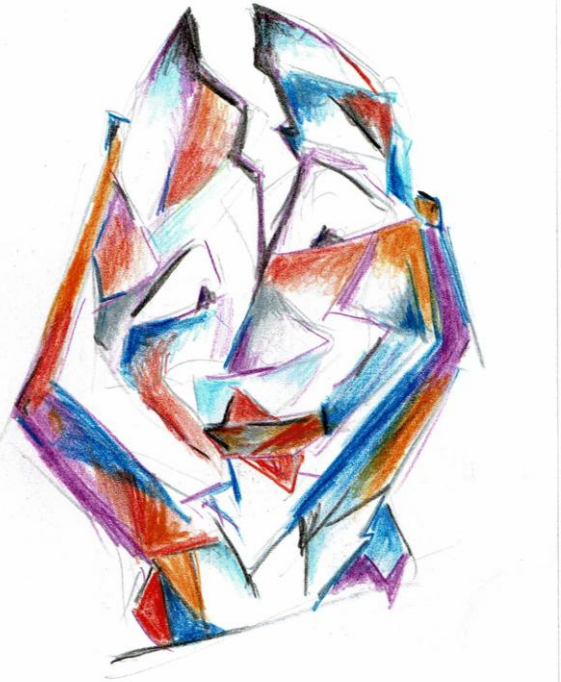
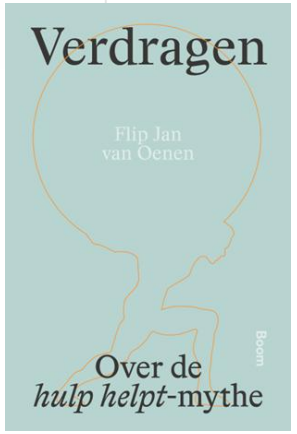


Verdragen

Een kritische lezing van de wetenschappelijke cijfers over de effecten van psychotherapie



Flip Jan van Oenen

20-3-2026

Waarom verdragen?

Stormachtige ontwikkeling mentale klachten

- Jaarlijks kwart bevolking psychische klachten
- Jaarlijks zoekt > miljoen volwassenen hulp
- Meer dan helft jongeren psychische klachten
- 1 op 7 jongeren zoekt hulp
- Stijging al 10 jaar gaande

(Nederlandse cijfers)

Stormachtige ontwikkeling hulpaanbod

- 1945: 50 psychologen
- 2024: 110.000 ggz-hulpverleners (30.000 psychologen)

Gelukkig maar…?

- Als die hulp helpt: iedereen klachtenvrij en blij

De evidence based realiteit

Eens of oneens?

‘Psychotherapie heeft bij een aantal mensen een positief effect’

- Psychotherapie heeft positief effect bij een deel van de cliënten
- Al decennia lang bevestigd door onderzoeksresultaten

Ja

Cuijpers, 2012

Lambert, 2013

Wampold & Imel, 2015

‘Therapie helpt de meerderheid van de mensen van hun lijden af’

- Bij pakweg 25 % van de volwassen cliënten voegt therapie iets toe
- 1/7^{e} van ziektelast wordt weggenomen
- ‘Number Needed To Treat’:
  5 cliënten behandelen om 1 te helpen

Wampold & Imel, 2015; Andrews et al. 2004; Cuijpers et al 2024

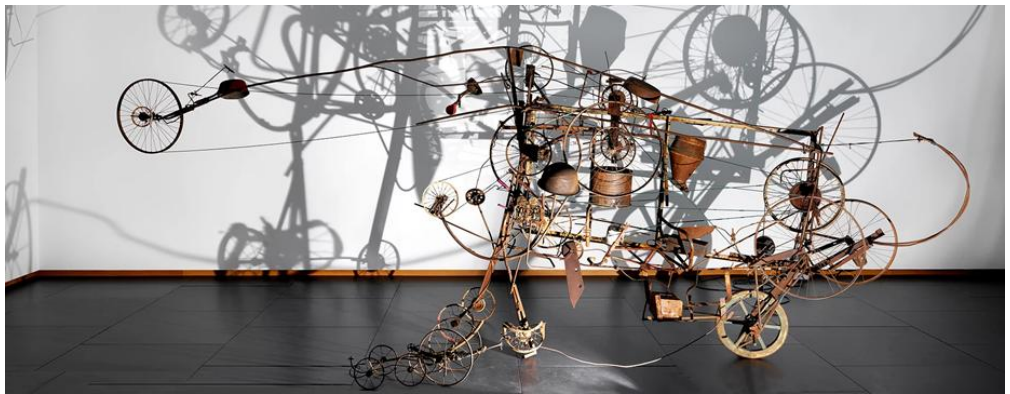
‘We weten nu meer over werkingsmechanismen van psychotherapie dan 50 jaar geleden’

- Inzicht of symptoomgericht?
- Cognitie- of gedraggericht?
- Emotie-gericht of steunend?
- Etc..

