

Workshop: CGT als terugvalpreventie bij angst- en dwangstoornissen



Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

 **Amsterdam UMC**
Universitair Medische Centra

NEDKAD 2024
Mirjam Kampman & Willemijn Scholten

GGZ
inGeest





Inventarisatie in de groep - terugvalpreventie

- Hebben pt-en voorlichting gekregen over terugval?
- Hoe bespreek je dit?



Introductie Irma

- Intro over haar terugval
- filmpje



Wat willen patiënten en wat helpt hen?

Onderzoek

- Kwalitatief onderzoek (N=52)
- Interviews met mensen die wel of niet pCGT (angst/depressie) wilden gaan volgen
- ‘Weigeraars’ betrekken risico niet op zichzelf
- Deelnemers wel, of hebben andere redenen
- Ideale pCGT: op maat; flexibel; weinig tijd en bij een expert



Wat willen patiënten en wat helpt hen?

Onderzoek

Discrete choice experiment:

- Deelnemers (gedeeltelijk) hersteld van angst/depressie
- 20 keuze taken met behandelscenario's op basis van 7 eigenschappen

Bijvoorbeeld:

- Boek vs. website
- Modules vs. vast programma
- Mindfulness vs. CGT
- ½ uur per week vs. 1 uur



Wat willen patiënten en wat helpt hen?

Onderzoek

- 109 deelnemers hersteld van angst/depressie
- Hoge effectiviteit, regelmatig contact, weinig tijdsinvestering en terugvalpreventieplan meest belangrijk
- Heterogeniteit, gerelateerd aan klinische en demografische factoren:
 - *jonger – hoge effectiviteit
 - *meer episodes – meer contact



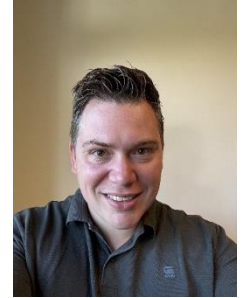
Wat willen patiënten en wat helpt hen?

Onderzoek

- Kwalitatief: interview (N=26) en focusgroepen (N=2) met deelnemers en POH's
- Overwegend positief, creëert bewustzijn
- Cruciale rol POH: motiveren en ondersteunen
- Verschillende verwachtingen t.a.v. verantwoordelijkheden

Wat willen patiënten en wat helpt hen?

Onderzoek



- Kwalitatief onderzoek: **op eigen kracht***.
- 9 patiënten die met een positief behandelresultaat waren afgesloten zijn na enkele maanden geïnterviewd.
- -acceptatie: dat het noodzakelijk is een andere weg in te slaan;
- -acceptatie: dat het hard werken blijft;
- -actieve coping strategieën: blijven opzoeken van moeilijke situaties;
- - actieve coping strategieën: vermijding blijft aantrekkelijk;
- - actieve coping strategieën: angst-gedachten herkennen;
- - actieve coping strategieën: steun van naasten
- - reflectie: terugkijken op hoe het was en wat nu kan (en wat ook nog lastig is)
- (* Biggelaar van den, Smits & Kampman in voorbereiding)

i-DETECT: Gepersonaliseerde monitoring en vroegdetectie van terugval bij affectieve stoornissen

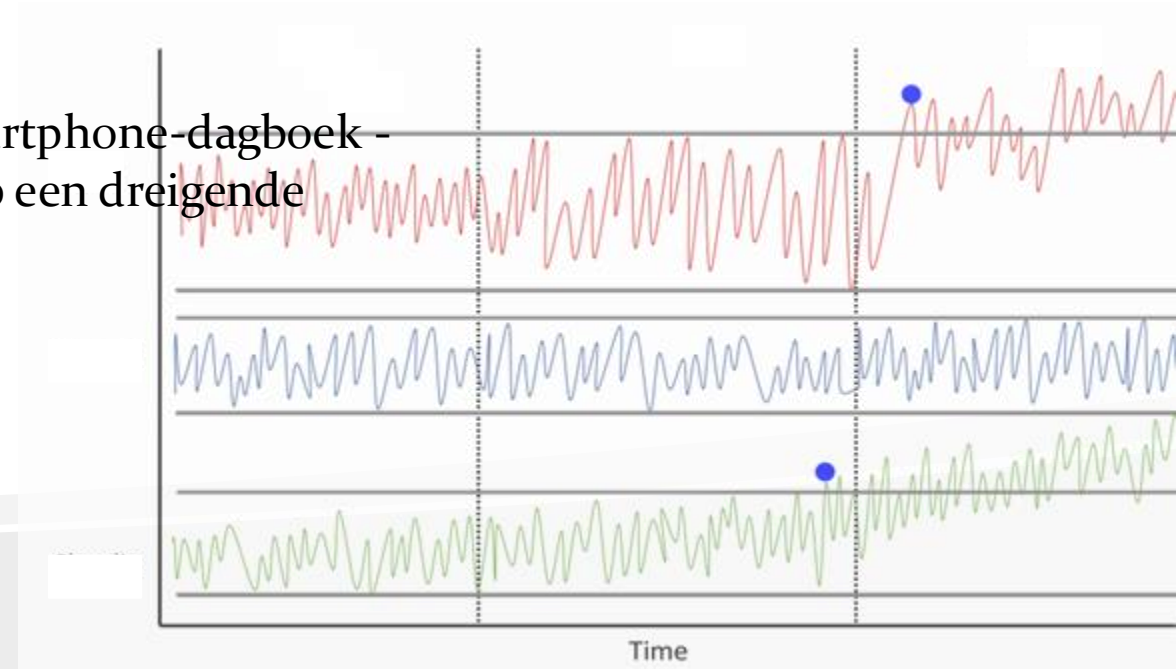
Op dit moment kunnen we moeilijk voorspellen **wie** er risico loopt om opnieuw klachten te ontwikkelen en **wanneer** iemand risico loopt

