



Handleiding voor de therapeut

Behandelprotocol “Arbeidsgerelateerde stress”



Naam Therapeut:

Voorwoord

Voor u ligt de handleiding voor de therapeut van het behandelprotocol voor cliënten met arbeidsgerelateerde stress. Deze handleiding is onderdeel van het Best Practice Ontwerp van zes master psychosomatiek studenten van de Hogeschool Utrecht in opdracht van de wetenschapscommissie van de NFP. Het product bestaat uit vier onderdelen, te weten een verantwoording, een stroomdiagram, een therapeuten handleiding en een huiswerkmap voor de cliënt.

Deze handleiding kunt u gebruiken bij de begeleiding van de cliënt. De besproken onderwerpen worden tevens als huiswerk meegegeven aan de cliënt, in het huiswerkmapje. Met behulp van een CD kan de cliënt de mindfulness thuis beoefenen.

Bij de ontwikkeling van dit protocol is gebruik gemaakt van informatie uit het “Handboek Meditatief Ontspannen” van J. Kabat-Zinn aangevuld met informatie uit “Rationeel-emotieve therapie: een praktische gids voor hulpverleners” van G. Jacobs

Vanuit wetenschappelijk onderzoek blijkt de combinatie van mindfulness en cognitieve therapie als meest effectief bij cliënten met arbeidsgerelateerde stress. Het opvolgen van dit protocol heeft als doel de klachten, gebaseerd op arbeidsgerelateerde stress, te doen afnemen. Wanneer de cliënt de principes in zijn dagelijks leven kan blijven toepassen, zal deze een positieve verandering van levensstijl, een positiever zelfbeeld en beeld van de omgeving ervaren.

Wij hopen op een positieve bijdrage aan de behandeling van cliënten met arbeidsgerelateerde stress.

PROTOCOL “ARBEIDSGERELATEERDE STRESS”

BEHANDELING 1

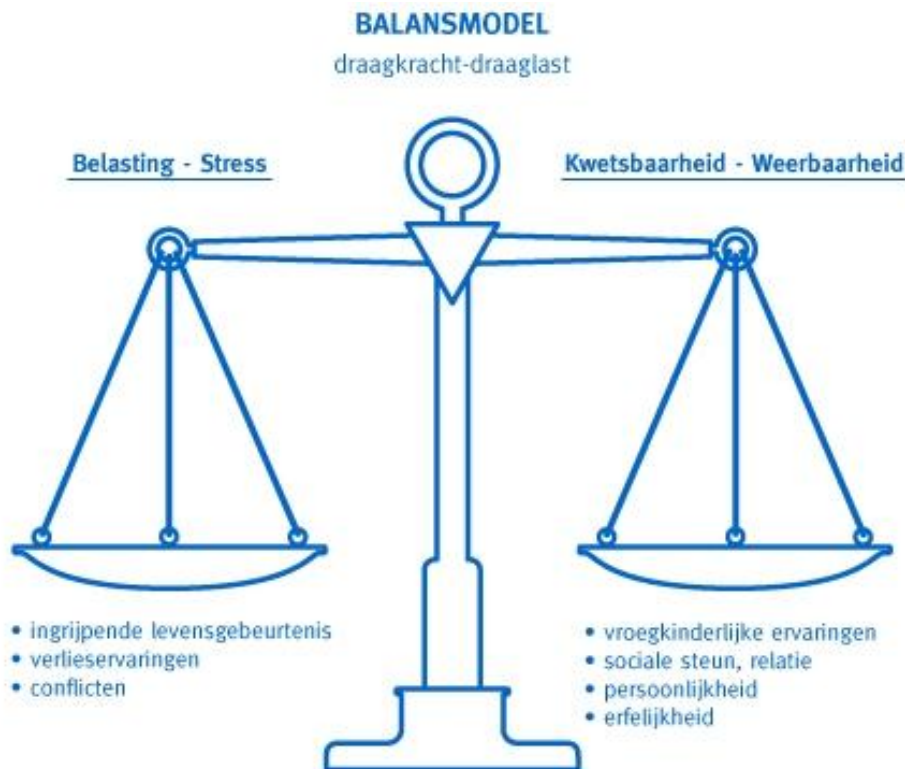
Bespreken en vaststellen van behandeldoelen gebaseerd op de hulpvraag en de uitkomsten van voorafgaand onderzoek.