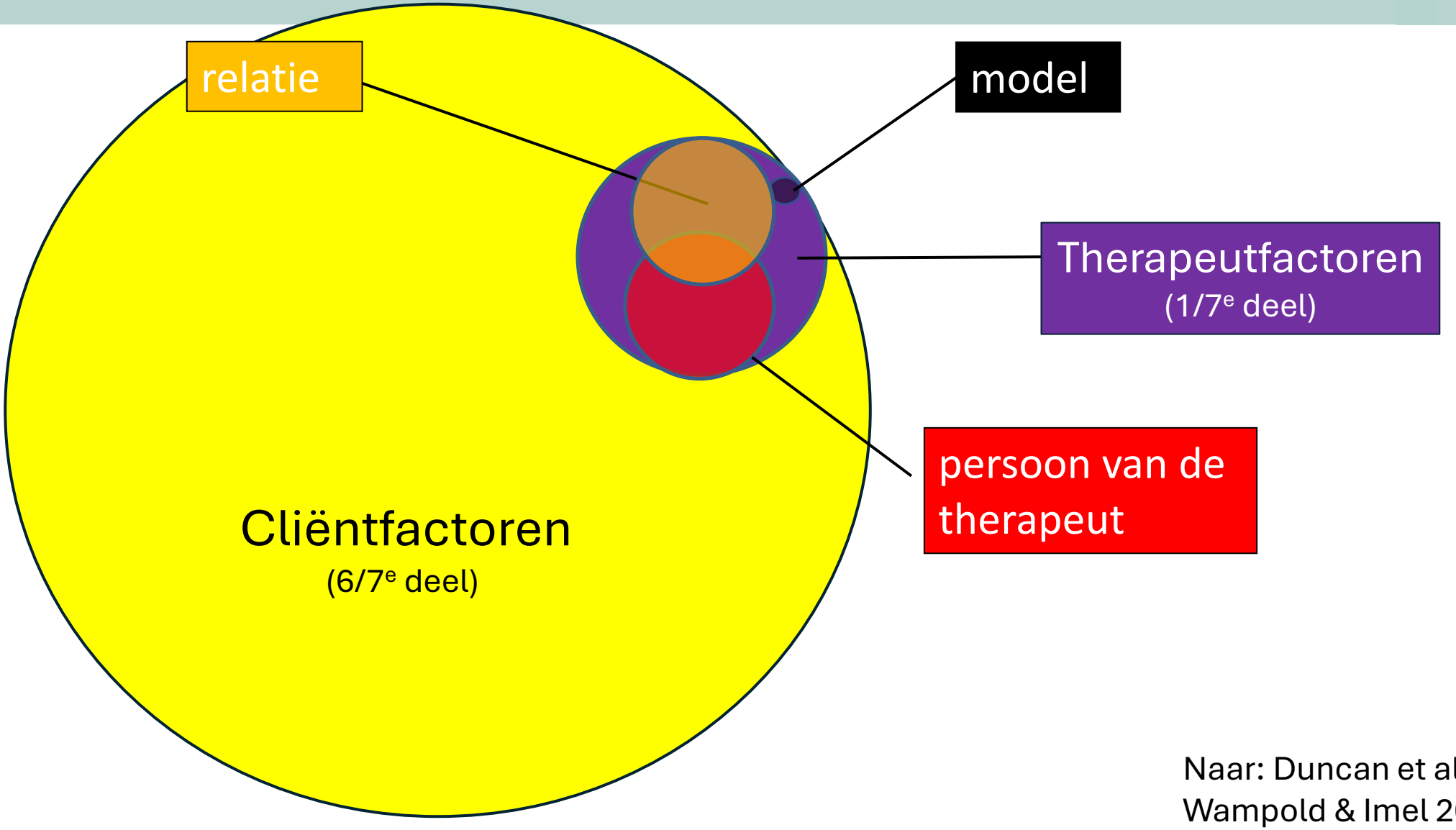
NEE

Geen specifiek werkzame interventies bekend

*‘Dismantling studies’ :;*Beutler et al, 2004; Jacobson et al, 1996 Wampold & Ahn, 2001; Bell et al, 2013



Werkzame factoren in therapie



Naar: Duncan et al, 2010;
Wampold & Imel 2015

‘Bepaalde therapieën zijn effectiever dan andere’

Modellen

- Cognitive Therapy
- Behavioral Therapy
- Cognitive Behavioral Therapy
- Motivational Interviewing
- Twelve Steps
- Dialectical Behavioral Therapy
- Multidimensional Family Therapy
- Structural Family Therapy
- Functional Family Therapy
- Skills Training
- Acceptance and Commitment Therapy
- Existential Therapy

- Client-centered Therapy
- Systemic Therapy
- Biopsychosocial Therapy
- Solution-focused Therapy
- Multimodal Therapy
- Psychodynamic Therapy
- Narrative Therapy
- Integrative Problem-Solving Therapy
- Eclectic Therapy
- Interpersonal Psychotherapy
- Transtheoretical Therapy

'Everybody has won and all must have prizes' (Dodo Bird Verdict)

- jongeren met angst, depressie, gedragsstoornissen en ADHD

(Spielmans et al, 2007; Miller et al, 2008; Weisz et al, 2017)

- volwassenen met depressieve stoornissen

(Cuijpers et al, 2008; Cuijpers, 2023)

- angststoornissen

(Wampold, 2006; Ougrin, 2011)

- posttraumatische stress stoornis

(Benish et al, 2008; Watts et al, 2013)

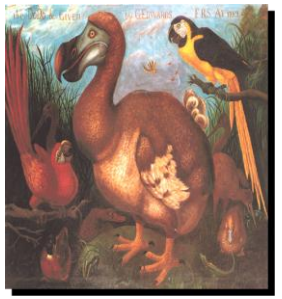
- eetstoornissen

(Grenon et al, 2018)

- alcoholverslaving

(Imel et al, 2008)