Geen mens is hetzelfde, dus ook de **signalen** die op terugkeer van klachten kunnen wijzen **verschillen per persoon**

DOEL PROJECT:

Kunnen we met i-DETECT - een gepersonaliseerd smartphone-dagboek - persoonlijke waarschuwingssignalen detecteren die op een dreigende terugkeer van klachten wijzen?

* ZONMW





Irma aan het woord - filmfragment

- Wat voor terugvalpreventie heeft Irma geholpen?
- Wat doet zij nu om terugval te voorkomen?



Terugvalpreventie

- Doen jullie aan terugvalpreventie?
- Wat doen jullie? Inventarisatie...



Het effect van terugvalpreventie

Onderzoek

Terugvalpreventie door antidepressiva:

- 84% is beschermd eerste jaar

Psychologische terugvalpreventie:

- Meta-analyse terugvalpreventie-interventies:
38 studies depressie vs. **2** bij angst
- Weinig onderzoek bij angst vergeleken met depressie
- Bij depressie gemiddeld 24% minder terugval

- Batelaan NM, Bosman RC, Muntingh A, Scholten WD, Huijbregts KM, Van Balkom AJLM. Risk of relapse following antidepressant continuation in anxiety disorders, OCD and PTSD. A systematic review and meta-analysis of relapse prevention trials. *BMJ*; 2017; 358:j3927.

- Krijnen-de Bruin E, Scholten W, Muntingh A, Maarsingh O, van Meijel B, van Straten A, Batelaan N. Psychological interventions to prevent relapse in anxiety and depression: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One*. 2022 Aug 12;17(8):e0272200.



Het effect van terugvalpreventie

Depressie

Wat leren we van depressie-onderzoek?

- Het volgen van 8 sessies Preventieve Cognitieve Training (PCT) biedt bescherming tegen terugval in een depressie voor 2 tot 10 jaar.
- MBCT ook.
- Antidepressiva afbouw + PCT = antidepressiva doorslikken na herstel.
- Het doorslikken van antidepressiva in combinatie met PCT biedt de beste bescherming tegen terugval.



Het effect van terugvalpreventie

Depressie

Preventieve cognitieve therapie (PCT)

- Leren onderscheiden situatie, gevoel en gedachte bij negatieve ervaringen/stemmingsverslechtering
- Identificatie negatieve automatische gedachten (m.b.v. ATQ)
- Opsporen disfunctionele leefregels (m.b.v. DAS):
- Onderzoeken leefregel aan de hand van een droomleefregel (positief affect)
- Positieve gevoelens
- Bespreking testen leefregel (gedragsexperiment)
- Preventieplan (over sessies verspreid gemaakt)



Het effect van terugvalpreventie

Onderzoek

Vier onderzoeken naar een vorm van terugvalpreventie bij angst met:

- Psycho-educatie
- Bewerken disfunctionele overtuigingen
- Exposure-elementen
- Terugvalpreventieplan



Het effect van terugvalpreventie

Onderzoek

- Hiss et al. (1994): pCGT minder terugval dan attention-control programma bij OCD
- White et al. (2013): onderhouds-CGT voorkomt terugval t.o.v. geen interventie bij paniekstoornis na afbouw angstmedicatie
- Wright et al. (2000): preventieve CGT-bibliotherapie verlaagt aantal paniekaanvallen t.o.v. wachtlijst
- Scholten et al. (2018): CGT tijdens afbouw antidepressiva hielp niet bij voorkomen terugval, t.o.v. gebruikelijke zorg bij herstelde mensen.

