



Behandelvormen bij Anorexia Nervosa voor (jong)volwassenen

Altrecht eetstoornissen Rintveld

Altrecht eetstoornissen Rintveld biedt drie verschillende behandelvormen voor volwassenen met (atypische) Anorexia Nervosa:

- **Cognitive Behavior Therapy – Enhanced (CBT-E)**
- **The Maudsley Model of Anorexia Nervosa Treatment for Adults (MANTRA)**
- **Specialist Supportive Clinical Management (SSCM)**

Uit wetenschappelijk onderzoek blijken alle behandelingen de klachten te verminderen en de kwaliteit van leven te verbeteren.

Voor zover bekend kleven er geen risico's aan de behandelingen.

Vorm en aantal sessies

Alle drie de behandelingen zijn individuele behandelingen. De drie behandelingen zijn gericht op herstel van de eetstoornis: toewerken naar een gezond gewicht en een voldoende en genormaliseerd voedingspatroon nemen een centrale positie binnen de behandeling in.

Als dat nodig is, kunnen er therapieën zoals psychomotore therapie of relatietherapie of intensievere vormen van behandeling, zoals dagbehandeling of kliniek, aan worden toegevoegd.

Alle drie de behandelingen bestaan uit 20 tot maximaal 40 individuele behandelsessies (van 45-50 minuten). Afhankelijk van hoeveel je moet aankomen in gewicht, wordt bepaald hoeveel sessies voor jou nodig zijn (BMI≤16: 40; BMI≤17,5: 30; BMI≤18,5: 25; BMI>18,5: 20).

Verschil

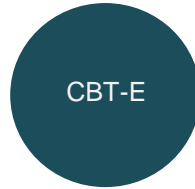
Iedere behandeling werkt vanuit een eigen visie en model wat van invloed is op de houding van de behandelaar, het soort huiswerk dat van je wordt gevraagd en de thema's die verder aan de orde komen.

Wat kan je verwachten na het afronden van de behandeling?

In de behandeling krijg je meer zicht op je eetstoornis en wat deze in stand houdt. Je leert herkennen welk gedrag bij de eetstoornis hoort en hoe hier anders mee om te gaan. Echter, gevoelens en gedachten kunnen tegen het einde van de behandeling nog aanwezig zijn. Dit is normaal, deze zaken hebben vaak meer tijd nodig om te veranderen. Daarom ben je na de behandeling nog niet klaar. De behandel fase stopt wel, maar je gaat zelf door met therapie. Na ongeveer een half jaar en na een jaar heb je contact met je behandelaar om te bespreken hoe het gaat. Afhankelijk van de gekozen behandeling, zijn er in de eerste maanden na het stoppen, nog enkele contact momenten.

Keuze maken

We vragen je de informatie over de behandelingen in deze folder goed door te lezen en eventueel te bespreken met je ouders, partner of andere naaste(n). De behandelaar zal met je bespreken wat voor jou van belang is, wat je afwegingen zijn en je ondersteunen bij het maken van een keuze. In dit proces is jouw mening en wat belangrijk voor jou is, doorslaggevend.



Cognitive Behavior Therapy – Enhanced

Voor wie?

Voor patiënten met een eetstoornis, zowel met als zonder ondergewicht, met of zonder eetbuien en met of zonder braken of laxeren.

Wat houdt CBT-E in?

CBT-E is ontwikkeld aan de Universiteit van Oxford in het Verenigd Koninkrijk en richt zich op alle vormen van eetstoornissen, waaronder Anorexia Nervosa. De behandeling richt zich op het veranderen van belangrijke eetstoornis symptomen, zoals de neiging je zelfwaardering te bepalen op grond van controle over eten, figuur of gewicht; op extreem lijnen; laag gewicht en bij sommige patiënten het gebruik van extreme methoden van gewichtscontrole zoals braken, overmatig bewegen of gebruik van laxantia.

CBT-E is een behandeling die zich richt op gedrag dat ervoor zorgt dat je eetstoornis blijft voortbestaan. Jij en je behandelaar brengen samen in kaart welk gedrag hierin bij jou een rol speelt. Hierbij geeft je behandelaar veel voorlichting en sturing en krijg je veel eigen verantwoordelijkheid. Uitgangspunt binnen CBT-E is dat het hebben van controle over eten, gewicht en figuur een té belangrijke rol speelt in het leven van iemand met een eetstoornis.

Binnen de CBT-E-behandeling is aandacht voor:

- Normaliseren van het eetpatroon (direct bij de start van de behandeling) en – bij ondergewicht – aankomen in gewicht;
- De mechanismen die maken dat de eetstoornis blijft voortbestaan. Dat kunnen zijn:
 - de overwaardering van figuur en gewicht (op welke andere manier kan zelfwaardering worden ervaren?)
 - de overwaardering van controle over eten
 - een beperkt eetpatroon
 - eetregels
 - ondergewicht
 - veranderingen in eetpatroon die samenhangen met gebeurtenissen of stemming
- De behandeling gaat er van uit dat het beter is om een beperkt aantal mechanismen goed en duidelijk aan te pakken, in plaats van meerdere slechts deels.
- Hoe een terugval in je eetstoornis te voorkomen?

Wat wordt van je gevraagd?

Van jou wordt gevraagd dat je eetdagboeken bijhoudt. Dit om goed zicht te krijgen op je eetpatroon en de zaken die er mee samenhangen. En het is een goede manier om ook tussen de sessies door actief aan de slag te zijn met je behandeling. In de eerste 4 weken van de behandeling vinden de gesprekken 2 keer per week plaats; daarna 1 keer per week (wanneer je veel moet aankomen in gewicht, duurt de periode dat er 2 gesprekken per week plaats vinden langer).

