

## Handleiding GAS-programma



## Algemene informatie

Het programma gegeneraliseerde angststoornis (GAS-programma) is tot stand gekomen in samenwerking met InnoPsy, Helen Lionarons en verschillende medewerkers van TelePsy. InnoPsy is de onderzoekseenheid 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 zijn gebruikt bij de ontwikkeling van dit e-health programma. Het gebruikte materiaal is afkomstig uit de klinische praktijk en heeft daarmee de toets van de praktijk doorstaan. 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.

## Hoe zet ik de modules klaar?

Het GAS-programma bevat de volgende onderdelen:

1. Module 1: Inzicht en bewustwording  
*Let op: zet hierna ook het piekerdagboek klaar*
2. Module 2: De rol van je gedachten
3. Module 3: Vermijdings- en veiligheidsgedrag
4. Module 4: Grip op piekeren
5. Module 5: Lichtpunten leren zien
6. Module 6: Leren ontspannen en in het hier en nu leven
7. Module 7: De bredere context
8. Module 8: Voorkom terugval

We raden aan om standaard module 1 (inzicht en bewustwording) en module 8 (voorkom terugval) te activeren.

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

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

## Doelgroep

Het GAS-programma is bedoeld voor mensen die kampen met een gegeneraliseerde-angststoornis. Daarnaast is het programma geschikt voor cliënten die niet voldoen aan de DSM-5 criteria van een gegeneraliseerde-angststoornis, maar wel regelmatig last hebben van overmatig piekeren. 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 adolescenten en jongeren kan deze bruikbaar zijn.

## Wat houdt dit programma in?

Het programma bestaat uit psycho-educatie door middel van tekst en video (expertvideo en video gebaseerd op ervaringsverhalen), waar cliënten informatie over piekerklachten 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 overmatig piekeren 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 4 (o.a. automatische gedachten ombuigen, exposure oefeningen en piekercontrole) kost veel tijd en derhalve kan het tempo in deze modules lager liggen. Je hebt 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 piekerklachten. 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 leren cliënten wat een gegeneraliseerde-angststoornis is en worden zij zich stap voor stap bewust van hun eigen symptomen. Helen Lionarons legt in een video uit wat de stoornis inhoudt, hoe het ontstaat en hoeveel mensen er last van hebben. Ook legt zij uit wat de gevolgen kunnen zijn. Vervolgens wordt het piekerdagboek geïntroduceerd waarmee cliënten meer inzicht krijgen in hun piekergedachten. Zoals hierboven vermeld, wordt het dagboek niet standaard geactiveerd maar kun je het apart klaarzetten. Tot slot stellen cliënten zichzelf een doel voor de komende tijd en kunnen ze een ervaringsvideo bekijken over overmatig piekeren.

### Piekerdagboek

Met behulp van het online piekerdagboek kan de cliënt zijn/haar klachten in kaart brengen. Het piekerdagboek is bedoeld om dagelijks piekergedachten bij te houden (registratie), inzicht te krijgen in welke factoren een rol spelen bij piekergedachten (analyse) en na te gaan wat er eventueel veranderd of verbeterd kan worden (reflectie).

## Module 2: De rol van je gedachten

Deze module gaat in op de rol van anticipatieangst: angst voor de angst. Er wordt aandacht besteed aan de invloed van gedachten op gevoelens en gedrag. 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, helpende gedachten te formuleren en denkfouten te herkennen. 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. Als laatste wordt een ervaringsvideo aangeboden over het oefenen met 5G schema's.

## Module 3: Vermijdings- en veiligheidsgedrag

In deze module wordt ingegaan op het vermijdingsgedrag en veiligheidsgedrag dat gepaard kan gaan met een gegeneraliseerde-angststoornis. Helen Lionarons vertelt in een video dat vermijdingsgedrag en veiligheidsgedrag op de korte termijn voor opluchting zorgen, maar op de lange termijn juist de angst in stand kan houden. Cliënten onderzoeken hun eigen vermijdings- en veiligheidsgedrag en 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. Door middel van de taartpunttechniek leren cliënten stilstaan bij hun niet-helpende gedachten en gaan ze alternatieve, positieve gedachten onderzoeken. Deze alternatieve gedachten werken ze verder uit in een verbeeldingsoefening.

