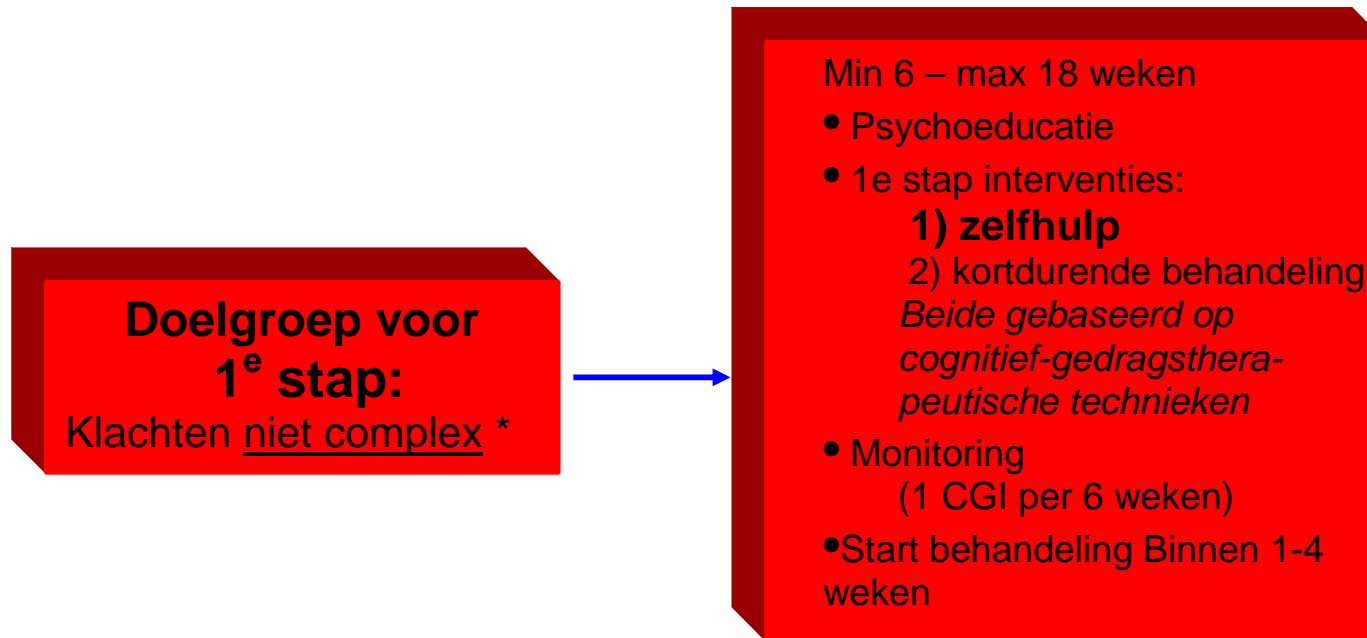


Toolkit Zelfhulp Angststoornissen (Verkrijgbare cursussen in Nederland)



Maart 2008

Matthijs Oud, Ton van Balkom, Joost Beek, Josine van Hamersveld
Desiree Oosterbaan, Berend Terluin, Joleen Weststeijn

Cursus	Indicatie	Vorm	Methode	Evidentie/ervaring	te verkrijgen	Geschied Doorbraak? Opmerkingen
'Geen Paniek'	Paniekstoornis Agorafobie	Begeleide zelfhulp in groep 8 sessies	Cognitieve herstructurering Exposure Ontspanningsoefeningen leefstijladviezen	In gecontroleerde studie effectiever dan wachtlijst Veel preventieafdelingen van GGZ-instellingen hebben hieraan meegedaan	P. Meulenbeek e.a. 2005 www.trimbos.nl werkboek patient 23 euro handleiding begeleider 25 euro	+ Format ook individueel te gebruiken, wrs ook in ca 6 sessies
'De angst de baas' Versie Winters	Paniekstoornis Agorafobie Sociale fobie Specifieke fobie In mindere mate OCS	zelfhulpboek	Angstmanagement (Ontspanningsoefeningen Veel vragen zelfexploratie Veel tips op CGT leest, maar geen uitgewerkte oefeningen rond cognitieve herstructurering of exposure) Leefstijladviezen	* Evidentie onbekend	www.bol.com 14 euro per boek Auteur: Frits Winters, 1998 ISBN:978-90-5513-223-2 Mogelijk goedkoper via distributeur: RuitenbergBoek info@ruitenbergboek.nl	- Oefeningen CGT weinig uitgewerkt, vraagt veel van pt en begeleider tav structuur en uitwerken
'De angst de baas' Versie Timmerman	Paniekstoornis Agorafobie Sociale fobie Specifieke fobie	Begeleide zelfhulp in groep 8 sessies + terugkomsessie	*Cognitieve herstructurering *Exposure *Ontspanningsoefeningen	Evidentie onbekend Wordt bij aantal GGZinstellingen bij preventieafd gebruikt. Emergis biedt versie cursus voor ouderen	2004	+/- Evidentie weliswaar onbekend maar inhoudelijk zeer vergelijkbaar met cursussen die effectief bleken in onderzoek
'Overwinnen van angstklachten'	Paniekstoornis Agorafobie GAS	Begeleide zelfhulp. 6 sessies, indiv. In onderzoek getoetst met begeleiding door huisarts	*Cognitieve herstructurering *Exposure *Ontspanningsoefeningen	In één gecontroleerde studie even effectief als gebruikelijke zorg door huisarts danwel CGT in 2 ^e lijn. Huisartsen tevreden over werken met de cursus (van Boeijen e.a., 2006)	www.angstklachten.nl handleiding begeleider + werkboek patient + CD ontspanningsoefening; 15 euro. Minimumafname 24 stuks. Verkoop alleen na training.	+ Nadeel; niet voor sociale fobie

