



Begeleide zelfhulp,
een nieuwe interventie

**Christine van
Boeijen**



Indeling workshop

- **Stoornissen**
- **Randomised Controlled Trial (RCT)**
- **Implementatie**
- **Bekendheid effectieve methode**
- **Begeleide zelfhulp inhoudelijk**
- **Conclusie**
- **Oefenen eerste consult**

overwinnen van angstklachten

Begeleide zelfhulp voor

ANGST!



Paniekstoornis met of zonder agorafobie





Kenmerken paniekstoornis

- **Aanvallen van plotselinge angst**
- **Lichamelijke klachten als hartkloppingen, zweten, tintelingen, benauwd, misselijkheid, duizeligheid**
- **Angst de controle te verliezen of gek te worden**
- **Angst flauw te vallen**
- **Angst dood te gaan**



Kenmerken agorafobie

- Angst te zijn op een plaats of in een situatie waar geen uitweg mogelijk is, geen hulp aanwezig is
- Deze plaats of situatie vermijden of doorstaan met grote angst
- Voorbeelden: alleen zijn, in een rij staan/drukke, reizen met openbaar vervoer of auto





Gegeneraliseerde angststoornis

- Overdreven zorgen maken
- Piekeren





Kenmerken gegeneraliseerde angststoornis

- **Overdreven zorgen maken = piekeren**
- **Over allerhande dagelijkse zaken**
- **Piekeren moeilijk in de hand te houden**
- **Allerlei bijkomende klachten als rusteloos, moe, concentratieprobleem, geïrriteerd, spierspanning, slaapproblemen**
- **Vol dagprogramma**
- **Geruststelling zoeken**



Randomised Controlled Trial

- **vergelijking van de effecten werd gemaakt tussen:**
 - Begeleide zelfhulp
 - Standaard behandeling huisarts (NHG)
 - Standaard behandeling GGZ (CGT)
- **12 weken behandeling door huisarts en cognitief gedragstherapeuten**
- **3 en 9 maand vervolgbezoek**

