

Angsten in de snelkookpan

Door therapieën voor angststoornissen te verkorten, kunnen mensen sneller verder met hun leven.

Bestaande behandelmethoden effectiever maken of flink inkorten, biedt volgens inhoudelijk directeur en psychiater van het centrum voor angststoornissen Overwaal Gert-Jan Hendriks nieuw perspectief voor mensen die geen baat hebben bij reguliere therapieën. Het Nijmeegse centrum van Pro Persona kreeg in 2012 het TOPGGz-keurmerk vanwege de combinatie van innovatieve behandelingen van complexe angststoornissen en wetenschappelijk onderzoek. Uniek zijn de verschillende soorten behandeltrajecten: ambulante therapie, deeltijdtherapie en opname in de kliniek.

Bij Overwaal duurt een behandeling van normaal zes tot twaalf maanden, nu één week. Hoe werkt dat?

“Die intensieve ambulante behandeling is voor patiënten met posttraumatische stressstoornis, paniekstoornis of dwangstoornis bij wie reguliere cognitieve gedragstherapie niet werkt. Zij komen bij ons in een snelkookpanmodel, waarbij we ze vier tot acht dagen lang, met een weekend ertussen, blootstellen aan hun angsten. Dit gebeurt onder begeleiding van meerdere gespecialiseerde therapeuten. Deze behandeling bieden we ook aan kinderen van 12 tot 17 jaar met PTSS. Daarnaast werken we aan een e-healthmodule die patiënten bij terugval kunnen inschakelen. Uit ons pilotonderzoek bleek dat het resultaat net zo goed is als of zelfs beter dan reguliere therapie. Het grote voordeel:



Gert-Jan Hendriks is inhoudelijk directeur en psychiater van het centrum voor angststoornissen Overwaal

patiënten kunnen sneller verder met hun leven in plaats van maandenlang door te kwakkelen met gedrag dat hen blijft belemmeren.”

Als het effect positief is, waarom zijn die intensieve behandelingen dan nog niet de standaard?

“Dat heeft meerdere oorzaken. Bij psychotherapie denk je aan wekelijkse sessies bij dezelfde therapeut. Dat traditionele model is lang niet ter discussie gesteld. Wij vroegen ons vijf jaar geleden af of we behandelingen

konden inkorten en intensiveren. Ook onze klinische behandelingen hebben we toen al aangepast; die duren nu drie of zes maanden in plaats van acht, waarmee we een kwart meer capaciteit hebben gecreëerd. Korte, intensieve behandelingen zijn niet helemaal nieuw; er is wel onderzoek naar gedaan. Maar het bleef bij studies, ze zijn nooit reguliere praktijk geworden. Dat komt ook door het bedrijfsrisico van ambulante therapie: de veronderstelling is dat mensen die makkelijker afbellen, en dan zitten daar wél vier therapeuten klaar. Daardoor

durven klinieken het misschien niet aan. Opvallend genoeg bleek bij ons juist dat de uitval op één hand was te tellen.”

Overwaal onderzoekt een computertraining die de behandeling van PTSS kan versnellen. Kunt u daar meer over vertellen?

“Meestal is er een wachtlijst voor de behandeling van PTSS. Wij wilden dat de patiënt in die tijd alvast iets kan doen om de therapie straks efficiënter te maken. Daarvoor hebben wij een computertraining ontwikkeld die patiënten thuis kunnen doen. Ze moeten zinnen waaruit woorden deels zijn weggelaten, weer aanvullen. Hiermee proberen we negatieve denkpatronen te verminderen en het brein als het ware in een positieve modus te brengen. Er is ook een controletraining. De verwachting is dat de mensen die de actieve training volgen, later sneller herstellen. Bij een soortgelijk onderzoek met alcoholverslaving werkte het. De resultaten verwachten we over een jaar. Spannend.”

MEER INFO

Pro Persona
Pastoor van Laakstraat 48
6663 CG Lent
024-8200800
www.propersona.nl