Behandeldoel 1:...

Behandeldoel 2:...

Behandeldoel 3:...

Inzicht geven en voorlichting aan de hand van het draagkracht-draaglast model.



Het draagkracht-draaglast model kan worden gebruikt om inzicht te geven aan de cliënt. Door persoonlijke situaties van de cliënt als voorbeeld in te zetten, zal deze inzicht krijgen in de mogelijke aangrijpingspunten ter verbetering van diens individuele draagkracht. Dit stimuleert de motivatie van de cliënt in het opvolgen van het voorgestelde protocol.

Het draagkracht-draaglast model is een aanpassing van het (klassieke)model belasting-belastbaarheid. Dit model wordt beschreven in een artikel uit 1973.¹

¹ J.H.Ettema (1973). *Het model belasting en belastbaarheid*. Tijdschrift sociale geneeskunde Jaargang 51, 44

Begrippen als belasting belastbaarheid zijn synoniemen voor draagkracht-draaglast. Uit een opmerking van dhr. R.A.B. Oostendorp (2006) valt op te maken dat het begrip belastings-belastbaarheid al eeuwen oud is.^{2,3}

Het protocol bestaat uit een combinatie van mindfulness en cognitieve therapie in de vorm van Rational Emotive Behavioral Therapy, oftewel REBT. Binnen het draagkracht-draaglast model heeft de mindfulness als doel de draagkracht te verhogen. Middels de REBT wordt invloed op de ervaren draaglast uitgeoefend, voornamelijk op het interpreteren van en het reageren op de draaglast.

Van REBT verschenen de eerste artikelen in 1956 van de grondlegger Albert Ellis. Sindsdien is REBT verder ontwikkeld, maar ook verrassend hetzelfde gebleven. Het is een cognitief gedragsmatige benadering. Er worden met REBT zowel emotionele stoornissen behandeld als alledaags onwelbevinden in voelen, denken en doen.⁴

Binnen de mindfulness is het van belang dat de cliënt zich bewust gaat worden van momenten van de dag. De mindfulness is gebaseerd op zeven basisfundamenten: niet oordelen, geduld, eindeloos beginnen, vertrouwen, niet streven, acceptatie, loslaten.

De cliënt gaat nu voor de eerste keer ervaren wat mindfulness is. Leg eerst uit dat deze een oefening gaat doen waarbij aandacht is voor ademhaling en er gevraagd wordt bewust te zijn van fysieke gewaarwordingen. Het perspectief waarmee de cliënt de mindfulness aanvangt is van belang, bespreek dit met de cliënt aan de hand van de zeven fundamenten. In het huiswerkmapje van de cliënt worden deze nader omschreven.

Start met de bodyscan, boven- of onderlichaam.

Aandachtspunten voor de bodyscan:

- Laat de cliënt een prettige en ontspannen houding aannemen op de bank of mat.
- Laat de cliënt zich bewust worden van de ademhaling en vertel hem deze niet te willen veranderen. Het is zoals het is, en dat is goed.
- Benoem tijdens de bodyscan de zeven fundamenten van de mindfulness.
- Richt regelmatig de aandacht van de cliënt terug naar de ademhaling.

Nabespreking van de bodyscan, hieraan koppel je de zeven fundamenten van de mindfulness. Regelmatig herhalen is de kracht van het effect van mindfulness, met als doel bewustwording van het hier en nu, intern en extern.

Huiswerk:

- *Mindful eten, elke eerste hap nemen vanuit oogpunt van de zeven fundamenten.*
- *Dagelijks beoefenen van de volledige bodyscan (CD)*
- *Neem voor de volgende sessie een situatie mee die frustratie oproept komende week. Indien mogelijk gerelateerd aan je werksituatie. Beschrijf de situatie, je gevoel en het gedrag.*

² L.H.A. Hagens, 2006, *Over de kunst van hulpverlening*, NPI, Amersfoort. blz. 163

³ Draagkracht-draaglast: <http://www.ggzdrenthe.nl/> retrieved: 08-02-2011

⁴ Van Burken, P., *Gezondheidspsychologie voor de fysiotherapeut, deel 2 (2004)*, Bohn Stafleu Van Loghum, blz 129-168