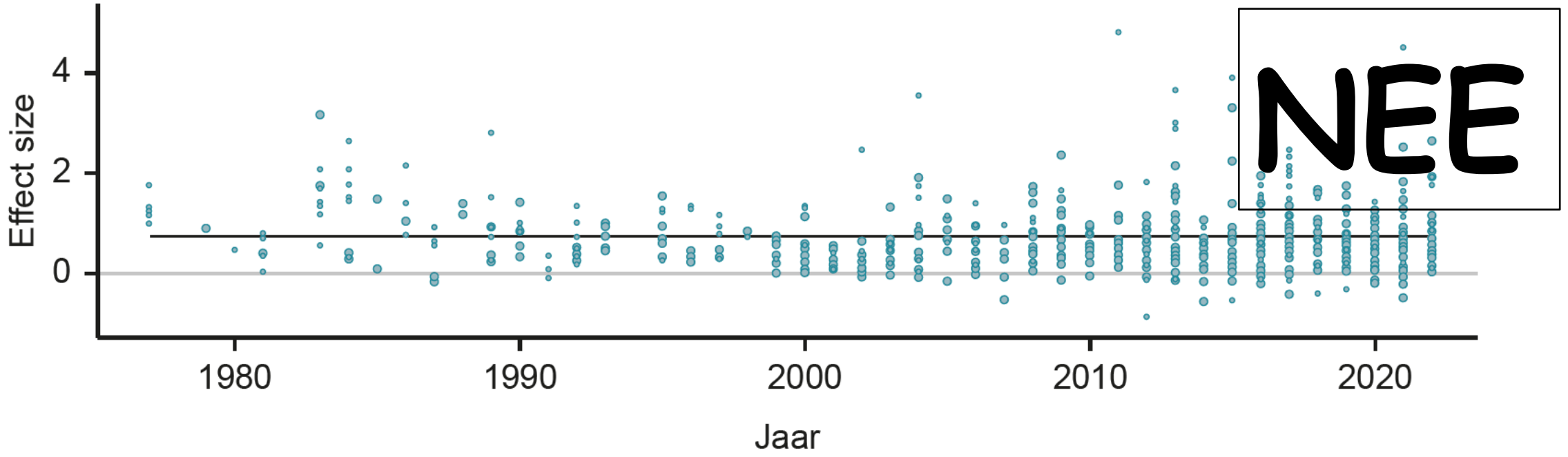
NEE



‘Psychotherapie is effectiever geworden in de loop der jaren’

‘Psychotherapie is effectiever geworden in de loop der jaren’

‘Bubble plot’van de effecten van therapie voor depressie door de jaren heen



Cuijpers, TvPsychotherapie, 2024 (50) 2, 145

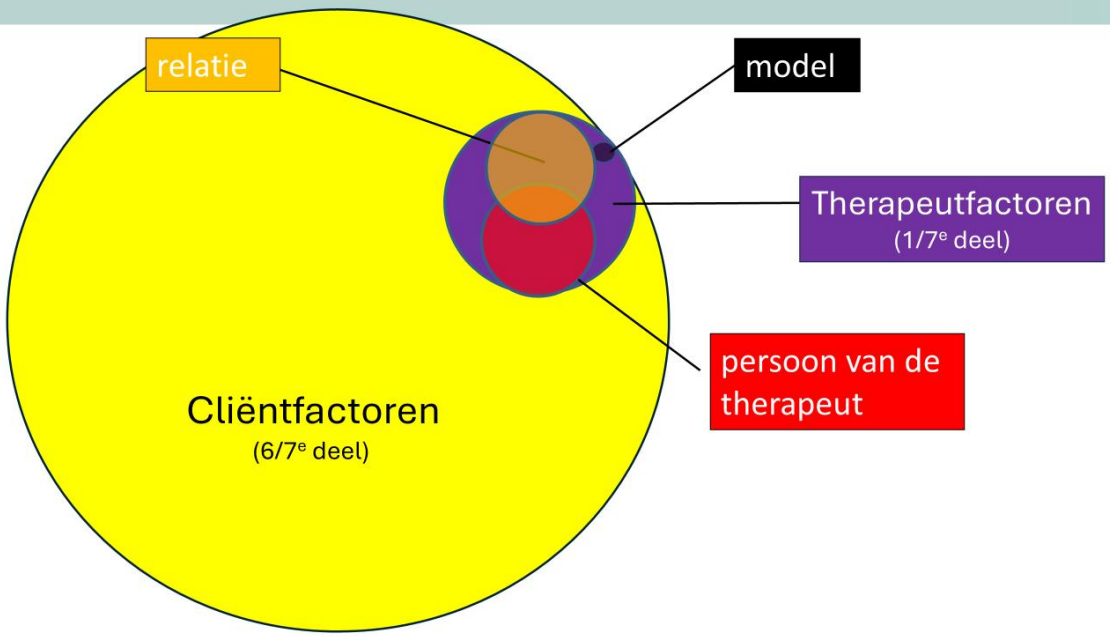
Kortom

Psychotherapie is een ritueel

met als ingrediënten:

- Eigen persoon inbrengen
- Samenwerkingsrelatie aangaan
- Verwachtingen scheppen
- ‘Iets’ doen dat het welzijn kan bevorderen

- **Resultaten beperkt en plafond bereikt**



Frank & Frank, Persuasion and Healing, 1993
Wampold, The great psychotherapy debate, 2015: van medisch model naar contextueel model

Resultaten beperkt en plafond bereikt

Hoe erg is dat?

Vaak wordt gezegd: ‘ERG!’

- ‘wees er snel bij’
- ‘zonder behandeling gaat het niet over’
- ‘zonder behandeling wordt het erger’
- ‘zonder behandeling kun je het lijden niet verdragen

Zijn we dan zonder effectieve therapieën veroordeeld tot een ellendig bestaan?

Hoe verlopen stoornissen eigenlijk ‘in het wild’?

