



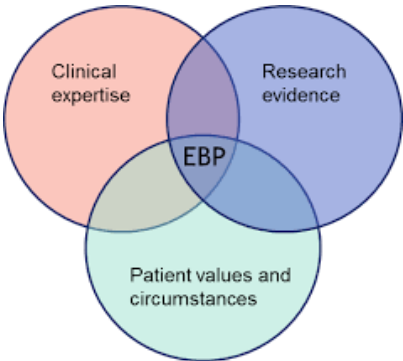
hogeschool Leiden

Inventarisatie van ervaringen van patiënten

Vrijdag 13 november 2020

1

Evidence-Based Practice




Clinical expertise

Research evidence

EBP

Patient values and circumstances



2

2

Opzet inventarisatie

- 43 cliënten benaderd (10 of meer sessies KT)
 - Geen tijd: 5
 - Te persoonlijk: 2
 - Onbekend: 2
 - Geen angstklachten bij aanvang KT: 1
 - **33 interviews 3-6 maanden na afronding**
 - Semi-gestructureerd
 - Audio-opname
 - Transcriptie
 - Analyse transcripten



3

3

Topics = onderwerpen

1. Klachten (aard & historie)
2. Verwachtingen
3. Ervaren veranderingen
 - Mentaal
 - Lichamelijk
 - Dagelijks leven
4. Omslagmoment
5. Vergelijking met andere therapievormen



4

4

Topics = onderwerpen

1. Klachten (aard & historie)
2. Verwachtingen
3. Ervaren veranderingen
 - Mentaal
 - Lichamelijk
 - Dagelijks leven
4. Omslagmoment
5. Vergelijking met andere therapievormen



5

5

Topic 1: Klachten (aard & historie)

- Angst
 - Geeneraliseerd
 - Paniekaanvallen
 - Pleinvrees
 - Sociale angst
 - OCD
- Trauma
- Somber/ depressief
- Slaapproblemen (n=8) en lichamelijke klachten (n=12)
- Langdurig klachten



6

6

Topic 2: Verwachtingen

- Sceptisch (10)
 - "Ik heb meer het idee [dat] het thuishoort in een Jehova club of scientology church. Of dat het werkt? Ik denk 'nou ik weet het niet. Ik ga eerst één keer blanco heen. Is het zoals ik denk dat het is ga ik een keer en nooit meer!" (126)*
 - 'Laatste strohalm' (2)
- Neutraal (9)
 - *"Ik hoorde ik dat jullie mensen zochten en ik dacht: ik ga het gewoon proberen" (120)*
- Hoopvol (14)
- **Totaal: 33**
- Zeven mensen kenden AG al, 4 hebben eerder KT gevolgd



7

7

Topic 3: Veranderingen

- *"Twee weken geleden heb ik dan die niersteen-aanval gehad. In principe had het me [voor de therapie] dan weer drie tot vier maanden gekost om voor mezelf te kiezen en nu [na de therapie] heeft het nog geen twee weken geduurd en ben ik er alweer uit" (406)*
- *"Ik ben de baas van mijn welzijn. En dat gevoel was ik in de loop van de jaren een beetje kwijt geraakt, maar dat kreeg ik wel weer terug tijdens de therapieperiode. Ik heb de regie weer teruggepakt en dat is een goed gevoel" (112)*



8

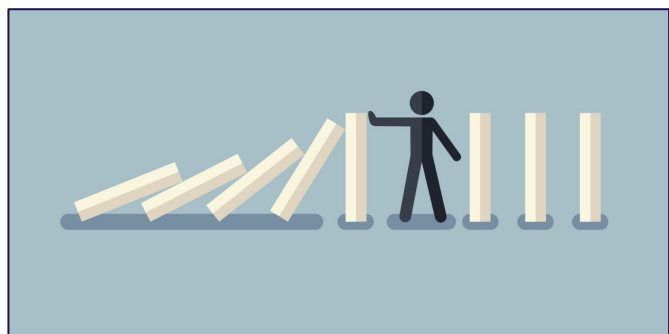
8

Topic 3: Veranderingen

- *"Ik merk heel duidelijk verbeteringen van hoe ik met de angst omga. Dat ik de angst minder als een last ervaar. Ik beseft dat het er niet zozeer om gaat dat ie weg gaat, maar dat ik leven kan zoals ik wil. De dingen kan doen die ik heel graag wil doen, ondanks dat iets in mij heel bang is.... Ik werd echt overmand door de angst, ik bevroor echt en ging alles ontwijken en ik nam het mezelf kwalijk. En dat was hetgeen wat mij het meeste last bezorgde denk ik. Ik ben vaak nog heel angstig, maar ik heb er minder last van. Ik laat het komen en het gaat ook weer" (115)*