BEHANDELING 2

Om te beginnen wordt de huiswerkcoëfening besproken. De cliënt heeft de ervaringen opgeschreven in zijn huiswerk bijlage. Wat zijn deze, is de cliënt ergens tegenaan gelopen? Wat zijn de positieve opgedane ervaringen? Vraag tevens naar de zeven fundamenteën. Heeft de cliënt deze kunnen toepassen? Mocht de cliënt de opdrachten niet hebben uitgevoerd, vertel dan dat het slagen van de therapie grotendeels afhangt van de inzet van de cliënt.

Bespreek gezamenlijk de situatie en welk gevoel en gedrag hierbij een rol speelden? Geef uitleg over het oorzakelijk verband van het gevoel en de gedachten bij de situatie met het hierop volgende gedrag. Een situatie is een gebeurtenis die voor ieder mens gelijk is, maar toch reageert ieder mens anders in een vrijwel identieke situatie. De reactie van mensen wordt door de gedachtegang gestuurd. **Uitleg van het A-B-C systeem en pas deze toe op de beschreven situatie.**

(A) Situatie	
(B) Gedachte	
(C) Gevoel	
(C) Gedrag	

Huiswerk:

- Voortzetten mindful eten, pas het daarnaast ook toe op tandenpoetsen.
- Dagelijkse beoefening van de bodyscan. Meegeven op CD.
- Beschrijf van 2 werksituaties de A-B-C en neem deze mee voor de volgende sessie.

BEHANDELING 3

Om te beginnen wordt de huiswerkoefening besproken. De cliënt heeft de ervaringen opgeschreven in zijn huiswerk bijlage. Wat zijn deze, is de cliënt ergens tegenaan gelopen? Wat zijn de positieve opgedane ervaringen? Vraag naar de zeven fundamenteën. Heeft de cliënt deze kunnen toepassen? Mocht de cliënt de opdrachten niet hebben uitgevoerd, vertel dan dat het slagen van de therapie grotendeels afhankelijk is van de inzet van de cliënt.

In het schema van de REBT wordt de E toegevoegd aan de A-B-C, deze staat voor gewenst gevoel en gedrag. Pas onderstaand schema gezamenlijk toe op de stressvolle situatie uit de huiswerkopdracht.

Wat moet er gebeuren om dit gewenste gevoel en gedrag te bewerkstelligen? Een andere B, oftewel de discussie van de gedachte, de D. Wanneer dit voor de cliënt duidelijk is, laat deze dan het volledige schema toepassen op een andere situatie. **Reflecteer samen met de cliënt op de bruikbaarheid en toepasbaarheid van de REBT.**

(A) Stressvolle Situatie			
(B) Gedachte		(D) Discussie van de gedachte	
(C) Gevoel		(E) Gevoel	
(C) Gedrag		(E) Gedrag	

Zitmeditatie met aandacht voor ademhaling.

Aandachtspunten voor de zitmeditatie:

- Laat de cliënt een prettige zithouding aannemen, op een stoel, bank of kussen.
- Probeer storende elementen als knellende kleding of koude te voorkomen.
- Zorg dat de cliënt een rechte, waardige houding aanneemt.
- Laat de cliënt de handen zo ontspannen mogelijk houden en de ogen sluiten.
- Probeer de cliënt de aandacht te laten richten op de ademhaling, vanuit het oogpunt van de zeven fundamenteën.
- Laat de cliënt aandacht hebben voor de gedachten die langskomen, zonder deze te beoordelen.
- Laat de cliënt met elke ademhaling een stukje spanning voelen wegvloeien.
- Laat de cliënt aandacht hebben voor de fysieke sensaties die zich aandienen, die van de ademhaling, maar ook van het contact van het lichaam met de ondergrond.
- Probeer de cliënt weer de aandacht op de ademhaling te laten richten wanneer de gedachten afdwalen. Een mogelijkheid is om te voelen waar de ademhaling voelbaar is.
- De laatste minuut laat de cliënt zoveel mogelijk de gedachten en aandacht los.

Nabespreking van de zitmeditatie, koppelen aan de zeven fundamenteën.