Verloop van stoornissen

- **Depressie:**
  - na 1e depressie: meeste mensen na 3 - 9 maanden hersteld
- **Angst:**
  - 50 tot 80% herstelt binnen 16 maanden
- **Dwang:**
  - >60% gaat vanzelf over; 80 % gaat na verloop van tijd beter
- **ADHD:**
  - Na 8 acht jaar: 70% van de adolescenten met ADHD voldoet niet meer aan de classificatie
- **Trauma:**
  - 90% van traumagevallen gaat over

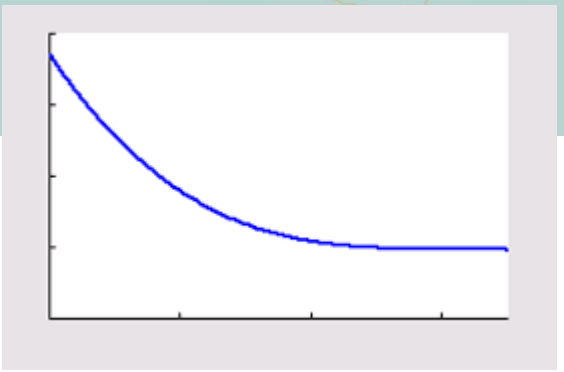
Verloop van stoornissen

- **Ernstige psychiatrische stoornissen (EPA):**
  - Psychose, bipolaire stoornis, ernstige anorexia, ernstige borderline stoornis: vaak langdurige beperking

  - Maar ook: ‘iemand met een psychotische kwetsbaarheid verkeert maar 1 % van de tijd echt in crisis’*

*van Spronsen & van Os, We zijn God niet, 2021

Mijn conclusie:



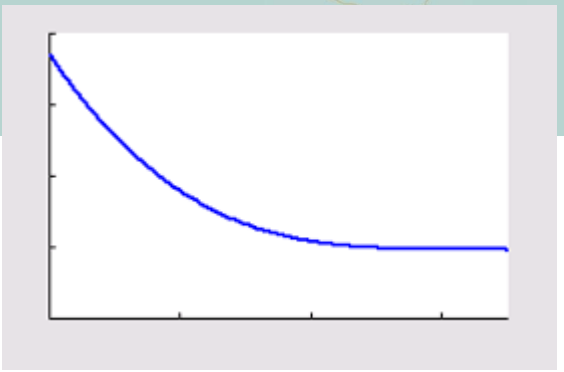
Het gaat (meestal) over!

… of het gaat over in een draaglijke vorm

‘Sudden gains’

- plotselinge vooruitgang die tussen behandelsessies in optreedt en niet lijkt voort te komen uit de behandeling
- treedt bij 39% van alle behandelingen op

Mijn conclusie:



De tijd is onze belangrijkste heelmeester

We kunnen psychische pijn hanteren
(en we zullen wel moeten)

Hoopvol:

moeilijk en griezelig, maar…

Hoopvol:

moeilijk en griezelig, maar…

uiteindelijk kunnen we onszelf redden

Pijn hanteren, hoe doen we dat dan?

Mijn visie...

Drie copingmechanismen

- Klagen
- Veranderen
- Verdragen

Klagen

+ helpt even

- maakt afhankelijk (‘slachtofferpositie’)

Veranderen

+ meest probate oplossing van probleem en klachten

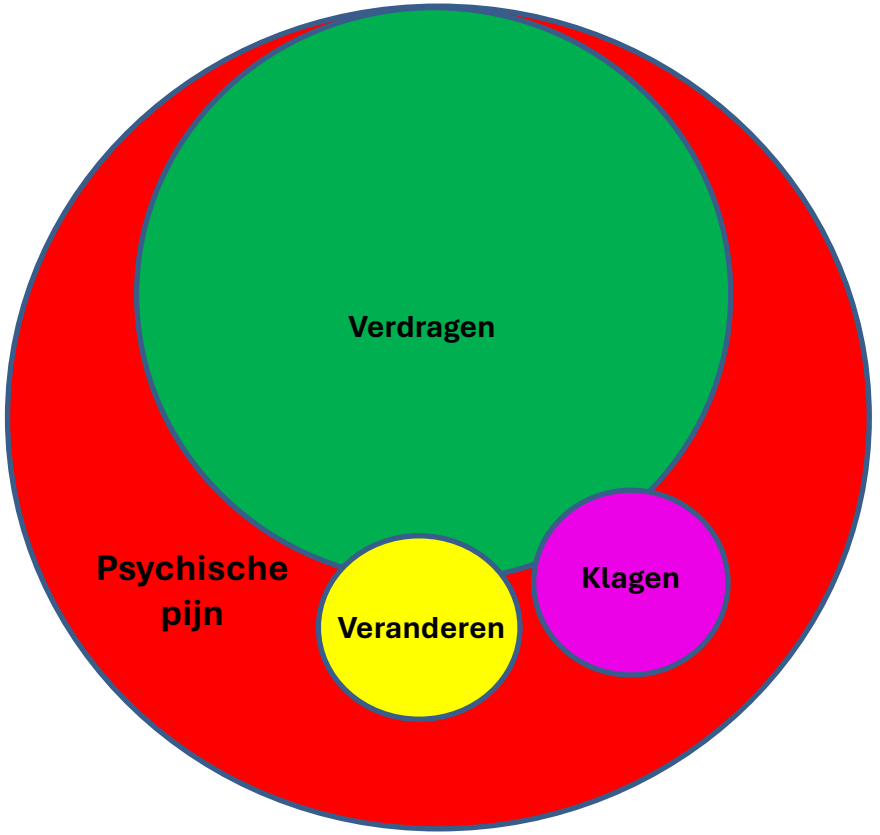
- nadeel: lukt zelden

Verdragen

+ mobiliseert eigen kracht en positief zelfbeeld

- hard werken

Dus...



Verdragen
is ons belangrijkste copingmechanisme

Wat voegt therapeut toe?

Zijn we dan nutteloos?