Topic 3: Veranderingen

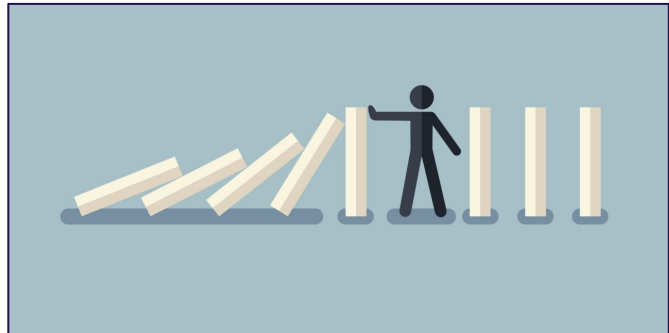
- **Overkoepelend:**
Veerkracht
- Terugveren na moeilijke ervaringen
- Diepgaande, persoonlijke groei, samenhangend met verbeteren van je leven



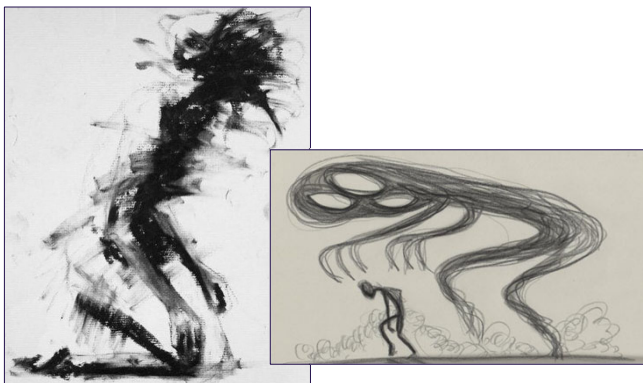
Topic 3: Veranderingen

Veerkracht

- Eigenwaarde
- Zelfregulatie
- Mind-body ervaringen
- Klachten/ symptomen



Veranderingen (in meer detail)



• Klachten/ symptomen (n=26)

- Mentale klachten (n=26)
 - Angst
 - Trauma
 - Stemming
 - Medicatie (mentale kl.)

Mentaal

- *"Mijn [angst]klachten zijn bijna helemaal weg. Opvallend dat in 10 weken er zo'n vooruitgang is geweest" (110)*
- *"En dat ik ook weer sociale situaties durf aan te gaan zonder dat ik van te voren bedenken wat er mis kan gaan. Dat is toch wel iets wat ik gewonnen heb vind ik, ik ga het niet uit de weg"
"Daar ben ik toch wel heel blij mee" (405)*
- *"Ik denk dat het verstevigen van mijn gevoel van eigen kracht dat ook wel een goede uitwerking had op depressie. Je voelt het komen maar je kan het beter opvangen voordat het helemaal de diepte in gaat" (312)*



13

13

... en meer lichamelijk

- *"Het slapen gaat beter en het in slaap vallen. Sinds de therapie en de opdracht (van mijzelf comfortabel in een bed boetseren) en de aandacht die de therapeut er aan besteedde" (405)*
- *"Ik heb minder nachtmerries dus ik denk dat ik op een nuttigere manier slaap" (406)*



14

14

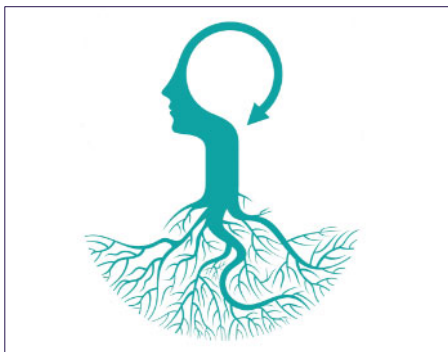
Veranderingen (in meer detail)



- **Klachten/ symptomen (n=26)**

- Lichamelijke klachten (n=9)
 - Spijsvertering
 - Slaapkwaliteit
 - Pijn
 - Vitaliteit

Veranderingen (in meer detail)