Huiswerk:

- *Voortzetten van mindful eten en tandenpoetsen.*
- *Dagelijkse beoefening van de bodyscan of zitmeditatie.*
- *Pas op twee (werk)situaties het volledige schema van de REBT toe, kijk of je bij jezelf terugkerende gedachten herkent.*

BEHANDELING 4

Begin deze sessie met het evalueren van de ontwikkeling van de cliënt. Ervaart de cliënt verandering? En zo ja, waarin wordt verandering ervaren? Kan hij deze ook in relatie brengen met de klachten? Eventueel afnemen vragenlijsten, bijvoorbeeld VAS spanning.

Bespreek vervolgens de huiswerkoefening van de vorige keer: De twee situaties beschreven in de schema's. Bespreek deze met de cliënt, wat is opgevallen, wat ging gemakkelijk, wat was lastiger? Heeft de cliënt vragen, of hulp nodig?

Hoe verliep de zitmeditatie of bodyscan? Waarom is waarvoor gekozen? Welke struikelblokken ervaart de cliënt?

Hierna kijken we naar de valkuilen van onze gedachten: moetisme, lage frustratie tolerantie, waardeoordelen, catastroferen. Bekijk met de cliënt stressvolle situaties middels de schema's, probeer de verschillende valkuilen hieruit te herkennen. Welke valkuilen zijn voor de cliënt zeer herkenbaar? Waaraan herkent hij deze? Hoe zou hij hier beter mee om kunnen gaan? Relateer dit aan de zeven fundamenteën van de mindfulness; niet oordelen, geduld, eindeloos beginnen, vertrouwen, niet streven, acceptatie, loslaten.

Reflecteren op gevoel: Hoe voelt de cliënt zich bij het volgen van dit protocol? Welke basisemoties zou het op kunnen wekken? Probeer samen met de cliënt te komen tot: boos, bedroefd, blij, bang. Probeer dit te koppelen aan de afgelopen A-B-C situaties binnen de REBT en de verschillende momenten van toepassen van mindfulness.

Huiswerk:

- Voortzetten mindful eten, toepassen van de zeven fundamenteën op dagelijkse activiteiten, als bijvoorbeeld eten, tandenpoetsen, koken, afwassen, douchen, enzovoorts.
- Dagelijks bodyscan, zitmeditatie óf mindful ademhalen.
- Pas op twee (werk)situaties het volledige REBT schema toe, beschrijf de basisemotie op de verschillende momenten en de valkuilen die een rol spelen. De valkuilen zijn: moetisme, lage frustratie tolerantie, waardeoordelen, catastroferen. Beschrijf tevens de emoties/gevoelens.

BEHANDELING 5

Eerst wordt het thuis beoefenen van de bodyscan, zitmeditatie en/of het mindful ademen besproken. Waarom is hiervoor gekozen? Welke struikelblokken heeft de cliënt ervaren?

Bespreek de REBT huiswerk oefening met de cliënt, zijn er hiernaast ook opvallende gebeurtenissen geweest, ervaart de cliënt verandering? Herkent deze de valkuil(en)? Kan deze beschrijven welk gevoel dit geeft?

Vervolgens gaan we over op mindful ademen

Aandachtspunten voor het mindful ademen:

- Laat de cliënt een aangename, ontspannen positie aannemen, liggend of zittend.
- Probeer storende elementen als knellende kleding of koude te voorkomen.
- Zorg dat de cliënt (wanneer deze zit) een rechte, waardige houding aanneemt.
- Laat de cliënt de handen zo ontspannen mogelijk houden en de ogen sluiten.
- Probeer de cliënt de aandacht te laten richten op de ademhaling, vanuit het oogpunt van de zeven fundamenteën.
- Laat de cliënt aandacht hebben voor de lucht die door de neus naar binnen en buiten gaat.
- Laat de cliënt twee à drie keer diep inademen, probeer de aandacht te laten richten op het middenrif en de buik.
- Geef aan dat er geen goed of fout is, laat de cliënt niet teveel moeite doen voor de ademhaling.
- Laat de cliënt zich voorstellen dat bij elke uitademing een stukje spanning uit het lichaam losgelaten wordt. Leg nadruk op het ontspannen en kalme gevoel dat kan ontstaan door deze wijze van ademen.
- Laat de cliënt de aandacht bij de ademhaling houden, probeer het verloop van de ademhaling en de lucht door het lichaam te laten voelen.
- Vertel de cliënt dat het niet erg is wanneer de aandacht even van de ademhaling af gaat, dit is de aard van onze geest. Probeer de aandacht weer terug te leiden naar de ademhaling.
- Laat de cliënt de laatste minuut de aandacht volledig op zichzelf richten door in stilte te blijven.
- Sluit af met de cliënt zich rustig laten bewegen.

