

Handleiding Paniekmodule



Algemene informatie

De paniekmodule is tot stand gekomen in samenwerking met prof. dr. Koen Schruers, dr. Klara de Cort, Helen Lionarons, InnoPsy en verschillende medewerkers van TelePsy. 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 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 gebruikt zijn bij deze module en veel kennis opgedaan die gestoeld is op de klinische praktijk.

Voor wie is de module geschikt?

De paniekmodule is bedoeld voor mensen die kampen met een paniekstoornis. Daarnaast is de module geschikt voor cliënten die niet voldoen aan de DSM-5 criteria van een paniekstoornis, maar wel regelmatig last hebben van paniekaanvallen. De meeste deelmodules zijn ook geschikt voor mensen die kampen met paniekaanvallen als gevolg van een andere psychische stoornis, zoals een sociale-angststoornis of specifieke fobie. Enkel deelmodule 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. De module is niet geschikt voor cliënten met paniekaanvallen door een posttraumatische stressstoornis. De module kan worden ingezet binnen de huisartsenzorg, in samenwerking met de POH-GGZ, alsmede binnen de generalistische- of specialistische GGZ. In eerste instantie is de module bedoeld voor volwassenen, echter ook voor jongeren kan deze bruikbaar zijn.

Wat houdt de module in?

De module 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 de module veel oefeningen die geput zijn uit cognitieve gedragstherapie (CGT), mindfulness en Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

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

Standaard adviseren wij een deelmodule per week te volgen, echter het is aan de client en therapeut om het tempo te bepalen. Elke deelmodule 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 deelmodules 2 t/m 5 (onder andere automatische gedachten ombuigen, exposure oefeningen) kost veel tijd en derhalve kan het tempo in deze deelmodules 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 kunt u 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 de module een functie hebben in terugvalpreventie.

Deelmodules

Hieronder beschrijven we per deelmodule de inhoud ervan. We raden aan om standaard deelmodule 1 (inzicht en bewustwording) en deelmodule 9 (voorkom terugval) te activeren. Om de voortgang van de klachten in kaart te brengen raden we daarnaast aan het paniekdagboek klaar te zetten. Dit vindt u onder het tabblad dagboeken. Voordeel van het dagboek is dat u en uw cliënten op een gemakkelijke manier zicht krijgen op de voortgang van de therapie.

Deelmodule 1: Inzicht en bewustwording

In deze deelmodule 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.

Deelmodule 2: Alarmerend denken

Deze deelmodule 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 deelmodule. 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.

Deelmodule 3: Je lichamelijke reacties (interoceptieve exposure)

In deze deelmodule 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.

Deelmodule 4: Doen en ervaren (exposure in vivo)

In deze deelmodule 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.

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

In deze deelmodule 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.

Deelmodule 6: Balans in je gedachten

Deze deelmodule 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.

Deelmodule 7: De bredere context

In deze deelmodule 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.

Deelmodule 8: Medicatie bij een paniekstoornis

Deze deelmodule 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 deelmodule 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.

Deelmodule 9: Voorkom terugval

In deze deelmodule 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.

Introductievideo Paniek

<https://www.youtube.com/watch?v=ldwHFWUDccg>

Bronnen

De volgende bronnen zijn voor deze module geraadpleegd:

1. Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg. *Depressieve klachten aanpakken*. Uitgeverij CGG Noord-West Vlaanderen, 2018.
2. Cort de K, Schroijen M, Hurlemann 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.