

Praktijkboek gedragstherapie

Praktijkboek gedragstherapie – deel 2

Handboek voor cognitief gedragstherapeutisch werkers

Bas van Heycop ten Ham, Bert de Vos en Monique Hulsbergen

© 2013 Bas van Heycop ten Ham, Bert de Vos, Monique Hulsbergen
© 2013 Uitgeverij Boom, Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Verzorging omslag: René van der Vooren
Verzorging binnenwerk: Steven Boland

ISBN 978 94 6105 499 9
NUR 770

www.uitgeverijboom.nl

Inhoud

Voorwoord	9
Voorwoord Hans Jacobs	13
Voorwoord Jaques Oomen	15
Inleiding voor de specifieke stoornissen	17
1. Psychotische stoornissen	25
Inleiding	25
1.1 Kenmerken van psychotische stoornissen	27
1.2 Risicofactoren bij psychotische stoornissen	35
1.3 Holistische theorie bij psychotische stoornissen	43
1.4 Gedragstherapeutische diagnostiek van psychotische stoornissen	47
1.5 Behandeling van psychotische stoornissen	58
1.6 Cognitieve gedragstherapie bij psychotische stoornissen	67
2. Depressie	83
Inleiding	83
2.1 Kenmerken van een depressie	85
2.2 Risicofactoren bij een depressie	94
2.3 De holistische theorie bij een depressie	101
2.4 Gedragstherapeutische diagnostiek van een depressie	105
2.5 Behandeling van een depressie	118
2.6 Toepassing van cognitieve gedragstherapie bij een depressie	122

	Bijlage 2.1 Plan per week	140
	Bijlage 2.2 Gedachteschema	141
3.	Specifieke fobie	143
	Inleiding	143
3.1	Kenmerken van een specifieke fobie	145
3.2	Risicofactoren bij een specifieke fobie	150
3.3	Holistische theorie bij een specifieke fobie	154
3.4	Gedragstherapeutische diagnostiek van een specifieke fobie	158
3.5	Behandeling van een specifieke fobie	170
3.6	De toepassing van cognitieve gedragstherapie bij een specifieke fobie	171
4.	Paniekstoornis en agorafobie	191
	Inleiding	191
4.1	Kenmerken van een paniekstoornis en agorafobie	194
4.2	Risicofactoren bij een paniekstoornis en agorafobie	203
4.3	Holistische theorie bij een paniekstoornis en agorafobie	219
4.4	Gedragstherapeutische diagnostiek van een paniekstoornis en agorafobie	224
4.4.1	Inventarisatie	224
4.4.2	Functieanalyses bij de paniekstoornis	229
4.4.3	Betekenisanalyses bij de paniekstoornis	232
4.4.4	Functieanalyse en betekenisanalyse bij agorafobie	236
4.5	Behandeling van een paniekstoornis en agorafobie	242
4.6	Toepassing van cognitieve gedragstherapie bij een paniekstoornis en agorafobie	246
5.	Sociale angststoornis	265
	Inleiding	265
5.1	Kenmerken van een sociale angststoornis	268
5.2	Risicofactoren bij een sociale angststoornis	273
5.3	De holistische theorie bij een sociale angststoornis	285

5.4	Gedragstherapeutische diagnostiek van een sociale angststoornis	293
5.5	Behandeling van een sociale angststoornis	306
5.6	Toepassing van cognitieve gedragstherapie bij een sociale angststoornis	309
6.	Gegeneraliseerde angststoornis	325
	Inleiding	325
6.1	Kenmerken van een gegeneraliseerde angststoornis	327
6.2	Risicofactoren bij een gegeneraliseerde angststoornis	331
6.3	Holistische theorie bij een gegeneraliseerde angststoornis	336
6.4	Gedragstherapeutische diagnostiek van een gegeneraliseerde angststoornis	340
6.5	Behandeling van een gegeneraliseerde angststoornis	352
6.6	Toepassing van cognitieve gedragstherapie bij een gegeneraliseerde angststoornis	354
7.	Obsessief-compulsieve stoornis	367
	Inleiding	367
7.1	Kenmerken van een obsessief-compulsieve stoornis	370
7.2	Risicofactoren bij een obsessief-compulsieve stoornis	378
7.3	Holistische theorie bij een obsessief-compulsieve stoornis	385
7.4	Gedragstherapeutische diagnostiek van een obsessief-compulsieve stoornis	391
7.5	De behandeling van een obsessief-compulsieve stoornis	411
7.6	Toepassing van cognitieve gedragstherapie bij een obsessief-compulsieve stoornis	415
8.	Posttraumatische stress-stoornis	439
	Inleiding	439
8.1	Kenmerken van een posttraumatische stress-stoornis (PTSS)	441

