

Herstel: tools en inzichten voor behandelaren

Kijken voorbij klachten, werken aan perspectief

Ellemieke Hemmers, *ADF Stichting*

Karin Remmerswaal, *Expertisecentrum voor Transdiagnostische
Psychotherapie, Marina de Wolf*




Belangen

Disclosure belangen sprekers	
Geen (potentiële) belangenverstrengeling	GEEN
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties	Bedrijfsnamen
<ul style="list-style-type: none">- Sponsoring of onderzoeksgeld- Honorarium of andere (financiële) vergoeding- Aandeelhouder- Andere relatie, namelijk ...	<ul style="list-style-type: none">- nvt---

Wat is herstel?





Herstel is meer
dan
klachtenreductie

- Studies:
 - Beloop QoL bij OCS
 - Beloop functioneren bij angststoornissen
 - Functioneren bij depressie

Beloop QoL bij OCS

Definitie kwaliteit van leven

- Objectief: beperkingen agv gezondheid
- Subjectief: welzijn

EQ-5D

- Mobiliteit
- Zelfzorg
- Dagelijkse activiteiten
- Pijn/ongemak
- Angst/depressie

Baseline EQ-5D

- 0.67

Beloop QoL - OCS

Remmerswaal et al, 2020

Predictoren QoL remitters OCS

Beloop QoL bij OCS - conclusies

- Reductie OCS symptomen belangrijk voor herstel QoL
- Maar niet voldoende
- Breder blik: ook aandacht voor QoL
- Suggesties:
 - Aanpakken comorbide angst en depressie
 - Werk
 - Meer emotionele stabiliteit



Beloop functioneren bij angststoornissen

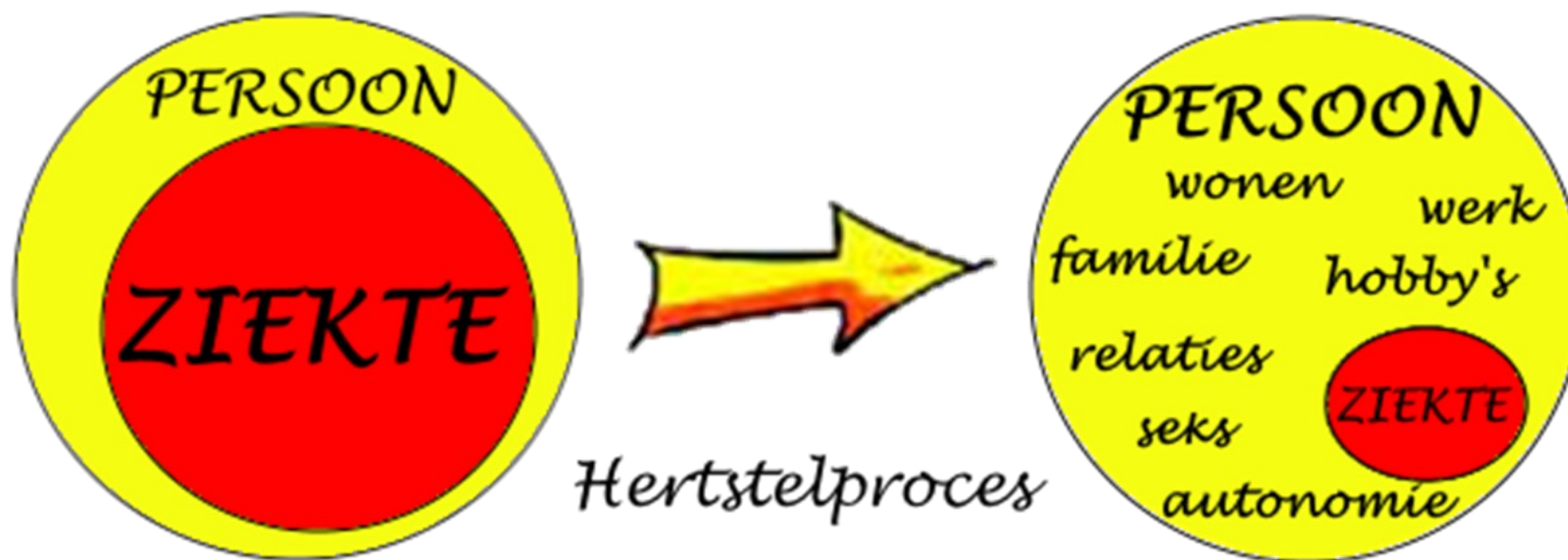
Iancu et al, 2014

Functioneren bij MDD

- Functioneren significant lager in ptn met MDD in (gedeeltelijke) remissie vergeleken met HC
- Schwarz et al, 2024