'Stresspac'	Paniekstoornis Agorafobie GAS Sociale fobie Specifieke fobie Comorbide lichte depressie	Begeleide zelfhulp. 5 sessies, indiv/groep. In onderzoek getoetst o.a. met begeleiding door verpleegkundige in 1 ^e lijn en in groepsverband 2 ^e lijn	*Cognitieve herstructurering *Exposure *Ontspanningsoefeningen * Leefstijladviezen * Problem solving	In één gecontroleerde studie effectiever dan wachtlijst (White.a.,1995). In één gecontroleerde studie effectiever dan gebruikelijke zorg (Oosterbaan e.a., volgt). SPV-ers enthousiast over werken met de cursus.	Nederlandse vertaling (2003) via D. Oosterbaan. d.oosterbaan@adhesie.nl Zelf copieren 237 blz. + CD ontspanningsoefeningen (n.l. nog geen formele toestemming voor gebruik buiten Adhesie)	++
Teleac: Fobieën	Agorafobie Sociale fobie en Specifieke fobie	TVuitzending +zelfhulpboek	Hoofdzakelijk exposure Korte bijdrage over cognitieve herstructurering		Manja de Neef &Pim Cuijpers, 2007. ISBN 9789085063889, 214 pag+ontspannings cd, 22,50 euro, Boom Hulpboek	+/- Voordeel: op TV geweest, visuele info te verkrijgen. Nadeel: nadruk op vermijding doorbreken door exposure, minder op paniekaanvallen.
'Leven met paniek'	Paniekstoornis	zelfhulpboek	Exposure Ontspanning Cognitieve herstructurering	onbekend	Fred Sterk & Sjoerd Swaen 2001 ISBN: 9031335614 109 blz 19 euro per boek Verkrijgbaar via boekwinkel	+/- Geen uitgewerkte exposureformulieren. Wel mooi uitgewerkte voorbeelden.
'Leven met piekerstoornis'	GAS	zelfhulpboek	Cognitieve herstructurering Gedragstherapie Ontspanningsoefeningen Mindfulness	onbekend	Fred Sterk & Sjoerd Swaen 2004 ISBN: 903134320x 124 blz 19 euro per boek. Ontspanningsoefeningen gratis via website www.psycholoog.net Verkrijgbaar via boekhandel	+/- Veel mooi uitgewerkte voorbeelden. Echter geen stap voor stap structuur, geen formulieren om oefeningen uit te werken.