8.2	Risicofactoren bij een PTSS	451
8.2.1	Risicofactoren voor blootstelling aan traumatische gebeurtenissen	452
8.2.2	Pretraumarisicofactoren voor het ontwikkelen van een PTSS	455
8.2.3	Peri- en posttraumarisicofactoren	457
8.3	Holistische theorie bij een PTSS	460
8.4	Gedragstherapeutische diagnostiek van een PTSS	464
8.5	De behandeling van een PTSS	471
8.6	Toepassing van cognitieve gedragstherapie bij een PTSS	474
	Literatuur	497
	Register	539
	Over de auteurs	544

Voorwoord

Voor je ligt *Praktijkboek gedragstherapie – deel 2*. In dit boek beschrijven we uitgebreid de verschillende stoornissen die in de praktijk van de cognitief gedragstherapeutisch werker (kortweg de CGW'er) een centrale plaats innemen, zoals psychotische stoornissen, de verschillende angststoornissen en depressieve stoornissen. De hoofdstukken over de verschillende stoornissen zijn groter geworden dan aanvankelijk gedacht, omdat er veel kennis beschikbaar is. Wij wilden echter niet inboeten op de inhoud en hebben er daarom voor gekozen om in dit tweede deel toch niet te schrijven over de verschillende behandelsettings, zoals de ouderenzorg en kind- en jeugdzorg, ook al was dit op de achterflaptekst van het eerste deel wel aangekondigd. Hoewel deze onderwerpen zeker een plaats verdienen in een praktijkboek over gedragstherapie, moesten we voorkomen dat dit boek uit zijn kaft zou barsten. Om die reden hebben we het hoofdstuk over transdiagnostische factoren uit de oorspronkelijke tekst gehaald. Dit hoofdstuk is nu te vinden en te downloaden van www.boompsychologie.nl/gedragstherapie. Transdiagnostische factoren zijn factoren die je bij verschillende stoornissen terugziet. In het hoofdstuk over transdiagnostische factoren bespreken we ook een aantal stoornissen, zoals eetstoornissen en verslavingen, omdat voor deze stoornissen een transdiagnostisch behandelmodel voorhanden is. In 2014 zal een uitgebreid klinisch handboek verschijnen over transdiagnostische factoren (Van Heycop ten Ham, Hulsbergen & Bohlmeijer, 2014).

Praktijkboek gedragstherapie – deel 2 sluit aan op *Praktijkboek gedragstherapie – deel 1*. Net als in het eerste deel zijn wij bij het schrijven ervan vooral uitgegaan van de praktijk van de CGW'er. Het is onze

mening dat de CGW'er ten minste op de hoogte moet zijn van de achtergrond van de bestaande psychiatrische stoornissen en kennis heeft van het opstellen van een holistische theorie, functieanalyses en betekenisanalyses. In de praktijk werkt de CGW'er idealiter onder supervisie van een cognitief gedragstherapeut en worden de keuzes in het veranderen van de behandelstrategie onder supervisie besproken. Wij hebben interviews gehouden met CGW'ers en het is duidelijk geworden dat de CGW'er in de praktijk vaak deelbehandelingen uitvoert en soms ook de gehele behandeling van A tot Z. Het vak van de CGW'er ontwikkelt zich voortdurend en de taakafbakening is steeds onderwerp van discussie. Die discussie willen wij niet voeren, want het doel van dit boek is vooral kennis overdragen. Het is goed mogelijk dat je door dit boek meer leert dan je zelf in de praktijk kunt toepassen, en je zult informatie aantreffen die misschien te uitgebreid is voor je beroepsmatige invulling.

