

Pillen? Praten? Trainen!

Over de aanvullende rol die cognitieve trainingen kunnen spelen in de psychotherapie

Reinout Wiers
Hoogleraar ontwikkelingspsychopathologie UvA
r.wiers@uva.nl

Symposium Resultaten Scoren 18 November 2014

Huidige praktijk:

Pillen of praten?



Alweer een symposium met die originele titel

Alsof er niet meer is om mensen te behandelen

**Mijn boodschap:
Er is meer dan
Pillen en praten,

Cognitieve
trainingen**



Pillen

Disulfiram.
Maakt je ziek als je drinkt. Maar vermindert niet de zucht. Kan gevaarlijk uitpakken daarom. €15

Naltrexon.
Werkt voor sommige mensen als zuchtremmer. Genetische screening aanbevolen. €18

Acamprosate.
Helpt ook sommige mensen, de vraag blijft wie. €21

"Today's special" Baclofen.
Goedkoop en wellicht werkzaam in hoge dosis. Probeer gratis! www.baclofenstudie.com

Modafinil.
Extra lekker als u van impulsief beslissen houdt. €14

<h3 style="text-align: center;">Praten</h3> <p style="font-size: x-small;">Cognitieve Gedrags therapie. De populairste keus. Helpt veel mensen, maar een jaar later komt de helft weer terug. €15</p> <p style="font-size: x-small;">Motiverende gespreksvoering. Populair, ook samen met CGT. Ongeveer even effectief. €18</p> <p style="font-size: x-small;">Minnesota model. Twaalf stappen, je bent machteloos en samen met lotgenoten (en degeveest God) versla je de verslaving. Ook ongeveer even effectief. €21</p> <p style="font-size: x-small;">Good old psychoanalyse. De werking is niet duidelijk en je moet het zelf betalen, maar het blijft lekker liggen op de divan. €14</p>	<h3 style="text-align: center;">Cognitief Trainen</h3> <p style="font-size: x-small;">Aandachttraining. Lijkt effectief bij angst en verslaving. Keer of vijf trainen. €15</p> <p style="font-size: x-small;">Actietendens training. Effectief bij alcohol verslaving. Nieuwe toepassingen in onderzoek. Vergelijkbare dosering. €18</p> <p style="font-size: x-small;">Werkgeheugen training. Vereist veel oefening, maar kan misschien bij veel problemen helpen. Nuttig voor probleemdrinkers met sterke associaties. €17</p> <p style="font-size: x-small;">Selectieve inhibitietraining. Lijkt effect te hebben bij alcohol en overeten. Moet nog onderzocht in klinische groepen. €21</p> <p style="font-size: x-small;">Interpretatiebias training. Succesvol bij angst, eerste onderzoek bij verslaving. €14</p>
---	--

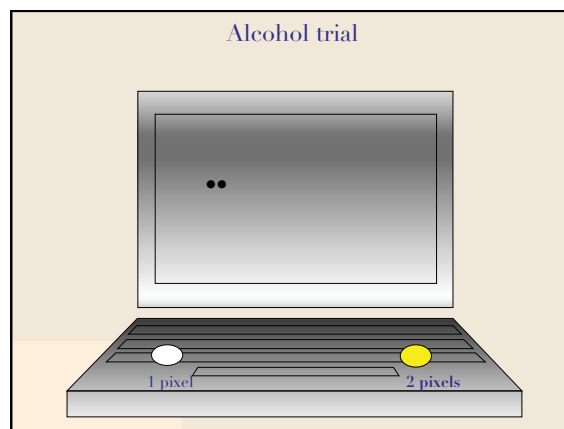
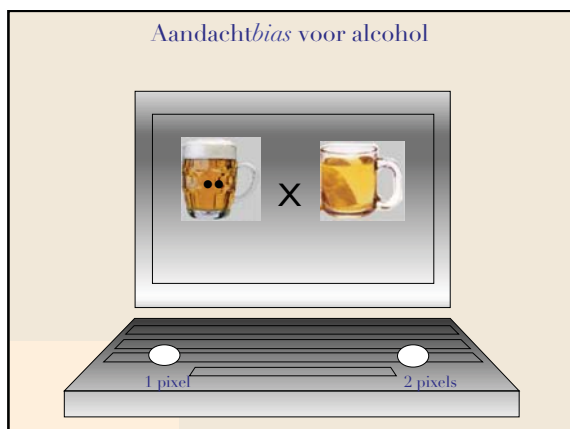
Cognitief Trainen