- **Mind-body ervaringen (n=7)**

- Beter in mijn lijf
- Gronding
- Grensbeleven
- Meer present zijn

Mind-body

- *"Ik merk daardoor ook dat ik beter in mijn lijf zit" (108)*
- *"Normaal ben ik niet zo een huilebalk, gewoon over de dag. Maar dan ga ik echt voelen door de, juist door die beweging je bent je natuurlijk aan het focussen op iets Je voelt het in je lichaam. Zeg maar dus niet alleen maar met je hoofd praten, maar juist door dat lichaam dat eigenlijk ... Dat vraagt niet. Dat kan niet. 't Is meer luisteren naar signalen in je lichaam, ja" (114)*
- *"Het lijkt wel dat ik wat sterker in het leven sta, meer geaard" (208)*
- *"Ik was een ster in het ontkennen van mijn gevoel, ik ging dus helemaal het verbale in. En met praten kun je ook heel erg manipuleren. Bij de therapie kan dat niet, dat kunstzinnig werken in stilte maakt dat je in een soort van flow komt" (206)*



17

17

Mind-body

- *"Wel moeilijk om wat ik daar [KT] geleerd heb mee naar huis te nemen. Op dat moment, in de sessie was het fijn. Dan voelde ik me even beter (of was ik bij mijn gevoel). Als ik dan naar huis ging was het weg. Het bleef niet echt hangen. Niet dat ik gedurende de week nog terugdacht van: Dit kan ik gebruiken".
"Het is altijd moeilijk om te zeggen wat je er precies aan gehad hebt of wat geholpen heeft" (401)*



18

18

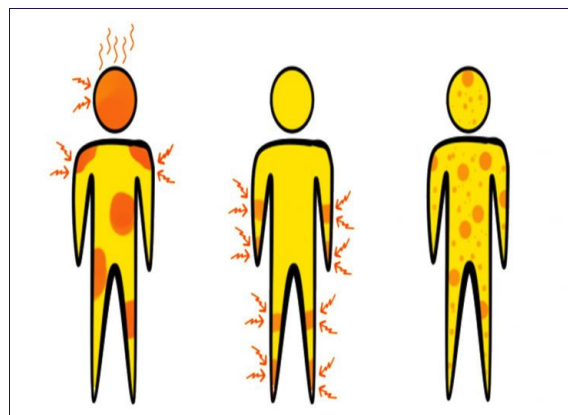
Veranderingen (in meer detail)

- **Zelfregulatie(vaardigheden) (n=32)**
 - Stressregulatie/ arousal
 - Cognitieve regulatie
 - Sociale regulatie



Veranderingen (in meer detail)

- **Zelfregulatie(vaardigheden)**
 - **Stressregulatie/ arousal (n=17)**
 - Cognitieve regulatie
 - Sociale regulatie



Stressregulatie

- "Als je op een bepaald moment merkt van 'ik zit niet goed in mijn vel' en je gaat aan de slag met zo'n tekening.... en je merkt dan na verloop van tijd dat de spanning wegvloeit en dat je je makkelijker gaat voelen...." (202)



21

21

Cognitieve regulatie

- "Als je op een bepaald moment merkt van 'ik zit niet goed in mijn vel' en je gaat aan de slag met zo'n tekening.... en je merkt dan na verloop van tijd dat de spanning wegvloeit en dat je je makkelijker gaat voelen. Dan kon ik op zo'n moment denken: 'er zijn ook andere manieren waarop je om kan gaan met problemen en hoe je je voelt dan het altijd maar door middel van denken te willen begrijpen'. En ik vind dat heel waardevol dat de therapie dat gebracht heeft. **Ik merkte dat er iets was waarvan ik rustig kon worden**" (202)



22

22

Cognitieve vaardigheden – executief functioneren

- "Mijn **geheugen** is weer een heel stuk verbeterd" (101)
- "Ik heb het [de angst] nog wel eens en dan krijg ik weer zo'n naar gevoel en dan ga ik weer over allemaal enge dingen denken. **En nu stop ik dan** en denk ik: 'oké wat is er nu wat mij blijkbaar stress geeft?' En vaak is het dat ik bijvoorbeeld een moeilijk telefoontje moet plegen of iets moet doen, wat ik toch wel spannend vind en dat klinkt dan toch terug in een soort paniek/angst. Dat inzicht is bevrijdend. Ik hoef niet meer bang te zijn voor die angst ik kan nu gewoon stoppen en dingen op een rijtje zetten: wat geeft mij nu veel stress?" (106)



