



Workshop:
Metacognitieve therapie
voor de
Gegeneraliseerde Angst Stoornis

Colin van der Heiden

Koepelcongres
De behandeling van angststoornissen
Veenendaal, 13 juni 2024



PROGRAMMA

- inleiding metacognitieve theorie
- demonstratie:
uitvragen metacognitieve model
- inleiding metacognitieve therapie



METACOGNITIEVE THEORIE

- Ontwikkeld door Adrian Wells
- Inmiddels een metacognitief model voor 4 stoornissen:
 - GAS
 - OCS
 - PTSS
 - depressie
- Uitgangspunt:
niet klachten zijn probleem, maar
de manier waarop patiënten *over* hun klachten denken
- Behandeling richten op gedachten *over* klachten



METACOGNITIEVE THERAPIE

- Nog maar beperkt onderzocht
- Resultaten veelbelovend...
... maar beter dan bestaande behandelingen?
- Meest onderzocht bij GAS
- Daarover gaat deze workshop



MAAR EERST IETS OVERDIAGNOSTIEK

- DSM-IV-TR:
 - overmatige angst en piekeren over meerdere zaken
 - piekeren als onbeheersbaar beleefd
- Enkele voorbeelden:
 - ‘wat nu als mijn vriend last van zijn keel krijgt?’
 - ‘ik houd de agenda’s van 7 mensen bij’



Kernvraag differentiaaldiagnostiek*

ZIJN UW KLACHTEN OVER,
ALS HET PROBLEEM WAAROVER U PIEKERT
WORDT OPGELOST?

A: Ja (*dan geen GAS*)

B: Nee (*dan mogelijk GAS*)

**Zie voor differentiaaldiagnostische criteria het uitgedeelde formulier*

ACHTERGROND

- CGT wel effectief, maar hooguit 50% herstel
- Hypothese:
behandelingen niet gebaseerd op stoornis-
specifiek theoretisch model



METACOGNITIEF MODEL

- iedereen piekert wel eens
- inhoud normaal en GAS gepieker niet te onderscheiden
 - niet de inhoud is het probleem, maar **processen die een rol spelen bij de ontwikkeling en in stand houding ervan**
- pathologisch piekeren geassocieerd met metacognitieve opvattingen over piekeren



METACOGNITIEF MODEL

2 TYPEN METACOGNITIES

1. positieve opvattingen:

‘reden dat mensen piekeren’

leiden tot piekeren over niet-cognitieve
gebeurtenissen

2. negatieve opvattingen:

‘reden dat mensen behandeling zoeken’

leiden tot piekeren over piekeren

(metagepieker)



METACOGNITIEF MODEL

positieve metacognities:

- gevolg van bekrachtiging/ modelleren
 - piekeren als copingstrategie

gevolgen op LT:

- toename aandacht voor ‘gevaar’
- meer negatieve uitkomsten gegenereerd
 - positieve opvattingen in stand

METACOGNITIEF MODEL

piekeren op LT ook negatief beoordeeld:

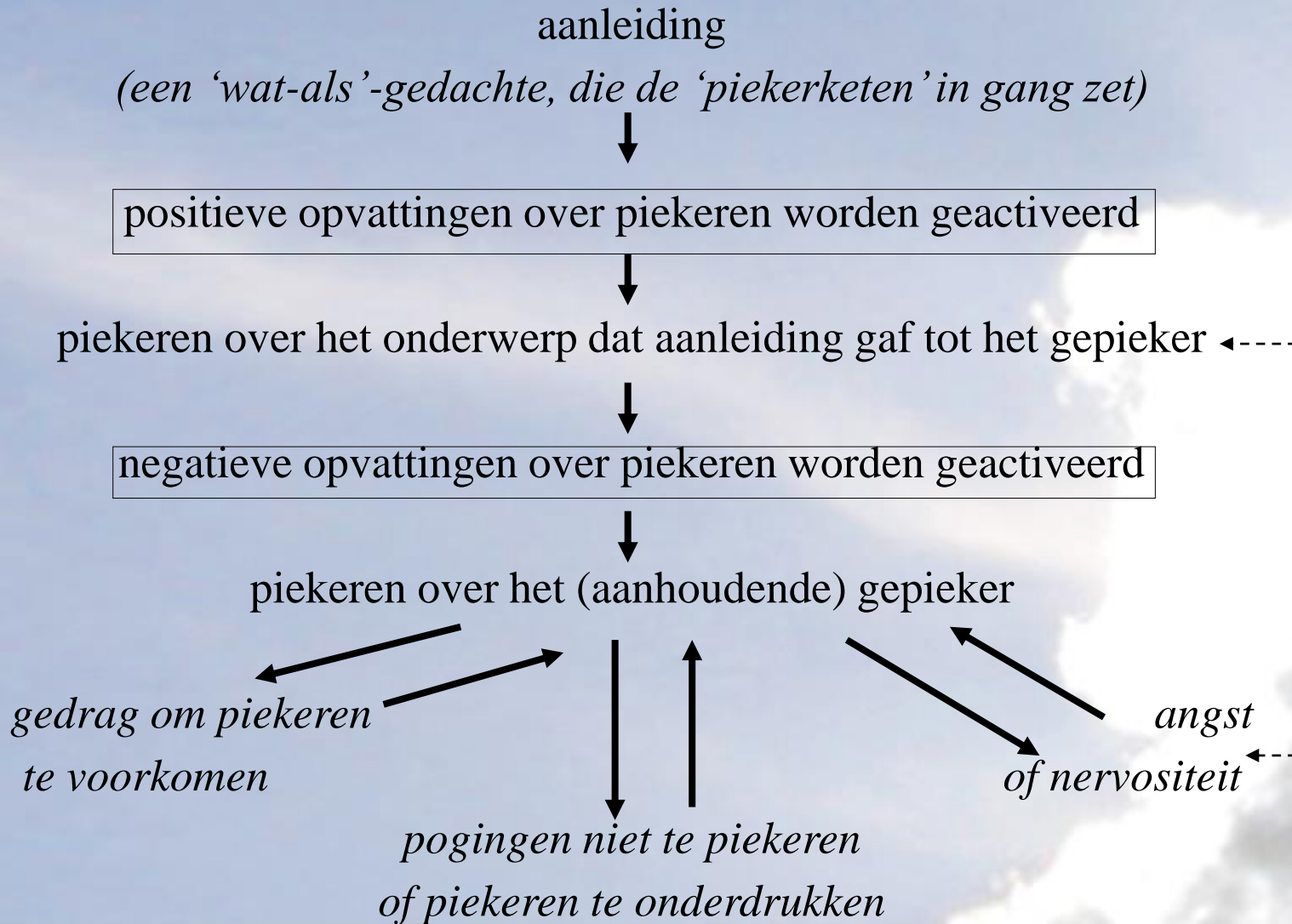
- geleidelijke toename piekeren
 - nieuwe info

negatieve metacognities in stand door:

- gedrag om piekeren te voorkomen
- pogingen piekeren te beheersen
 - emotionele reacties



IN SCHEMA



OPSPOREN OPVATTINGEN OVER PIEKEREN

- gericht vragen naar beoordeling piekeren
- voor-nadelenlijst
- vraag naar pogingen het piekeren te stoppen; waarom doet de pt dat (niet)?
- experiment voorstellen:
bv concentreren op piekeren
- Vragenlijsten *bv Meta Cognitie Vragenlijst*
- zoekschema



ZOEKSCHEMA

1. *vraag na wat de trigger is*: wat was de 1^e gedachte toen je je zorgen begon te maken?
2. wat dacht je vervolgens? (= *inhoud van het gepieker*)
3. hoe voelde je je toen je zo zat te denken? (= *emotie*)
4. toen je dat gevoel kreeg, wat dacht je toen? Dacht je dat er iets kon gebeuren als je je zo'n zorgen zou blijven maken? (= *piekeren over piekeren*)
5. wat is ergste dat er zou kunnen gebeuren als je zo zou blijven piekeren? Is piekeren iets dat je kunt stoppen? (= *negatieve opvattingen*)
6. het lijkt/klinkt alsof piekeren problematisch is, maar zitten er ook voordelen aan? (= *positieve opvattingen*)
7.
 - a. probeer je wel eens bepaalde dingen niet te denken omdat je anders gaat piekeren?
 - b. zijn er dingen die je doet om te voorkomen dat je gaat piekeren? (= *pogingen piekeren te voorkomen*)
8.
 - a. als het piekeren begint, wat doe je dan om er mee om te gaan? Kun je voorbeelden geven?
 - b. heb je wel eens geprobeerd niet te piekeren als je een 'wat-als' gedachte krijgt?
 - c. probeer je het piekeren wel eens te stoppen? Zo ja, hoe doe je dat? En lukt het? (= *pogingen piekeren te beheersen*)

IN SCHEMA: een voorbeeld

Feestje in de straat;
gedachte: 'wat als ze ons gaan lastig vallen?'

- als ik pieker ben ik voorbereid op het ergste
- piekeren helpt me met problemen om te gaan

- het zal vast luidruchtig worden en dan kunnen we niet slapen
- straks beschadigen ze onze auto of tuin nog
- misschien vallen ze onze dochter wel aan als ze thuiskomt van uitgaan

- ik kan mijn gedachten niet stoppen
- van dat steeds maar piekeren draai ik nog eens door

- ik word gek van dat gepieker

elders logeren
dochter niet uit laten gaan

afleiding zoeken
positief denken

angst
en spanning



LEUK, MAAR HOE DOE JE DAT NU?

