom ze haar moeten hebben weet ze niet. Thuis **vreest ze dat een geest in haar lichaam zal komen** (ov 60%).

Ze **vermijdt** het steeds vaker om naar buiten te gaan. Ze is op straat en thuis **hyperalert** en past thuis steeds meer beveiligingsgedragingen toe.

De **therapeut geeft uitleg** over kerncognities, de relatie tussen beschadigende ervaringen en latere angsten en de invloed van vermijding

TUJD

NORMALISERENDE PSYCHO-EDUCATIE

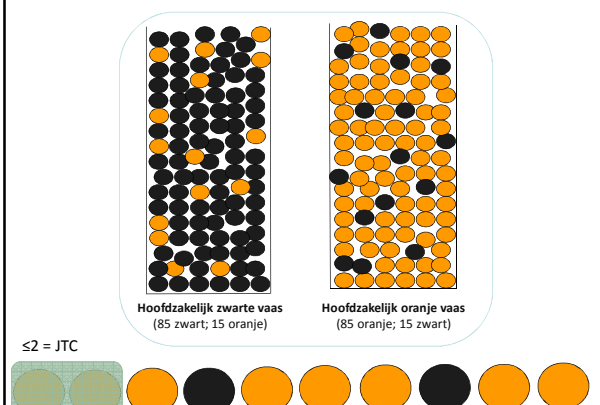


ADVIEZEN

- :: Praat met vertrouwelingen over je ervaringen
- :: Blijf sociaal en maatschappelijk actief
- :: Zorg voor een goed slaappatroon en leef gezond
- :: Pieker niet teveel
- :: Verdiep je niet teveel in dingen die je beangstigen



SPRINGEN NAAR CONCLUSIES: DE KRALENTAAK



EDIE-NL PROTOCOL

Psycho-educatie

Meta- cognitieve training

Cognitieve Gedragstherapie

Consolidatie en terugval preventie

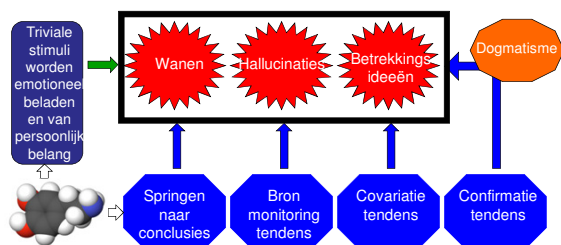
SPRINGEN NAAR CONCLUSIES

- :: Oefening:
- :: BOE bespreken met stabiele vertrouweling
- :: Genereren alternatieve verklaringen



DSK en Michelle Obama

COGNITIEVE TENDENSEN



**Lees je
je dit wel
goed?**

Zeker weten?

Lees het nog eens, woord voor woord.

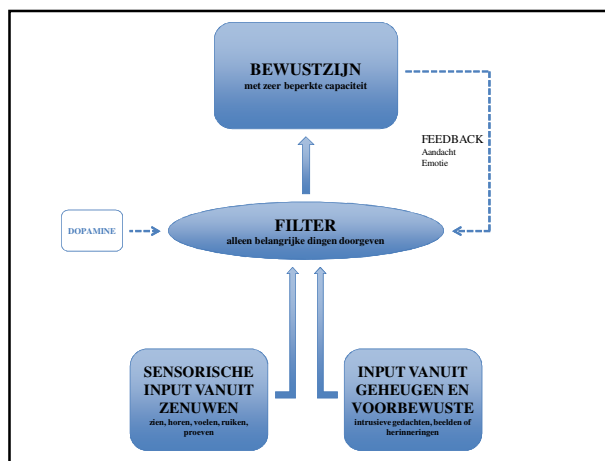
SELECTIEVE AANDACHT

- :: Belangrijke evolutionaire functie
- :: Voorrang geven aan 'belangrijke' informatie en onbelangrijke stimuli negeren
- :: De selectieve aandacht is gestoord bij alle as 1 stoornissen en ook bij ARMS
- :: Selectieve aandacht is vooral van belang bij consolidatie processen

SELECTIEVE AANDACHT

Oefening uit protocol:

Aandacht selectief richten op neutrale stimuli



MATTHIJS

28 jaar
Computerprogrammeur (jaarcontract)
Blowt veel en is sociaal angstig
Manager stelt hem gerust, eigenaar benadrukt dat hij zijn best moet doen

Wordt steeds achterdochtiger
Houdt zijn collega's in de gaten
Let voortdurend op hun gedrag

Begint te zoeken naar verborgen boodschappen op werk en op straat
Op straat let hij continu op of mensen niet naar hem kijken

Hij let daardoor niet goed op het verkeer en werd bijna aangereden
Hij is gaan denken dat ze hem misschien willen vermoorden en het een ongeluk laten lijken
Hij gaat meer cannabis gebruiken om de stress te verminderen

Matthijs beseft dat zijn ideeën niet reëel zijn
Hij is erg bang dat hij gek aan het worden is.
Hij vindt zijn gedrag zelf erg lijkend op dat van een oom met schizofrenie

TUJD

CONFIRMATIE-TENDENS (ZIE JE WEL REDENEREN)

De neiging om informatie te zoeken, te interpreteren en te onthouden die de eigen veronderstelling bevestigt.

Bewijzen die de veronderstelling ontkrachten worden genegeerd of foutief geïnterpreteerd.



ANTON

Anton heeft het vermoeden dat zijn **buren** iets tegen hem hebben.

Als hij ze ziet praten denkt hij dat ze **over hem roddelen**.