Aandachttraining.
Lijkt effectief bij angst en verslaving. Keer of vijf trainen. €15

Actietendens training.
Effectief bij alcohol verslaving. Nieuwe toepassingen in onderzoek. Vergelijkbare dosering. €18

Werkgeheugen training.
Vereist veel oefening, maar kan misschien bij veel problemen helpen. Nuttig voor probleemdrinkers met sterke associaties. €17

Selectieve inhibitietraining.
Lijkt effect te hebben bij alcohol en overeten. Moet nog onderzocht in klinische groepen. €21



Aandacht Re-training alcohol
 (Schoenmakers et al. 2010 Drug Alc Dep)

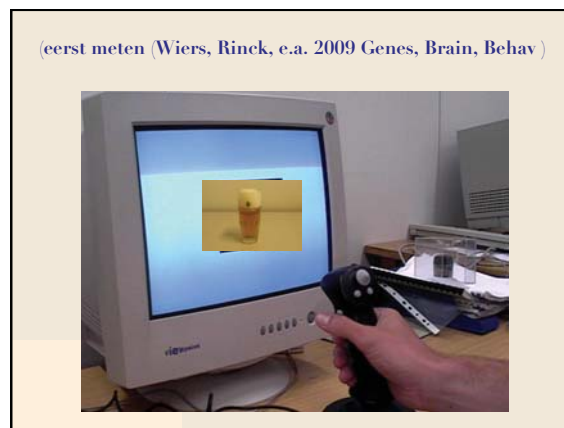
37 alcoholisten: 5 x trainen in alcohol-kliniek
 (Attentional Retraining of placebo-training).

* Effecten op Attentional Bias

+ voorzichtige indicaties klinische effecten
 -minder snel terugval;
 - kortere succesvolle behandelduur

Praten	Cognitief Trainen
<p>Cognitieve Gedragstherapie. De populairste kans. Helpt veel mensen, maar een jaar later komt de helft weer terug. €15</p> <p>Motiverende gespreksvoering. Populair, ook samen met CGT. Ongeveer even effectief. €18</p> <p>Minnesota model. Twaalf stappen, je bent machteloos en samen met lotgenoten en degenen met God versla je de verslaving. Ook ongeveer even effectief. €21</p> <p>Good old psychoanalyse. De werking is niet duidelijk en je moet het zelf betalen, maar het blijft lekker liggen op de divan. €14</p>	<p>Aandachtstraining. Lijkt effectief bij angst en verslaving. Keer of vijf trainen. €15</p> <p>Actietendenstraining. Effectief bij alcoholverslaving. Nieuwe toepassingen in onderzoek. Vergelijkbare dosering. €18</p> <p>Werkgeheugen training. Vereist veel oefening, maar kan misschien bij veel problemen helpen. Nuttig voor probleemdrinkers met sterke associaties. €17</p> <p>Selectieve inhibitietraining. Lijkt effect te hebben bij alcohol en overeten. Moet nog onderzocht in klinische groepen. €21</p> <p>Interpretatiebias training. Succesvol bij angst, eerste onderzoek bij verslaving. €14</p>

<p>apie. mensen, maar er terug. €15</p> <p>ering. ngeveer even</p> <p>oos en samen God) versla je en effectief.</p> <p>se, je moet het er liggen op</p>	<p>Aandachtstraining. Lijkt effectief bij angst en verslaving. Keer of vijf trainen. €15</p> <p>Actietendenstraining. Effectief bij alcoholverslaving. Nieuwe toepassingen in onderzoek. Vergelijkbare dosering. €18</p> <p>Werkgeheugen training. Vereist veel oefening, maar kan misschien bij veel problemen helpen. Nuttig voor probleemdrinkers met sterke associaties. €17</p> <p>Selectieve inhibitietraining. Lijkt effect te hebben bij alcohol en overeten. Moet nog onderzocht in klinische groepen. €21</p> <p>Interpretatiebias training. Succesvol bij angst, eerste onderzoek bij verslaving. €14</p>
---	--