Bewustwording en ontwikkeling



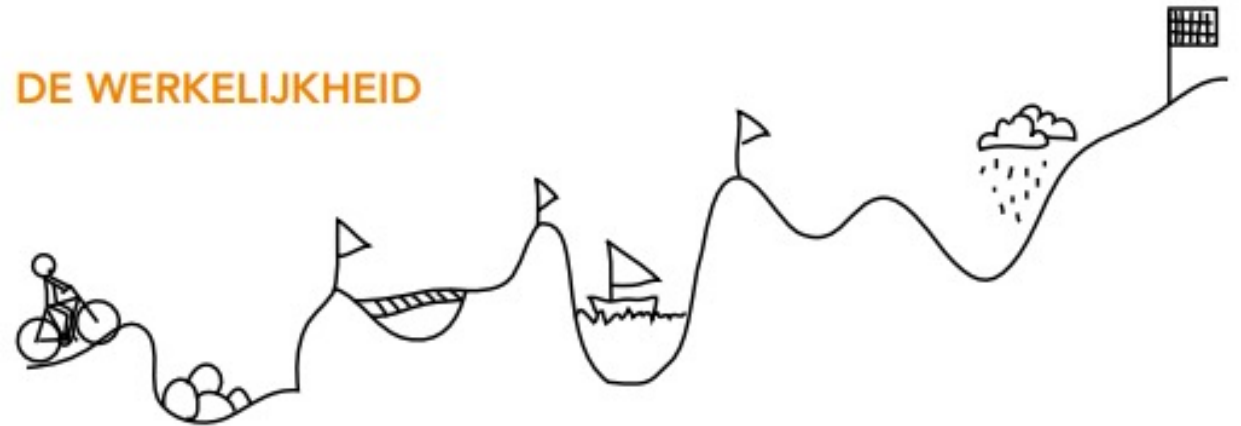
Herstel

- Anthony 'een individueel proces gericht op het hervinden van de persoonlijke identiteit en het hernemen van de regie op het leven'
- 50 tot 70% herstelt bij de eerste behandeling
- 1 op de 4 valt terug in het eerste jaar
- Mee leren omgaan leefbaar maken

JOUW PLAN



DE WERKELIJKHEID



De weg naar herstel



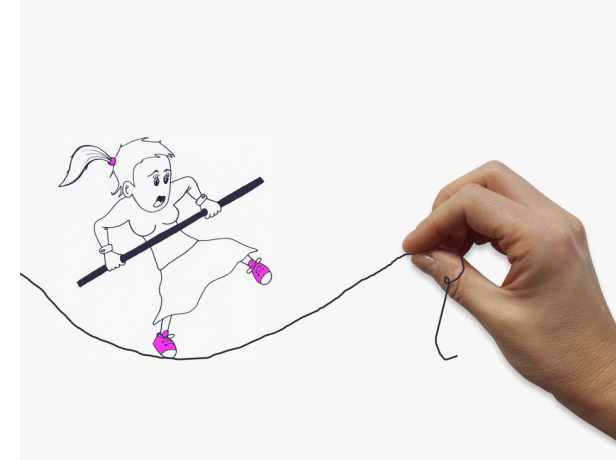
Klinisch herstel

Vermindering van psychische klachten en het vergroten van vaardigheden



Persoonlijk herstel

Zelfbeeld
Zelfvertrouwen
Persoonlijke ontwikkeling
Acceptatie
Zingeving



Maatschappelijk herstel

Sociale contacten
Dagbesteding (on) betaald werk
Functioneren in de maatschappij

Wat kan een bijdrage leveren bij herstel?

Therapie: CGT, exposure, medicatie, etc

ADF stichting meer gericht op persoonlijk en maatschappelijk herstel en het leren omgaan met klachten, bijvoorbeeld:

- Lotgenotengroep
- Wandeling
- Herstelgroep
- BibberBar
- WRAP training
- Vrijwilligerswerk





Time management

- Wat kost je energie? Wat geeft je energie? Hoe vind je de balans?
- Thema's in een herstelgroep en lotgenotencontact: acceptatie, zelfzorg, kleine stapjes, omgaan met familie, vrienden, etc.