Bespreek met de cliënt de ervaring van de ademhalingsoefening, het gevoel en de gedachten, koppel dit aan de zeven fundamenteën.

Huiswerk:

- *Neem dagelijks een pauze van drie minuten tijdens werkzaamheden, heb gedurende die drie minuten bewust aandacht voor je ademhaling en je zijn op dat moment.*
- *Dagelijkse beoefening van de bodyscan, zitmeditatie, of mindful ademen.*

BEHANDELING 6

Om te beginnen worden de huiswerk oefeningen besproken. Hoe is het gegaan met het nemen van de drie minuten pauze en wat is de ervaring van de cliënt?

Bespreek met de cliënt de ervaring van de ademhalingsoefening, het gevoel en de gedachten, koppel dit aan de zeven fundamenten.

Vervolgens bespreek je de REBT oefening en daarbij het beschrijven van de emoties, hoe verliep het bemerken en beschrijven van de basisemoties en de valkuilen? Kan de cliënt dit toepassen in het dagelijks leven? Wat gebeurde er bij het invullen van de situatie wat gevoelens en gedachten betreft? Bemerkt de cliënt een verandering in gevoel, gedachten en gedrag in frustrerende of vervelende situaties? Zo ja, welke? Kan de cliënt dit zelf gaan toepassen in het dagelijks leven? Vul eventueel samen met de cliënt een schema volledig in.

(A) Stressvolle Situatie			
(B) Gedachte		(D) Discussie van de gedachte	
(C) Gevoel		(E) Gevoel	
(C) Gedrag		(E) Gedrag	
Valkuil(en) situatie 1:			

Huiswerk:

- *Beoefen afwisselend dagelijks de zitmeditatie, de bodyscan óf het mindful bewegen.*
- *Pas op twee (werk)situaties het volledige REBT schema toe, beschrijf de basisemotie op de verschillende momenten en de valkuilen die een rol spelen.*

BEHANDELING 7

Als eerste bespreek je met de cliënt hoe deze zich op dit moment voelt. Zowel fysiek als mentaal. Is dit aan elkaar verwant? Laat de cliënt dit verwoorden.

Bekijk samen met de cliënt de schema's uit de huiswerkoefening van de afgelopen week. Wat heeft de cliënt ervaren? Heeft de cliënt de valkuilen bij zichzelf herkend? Wat is de cliënt verder opgevallen? De vorige keer is gesproken over de basisemoties, heeft de cliënt deze in het dagelijks leven bij zichzelf opgemerkt?

Bespreek de beoefening van de mindfulness met de cliënt, wat heeft deze ervaren afgelopen week? Bespreek de zeven fundamenteën nog eens met de cliënt, in relatie tot de oefeningen. Verandert er iets in de beoefening nu deze hiermee meer bekend raakt?

Deze sessie wordt afgesloten met liggend of staande mindful bewegen (voorkeur van therapeut/cliënt)

Aandachtspunten voor mindful bewegen:

