

Kan het beter?

Practice what you preach

NJC VG Ct 2024

**em. prof. dr. Kees Korrelboom; klinisch
psycholoog en psychotherapeut**

breaking the silence

- **we doen niet wat we zeggen dat we doen**
 - **stilte daarover wordt verbroken**
- **voordracht heeft betrekking op**
 - **effectiviteit van CGT**
 - **weg die tot verbetering kan leiden**
- **de weg is**
 - **practice what you preach**

enkele kaders

- **CGT in curatieve GGZ**
- **common mental disorders**
- **hulpzoekende volwassen patiënten**

aard van de voordracht

- **opinerend:**
 - **klinische ervaringen en indrukken op basis van**
 - **teambesprekingen**
 - **supervisies**
 - **eigen behandelingen**
- **gelardeerd met empirische momenten**

CGT is effectief

- **zelden minder effectief dan andere methodes**
- **geregeld effectiever**
 - **specifieke klachten**
- **50 – 70% patiënten knapt relevant op**
 - **relevant opknappen: > 30 – 50% klachtreductie (pre-post)**

is CGT effectief genoeg?

- **30 – 50% knapt dus onvoldoende op**
- **getallen al 40 jaar ~stabiel**
- **is this what it is?**
- **of doen we iets verkeerd?**
- **doen we voldoende wat we zeggen dat we doen?**

open deuren 1 (maar toch)

- kaders en kenmerken CGT
 - **indicatie:** patiënten met emotionele klachten
 - in stand gehouden door gedrag en betekenisverlening
 - **succescriterium:** klachtreductie
 - **aard:** focaal; doelgestuurd; actief
 - **duur:** relatief kort
 - max ± 8 - ± 25 sessies; < 1 jaar
 - **pijlers:** psychologische wetenschap en

open deuren 2 (maar toch)

- **CGT proces**
 - **klachten inventarisatie**
 - wat is er aan de hand
 - **diagnostiek**
 - hoe is dat zo gekomen
 - **behandeldoel**
 - waar moeten we naartoe
 - **behandelplan**
 - hoe gaan we dat voor elkaar krijgen

open deuren 3 (maar toch)

- **uitvoering behandelplan**
 - tussenevaluaties
 - zo nodig aanpassen inhoud en/of uitvoering
- **afronding behandelplan**
 - zodra therapiedoelen zijn bereikt
 - » we gaan niet doelloos doorbehandelen
 - zodra therapiedoelen onbereikbaar blijken
 - » we gaan niet zinloos doorbehandelen
- **afsluiting behandeling**

de stilte doorbroken

- we zeggen dat we het zo doen
- maar in feite doen we het vaak niet helemaal zo

we zeggen over indicatiestelling

- **emotionele klachten**
- **vanwege disfunctioneel gedrag en betekenisverlening**

we doen bij indicatiestelling

- **allerlei emotionele klachten**
 - (= geen nadere kwalificatie)
- **begint al bij patiënt en verwijzer**
 - **nu heeft mijn kind psychotherapie nodig**

maar...

- **psychotherapie niet voor alle klachten beste oplossing**
- **klachten komen ook voort uit pech en ellende**
 - **geld; gezin; werk; buurt; eenzaamheid**
 - **disfunctioneel gedrag en betekenisverlening beperkt**
- **effectiever (en goedkoper?) 'behandelen' met**
 - » **financiële/sociale ondersteuning**
 - » **buddies**
 - » **betere huisvesting**

rdt tot 'stutten en bemoedigen'

we zeggen over aard CGT

- CGT is actiegericht
 - niet (alleen) *praten* over 'anders doen'
 - maar 'anders doen' daadwerkelijk *doen*
 - zowel door therapeut als patiënt
 - binnen de sessies
 - en daarbuiten (therapeutisch huiswerk)

we doen aan aard CGT

- **in sessies wordt veel gepraat**
- **dikwijls weinig gedaan**
 - **onvoldoende experimenten in sessie**
 - **huiswerk halfslachtig opgegeven en nabesproken**
 - **probeer komende week paar keer naar de AH te gaan**
 - **‘niet kunnen doen? Jammer: nog eens proberen dan maar?’**
 - **consequenties ervan niet gerelateerd aan behandeldoel/plan**

maar...