Indirect Meten actie-tendens

Vorm bepaalt actie

Liggend: duwen rechtop: trekken



13

Trekken: zoom in



14

duwen: zoom uit

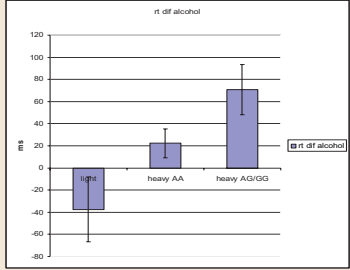


15

Meten (50% duw, 50% trek alcohol) Resultaten Wiers, Rinck et al, G2B, 2009

zware drinkers trekken alcohol gemakkelijker naar zich toe

vooral zware drinkers met risico-variant



Group	RT (approx.)
light	-40
heavy AA	20
heavy AG/GG	70

mu-opioid receptor gen, ook gerelateerd aan cue-induced craving (van den Wildenberg et al., 2007, ACER) 16

ook Cannabis (2011 Addiction)

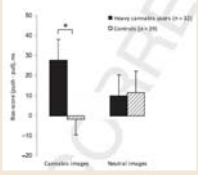
RESEARCH REPORT doi:10.1111/j.1461-0448.2011.02675.x

Reaching out towards cannabis: approach-bias in heavy cannabis users predicts changes in cannabis use

Janna Cousijn^{1,2,3}, Anna E. Goudriaan^{1,2} & Reinout W. Wiers¹

¹CAFTSAL, Department of Psychology, University of Amsterdam, Amsterdam, the Netherlands; ²Academic Medical Centre, Department of Psychiatry, University of Amsterdam, Amsterdam, the Netherlands; ³and Amsterdam Institute for Addiction Research, Amsterdam, the Netherlands

- Automatische toenaderingsneiging Bij zware cannabisgebruikers (niet bij Controles)
- Voorspelt escalatie van gebruik Halfjaar erna



17

1st klinische studie

aps
AMSTERDAM PSYCHOLOGICAL SCIENCE

Psychological Science
2014, 45(4), 487
© The Author(s) 2014
Reprints and permission:
sagepub.com/journalsPermissions.nav
DOI: 10.1177/095679761400419
http://ps.sagepub.com

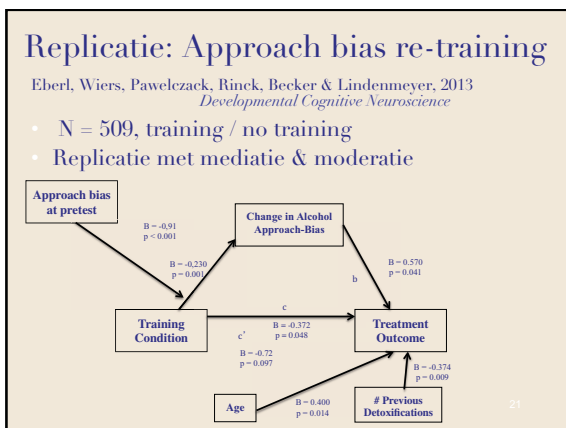
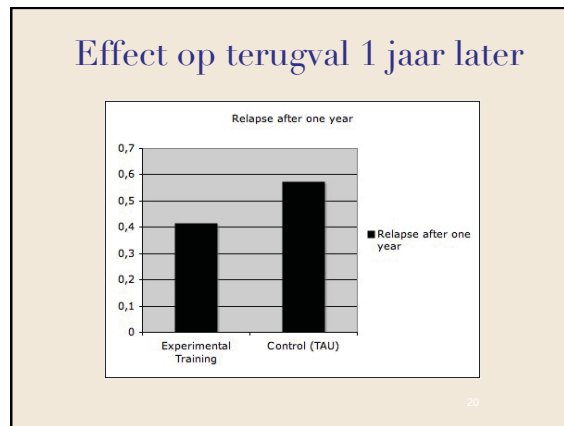
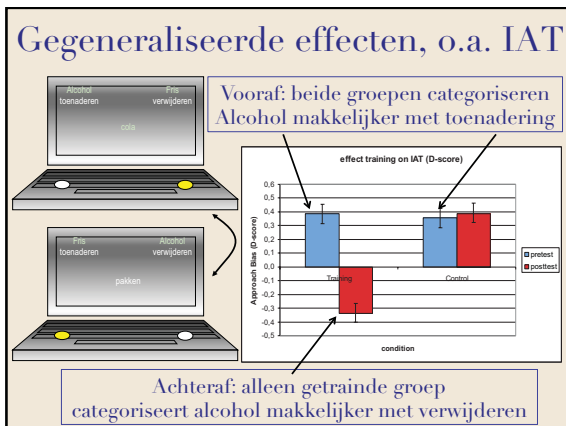
Retraining Automatic Action Tendencies Changes Alcoholic Patients' Approach Bias for Alcohol and Improves Treatment Outcome