23

23

Cognitieve vaardigheden – executief functioneren

- "Ik ben op een gegeven moment mij ook **doelen gaan stellen** in plaats van "ik heb alleen maar angst". **Ik ben mezelf gaan complimenteren** over dingen" (106)
- "**Dat je orde aanbrengt (met schema's)** en daardoor ook echt rustiger wordt". "Duidelijke afspraken maken, vertrouwen, houvast" (110)
- "Heb het idee dat daar grote veranderingen in zijn geweest, anders had ik deze stage denk ik ook niet, op deze manier gedaan. Had al jaar geen stage meer gedaan, vond het echt super eng en (ooo kee) want tja... Ik moest eigenlijk afstuderen al jaren, en dat heb ik jaren uitgesteld. **En nu eh ben ik afgestudeerd** ... en ik denk dat dat echt wel te maken heeft met die therapie" (126)



24

24

Cognitieve vaardigheden – executief functioneren

- "Meer inzicht: 'Bij een oefening met cirkels tekenen, kwam ik tot het inzicht dat ik dan altijd te groot inzet. Groter dan dat ik eigenlijk zelf kan handelen. Daar ben ik door een paar oefeningen bewust van geworden. En dat herkende ik in mijn dagelijks leven met bijvoorbeeld een plan wat ik maak. **Dat ik denk: daar doe ik het ook, laat ik het kleiner maken het project want dan kan ik het behappen**" (316)
- "Ik ben heel erg gevoelig voor alles om me heen. Brrr. Dan kan je je helemaal verliezen in de buiten[wereld], in je omgeving. Dus, dat je helemaal overprikkelt raakt, zeg maar. En door dan dit [KT] dan was het van nou, **daar gebeurt van alles om je heen, maar je hoeft [er] ook niets mee te doen**" (114)



25

25

Cognitieve vaardigheden – executief functioneren

- "De manier waarop, dat met die beelden, dat vind ik heel liefdevol en heel mild naar mezelf zal ik maar zeggen. Doordat het niet zo praterig was kwam ik tot **heel andere oplossingen**. Want anders zit je echt zo in dat denken. **Dat ik oplossingen kan vinden** en dat het heel erg in mijzelf zit. Ik heb dit echt als een heel mooi en vriendelijk cadeau ervaren" (311)

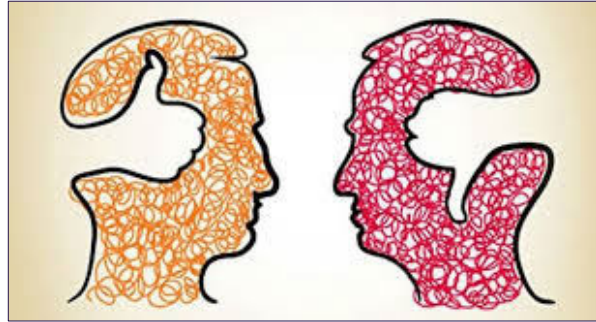


26

26

Veranderingen (in meer detail)

- **Zelfregulatie(vaardigheden)**
 - Stressregulatie
 - **Cognitieve regulatie**
 - **Executief functioneren**
 - Geheugen
 - Organisationsvermogen
 - Initiatief
 - Cognitieve flexibiliteit
 - Oplossingsgerichtheid
 - Inhibitie
 - Besluitvaardigheid
 - Emotionele controle



Veranderingen (in meer detail)

- **Zelfregulatie(vaardigheden)**
 - Stressregulatie
 - **Cognitieve regulatie**
 - **Executief functioneren**
 - **Emotieregulatie**
 - Gewaar zijn
 - Herkennen
 - Accepteren
 - Impulsen onderdrukken
 - Copingstrategieën
 - Doelgerichtheid



Emotieregulatievaardigheden

- **"Leren herkennen dat angsten er zijn** in sociale situaties. Eigenlijk omdat ik dat nu wel veel sneller herken ja, en dat ik ook weet 'dat heeft daar en daar mee te maken' en voorheen voelde ik me heel gestresst en had ik er niet direct een idee bij van oh dat komt daar en daar door" (310)
- **"Meer stilstaan bij wat ik voel.** Dat blijft wel een soort van" (401)
- "Dat ik beter **kan voelen die behoefte** beter kan voelen en of het dan goed is of niet en dat ik daarvoor dat eigenlijk niet voelde. Omhulling is een beetje het woord ervoor geworden dat gaat over veiligheid of geborgenheid" (316)