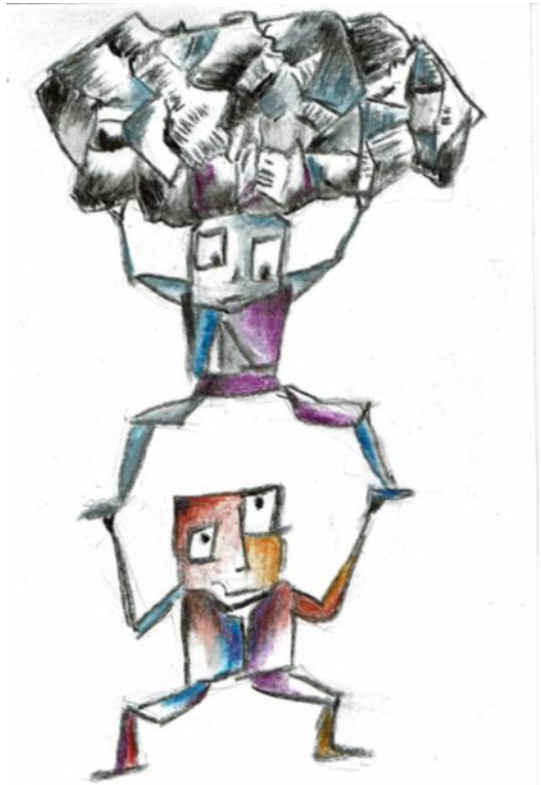
In tegendeel.

Maar wel andere visie op rol therapeut…

Andere kijk op rol therapeut

Professionele verdrager

Helpen volhouden tot de tijd z’n werk gedaan heeft

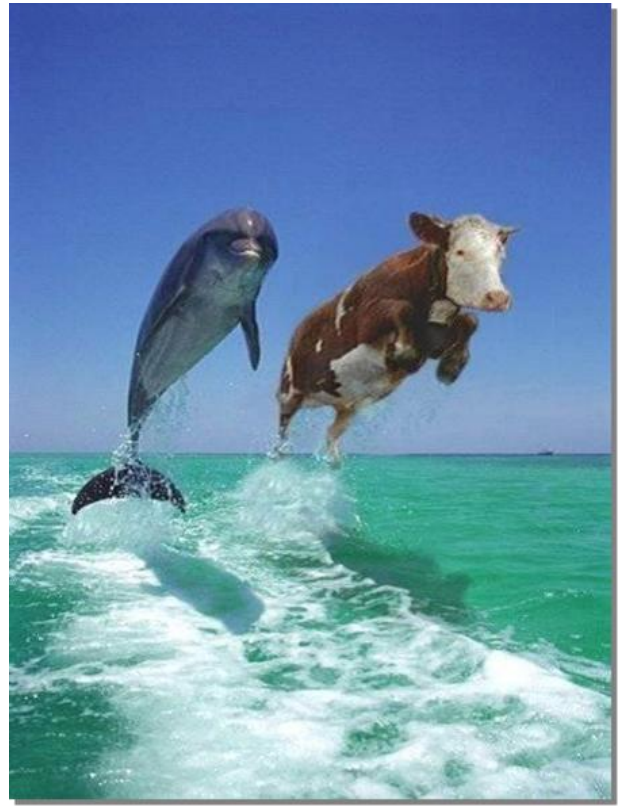


Rolmodel: ‘voorbeeldig verdragen’

Belangrijkste rol: **voorbeeldfunctie met betrekking tot verdragen**

- ‘Belichaamd verdragen’ (embodied knowledge)
- Modelling: ‘Dit is te verdragen’
- Cliënt ‘spiegelt’ de therapeut

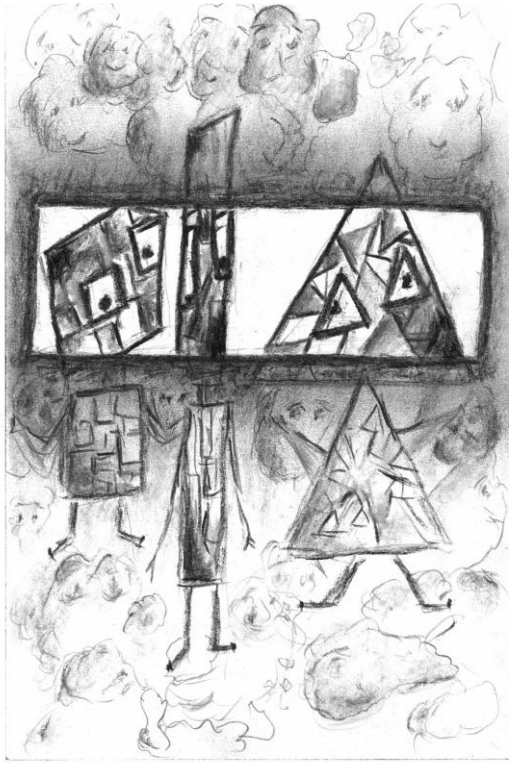
(filmpje…)



Selectief ondersteunen eigen copingmechanismen

‘Transtherapeutisch’ proces:

- kanaliseren van klagen
- onderzoeken van verandermogelijkheden
- stimuleren van verdraagstrategieën



De drie verdraagstrategieën stimuleren

Smart delen

- Validerend luisteren
- Gesprekken met naasten entameren

Hoop houden

- Bronnen van hoop in eigen omgeving helpen zoeken
- Handvatten om pijn hanteerbaar te maken