- Bespreek met de cliënt vooraf dat hij bij deze oefeningen zijn eigen grenzen bewaakt, het is niet de bedoeling dat pijn ervaren wordt tijdens de oefeningen.
- Laat de cliënt een aangename, ontspannen positie aannemen, liggend of staande.
- Probeer storende elementen als knellende kleding of koude te voorkomen.
- Laat de cliënt de aandacht richten op de ademhaling, vanuit het oogpunt van de zeven fundamenteën.
- Laat de cliënt aandacht hebben voor de lucht die door de neus naar binnen en buiten gaat.
- Laat de cliënt op een rustig tempo bewegingen maken, met aandacht voor de fysieke ervaringen.
- Wanneer mogelijk tijdens een oefening, probeer de cliënt dan zijn grens te laten voelen, wanneer verandert het gevoel van prettige rek op en wordt dit onprettig?
- Laat de cliënt aandacht houden voor de ademhaling, gedurende de gehele oefening is het de bedoeling dat de ademhaling ongehinderd kan doorstromen.
- Geef aan dat er geen goed of fout is.
- Vertel de cliënt dat het niet erg is wanneer de aandacht even afgeleid wordt door gedachten, dit is de aard van onze geest. Geef opdracht om de aandacht weer terug te brengen.
- Laat de cliënt de laatste minuut de aandacht volledig op zichzelf richten door in stilte te blijven.
- Sluit af met de cliënt zich rustig te laten bewegen.

Bespreek met de cliënt de ervaring van de bewegingsoefening, het gevoel en de gedachten, koppel dit aan de zeven fundamenteën. Bespreek eveneens de invloed van binnenkomende prikkels gedurende de dag.

Huiswerk:

- *Naar eigen behoefte bodyscan, zitmeditatie, ademhaling óf mindful bewegen.*
- *Pas dagelijks een pauze van drie minuten op het werk toe, hierin heb je aandacht voor jouw zijn op dat moment, aan de hand van je ademhaling.*
- *Pas op een (werk)situaties het volledige REBT schema toe, beschrijf de basisemotie op de verschillende momenten en de valkuilen die een rol spelen.*
- *Ben je dagelijks bewust van binnenkomende prikkels door geluid, licht, voeding en beweging. Beoefen je bewustzijn in het effect van deze prikkels waarom prikkels juist dit effect op een bepaald moment hebben.*

BEHANDELING 8

Start de bijeenkomst met het bespreken van het beoefenen van mindfulness, hoe vaak, welke oefeningen en wat was de motivatie hiervoor? Welke prikkels zijn bewust meegemaakt en hoe reageerde de cliënt hierop? Sta er bij stil dat de therapie binnenkort afgesloten wordt en dat de cliënt vervolgens zelfstandig verder moet. Zijn er obstakels waardoor de cliënt hier niet mee verder kan?

Bespreek het REBT schema, hoe verliep het bemerken en beschrijven van de basisemoties en de valkuilen? Kan de cliënt dit toepassen in het dagelijks leven? Wat gebeurde er bij het invullen van de situatie wat gevoelens en gedachten betreft? Bemerkt de cliënt een verandering in gevoel, gedachten en gedrag in frustrerende of vervelende situaties? Zo ja, welke? Kan de cliënt dit zelf gaan toepassen in het dagelijks leven?

Naar eigen inzicht uitvoeren van mindfulness oefening(en).

Huiswerk:

- *Naar eigen behoefte bodyscan, zitmeditatie óf mindful bewegen.*
- *Pas naar eigen behoefte een pauze van drie minuten op het werk toe, hierin heb je aandacht voor jouw zijn op dat moment, aan de hand van je ademhaling.*

Cliënt krijgt vragenlijsten mee. 4DKL, RAND-36, VAS spanning. Deze mag de cliënt voor de laatste behandeling invullen.

BEHANDELING 9

Start de bijeenkomst met het bespreken van het beoefenen van de mindfulness, hoe vaak, welke oefeningen en wat was de motivatie hiervoor? Weet de cliënt de zeven fundamenteën nog te benoemen en toe te passen in het dagelijks leven?

Bespreek de vragenlijsten als evaluatief middel. Bekijk samen met de cliënt het verschil met de initiële uitkomsten en die van het heden. Ziet de cliënt zelf vooruitgang, komen de uitkomsten overeen met het gevoel van de cliënt?

Kom terug op de subdoelen en de initiële hulpvraag van de cliënt. Is/zijn deze beantwoord? Ervaart de cliënt minder arbeidsgelateerde stress. Kan de cliënt hier anders mee omgaan?

Bespreek met de cliënt hoe deze de training kan blijven toepassen in zijn leven. In het naslagwerk voor de cliënt staan enkele tips, waar hij drie persoonlijke mogelijkheden kan toepassen.

BEHANDELING 10: FOLLOW UP

Naar eigen invulling van de therapeut.