## Module 4: Grip op piekeren

In deze module worden verschillende technieken aangeboden om beter te leren omgaan met piekeren. Als eerste gaan cliënten aan de slag met het dagelijks inlassen van een piekermoment met piekerstop. Dit wordt vervolgens uitgebreid met probleemoplossend denken: welke problemen zijn op te lossen en welke moet je accepteren? Daarna volgen verschillende kleinere oefeningen, zoals het onderbreken van gedachtestromen en het uitdagen van opvattingen over piekeren. Ook wordt er een 'Stel-dat' opdracht aangeboden, gebaseerd op de neerwaartse pijltechniek. Cliënten worden hierbij uitgenodigd na te denken over wat het zou betekenen als hun angstige gedachten daadwerkelijk zouden uitkomen ('stel dat dit daadwerkelijk gebeurt, wat dan?'). Zo komen ze tot de kernovertuiging en kunnen ze onderzoeken hoe reëel de gevreesde risico's nu echt zijn. In een video wordt dit geïllustreerd door middel van een gespeelde interactie tussen cliënt en therapeut. Als laatste volgt een ervaringsvideo over de oefeningen uit deze module.

## Module 5: Lichtpunten leren zien

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 bekijken 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. Ook in deze module volgt weer een video met ervaringen uit deze module.

## Module 6: 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 gegeneraliseerde-angst om te kunnen gaan. 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 moeilijkheden die cliënten kunnen tegenkomen als zij gaan ontspannen, in plaats van zichzelf voortdurend af te leiden door bezig te zijn. Daarna volgen verschillende oefeningen die gericht zijn op ontspanning en leven in het hier en nu. Er worden ademhalingsoefeningen

aangeboden, cliënten oefenen met een bodyscan en 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 7: De bredere context**

In deze module leren cliënten dat leefstijl een belangrijke rol speelt bij panieklachten. Er wordt aandacht besteed aan draagkracht en hoe deze verhoogd kan worden door middel van beweging, voeding en slaap. De module biedt een groot aantal tips waarmee cliënten kunnen experimenteren. Vervolgens leren zij het verschil tussen energiegevers en energienemers. Zij maken voor zichzelf de balans op en bekijken wat zij kunnen veranderen. Er worden schema's en ontspanningsoefeningen ter beschikking gesteld, waarmee cliënten langzaam naar gedragsverandering gaan toewerken.

### **Module 8: 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. Tot slot volgt er een ervaringsverhaal over het doorlopen van deze module.

## **Instructievideo GAS-programma**

Klik [hier](#) voor de link naar de video.

### **Auteurs**

Embloom en InnoPsy (2019)

## Bronnen

De volgende bronnen zijn voor dit programma geraadpleegd:

1. Balkom ALJM van, Vliet IM van, Emmelkamp PMG, Bockting CLH, Spijker J, Hermens MLM, & Meeuwissen JAC. *Multidisciplinaire richtlijn Angststoornissen (derde revisie). Richtlijn voor de diagnostiek, behandeling en begeleiding van volwassen patiënten met een angststoornis*. Utrecht: Trimbos-instituut, 2013.
2. Batink T. Wat is ACT? ACT in actie – Training & Opleiding, z.d. Geraadpleegd van <https://www.actinactie.nl/wat-is-act/>
3. Batink T. ACT-materiaal. ACT in actie – Training & Opleiding, z.d. Geraadpleegd van <https://www.actinactie.nl/downloads/>
4. Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg. *Depressieve klachten aanpakken*. Uitgeverij CGG Noord-West Vlaanderen, 2018.
5. Hayes SC, Strosahl KD, & Wilson KG. *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd edition)*. New York, NY: The Guilford Press, 2012.
6. Heiden C van der. *Metacognitieve therapie bij gegeneraliseerde angst*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum, 2009.
7. Heiden C van der. *Stop met piekeren. Werkboek voor cliënten*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum, 2009.
8. Hofstra K, Fischer E. *Multidisciplinaire richtlijn Angststoornissen, patiëntenversie*. Utrecht: Trimbos-instituut, 2005.
9. Jansen G, Batink T. *Time to ACT! Het basisboek voor professionals*. Zaltbommel: Thema, 2014.
10. Sterk S & Swaen S. *Leven met een piekerstoornis*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum, 2004.