- Hiss H, Foa EB, Kozak MJ. Relapse prevention program for treatment of obsessive compulsive disorder. *J. Consult Clin. Psychol.* 1994;62: 801-8.

- White KS, Payne LA, Gorman JM, Shear MK, Woods SW, Saksa JR, Barlow DH. Does maintenance CBT contribute to long-term treatment response of panic disorder with or without agoraphobia? A randomized controlled clinical trial. *J. Consult Clin. Psychol.* 2013;81: 47-57.

- Wright J, Clum GA, Roodman A, Febraro GA. A bibliotherapy approach to relapse prevention in individuals with panic attacks. *J. Anxiety. Disord.* 2000 Sep;14: 483-99. 21.

- Scholten WD, Batelaan NM, Van Oppen P, Hoogendoorn AW, Van Megen HJGM, Cath, DC, Smit JH, Van Balkom, AJLM. The efficacy of a CBT relapse prevention program for remitted anxiety disorder patients who discontinue antidepressant medication: A randomized controlled trial. *Psychother Psychosom* 2018;87: 240-242.



Het effect van terugvalpreventie

Onderzoek

GET-READY onderzoek:

- Observationeel
- Blended gepersonaliseerde terugvalpreventie
- Op maat: modules
- Angst/depressie
- In de eerst lijn (POG-GGZ)



Het effect van terugvalpreventie

Onderzoek

Resultaten:

- Stabiel, 15% terugval
- Gebruik online modules nam af in de tijd
- Meer symptomen = meer contacten
- CGT modules meest gebruikt



Wat doen volgens de richtlijn - 2013?

- Geen evidentie, maar *terugvalpreventie wordt aanbevolen*
- Altijd terugvalpreventieplan
- Maak bij afsluiting afspraken over vaste terugkombijeenkomsten, zelfhulp en heraanmelding in geval van dreigende terugval




Wat te doen volgens de richtlijn - 2024?

- Kennislacune, dus alleen basale aanbevelingen
- Informeer pt-en (wisselende klachten; schaamte voorkomen)
- Terugvalpreventieplan (naasten; schrift)
- Monitoring (pt; naasten; huisarts)
- Advies tijdig hulp te vragen
- Re-integratie



Lessons learned- onderzoek/richtlijn

- Antidepressiva beschermen tot 1 jaar goed tegen terugval
 - We weten niet wie er terugvalt
 - Er zijn nog geen effectieve terugvalpreventie interventies beschikbaar voor angst
 - Meer onderzoek is nodig
 - Het gesprek over terugval aangaan
 - Persoonlijk terugvalpreventieplan maken
 - Re-integratie bevorderen
 - Monitoren en optie snel terug in behandeling
- 



Vormen van terugvalpreventie

Creatieve vormen van terugvalpreventie die passend zijn bij deze tijd

- Creatieve vormen laten zien
- Wat doen we het bij Pro Persona
- Metaforen



Vormen van terugvalpreventie

Vorm: meestal op papier of digitaal?

Signaleringsplan? Rood oranje geel?



Vormen van terugvalpreventie

Inventarisatie:

Systeem erbij betrekken

Geen terugval noemen maar terugstap

Apps

Coach uit eigen systeem

Nabehandelgroep



Vormen van terugvalpreventie

Kaarten (wat te doen als het een keer wat minder gaat)

Pot met opdrachten (exposure)

Video boodschap/gesproken boodschap

Collage met bv foto's (wat heb ik bereikt)

Zichtbaar ophangen van tips

EHBO doos maken

Moet op maat!



Vormen van terugvalpreventie

Metaforen:

Je hebt intensief gesport in de sportschool, nu is dat intensief programma klaar, wat doe je om je conditie op peil te houden? Welke oefeningen moet je blijven doen?

- Je hebt een moestuin. Het onkruid staat voor de klachten en de mooie planten/groenten voor je krachten en mooie dingen in het leven. Je bent actief aan de slag gegaan om onkruid te wieden, de regie terug te pakken over de moestuin. Nu de klachten zijn afgenomen is het van belang je moestuintje te onderhouden en ervoor te zorgen dat de planten/groentes kunnen blijven groeien en het onkruid onder controle te houden. Wat heb jij nodig om je moestuintje te onderhouden?



Creatieve vormen van terugvalpreventie

Voorbeeld Janny



Metaforen

- Gebruiken jullie weleens metaforen?





Casuïstiek

- 2 cases.
- Maak met je buur een creatief terugvalpreventie plan.
- Kies 1 casus.



Wat neem je mee van vandaag?