- **CGT is praten en doen**
- **zonder een van beiden is CGT geen (volwaardige) CGT**
- **CGT onvoldoende succesvol?**
 - **is CGT uitgevoerd zoals bedoeld?**
 - **niet succesvolle CGT is mislukt bij adequate uitvoering**
 - **niet succesvolle CGT is niet mislukt bij inadequate uitvoering**
 - **dat was geen CGT**
- **CGT is geen CGT omdat je zegt dat het CGT is**
maar CGT is niet CGT doet

we zeggen dat CGT focaal en doelgericht is

- **iedere behandeling heeft een doel**
 - **focus van de behandeling**
 - **(tussen)doelen zijn bakens waarop CGT koerst**
 - **eindigt wanneer doel is bereikt**
 - **of wanneer doel onbereikbaar is**

we doen mbt focus en doelgerichtheid

- **doelen zijn niet concreet**
 - **minder angstig; beter in mijn vel**
- **doelen staan niet centraal**
 - **komen niet iedere sessie terug**
 - **worden onvoldoende frequent (kwantitatief) gemonitord**
 - **raken ondergesneeuwd door andere topics**
 - **therapist en therapy drift**
 - **wel/niet realiseren markeert niet einde behandeling**
 - **doorbehandelen op geleide van stutten en**

maar...

- **zonder concreet doel kun je niet scoren**
 - **waar moeten we heen**
- **wie niet meet die niet weet**
 - **waar staan we eigenlijk**
- **wie vaart zonder kompas is een dwaallicht**
 - **wanneer en waar kunnen/moeten we stoppen**

we zeggen dat (curatieve) CGT kort is

- **max ±8 - ±25 behandelsessies**
 - **doelen moeten dan voldoende gerealiseerd kunnen zijn**
 - **problemen niet per se opgelost**
 - **verdere verbetering in 'echte leven'**

we doen mbt (curatieve) behandelduur

- **doorbehandelen**
 - **zolang er nog klachten zijn**
 - **en er een hulpvraag is**
 - **omdat concreet eindpunt (doel) nooit is vastgesteld**
- **behandeling zelf is doel van behandeling geworden**
 - **als we stoppen stort patiënt in**
 - **voorkomen terugval**

maar...

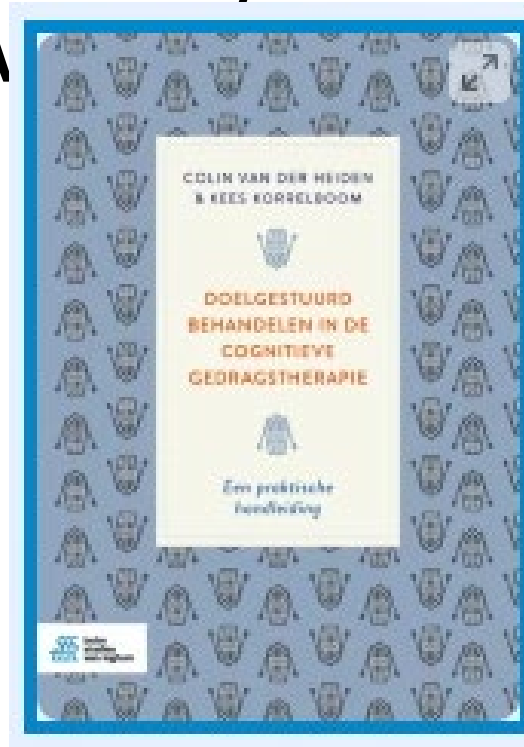
- **(curatief) doorbehandelen dikwijls weinig zinvol**
- **gezondheidswinst neemt per sessie af**
 - **asymptoot bij ~8-~25 sessies**
 - **40% behandeltijd voor 13% patiënten (Celsus 2016)**
 - **zonder extra gezondheidswinst**
 - **Ciharova et al (2024)**
 - **frequentie; niet duur beïnvloedt effectiviteit**
- **wel verhoogd risico op**
 - **afhankelijkheid**
 - **demoralisatie**
 - **stigma**

conclusies

- **CGT effectief**
- **maar verdere groei blijft al poosje uit**
- **vooralsnog geen extra winst van nieuwe interventies**
- **alternatieve (neven) route**
 - **doen wat we zeggen dat we doen**
 - **aard en karakter CGT**
 - **volgen van CGT behandelproces**

wij van WC-eend adviseren WC-eend

- Heiden, C. van der, & Korrelboom, K. (2024). *Doelgestuurd behandelen in de cognitieve gedragstherapie. Een praktische handleiding*. Houten: Bohn Stafleu v



einde

- **vragen, opmerkingen, discussiepunten?**
- **ik dank u voor uw aandacht**
- **k.korrelboom@wxs.nl**