

Behandeling Body Dysmorphic stoornis (BDD)

Voor behandeling van mensen met Body Dysmorphic Disorder (BDD) zijn bij ons 2 mogelijkheden. Een poliklinisch medicamenteuze behandeling of een psychotherapeutische dagbehandeling. De 2-daagse dagbehandeling is speciaal ontworpen voor mensen met BDD.

Intake

Bij uw eerste bezoek aan de polikliniek onderzoeken we eerst wat er precies aan de hand is. We vragen naar uw ziektegeschiedenis en doen lichamelijk onderzoek. Dan kijken we of u in aanmerking komt voor behandeling en wat voor soort behandeling (medicamenteuze behandeling of dagbehandeling). Aan het einde van de gesprekken heeft u een goed beeld van wat u te wachten staat.

Naasten

In belang van de diagnostiek en de impact van de klachten op de omgeving werken wij zoveel mogelijk systemisch. Wij raden aan om een naaste of familielid mee te nemen naar de intake en zullen uw naaste zoveel mogelijk betrekken bij de behandeling.

Medicamenteuze behandeling

De medicamenteuze behandeling vindt poliklinisch plaats. Meestal worden BDD patiënten ingesteld op antidepressiva (SSRI's). Voor de behandeling van BDD zijn hoge/maximale doseringen noodzakelijk. Pas na 10- 12 weken wordt het optimale effect bereikt.

Indien er geen verbetering van de klachten optreedt kan de medicatie aangepast worden naar ander antidepressivum. Bij wederom uitblijven van effect zal een antipsychoticum bij het antidepressivum worden toegevoegd.

Patiënten worden frequent poliklinisch teruggezien of telefonisch gesproken om het effect van de medicatie te kunnen beoordelen.

Dagbehandeling

De BDD-dagbehandeling richt zich op het aanleren van een andere strategie. Deze strategie haakt direct in op de BDD gedragingen. We gaan samen niet helpende gedragingen afbouwen (zoals bijvoorbeeld spiegel kijken en camoufleren) en tegelijkertijd vermijding doorbreken. Aan

het eind van de dagbehandeling bekijken we het effect van deze strategie. We verwachten dat de vervelende gevoelens en preoccupatie afnemen.

Het doel van de therapie is dat u anders leert omgaan met negatieve emoties.

De BDD dagbehandeling is een intensieve behandeling van twee dagen in de week, gedurende 16 weken. Naast de therapiedagen in het ziekenhuis zal er in de eigen omgeving ook veel geoefend moeten worden. Hier dient rekening mee te worden gehouden.

Programma

De dagbehandeling bestaat uit 6 vaste groepsonderdelen: weekstart, cognitieve therapie, doelen, exposure, psychomotorische therapie en modigroep.

Weekstart

In de weekstart staan we kort stil hoe u erbij zit en hoe het met u is gegaan de dagen na de laatste therapiesessie.

Cognitieve therapie

De kern van de cognitieve therapie is dat niet de situatie op zich u angstig of somber maakt maar dat deze gevoelens voorkomen uit de manier waarop u erover denkt, hoe u tegen de situatie aankijkt of deze beoordeelt. In het onderdeel cognitieve therapie wordt onder andere gewerkt met G-schema's, waarmee onderscheid wordt gemaakt tussen de Gebeurtenis (situatie), Gevoelens (lichamelijke sensaties), Gedachten en Gedrag.

Exposure

Bij exposure gaat u oefenen met het afbouwen van de BDD rituelen en het doorbreken van vermijdingsgedrag.

Psychomotorische therapie

Dit is een ervaringsgerichte therapievorm. Er worden nieuwe ervaringen opgedaan door te experimenteren met ander gedrag. Dit oefent u door middel van sport en spelvarianten en lichaamsgerichte oefeningen zoals ontspanningsoefeningen, ademtechnieken en aandachtsoefeningen.

Modigroep

In de modigroep worden verschillende 'modi' of gemoedstoestanden onderscheiden die voortkomen uit ervaringen uit het verleden. Deze modi beïnvloeden hoe we onszelf zien en hoe we reageren op situaties. In de modigroep verkennen we de vier belangrijkste modi: de Gezonde Volwassene, Kritische Ouder, Kwetsbare Kind en de Beschermende modi.

Doelen

Bij het onderdeel doelen wordt de rode draad van de behandeling in de gaten gehouden. Angst en oefenhiërarchie wordt hier besproken en de oefeningen voor thuis.

Duur van de behandeling

De behandeling is 2 dagen per week en duurt zestien weken. Na ca 6 weken en 12 weken vindt een evaluatie plaats met uw behandelende arts/psycholoog. In week 7 vindt er een systeemgesprek plaats naar aanleiding van de evaluatie. Er wordt geadviseerd iemand mee te brengen die belangrijk voor u is (bijv ouder, partner).

Groepsgrootte

De groep bestaat uit acht patiënten, het is een open groep. Dat betekent dat er mensen doorlopend bijkomen en vertrekken.

Terugvalpreventie

In de laatste fase van de dagbehandeling is er ook aandacht voor terugvalpreventie. In het eindgesprek zal een persoonlijk advies worden gegeven om het geleerde zo goed mogelijk vast te houden.