

Handleiding Paniekprogramma



Algemene informatie

Het paniekprogramma is tot stand gekomen in samenwerking met prof. dr. Koen Schruers, dr. Klara de Cort, Helen Lionarons, InnoPsy en verschillende medewerkers van Embloom. Koen Schruers is hoogleraar aan Maastricht University en auteur van meer dan 80 wetenschappelijke publicaties. Hij heeft als psychiater ruim 18 jaar ervaring in de diagnostiek en behandeling van ernstige en complexe angst- en dwangstoornissen. Ook is hij hoofd van het Academisch Angstcentrum, een samenwerking tussen Maastricht University en Mondriaan. Klara de Cort is klinisch psycholoog en werkzaam binnen het Academisch Angstcentrum. Helen Lionarons is klinisch psycholoog en psychotherapeut. In 2004 richtte zij Lionarons GGZ op, een middelgrote GGZ-instelling in Limburg. Naast haar bestuurlijke functie en het verlenen van patiëntenzorg zette zij zich in voor de scholing van behandelaren, onder andere aan de BIG-opleiding Psychotherapie. Inmiddels heeft zij afscheid genomen van Lionarons GGZ, maar schrijft zij nog wel zorgprogramma's en geeft ze scholing. InnoPsy is de onderzoeksunit van de Belgische Centra voor EerstelijnsPsychologie: De HoofdZorg. De directeur van InnoPsy, Bart de Saeger, is klinisch psycholoog. Vanuit deze functie heeft hij diverse behandelprotocollen geschreven die gebruikt zijn bij dit programma en veel kennis opgedaan die gestoeld is op de klinische praktijk.

Hoe zet ik de modules klaar?

Het paniekprogramma bevat de volgende onderdelen:

1. Module 1: Inzicht en bewustwording
Let op: Zet hierna ook het paniekdagboek klaar
2. Module 2: Alarmerend denken
3. Module 3: Je lichamelijke reacties (interoceptieve exposure)
4. Module 4: Doen en ervaren (exposure in vivo)
5. Module 5: Leren ontspannen en in het hier en nu leven
6. Module 6: Balans in je gedachten
7. Module 7: De bredere context
8. Module 8: Medicatie bij een paniekstoornis
9. Module 9: Voorkom terugval

We raden aan om standaard module 1 (inzicht en bewustwording) en module 9 (voorkom terugval) te activeren.

Let er daarnaast op dat je na module 1 ook het paniekdagboek klaarzet. Hiermee kan de cliënt de voortgang van de klachten in kaart brengen.

Je kunt de losse onderdelen van het paniekprogramma flexibel klaarzetten onder het tabblad 'Modules'. Indien je het gehele paniekprogramma met alle modules en het paniekdagboek in één keer wilt klaarzetten, kun je dit doen onder het tabblad 'Programma's'.

Doelgroep

Het paniekprogramma is bedoeld voor mensen die kampen met een paniekstoornis. Daarnaast is het programma geschikt voor cliënten die niet voldoen aan de DSM-5 criteria van een paniekstoornis, maar wel regelmatig last hebben van paniekaanvallen. De meeste modules zijn ook geschikt voor mensen die kampen met paniekaanvallen als gevolg van een andere psychische stoornis, zoals een sociale-angststoornis of specifieke fobie. Enkel module 3 (interoceptieve exposure) is minder geschikt voor deze cliëntengroepen, gezien hun panieklachten ontstaan in reactie op specifieke situaties en niet door het verkeerd interpreteren van fysieke gewaarwordingen. Het programma is niet geschikt voor cliënten met paniekaanvallen door een posttraumatische-stressstoornis. Het programma kan worden ingezet binnen de huisartsenzorg, in samenwerking met de POH-GGZ, alsmede binnen de generalistische- of specialistische GGZ. In eerste instantie is het programma bedoeld voor volwassenen, echter ook voor jongeren kan deze bruikbaar zijn.

Wat houdt dit programma in?

Het paniekprogramma bestaat uit psycho-educatie door middel van tekst en video (expertvideo en video gebaseerd op ervaringsverhalen), waar cliënten informatie over panieklachten kunnen terugvinden. Ook bevat het programma veel oefeningen die geput zijn uit cognitieve gedragstherapie (CGT), mindfulness en Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

We hebben het programma opgedeeld in verschillende modules waarin telkens een ander onderwerp rondom paniek behandeld wordt. Het programma kan flexibel worden ingezet: je bepaalt zelf welke modules je wilt activeren voor jouw cliënt. Je kunt ervoor kiezen om de modules in een keer voor jouw cliënt in te zetten, of geleidelijk, naar gelang jouw voorkeur. Het programma is in eerste instantie bedoeld als aanvulling op face-to-face contact. Afhankelijk van de zelfstandigheid van de cliënt kun je er ook voor kiezen om (delen van) het programma als zelfhulpmodule in te zetten.