'Leven met sociale fobie'	Sociale fobie	zelfhulpboek	Overwegend cognitieve herstructurering Kort uitleg over exposure, taakconcentratietraining. Geen ontspanningsoefeningen Geen sociale vaardigheidstraining	onbekend	Joke Kragten 2002 ISBN:9031338788 127 blz. 19 euro per boek Verkrijgbaar via boekhandel	+/- Niveau hoog, geen stap voor stap structuur, vraagt dus veel van pt en begeleiding tav structuur en uitwerking. Weinig exposure Voordeel echter dat veel meer specifieke informatie voor ptn met sociale fobie bevat dan in de andere cursussen gericht op meerdere soorten fobieen.
'Leven met een fobie'	Specifieke fobie	zelfhulpboek	exposure	onbekend	Jac Hoevenaars 2002 Isbn: 9031339113 19 euro via boekhandel	+/- Geen exposureformulieren wel adviezen over hoe een hierarchie opgesteld en uitgevoerd wordt (ong 20 pag)
'Zorgboek Angst, Fobie en Paniek'	Paniekstoornis Agorafobie Sociale fobie Specifieke fobie GAS	Uitgebreide achtergrondinformatie. Niet als zelfhulp cursus bedoeld, wel ondersteunend bij behandeling	Cognitieve herstructurering Exposure Sociale vaardigheden Ontspanningsoefeningen Praktische adviezen (bv tav werk, keuze behandeling)	onbekend	Stichting September, 2003 ISBN 9072248694 19 euro per boek verkrijgbaar via apotheek of www.boekenoverzichten.nl gratis aanvullingen op internet	- Geen stap voor stap structuur, geen formulieren voor oefeningen. Uniek w.b. input door diverse disciplines en partijen. Meest uitgebreide boek wat betreft adviezen over leven met angststoornis. Bruikbaar als aanvullende info .

'Hallo, hier ben ik'	Sociale fobie			+	Van der Molen, 1985 <u>De Vereniging voor verlegen mensen heeft dit omgezet in een cursus</u>	- Helaas nog geen info over gekregen
'Angstige gevoelens? Zelf aan de slag'	Paniekstoornis Agorafobie GAS Sociale fobie Specifieke fobie	Begeleide individuele zelfhulp	Cognitieve herstructurering Incl. gedragsexperimenten Exposure Taakconcentratie oefening Ontspanningsoefeningen Psychoeducatiegedeelte zwak en achterhaald	Niet onderzocht. Wordt aangeboden bij diverse preventieafdelingen GGZ (oa buitenamstel, altrecht)	Van Mierlo 2004	+ Evidentie weliswaar onbekend maar inhoudelijk zeer vergelijkbaar met cursussen die effectief bleken in onderzoek

GAS= gegeneraliseerde angststoornis

Toelichting

- De groen gearceerde zelfhulp cursussen worden door experts aanbevolen
- De zelfhulp cursussen zijn binnen het verbeterproject te gebruiken als 1^e stap interventie (zie smartcard)
- Onderzoek betrof over het algemeen patiënten met lichte (ook subsyndromale), hooguit matige angstklachten.
- Alle cursussen bevatten psychoeducatie
- De cursussen richten zich over het algemeen op volwassenen. De vraag is of ook ouderen baat hebben bij de cursussen. Bij de depressie cursussen zijn aanpassingen gemaakt voor deze doelgroep. T.a.v. angststoornissen bestaat de cursus Angst de baas 55+. Mijn ervaring is dat ouderen meer moeite hebben met zelfhulp als methode alsmede met cognitieve herstructurering.
- Er bestaat een cursus voor Turkse en Marokkaanse patiënten van 50 jaar en ouder; Stap voor Stap (de vries en Smits, 2005)
- Er zijn inmiddels ook internet-cursussen. Aangezien deze binnen Doorbraak minder praktisch in te zetten zijn en we nog te weinig weten over evidentie en de kwaliteit etc van de sites, worden deze hier niet verder besproken.
- In geval van begeleide zelfhulp kan gedacht worden aan begeleiding door (sociaal) psychiatrisch verpleegkundigen, psychologen/psychotherapeuten of huisarts. Ook aan andere beroepsgroepen mits voldoende kennis en bekwaamheid (maatschappelijk werkenden, fysiotherapeuten) kan gedacht worden. Een bijzondere toepassing is die waarbij ervaringsdeskundigen patiënten coachen bij de cursus, deze vorm kan extra laagdrempelig zijn. Voor hen die onvoldoende de principes van CGT machtig zijn is training vooraf en supervisie door een gedragstherapeut nodig. De hulpverlener heeft itt gebruikelijk meer een coachende rol, de pt wordt meer geacht zijn eigen therapeut te zijn. Dit kan voor de hulpverlener erg wennen zijn en het kan daarom prettig zijn om met collegae een intervisieverband te hebben. Het beheersen van motiverende technieken voor begeleiders is minstens even belangrijk als cognitief gedragstherapeutische.
- Zie ook de lijst met suggesties voor psychoeducatie en zelfhulp die gebruikt kan worden voor patiënten die meer willen lezen over hun klachten en hoe hier me om te gaan.

Voor meer informatie:

Hirai, M. (2006) A meta-analytic study of self-help interventions for anxiety problems Behavior Therapy 37;99-111

Meijer SA, Smit F, Schoemaker CG, Cuijpers P (2006) Gezond verstand. Evidence-based preventie van psychische stoornissen. RIVM. ISBN: 9069601656