Uit reacties van gebruikers hebben wij begrepen dat *Praktijkboek gedragstherapie – deel 1* ook heel geschikt is voor (beginnende) psychologen en cognitief gedragstherapeuten. Wij verwachten dat ook dit tweede deel deze doelgroep zal aanspreken. Toch is dit boek in eerste instantie bedoeld voor de CGW'er. Wij vinden dat de CGW'er in ieder geval moet kunnen begrijpen waarom gekozen wordt voor bepaalde interventies, want hij is niet alleen maar uitvoerder. De CGW'er is vooral de persoon die de patiënt uitlegt hoe de behandeling eruitziet en de patiënt ondersteunt en motiveert tot het doen van oefeningen en het volhouden van de behandeling.

In dit boek beschrijven we de meest voorkomende DSM-5-stoornissen (APA, 2013). We bespreken achtereenvolgens psychotische stoornissen, depressie en de verschillende angststoornissen.

Studiewijzer

Net als in *Praktijkboek gedragstherapie – deel 1* begint elke paragraaf met een aantal vragen. Deze vragen kunnen je helpen om vooraf een idee te krijgen van wat er in de paragraaf aan de orde komt. De beste manier om het boek te bestuderen is om eerst de titelkopjes van elk hoofdstuk te lezen, dan de casuïstiek in de inleiding, vervolgens per paragraaf eerst de vragen te beantwoorden, dan de samenvatting te lezen aan het eind van de paragraaf, en vervolgens de tekst zelf (Anderson, 2010).

Dankwoord

Verschillende cognitief gedragstherapeutisch werkers en cognitief gedragstherapeuten hebben hun medewerking aan het boek verleend. Zij hebben ons informatie gegeven over hun vakgebied, die we dankbaar in de tekst hebben verwerkt. We willen op alfabetische volgorde de volgende mensen bedanken voor hun welwillende bijdrage:

- Nelleke van de Bilt, cognitief gedragstherapeutisch werker, voorzitter sectie CGW van de VGct. Haar zijn we erkentelijk voor het aanleveren van casuïstiek vanuit de verslavingszorg waar zij werkzaam is (Novadic-Kentron).
- Willem Boelens, cognitief gedragstherapeut en supervisor bij de VGct, eerder werkzaam op de afdeling stemmingsstoornissen en nu op de afdeling ouderenpsychiatrie van het UMCG (Groningen). Van hem hebben we informatie gekregen over de behandeling van depressie bij ouderen.
- Wim Booltink, cognitief gedragstherapeut en supervisor bij de VGct, voorheen werkzaam in de verslavingszorg bij Novadic-Kentron, heeft een belangrijke rol binnen de VGct wat betreft de rolomschrijving van de CGW'er. Hij gaf ons informatie over de verschillende taken die de CGW'er binnen de verslavingszorg heeft.
- Hans Bous, cognitief gedragstherapeutisch werker, werkzaam op de psychosenafdeling van het UMCG. Aan hem hebben we veel informatie te danken over de behandeling van psychotische stoornissen.
- Bert ten Brink, cognitief gedragstherapeutisch werker i.o., werkzaam op de afdeling ouderenpsychiatrie van het UMCG. Hem zijn we erkentelijk voor het aanleveren van casuïstiek vanuit de ouderenzorg.
- Hermien Elgersma en Jojanneke Post, respectievelijk cognitief gedragstherapeut en supervisor VGct en cognitief gedragstherapeutisch werker i.o., zijn allebei werkzaam op de afdeling eetstoornissen tot 18 jaar bij Accare in Smilde. Zij gaven ons een inzicht in de behandeling van eetstoornissen.
- Laura de Fuentes Merillas, arts-onderzoeker, gepromoveerd op verslavingsgedrag met betrekking tot krasloten, werkzaam bij Novadic-Kentron, verslavingszorg. Zij is cognitief gedragstherapeut VGct. Laura heeft ons geholpen met informatie over de behandeling van verslavingsgedrag.

