

TOELICHTING OP EERSTE STAP INTERVENTIES

Cliënten met een niet complexe angststoornis worden behandeld met een eerste stap interventie. De bedoeling is dat elk team zelf een pakket samenstelt van eerste stap interventies dat passend is bij de situatie en mogelijkheden van het team. Een dergelijk pakket bevat zelfhulp en kortdurende behandeling.

Zelfhulp

Suggesties hiervoor zijn te vinden in de Toolkit Zelfhulp angststoornissen. Als je voor een redelijk werkzaam pakket wilt kiezen dat bij alle niet complexe angststoornissen te gebruiken is gaat de voorkeur van de experts uit naar Stresspac.

De rol van de aanbieder bij zelfhulp is vooral motiverend: het programma doet het cognitief gedragstherapeutische werk.

Kortdurende behandeling

Dit zijn beperkte, snel in te zetten interventies, gebaseerd op cognitief gedragstherapeutische technieken, die voor niet-complexe angststoornissen voldoende effectief kunnen zijn.

Hierbij valt te denken aan:

- een korte CGT behandeling van bijvoorbeeld 5 zittingen door een eerstelijnspsycholoog of psychotherapeut die bekwaam is in het geven van CGT
- een preventiecursus zoals Geen Paniek, van 8 zittingen
- het aanbieden van zelfhulp, maar dan met meer of intensievere begeleiding en door iemand die enigszins deskundig op CGT gebied is, of door een minder ervaren iemand die bij dit proces gesuperviseerd wordt door een ervaren CGTer.

Indien er behoefte bestaat aan deskundigheidsbevordering bij de eerste stap interventies kun je het volgende doen:

- contact op te nemen met de geregistreerde cognitief-gedragstherapeut uit je team of je instelling en regel onderwijs en/of supervisie
- een cursus volgen. Voor niet psychologen bestaan er cursussen Gedragstherapeutisch medewerker (Centrale Rino groep Utrecht)

Vervolg

De eerste stap interventies worden gedurende 6-18 weken uitgevoerd. Als de cliënt dan niet is hersteld, is de klacht per definitie complex, en wordt in overleg met de cliënt besloten tot zwaardere behandeling conform het stroomschema.