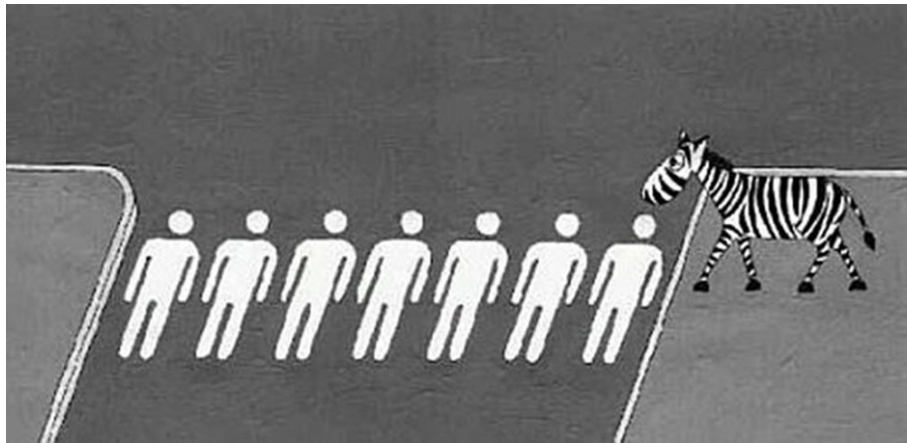
In beweging blijven

- Afspraken maken
- Activiteiten stimuleren
- Structuur aanbrengen

Een andere rol voor het protocol

- Functie verklaringsmodel en protocol: vooral zelfhulppakket voor de therapeut

- Houvast om lijden te verdragen, begrijpelijk te maken en betekenis te geven



Belang van verklaringsmodel (‘narratief’) voor cliënt

- gevoel van controle en doel
- ‘ontschuldiging’
- praktische handvatten

Andere meerwaarde van therapie

Verdieping en verrijking

kwestie van beschaving

Waarom belangrijk?

ENU HSK GROEP HSK ONLINE NIEUWS CLIËNTPORTAAL CONTACT ZOEKEN A

Je wordt snel geholpen.

Nooit ver reizen naar een behandellocatie

Zorgkaart Nederland
Patiëntenfederatie NPCF

8.8

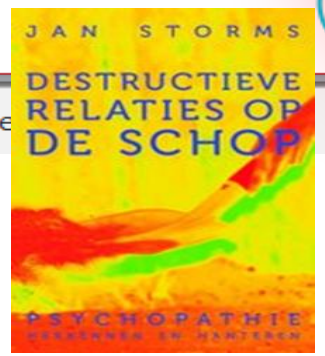
Onze behandelingen

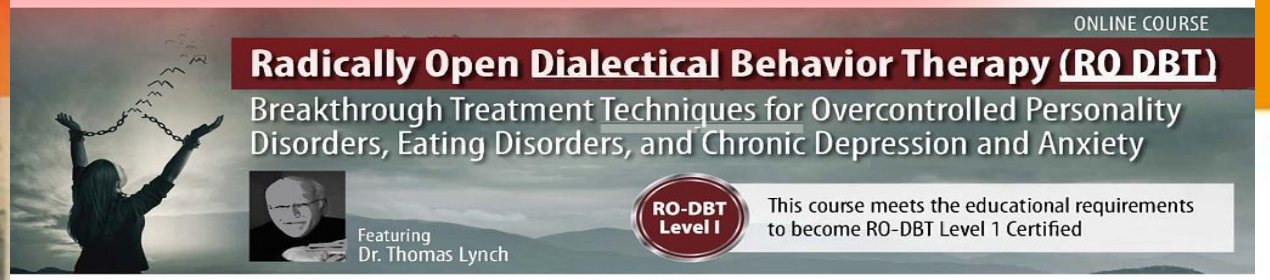
Op weg naar e ngen

Tijdens het intakegesprek st

Aanbod jaagt onvermijdelijk hulpvraag aan

It's finally here!!!!!





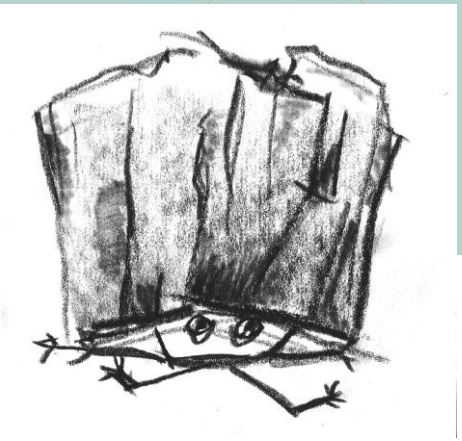
Therapeut:

van brandweerman tot pyromaan

Hulp helpt-mythe houdt mensen gevangen in afhankelijkheid

- eigen copingmechanismen niet of te weinig aanspreken
- geen vertrouwen in eigen verdraagvermogen
- mensen op wachtlijst herstellen minder snel

Paradigma verschuiving nodig



- van:

  ’oplossen moet’ & ‘we kunnen het niet verdragen’

- naar:

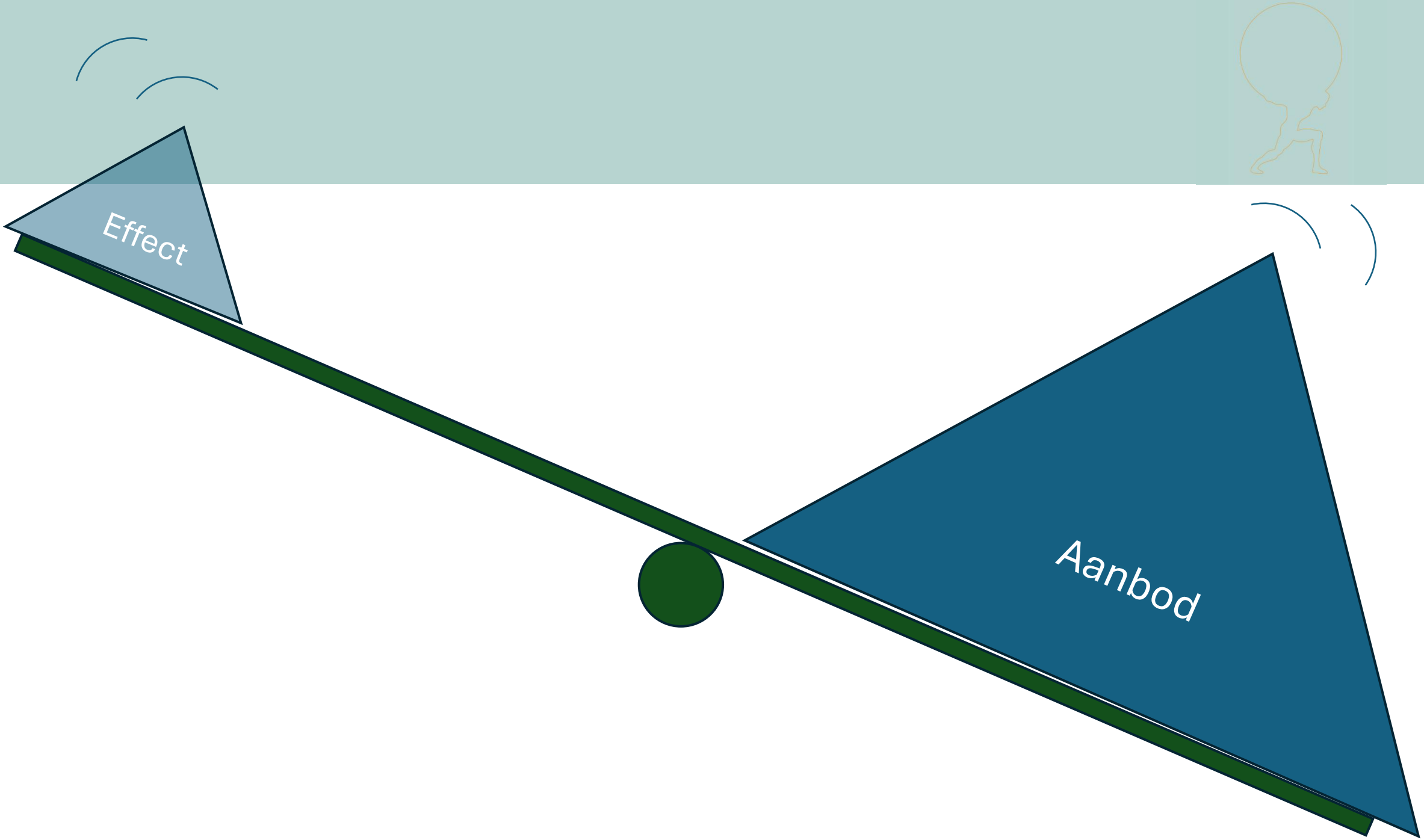
  ‘verdragen moet’ & ‘dat kunnen we’

en:

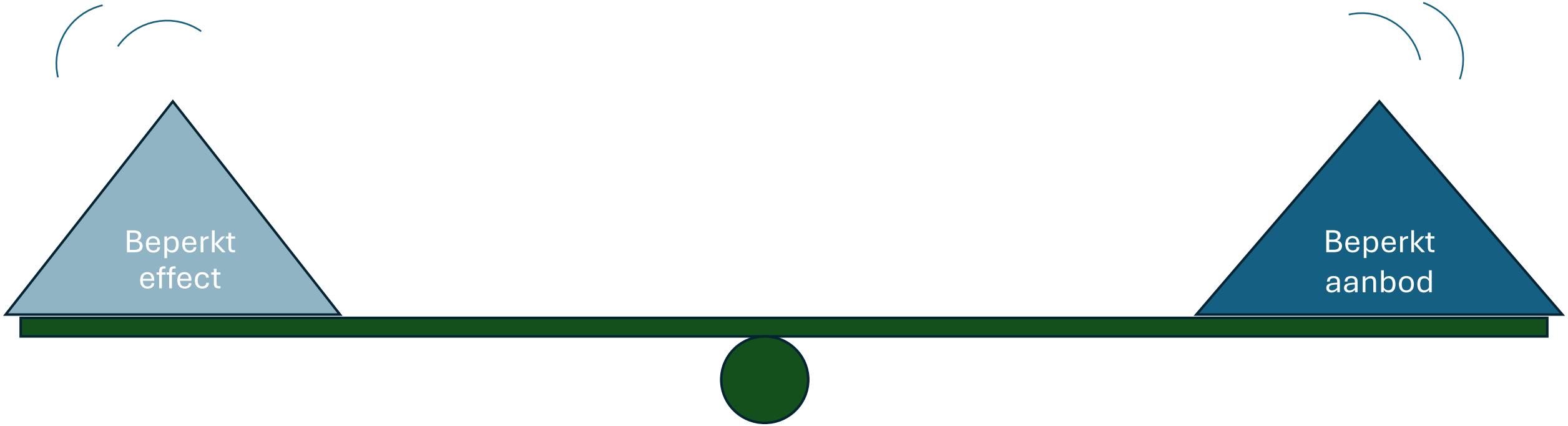
credits voor herstel naar cliënt

Begrenzing ggz noodzakelijk

- Aanbod congruent met bescheiden effect

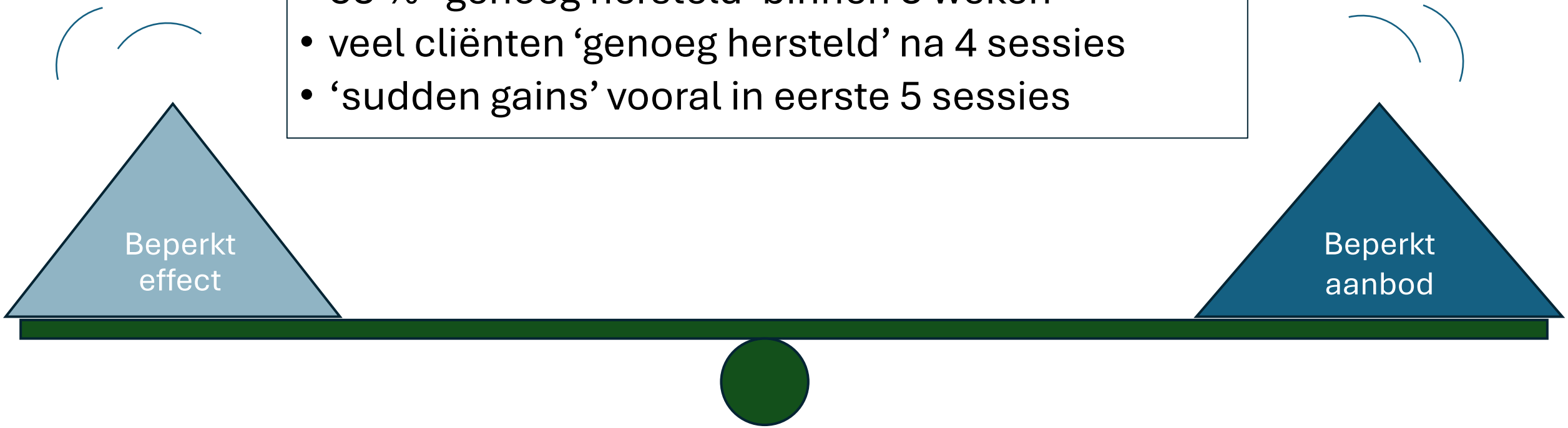

Effect
Aanbod

Aanbod congruent met effect

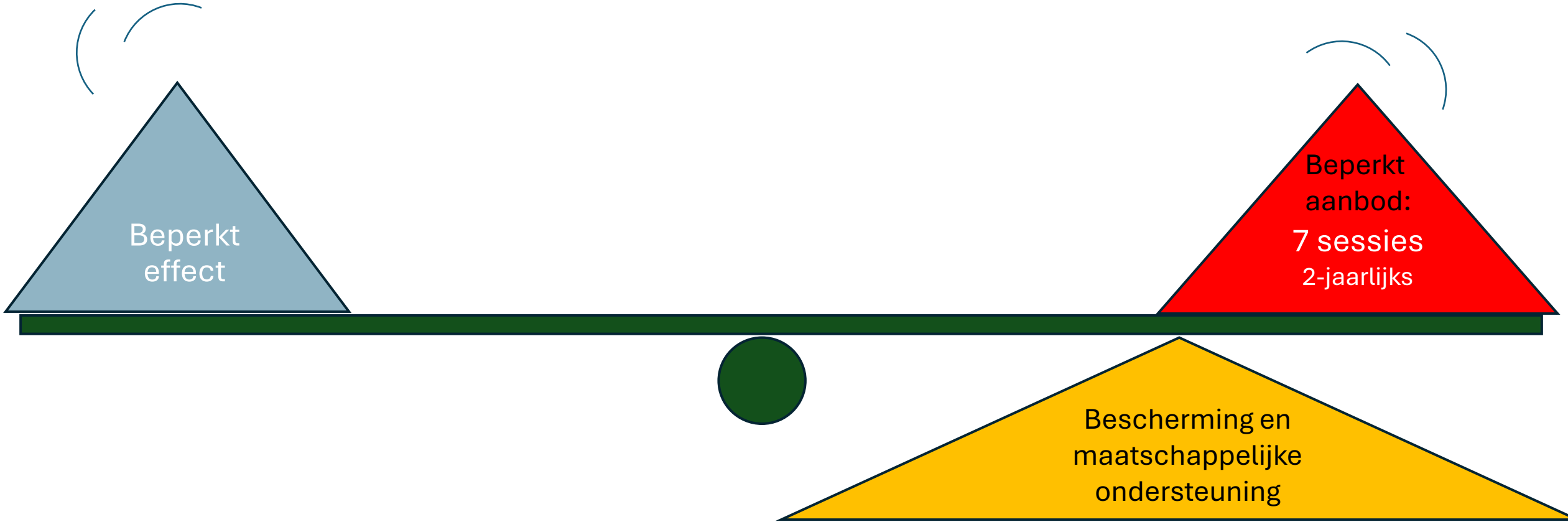


Aanbod congruent met effect

- meeste herstel binnen 3-5 sessies
- 53 % ‘genoeg hersteld’ binnen 8 weken
- veel cliënten ‘genoeg hersteld’ na 4 sessies
- ‘sudden gains’ vooral in eerste 5 sessies



Aanbod congruent met effect



Begrensde ggz

‘Hier woont heelmeester Tijd’

- Realistisch verwachtingsmanagement:
  - therapeut kan calamiteiten en suïcide niet voorkomen
  - na therapie zijn klachten meestal niet weg
  - tijd belangrijkste heelmeester

‘Hierbinnen gaat het meestal over, daarbuiten ook’

Tijdig afsluiten & continuïteit bieden

Voortzetten therapie bekrachtigt valse hoop

Afsluiten is begin van definitieve confrontatie met wat er is

Tevens continuïteit bieden:
‘Kom over een jaar vertellen hoe het u is vergaan’

Wat betekent dit voor de therapeut zelf?

nieuwe dialoog

Dank...

voor de aandacht!