Reinout W. Wiers¹, Carolin Eberl², Mike Rinck³, Eni S. Becker¹, and Johannes Lindenmeyer²

¹Department of Psychology, University of Amsterdam; ²Salus Klinik, Lindow, Germany; and ³Behavioral Science Institute, Radboud University

214 alcoholverslaafde patienten in Duitse kliniek (Lindow):

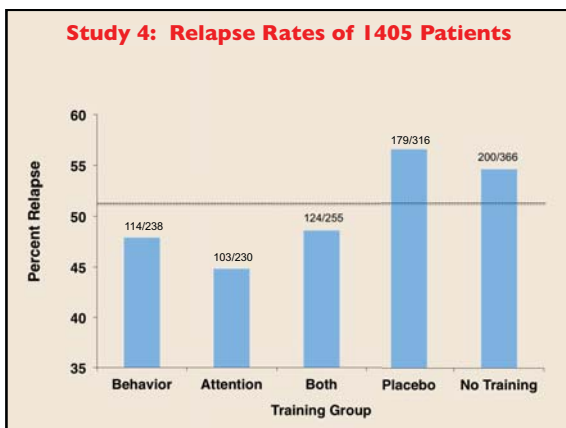
- * 2 experimentele condities (alcohol wegduwen met of zonder instructie)
- * 2 controle condities (niks of verlengde meting)



Verse Data:

2 (Approach-bias, echt/placebo)
x 2 (aandachtraining, echt/placebo)

Resultaten voor 1-jaar follow-up



The Economist

Psychiatry
Therapist-free therapy
Cognitive-bias modification may put the psychiatrist's couch out of business

Mar 3rd 2011 | from the print edition

Neer! Alle effecten bovenop Psychotherapie!

Meer zien? Uitzending gemist
> Labyrinth
> Verslaving - Wiers

Alleen Online?

(Wiers, Houben, Fadardi, Van Beek, Rhenntulla & Cox, in press)

- Online training (aandacht, actietendens varianten, controle).
- Belangrijkste uitkomst: reductie in alcohol gebruik: in alle condities (ook placebo-training)
- Twee belangrijke verschillen met klinische studies (waar dus wel differentieel effect was):
 - - doel van vrijwel iedereen was minderen, niet stoppen
 - - anders dan bij klinische studies was er geen therapie naast de training

➢ Mogelijke oplossing: online CGT (effectief bij alcohol, Riper et al., 2008; 2009; 2011; 2014) + CBM of therapist + huiswerk CBM

Online CBM Roken

(Elfeddali, De Vries, Bolman, Pronk, Wiers, submitted)

- Online werving (links roken info sites)
- Deelnemers (18+, Die willen stoppen met roken)
 - Random toegewezen aan een van twee condities:
 - Aandachttraining (zoals bij alcohol, Schoenmakers et al 2010)
 - Controle training: steeds meet-taak 50%-50% (5 sessies)
- Belangrijkste uitkomst: succesvol gestopt blijven met roken > significant effect bij zware rokers (15+), niet bij lichte rokers.
- Bij zware rokers 2 x zo grote kans op nog steeds succesvol gestopt zijn (50% tegen 23% controle-training).

Praktische Consequentie: “Praten” & “Trainen”

Nieuwe website (www.implicit.eu)

Nu zelftraining

Vanaf deze maand:

huiswerk-mogelijkheid voor therapeuten



> cliënt informeren, opgeven (e-mail), krijgt van ons uitnodiging. Therapeut krijgt feedback scores voormeting + nameting & kan vordering training volgen

Andere Training

Mindfulness Meditatie. We weten nog niet precies hoe het werkt, maar het lijkt te werken bij veel problemen. €15

Hardlopen. Niet alleen lekker bij depressie, de aandachtbias voor sigaretten wordt ook minder! €16

Zelfdiscipline trainen op de lagere school. Kinderen leren niet alleen meer, ze gaan ook later roken en drinken. €21

Gerichte persoonlijkheid gebaseerde preventie op de middelbare school. €17

Menu

Praten
Het lijkt een goed idee om eerst te praten. Motivatie opties voor verandering en voor training. €18

Trainen
Hier kan gekozen worden voor een geschikte training voor het probleem. €21

Pillen
In sommige gevallen kan het wellicht nuttig zijn om de training te ondersteunen met medicatie of met neurostimulatie. €15

Conclusies

- Cognitieve trainingen vormen Belangrijke aanvulling op therapie

Eenvoudig toe te voegen als Huiswerk voor de cliënt (www.implicit.eu)