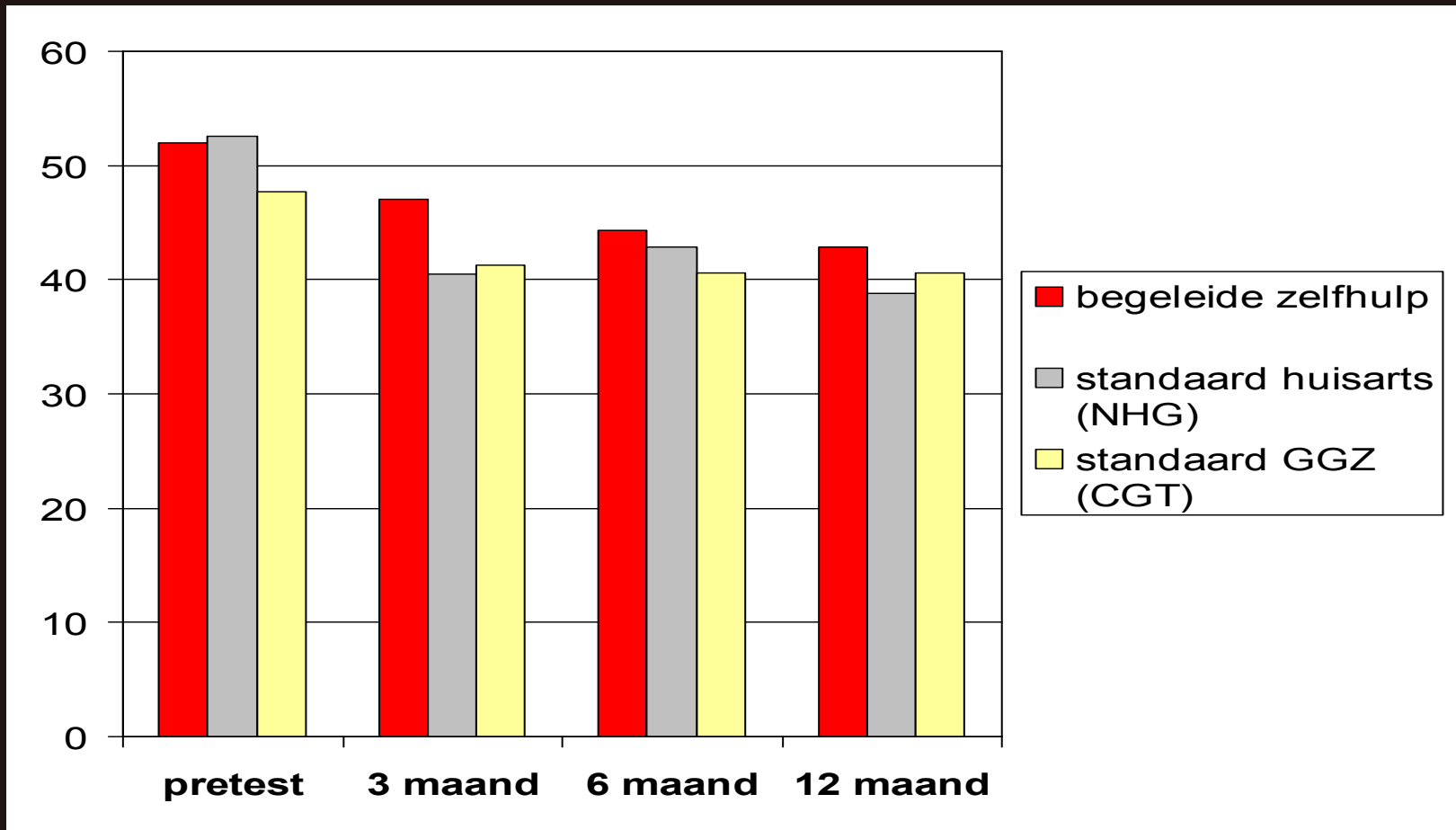


Bevindingen

- 46 huisartsen
- 141 patiënten
- Alle drie behandelingen effectief na 12 weken
- Na 3 en 9 maand effect behouden
- Geen verschil in effect tussen de behandelingen
- Toepasbaarheid begeleide zelfhulp groter dan NHG-standaard



Grafiek effect





Conclusie

- **Huisarts kan zelf een interventie voor paniekstoornis en gegeneraliseerde angststoornis doen**
- **CGT in tweede lijn geeft geen beter resultaat voor patiënten in de eerste lijn**
- **Begeleide zelfhulp is gemakkelijker toepasbaar voor de huisarts dan NHG-standaard**



Implementatie begeleide zelfhulp

- **Toepassing in Nulde lijn (Preventie)**
- **Uitvoering naast huisarts door andere medewerkers in de eerste lijn (maatschappelijk werk/ spv-er)**
- **Toepassing in de tweede lijn (in groep)**
- **Opnemen in NHG-standaard (?)**
- **Opnemen in richtlijn angststoornissen (?)**



Begeleide zelfhulp inhoudelijk

- **Drieluik**
 - Patiënt
 - Helper
 - Begeleider



Begeleiding

- **Training**
- **5 consulten in 12 weken**
- **draaiboek**
 - **1^e consult uitgebreide uitleg hoe te werken met handleiding en belang helpers**
 - **2^e tot 5^e coachende consulten voor voortgang met de zelfhulp**



Bekendheid effectieve methode

- Folder voor patiënten
- Posters in openbare gelegenheden
- Brieven aan verwijzers
- Lezingen/workshop/doorbraakproject

inhoudelijke informatie over

- de angststoornissen
- de begeleide zelfhulp



Draaiboek 1^e consult

- Uitleg over diagnose
- Uitleg over de begeleide zelfhulp
 - stap voor stap de handleiding doornemen
 - de handleiding ieder contact meenemen
 - regelmatig en vaak oefenen
 - bij vragen contact opnemen met begeleider



Handleiding begeleide zelfhulp



**Handleiding
Begeleide zelfhulp**

Overwinnen van angstklachten

Christine van Boeijen



Handleiding

- **Effectieve behandelingselementen:**
 - **Psycho-educatie**
 - **Cognitieve therapie**
 - Herkennen van angstgedachten
 - Alternatieve gedachten aanbieden
 - **Applied relaxation**
 - Ontspannings CD
 - Ademhalingsoefeningen
 - **Gedragstherapie**
 - Hiërarchie maken van exposure
 - Exposure in vivo



Hoe te werken met de handleiding

- **Naam op schrijven met de begindatum**
- **Nu gaat het echt beginnen.**
- **Indeling handleiding:**
 - **stukken theorie aan de oefeningen vooraf**
 - **herhaling**
 - **lezen en opschrijven: concluderen weer een stap verder is.**
- **Planning: een richtlijn, geen “moeten”, de handleiding chronologisch door te werken.**
- **Registratie tijdsbesteding**
- **Bijlagen handleiding**
 - **antwoorden op de vragen ter samenvatting**
 - **verslagen van het oefenen met de doelenlijst**
 - **tekst van de brochure voor helpers**
- **Bijgevoegd**
 - **boekenlegger planning**
 - **brochure helpers**
 - **ontspannings CD**



Belang van helpers

- **Uitleg belang van helpers**
- **Brochure voor helpers**



Draaiboek 2^e tot en met 5^e consult

- Hoe gaat het?
- Bespreken vragen/problemen.
- Complimenteren met wat gelukt is!
- Registratie gelukt
- Opdrachten en oefeningen uitgevoerd
- Tijdsplanning nagaan



Conclusie

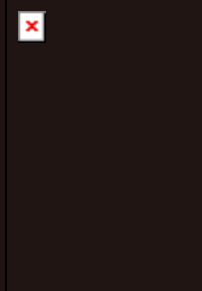
Begeleide zelfhulp

een nieuwe interventie
bij het
overwinnen van angstklachten



Oefenen eerste consult

- **Uiteengaan in groepjes van 3**
 - Patiënt
 - Begeleider
 - Observator
- **M.b.v. draaiboek 10 minuten gesprek doen**
- **Daarna plenair terugkoppelen door observator wat er goed ging en wat er beter kon.**



Meer informatie over....

Inhoud begeleide zelfhulp

Training

Bestelling boeken

www.angstklachten.nl