DVD-DEMONSTRATIE
UITVRAGEN METACOGNITIEVE MODEL



OEFENING

IDENTIFICEREN VAN METACOGNITIES

in 2 of 3-tallen oefenen

- gebruik zoekschema
- gebruik cases Ab en Diny (*of eigen casus*)

- let op:

de algemene info over Ab en Diny mag iedereen lezen;
de aanvullende info is **alleen** voor diegene die de client
speelt

doel: metacognitieve model invullen



METACOGNITIEVE THERAPIE

- **cruciaal**: wijzigen opvattingen over het piekeren
- verschil met eerdere GAS-behandelingen:
 - niet aanleren van manieren om piekeren te beheersen
 - niet gericht op inhoud v/h gepieker
- algemene volgorde:
 1. onbeheersbaarheid
 2. opvattingen over het gevaar van piekeren
 3. positieve opvattingen over piekeren
 4. vergroten copingrepertoire en strategiewijziging

ONDERZOEKEN VAN NEGATIEVE OPVATTINGEN OVER PIEKEREN

verbale reattributie:

- bewijzen/argumenten uitvragen (*socratische dialoog*)
- oorzakelijk mechanisme piekeren-catastrofe
- ervaringen waarin piekeren wel beheersbaar bleek
- dissonantietechnieken



PIEKERGEDACHTESHEMA (pgs)
onderzoeken van opvattingen over het piekeren

Noteer de opvatting over piekeren die u wilt onderzoeken:

Argumenten die de opvatting over piekeren ondersteunen:

Argumenten die in strijd zijn met de opvatting over piekeren:

Alternatieve evenwichtige opvatting:

Resultaat van het onderzoek:

Bij negatieve opvattingen over piekeren: Stel dat u weer over de beschreven zaken zou piekeren en u denkt aan uw nieuwe opvatting, wat zou dan het gevolg daarvan zijn voor uw gevoelens van angst? Zou de sterkte van uw angst veranderen op de schaal lopend van 0 tot 100? Zou u wellicht andere gevoelens ervaren als u de nieuwe gedachte over het piekeren zou gebruiken op momenten dat u piekert? Zo ja, welke en hoe sterk zouden deze zijn?

Bij positieve opvattingen over piekeren: Zou u op basis van de nieuwe gedachte weer gaan piekeren als u in een vergelijkbare situatie terecht zou komen? Of zou u iets anders doen? Zo ja, wat?

ONDERZOEKEN VAN NEGATIEVE OPVATTINGEN OVER PIEKEREN

verbale reattributie:

- bewijzen/argumenten uitvragen (*socratische dialoog*)
- oorzakelijk mechanisme piekeren-catastrofe
- ervaringen waarin piekeren wel beheersbaar bleek
- dissonantietechnieken



WIJZIGEN VAN NEGATIEVE OPVATTINGEN OVER PIEKEREN

gedragsexperimenten:

- uitstelexperiment
- 'erger' piekeren
 - *gek worden*
 - *lichamelijke ellende veroorzaken*



ONDERZOEKEN VAN POSITIEVE OPVATTINGEN

- Standaard verbale technieken
- Mismatchstrategieën
- Veel vs weinig piekeren-experiment
- Acting without worrying (doing without thinking)

Noot: meteen ook nieuwe strategie voor laatste fase

Strategiewijzigingen

- Vergroten copingrepertoire
- Opheffen vermijdingsgedrag
- Laten gaan van gedachten (*detached mindfulness*)
- Terugvalpreventie
 - nieuw vs oud plan
 - therapie blauwdruk



Effectstudies GAS

- **Effectstudies**

- open studie: Wells & King (2006)
- RCT: Wells et al. (2010) *MCT vs AR*
- RCT: Van der Heiden et al. (2012; 2014) *MCT vs IUT vs DT*
- open studie: Van der Heiden & Melchior (2013) *group MCT*
- open studie: McEvoy et al. (2015): *group MCT*
- RCT: Nordahl et al. (2018) *MCT vs CBT*
- RCT: Solem et al. (2021) *MCT vs CBT*
- RCT: Winklerfelt et al. (2023) *MCT vs IUT*
- Meta: Rawat et al. (2023) *MCT vs CBT*

- **Uitkomsten:**

- MCT leidt tot significante afname van klachten
- grote ESs en hoge herstelpercentages
- MCT superieur aan AR en IUT





Vragen?

E-mail:

c.vanderheiden@psyq.nl