- Hans Jacobs, cognitief gedragstherapeutisch werker. Hij heeft wederom een prachtig en stimulerend voorwoord geschreven.
- Klaas Molenkamp, cognitief gedragstherapeut en supervisor VGct, werkzaam bij de divisie kind- en jeugdpsychiatrie van Accare in Assen. Klaas gaf ons informatie over de positionering van de CGW'er in de kind- en jeugdpsychiatrie en over de behandeling van kinderen en jeugdigen.
- Jacques Oomen, cognitief gedragstherapeut en supervisor VGct. Ook hij was gaarne bereid om een mooi voorwoord voor het tweede deel te schrijven.
- Dimitri Pelser, verpleegkundige paaz van het Canisius-Wilhelmina Ziekenhuis te Nijmegen. Hij heeft als vertegenwoordiger van de beroepsgroep het gehele manuscript gelezen en voorzien van commentaar. Grote dank daarvoor!
- Mirjam Rutgers, cognitief gedragstherapeutisch werker, werkzaam op de psychosenafdeling van het UMCG. Haar zijn we erkentelijk voor het aanleveren van casuïstiek vanuit de psychosenzorg.
- Jet Stegink, cognitief gedragstherapeutisch werker, werkzaam op de dagbehandeling depressie van het UMCG. Haar zijn we erkentelijk voor het aanleveren van casuïstiek bij de behandeling van depressies.
- Rosemarie de Boer, cognitief gedragstherapeut, werkzaam in het UMCG. Met dank voor het aanleveren van de menukaart van de stemmenpoli.

Verder willen we Suzan Beynon en Wouter van Gils van Uitgeverij Boom bijzonder hartelijk danken voor hun steun en aanmoedigingen tijdens het schrijven, ook en vooral toen het krap werd qua tijdsplanning. Freelanceredacteur Willem van Koppen zijn we zeer erkentelijk voor het flexibel redigeren per hoofdstuk, waardoor we niet de hele tekst in één keer hoefden in te leveren. We hebben het gehaald!

Bas van Heycop ten Ham, Zwolle
Monique Hulsbergen, Enschede
Bert de Vos, Groningen
Oktober 2013

Voorwoord

Door Hans Jacobs, cognitief gedragstherapeutisch werker

Daar is het dan: *Praktijkboek gedragstherapie – deel 2*. We hebben er wat langer op moeten wachten dan we vooraf gedacht hadden, maar dat tekent meteen de intentie van de schrijvers: kwaliteit!

Zoals bekend zijn cognitief gedragstherapeutisch werkers praktijkmensen en zou je kunnen verwachten dat ze niet zitten te wachten op extra theorie. Dus waarom wachten op het uitkomen van de DSM-5? Kom maar op met handvatten waar we in de praktijk wat aan hebben! Maar eerlijk is eerlijk: als we ons als hbo'ers willen profileren en positioneren, zullen we ook hier kennis van moeten nemen. Dus toen de nieuwe DSM-5 zich aankondigde stond het schrijversteam erop dat deze in het nieuwe boek verwerkt zou worden, en dat is de juiste instelling. Ik ben blij dat er even is gewacht. Het boek is nu up-to-date en klaar voor gebruik.

Met het verschijnen van dit deel 2 is het tweeluik compleet. Als je, zoals ik, als pionier aan de wieg hebt gestaan van de hbo-geschoolde gedragstherapeutisch werker, kun je je misschien voorstellen hoe trots ik ben dat deze twee praktijkboeken voor CGW'ers er nu liggen. Ik hoop dat dit boek veel gebruikt gaat worden in de CGW-cursussen, want er is heel wat water door de rivier gestroomd voordat dit bereikt werd.

Het verschijnen van *Praktijkboek gedragstherapie – deel 2* is echter zeker geen eindpunt. De ontwikkelingen in de ggz gaan door. Bezuineringen zijn actueel. Men spreekt over taakherschikking. Het belang van evidencedbased werken wordt steeds groter, blijkens de ggz-richtlijnen. Er ontwikkelen zich nieuwe echelons, bijvoorbeeld de gegeneraliseerde basis-ggz.

Dat laatste, de ontwikkeling van de basis-ggz, zal veel uitdagingen geven, met name voor de hbo-geschoolde. Kijk maar naar de snelle