Onderzoekresultaten

Uit onderzoek blijkt dat de afname van de klachten iets sneller gaat dan bij de MANTRA- en SSCM-behandeling. Vervolgens blijft de afname van klachten ook geruime tijd zichtbaar.



MANTRA

The Maudsley Model of Anorexia Nervosa Treatment for Adults

Voor wie?

Voor patiënten met Anorexia Nervosa, zowel met als zonder ondergewicht.

Wat houdt MANTRA in?

MANTRA is ontwikkeld in het Maudsley ziekenhuis in Londen en is specifiek op de behandeling van Anorexia Nervosa gericht. Het normaliseren van je eetpatroon en (bij ondergewicht) aankomen in gewicht, vormen een rode draad door de behandeling heen. Daarnaast richt deze behandeling zich op het aanpakken van de in standhoudende factoren gerelateerd aan perfectionisme, dwangmatige (obsessief-compulsieve) persoonlijkheidskenmerken, angst en overtuigingen over het nut van uithongeren in het omgaan met lastige emoties. Er is ook aandacht voor de reacties van naasten op de patiënt met Anorexia Nervosa (zoals partners, familie, vrienden). MANTRA legt speciale nadruk op motivatie en maakt gebruik van therapeutische schrijfo opdrachten.

In de behandeling is er eerst aandacht voor je motivatie. Vervolgens breng je samen met je behandelaar in kaart hoe jouw eetstoornis zich kon ontwikkelen en wat je eetstoornis in stand houdt. Daarna bepaal je wat jouw doelen voor de behandeling zijn. Op grond hiervan kies je met elkaar welke onderwerpen aan bod moeten komen:

- Een denkstijl die wordt gekenmerkt door starheid, gericht zijn op details en de angst om fouten te maken.
- Beperkingen in het sociaal-emotionele functioneren, in de vorm van het vermijden van emoties en relaties met andere mensen.
- Positieve ideeën van patiënten over het nut van de AN in hun leven.
- Reacties van naasten, vaak gekenmerkt door veel emoties en bijvoorbeeld gedrag dat toegeeft aan de AN of deze ondersteunt.

Aan het einde van de behandeling wordt er gewerkt aan het voorkomen van terugval.

Wat wordt er van je gevraagd?

Je hebt een actieve rol in de behandeling en maakt opdrachten in een werkboek. In het werkboek staan negen modules en huiswerkopdrachten, bestaande uit schrijfo opdrachten en oefeningen om thuis te onderzoeken of je gedachten kloppen (gedragsexperimenten) en opdrachten om te oefenen met nieuw gedrag. De gesprekken met je behandelaar vinden wekelijks plaats, tegen het einde van de behandeling wordt de frequentie iets verlaagd.

Na de behandeling is er nog ruimte voor een aantal follow-up gesprekken om terugval te voorkomen.

Onderzoek

Uit onderzoek blijkt dat patiënten MANTRA ervaren als een geloofwaardige en prettige behandeling.



SSCM

Specialist Supportive Clinical Management

Voor wie?

Voor patiënten met Anorexia Nervosa.

Wat houdt SSCM in?

SSCM is in Nieuw Zeeland ontwikkeld en combineert psycho-educatie of uitleg, zorg, ondersteuning en de ontwikkeling van een goede behandelrelatie waarbinnen je wordt aangemoedigd veranderingen aan te gaan en onderwerpen te onderzoeken die daarop van invloed zijn.

Samen met je behandelaar stel je behandeldoelen op, waar in wekelijkse of tweewekelijkse gesprekken aandacht aan wordt besteed.

De behandeling richt zich op het aangaan van de nodige veranderingen door het verstrekken van informatie en advies over Anorexia Nervosa, eten en gewicht en daarnaast door het bespreken van andere persoonlijke problemen die belangrijk kunnen zijn voor de eetstoornis volgens de patiënt.

Binnen de behandeling wordt aandacht besteed aan:

- psycho-educatie over eetstoornissen en voeding;
- de geschiedenis van je eetstoornis;
- de oorzaken van je eetstoornis;
- motivatie tot verandering;
- hoe een terugval in je eetstoornis te voorkomen?

Wat wordt er van je gevraagd?

Van jou wordt gevraagd wekelijks of twee wekelijks beschikbaar te zijn voor de sessies en in overleg met je behandelaar behandeldoelen op te stellen en hiermee aan de slag gaan in je eigen leven. In de afbouwfase van de behandeling wordt de frequentie van de gesprekken verlaagd.

Onderzoek

Uit onderzoek blijkt dat de behandelresultaten van de SSCM-behandeling vergelijkbaar zijn met die van MANTRA en CBT-E.

Keuze maken

De volgende vragen kunnen helpen bij je maken van je keuze:

- In hoeverre vind je het fijn dat de behandelaar het voortouw neemt in de behandeling?
- Kan je uit de voeten met schrijfoopdrachten?
- In hoeverre ervaar je het maken van huiswerkopdrachten of registratieopdrachten als helpend?
- Mocht je eerdere behandeling voor je eetstoornis hebben gehad: wat was daarin helpend en wat werkte niet?
- In hoeverre wil je je in de behandeling specifiek op de eetstoornis richten of wil je ook andere thema's aan bod laten komen?