29

29

Emotieregulatievaardigheden

- "Ik ging de ontmoeting met die angst aan. En ik denk dat daardoor... Ik was altijd heel vijandig over die angst". "Deze angst is nu op dit moment een stukje van mij, **hoe kan ik daar nu vijandig tegenover zijn? Ik moet ervoor zorgen.** Het heeft mij heel erg geholpen". "Dat was voor mij wel een heel belangrijk moment. Ik had nog nooit de angst als een levend wezentje in mij gevoeld. Ik had altijd het gevoel: Ik ben de angst, het was overal, maar nu voel ik hem. Daar zit ie oh, nu is ie redelijk rustig. Als het heel angstig is kan ik er ook voor zorgen". "Dat ik opeens compassie met die angst had en ermee kon meeleven en hem ook echt voelen" (115)



30

30

Veranderingen (in meer detail)

- **Zelfregulatie(vaardigheden)**

- Stressregulatie
- Cognitieve regulatie
- **Sociale regulatie (n=16)**

- **Communicatie**

"Ja dus wat eerder tegen anderen durven praten over de angst. Eerder had ik zoiets van, nou, dat hoort gewoon een beetje bij mij of dat hoort bij de depressie of depressieve gevoelens of bij mijn levensfase" (309)



31

31

Sociale regulatie

- **Zelfbewustzijn**

"...wordt me er meer van bewust dat ik belangrijk ben voor andere mensen" (406)

- *"Ik ben me meer van bewust van mijn eigen gedrag en wat voor effect het heeft op anderen" (129)*

- **Assertiviteit**

"Wat steeds naar voren kwam was toch een stukje voor jezelf opkomen of zo; daar hebben we toch wel aan gewerkt. Dat maakt dat ik dichter bij mezelf blijf. Vooral dat thema is heel erg doorgetrokken: dat ik mijzelf blijf en kijk waar ik behoefte aan heb. Minder beïnvloedbaar" (310)



32

32

Veranderingen (in meer detail)

- **Eigenwaarde**

- Capaciteiten
- Beter alleen kunnen zijn
- Minder (hoge) verwachtingen
- Zelfbeeld
- Zelfwaardering



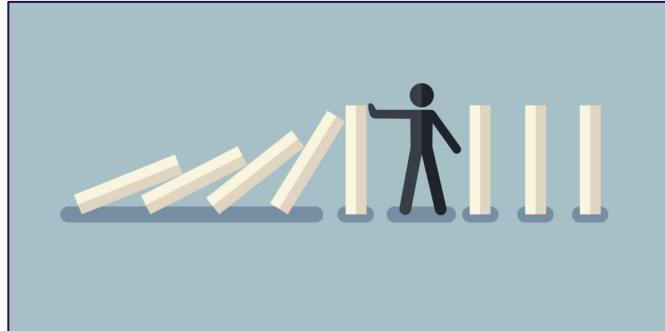
Eigenwaarde

- *"Na ja, ik denk gewoon mijn hele zelfbeeld dus. Ja in mijn dagelijks leven geeft dat wel een hoop rust! Maar het is niet zo dat ik nu opeens anders mijn tandenpoets. Het is minder negatief dus wat meer tevredener met mijzelf"* (209)
- *"Ik verwacht veel minder van mezelf en ik denk dat het ook een deel de angst was die ervoor zorgde dat ik heel veel van mezelf verwachtte. Uit angst om niet genoeg te zijn, om niet geaccepteerd te worden"* (115)
- *"Ik ben me er meer van bewust hoe belangrijk ik ben voor anderen"* (406)

Topic 3: Veranderingen - resume

Veerkracht

- Klachten/ symptomen
- Zelfregulatie
- Mind-body
- Eigenwaarde



Topic 5: Vergelijking met andere therapievormen

Medicatie (n=16)

- Suppressie van versus *omgaan met* symptomen
- Bijwerkingen
- Combinatiebehandeling

Topic 5: Vergelijking met andere therapievormen

Psychotherapie (n=22, vaak CBT)

- Protocollair versus individu-geïntereerd
- Cognitief versus ervaringsgericht
- Zwaar versus licht
- Combinatiebehandeling