Standaard adviseren wij een module per week te volgen, echter het is aan de cliënt en therapeut om het tempo te bepalen. Elke module eindigt met een korte samenvatting en een advies om aan de slag te gaan met de geleerde vaardigheden. De meeste technieken vergen oefening voordat effect gemerkt kan worden. Met name het eigen maken van de oefeningen uit de modules 2 t/m 5 (onder andere automatische gedachten ombuigen, exposure oefeningen) kost veel tijd en derhalve kan het tempo in deze modules lager liggen. U heeft toegang tot de antwoorden van de cliënt, tenzij de cliënt daar geen toestemming voor geeft. Na het beëindigen van de behandeling kun je het account van de cliënt actief laten, zodat deze de oefeningen kan blijven raadplegen. Dit kan cliënten helpen om, ook nadat de behandeling is afgerond, in tijden van stress effectief om te blijven gaan met hun panieklachten. Op deze manier kan het programma een functie hebben in terugvalpreventie.

Hieronder beschrijven we per module de inhoud ervan.

Module 1: Inzicht en bewustwording

In deze module wordt allereerst psycho-educatie gegeven. Cliënten leren wat een paniekaanval is en worden zich bewust van hun eigen symptomen. Helen Lionarons legt in een video uit wat er precies gebeurt tijdens een paniekaanval en wanneer je van een paniekstoornis spreekt. Er wordt ingegaan op zowel de lichamelijke symptomen als de angstige gedachten en het gedrag dat daaruit voortkomt. Ook wordt een paniekdagboek geïntroduceerd, waarmee cliënten meer inzicht krijgen in het verloop van hun klachten. Zoals hierboven genoemd, wordt dit paniekdagboek niet standaard geactiveerd en moet het apart worden klaargezet.

Paniekdagboek

Via het online paniekdagboek kan de cliënt digitaal de voortgang van de klachten in kaart brengen. Het Paniekdagboek is bedoeld om panieklachten van de cliënt in kaart te brengen. Door middel van een aantal registraties kan de cliënt bijhouden hoeveel tijd er per dag aan panieklachten wordt besteed. Daarnaast krijgt de cliënt de mogelijkheid om aan te geven of er bepaald gedrag is ingezet om anders met de panieklachten om te gaan.

Module 2: Alarmerend denken

Deze module gaat in op de angstige gedachten die mensen met paniekaanvallen kunnen hebben. Helen Lionarons vertelt in een video over anticipatieangst en legt uit welke onderdelen aan bod komen in de module. Daarna volgen verschillende opdrachten en technieken uit de cognitieve gedragstherapie. Cliënten leren bijvoorbeeld feiten van interpretaties te onderscheiden, niet-helpende gedachten te herkennen en uit te dagen en helpende gedachten te formuleren. Er wordt onder andere gebruik gemaakt van een 5G-schema en een gedragsexperiment, waardoor cliënten zich bewust worden van hun angstige gedachten en deze leren om te buigen.

Module 3: Je lichamelijke reacties (interoceptieve exposure)

In deze module komen de lichamelijke reacties tijdens paniekaanvallen aan bod. Cliënten gaan aan de slag met 'interoceptieve exposure': het bewust oproepen van lichamelijke prikkels waar ze angstig van worden, om te ervaren dat deze niet gevaarlijk zijn. Op deze manier zullen de angstklachten verminderen. In een video geeft Helen Lionarons meer informatie over de werking

van de oefeningen. Ook wordt er aandacht besteed aan de moeilijkheden die cliënten tijdens het oefenen kunnen ervaren en worden zij gestimuleerd dagelijks te oefenen.

Module 4: Doen en ervaren (exposure in vivo)

In deze module wordt ingegaan op het vermijdingsgedrag en veiligheidsgedrag dat gepaard gaat met een paniekstoornis. Helen Lionarons vertelt in een video over de werking van 'exposure in vivo': het bewust opzoeken van situaties die angst oproepen. Ook benadrukt zij het belang van regelmatig oefenen, ook als de spanning oploopt. Cliënten stellen een angsthiërarchie op met situaties die hen angstig maken. Vervolgens gaan ze deze situaties opzoeken. Herhaling wordt gestimuleerd om gewenning te bewerkstelligen, zodat de angst zal uitdoven.

Module 5: Leren ontspannen en in het hier en nu leven

In deze module wordt aandacht besteed aan het belang van inspanning en ontspanning om beter met panieklachten te kunnen omgaan. Cliënten gaan aan de slag met het maken van een ontspanningsplan, waarin zij beschrijven hoe zij het beste kunnen ontspannen en hoe ze daar tijd voor kunnen maken. Vervolgens geeft Helen Lionarons in een video meer informatie over de rol van de ademhaling tijdens paniek. Daarna volgen enkele ademhalingsoefeningen die gericht zijn op ontspanning door het gebruik van de buikademhaling. Ook oefenen cliënten met de bodyscan, waarmee ze leren ervaringen in het moment op te merken, toe te laten en weer los te laten, zonder direct te reageren. Er wordt een bergmeditatie aangeboden, die cliënten als hulpmiddel kunnen gebruiken om zich in moeilijke periodes stabiel te voelen. Tot slot worden zij gestimuleerd om op dagelijkse basis te oefenen en bij te houden welke oefeningen het beste werken.