Oefening

Wat geeft energie?

Wat kost energie?

Wat levert stress op?

Wat helpt je bij herstel?

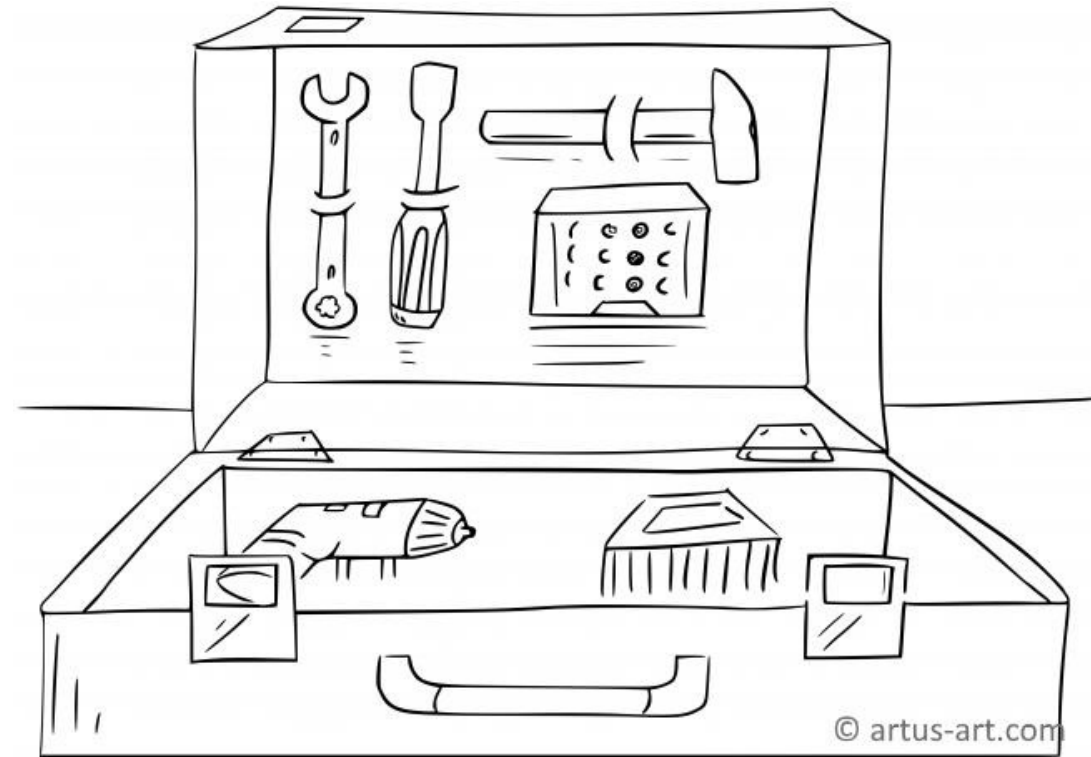
Time management

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt
Qi gong	Qi gong	Qi gong	Qi gong	Qi gong
Fietsen	Auto	Fietsen	Huishouden	Poetsen
Mail checken	Mail checken	Mail checken	Mail checken	
Vergadering	Vergadering	Afspraak	Vergadering	
Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
Afspraak	Afspraak	Afspraak	Afspraak	
Fietsen	Auto	Fietsen	Huishouden	
Contact thuis	Contact thuis	Contact thuis	Contact thuis	Contact thuis
Eten	Eten	Eten	Eten	Pizza avond
BibberBar	Sporten	Wandelen	Sporten	
Eekhoortjes	Eekhoortjes	Eekhoortjes	Eekhoortjes	Eekhoortjes

WRAP

Wellness Recovery Action Plan

- Gereedschapskoffer
- Dagelijks Onderhoudsplan
- Triggers en actieplan
- Vroege waarschuwingstekens en actieplan
- Signalen van ontsporing en actieplan
- Crisisplan
- Post-Crisisplan





Evidentie voor WRAP

- Canacott et al, 2019



Lotgenotencontact

- Smit et al, 2022

Wat kan de ADF stichting betekenen?

De landelijke patiëntenvereniging voor mensen met angst en/of dwangklachten, hun naasten én professionals:

- Telefonische hulpdienst
- Voorlichting
- Magazine Vizier
- Training
- Wetenschapspanel
- [Lotgenotencontact](#)
- Jongerenplatform

Vragen?