37

37

Vergelijking met psychotherapie

- "... dat praten [over psychotherapie] is gewoon hard werken"
- "... als je met KT bezig bent, dat heb ik niet ervaren als hard werken. Nou, soms wel hoor, want je moest echt wel goed kijken, maar op een hele andere manier [in vergelijking met 'praattherapieën'] is dat hard werken. Dus het is echt de concentratie, dat is hard werken. En tegelijkertijd gaat het ook wel weer vanzelf, door de bezigheid" (124)
- "Dit [KT] is er veel meer op gericht hoe je in je lijf zit. En veel meer op je gevoel gericht. En ook wel positiever. Want bij de andere therapie gaat het over wat niet goed gaat. En bij KT vroeg ze ook naar dingen die wel goed gingen en ook wat meer hoopgevend" (401)



38

38

Vergelijking met psychotherapie

Vaktherapie specifiek

- Lichamelijke ervaringen
- Mindfull/ uit het hoofd



39

39

Vergelijking met uitkomsten RCT

• **KTb leidt tot meetbare:**

- Verlaging van angstsymptomen (4-DKL; LWASQ)
 - *Bevestigd door verhalen van cliënten*
- Verbetering van emotieregulatievaardigheden (DERS)
 - *Bevestigd door verhalen van cliënten*
- Verbetering van executief functioneren (BRIEF-A)
 - *Bevestigd door verhalen van cliënten*
- Lager basaal stressniveau
 - *Valt te concluderen uit de verhalen van cliënten*
- Verbetering van kwaliteit van leven (MANSA)
 - *Valt te concluderen uit de verhalen van cliënten*



40

40

Kwaliteit van leven

- *"Ik had eerder nog wel, dan ging ik er niet op uit omdat ik dan dacht van ja dat zie ik helemaal niet zitten bij al die mensen en zo.... Maar op een gegeven moment ging dat wel weer en kon ik er wel gewoon weer op uit en nu gaan we zelfs naar een voetbalwedstrijd. Nu vind ik het ook wel weer spannend maar kan ik het wel wat meer handelen" (309)*



41

41

Aanvullende uitkomstmaten voor vervolgstudies

- Lichamelijke veranderingen
- Vitaliteit
- Mind-body ervaringen
- Mindfull state of mind
- Zelfwaardering
- Zelfbeeld



42

42

Vs verwacht

Participant	Verwachting	Domeinen van verandering					Eigenwaarde	Veerkracht
		Symptoom reductie	Regulatievaardigheden					
		Mentale symptom	Stress regulati	Emotieregulati	Executief functioneren	Sociale regulati		
102	hopeful							
108	hopeful							
109	hopeful							
110	hopeful							
115	hopeful							
120	hopeful							
122	hopeful							
124	hopeful							
204	hopeful							
208	hopeful							
309	hopeful							
312	hopeful							
316	hopeful							
406	hopeful							
103	open-minded							
106	open-minded							
114	open-minded							
119	open-minded							
123	open-minded							
202	open-minded							
206	open-minded							
310	open-minded							
401	open-minded							
101	skeptical							
126	skeptical							
129	skeptical							
207	skeptical							
209	skeptical							
311	skeptical							
405	skeptical							
407	skeptical							
112	skeptical							
315	skeptical							

Conclusies

- Veranderingen ervaren
- Patiëntervaringen komen overeen met RCT-gegevens
- Aanvullende gebieden van verandering gevonden
- Algemener toepasbaar
 - Andere indicaties
 - Andere modaliteiten
 - Andere therapievormen

Dank aan

- Annemarie Abbing
- Bachelorstudenten vaktherapie/ TP
 - Lyona Rikkerink
 - Robin Vroon
 - Nadine van Ruyven
- Masterstudenten pedagogiek UL
 - Marente Veger
 - Loulou Klerks
- Erik Baars

Zijn er vragen?



Resu

Participant	Domeinen van verandering								Eigenwaarde	Veerkracht
	Symptoom reductie		Mind-body ervaringen	Regulatievaardigheden						
	Mentale symptomen	Lichamelijke symptomen	Mind-body ervaringen	Stress regulati	Emotieregulati	Executief functioneren	Sociale regulati			
101										
102										
103										
106										
108										
109										
110										
112										
114										
115										
119										
120										
122										
123										
124										
126										
129										
202										
204										
206										
207										
208										
209										
309										
310										
311										
312										
315										
316										
401										
405										
406										
407										