Module 6: Balans in je gedachten

Deze module is gericht op het focussen op positieve gedachten en het positieve in jezelf, zodat er meer balans ontstaat tussen de negatieve, angstige gedachten en positiviteit. De module gaat in op drie soorten ervaringen waar men een positief gevoel van kan krijgen: zintuiglijke gewaarwordingen, sociale interacties en zingeving. Helen Lionarons gaat in een video in op het belang van acceptatie van dingen die je niet kunt veranderen. Met behulp van enkele opdrachten kunnen cliënten oefenen met deze acceptatie. Vervolgens volgt uitleg over waarden en zingeving, waarna cliënten zelf gaan kijken hoe zij hun leven meer waardengericht kunnen invullen. Er wordt een actieplan ter beschikking gesteld om concrete doelen op te stellen. Ook leren cliënten minder streng te zijn voor zichzelf door hun positieve eigenschappen onder de loep te nemen en dagelijks op te schrijven waar zij dankbaar voor zijn.

Module 7: De bredere context

In deze module leren cliënten dat leefstijl een belangrijke rol speelt bij panieklachten. Een neerwaartse en opwaartse spiraal van leefstijl wordt besproken. Ook wordt er aandacht besteed aan draagkracht en hoe deze verhoogd kan worden door middel van beweging, voeding en slaap. Cliënten worden bewust gemaakt van het verschil tussen energiegevers en energienemers. Zij maken voor zichzelf de balans op en kijken wat zij kunnen veranderen. Er worden schema's en ontspanningsoefeningen ter beschikking gesteld, waarmee cliënten langzaam naar gedragsverandering gaan toewerken.

Module 8: Medicatie bij een paniekstoornis

Deze module is gericht op het bieden van psycho-educatie over medicatie. De werking van antidepressiva, benzodiazepinen en bètablokkers wordt besproken. Ook worden de voor- en nadelen van medicatie tegen panieklachten op een rij gezet. De module benadrukt dat medicatie enkel een goede optie is als andere vormen van therapie onvoldoende effect hebben of als er ook ernstige depressieve klachten spelen. Cliënten worden aangemoedigd om eventuele vragen over medicatie te bespreken met hun hulpverlener.

Module 9: Voorkom terugval

In deze module staat terugvalpreventie centraal. Helen Lionarons bespreekt in een video het belang van een goed plan van aanpak. Cliënten gaan daar vervolgens zelf mee aan de slag. Zij beschrijven wat zij hebben geleerd, welke onderdelen van de module hen het beste hebben geholpen en waar zij nog verder aan willen werken. Ook denken zij na over hun vroege signalen van mogelijke terugval en wat voor stappen zij kunnen ondernemen, mochten zij merken dat het slechter gaat. De stoplicht-vraag wordt uitgelegd, waarmee cliënten elke week stilstaan bij hoe ze zich nu echt voelen. Bij oranje of rood wordt aangeraden actie te ondernemen.

Instructievideo paniekprogramma

https://player.vimeo.com/external/511085641.hd.mp4?s=dc1e7607548f96314ab71e443f74d70f0062f758&profile_id=175

Bronnen

De volgende bronnen zijn voor dit programma geraadpleegd:

1. Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg. *Depressieve klachten aanpakken*. Uitgeverij CGG Noord-West Vlaanderen, 2018.
2. Cort de K, Schroyen M, Hurlermann R, Claassen S, Hoogenhout J, Bergh van den O, Goossens L, Diest van I, Schruers K. Modeling the development of panic disorder with interoceptive conditioning. *European Neuropsychopharmacology* 2017; 27: 59-69.
3. Craske MG, Barlow DH. *Behandelgids angst en paniek cliëntenwerkboek*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds, 2012.
4. Craske MG, Barlow DH. *Behandelgids angst en paniek therapeutenboek*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds, 2013.
5. Craske MG, Treanor M, Conway CC, Zbozinek T, Verliet B. Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy* 2014; 58: 10-23.
6. Kampman M, Keijsers G, Hendriks G. *Behandelprotocol paniekstoornis*. Amsterdam: Boom Uitgevers, 2012.
7. Keijsers G, Minnen van A, Hoogduin K. *Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten*. Amsterdam: Boom Uitgevers, 2017.
8. Sterk F & Swaen S. *Leven met een paniekstoornis*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum, 2001.
9. VGct. *Factsheet Exposuretherapie: nieuwe inzichten*. Juni 2018.