Als zijn buurvrouw hem groet, **interpreteert hij dat als een teken** dat ze haar afkeer van hem wil verbergen.

Hij begint af en toe te denken dat ze met elkaar **samenspannen** om hem weg te krijgen uit de buurt.

PSYCHOSE

TIJD

EDIE-NL PROTOCOL

Psycho-educatie

Meta- cognitieve training

Cognitieve Gedragstherapie

Consolidatie en terugval preventie

OEFENING UIT PROTOCOL

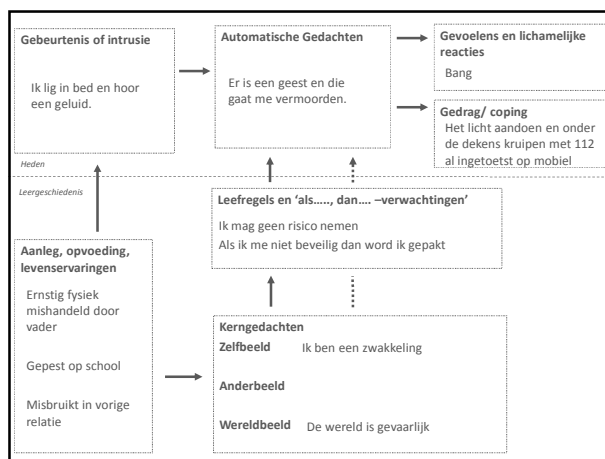
- :: Denk aan een persoon in uw omgeving waarvan u vermoedt dat hij of zij een hekel aan u heeft. Het gaat niet om iemand met wie u openlijk ruzie hebt.
- :: Bij welk voorval merkte u voor het eerst dat de persoon mogelijk een hekel aan u heeft?
- :: Bij welk voorval dacht u: 'Zie je wel, nu weet ik het zeker, hij of zij heeft een hekel aan me'?

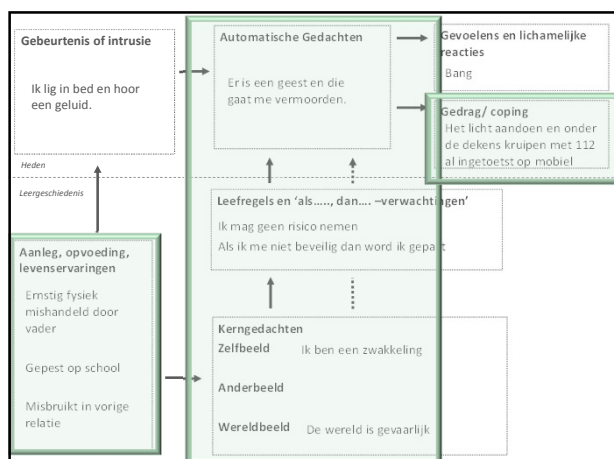
OPBOUW CGT

- :: Kennismaken, introductie werkwijze, 'engagement'
- :: Probleeminventarisatie
- :: Probleemformulering en formuleren therapiedoelen
- :: Interventiefase
- :: Afronding en consolidatie

OEFENING, VERVOLG

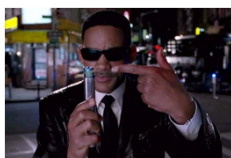
- :: Wat is een mogelijke andere interpretatie van het eerste voorval?
- :: En wat is een mogelijke andere interpretatie van het 'Zie je wel voorval'?
- :: Wat er zou moeten gebeuren om uw opvatting over deze persoon te wijzigen?





COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE

- :: Uitdagen disfunctionele cognities
- :: Disfunctioneel gedrag wijzigen
- :: Overige interventies zoals
 - :: Traumaverwerking
 - :: Zelfbeeld verbeteren
 - :: Anti-pieker training



BELEVEN IS GELOVEN!

CGT INTERVENTIE

IDENTIFICEREN BELANGRIJKSTE COGNITIES EN HET BIJBEHORENDE VERMIJDINGSGEDRAG

DISFUNCTIONELE COGNITIES EN NUT VERMIJDINGSGEDRAG UITDAGEN

TOETSEN VAN COGNITIES, VERWACHTINGEN & STRATEGIEËN

INTEGREREN IN VISIE OP 'WERKELIJKHEID'

EDIE-NL PROTOCOL

Psycho-educatie

Meta- cognitieve training

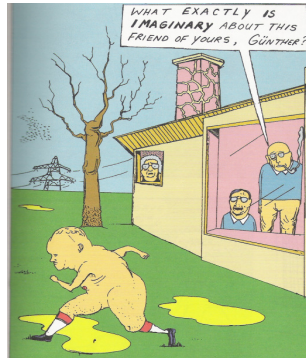
Cognitieve Gedragstherapie

Consolidatie en terugval preventie

CONSOLIDATIE EN TERUGVAL PREVENTIE

Adviezen:

- :: Bedenk altijd meerdere verklaringen voor een buitengewone ervaring
- :: Overleg met anderen over je opvattingen
- :: Wees voorzichtig met handelen o.b.v. je eerste interpretaties
- :: Buitengewone ervaringen zijn ook maar gewoon ervaringen en gaan vaak vanzelf weer over



MET DANK AAN

- :: Mark van der Gaag
- :: Judith Rietdijk
- :: Helga Ising
- :: Alle EDIE-NL en EDIT deelnemers, cliënten, onderzoekers en collega's



DANK VOOR UW AANDACHT!

Op de hoogte blijven over EDIE?

www.gedachtenuitpluizen.nl

Meld u aan voor de NIEUWSBRIEF!

d.vandenberg@parnassia.nl

