

# Succesvolle gespreksmethode bij de poh

# Aantal ggz-verwijzingen meer dan **gehalveerd**

Huisartspraktijk Abed in Barneveld maakt veelvuldig gebruik van de MatriXmethode om patiënten van angsten, trauma's of andere problemen af te helpen. Een succesvolle en unieke gesprekstechniek, heeft huisarts Saboor Abed gemerkt. Het aantal verwijzingen is drastisch gedaald.

**TEKST:** FRANK VAN WIJCK

Een luisterend oor bieden? Een goedbedoeld advies geven? Een patiënt verwijzen naar de psycholoog? Poh-ggz Adrie van der Wijst van huisartspraktijk Abed wilde meer kunnen doen voor patiënten in de praktijk voor wie de derde optie – patiënten naar de psycholoog verwijzen – vaker de enige keuze leek dan zij wenselijk vond. Ze vertelt: “Ik hoorde via via van de MatriXmethode en schreef me in voor de opleiding. Ik stond er onbevangen tegenover. Het mooie van de opleiding is dat je ook bij jezelf ervaart wat die methode doet. Ik had vaak last van een vol hoofd en leerde hoe ik dat op kon ruimen en rust in mijn hoofd kon creëren.”

Na de opleiding moest Van der Wijst even zoeken naar de beste manier om de MatriXmethode in de praktijk in te zetten. “Het werkt heel anders dan ik gewend was”, vertelt ze. “De patiënt deelt niet inhoudelijk zijn trauma, angst of probleem met je, je helpt hem slechts om zijn eigen beleving ervan te laten veranderen. Je haalt de lading eraf. In het begin wist ik ook niet of ik het goed deed. Toen ik patiënten om die reden ging nabellen, bleek dat ze eigenlijk niet meer stilstonden bij het feit dat ze dat trauma of die angst hadden gehad. Het leefde niet meer voor ze. Heel mooi hoe de methode dat kan bewerkstelligen in een traject dat maar één of een paar sessies vergt en geen bijwerkingen heeft.”

## Snel effect

Van der Wijst merkte al snel dat veel patiënten in de praktijk openstonden voor toepassing van de methode. Huisarts Saboor Abed ziet dit ook. “Haar agenda loopt in de twee dagen per week die we hiervoor inplannen altijd helemaal vol”, zegt hij. “Ik zie hoe waardevol het is.

## ‘Patiënten zijn hun eigen heelmeester’

Zelf heb ik bij Altrecht ruime ervaring opgedaan in de psychiatrie voordat ik huisarts werd, en ik beschouw de methode als een soort verkorte versie van cognitieve gedragstherapie. Al is het zeker niet hetzelfde. Bij cognitieve gedragstherapie zijn zeker acht sessies bij de psycholoog nodig om effect te bereiken. Bij de MatriXmethode lukt dat veel sneller bij mensen die ervoor openstaan.”

Van der Wijst ziet vooral raakvlakken met EMDR en neuro-linguïstisch programmeren. “Maar het is veelzijdiger dan beide”, nuanceert ze meteen. “Het unieke is dat de patiënt niet zijn verhaal hoeft te vertellen, niet zijn angst of trauma met mij hoeft te delen en helemaal zelf de eigen regie behoudt. Ik heb iemand behandeld met de MatriXmethode die eerder EMDR had geprobeerd en daarbij tot drie keer toe dissocieerde. Dat gebeurt bij toepassing van deze methode dus niet, en die persoon is er echt enorm van opgeknapt. Tot verbazing van de ggz-professionals die dit hoorden.”

## Geen wachtlijst

In de meeste gevallen volstaan twee tot drie sessies. “Soms zijn wat meer sessies nodig”, zegt Van der Wijst, “maar ook dan zijn mensen nog steeds heel blij dat ze niet naar de ggz hoeven te worden verwezen om van hun probleem af te komen. Dan krijgen ze te maken met een



Poh-ggz Adrie van der Wijst: 'Je haalt de lading af van iemands trauma, angst of probleem'.



Huisarts Saboor Abed: 'Het helpt mij enorm om te weten dat mijn poh-ggz mensen heel goed kan helpen'.

wachlijst en dat is hier in de praktijk niet het geval.” Punt is nog wel dat een sessie langer duurt dan de twintig minuten die Abed voor een dubbelconsult mag rekenen. “De rest betaal ik vooralsnog uit eigen zak, omdat ik de meerwaarde van de methode voor mijn patiënten zie”, vertelt hij. “Om die waarde inzichtelijk te maken, heb ik onderzocht welke invloed *toepassing van* de MatriXmethode heeft op verwijzingen. Nu, dat is duidelijk: het aantal verwijzingen is meer dan gehalveerd. Ik heb een kleine praktijk met 3.000 patiënten. En het is beslist niet zo dat we een onredelijk hoge werkdruk hebben. Natuurlijk kun je verwijzingen niet altijd voorkomen, maar voor patiënten die ervoor openstaan is de methode echt heel mooi om te gebruiken.”

Hij geeft voorbeelden: “Iemand die na een auto-ongeluk steeds bang is als hij een remmende auto hoort. Een kind dat bang is voor een hond. Met de MatriXmethode verander je de associatie met die piepende remmen. En voor het kind neem je de angst weg. Ook hebben we een vrouw behandeld die door het alcoholprobleem van haar moeder getraumatiseerd was voor haar moeders naam. Na een paar gesprekken ging ze met een bos bloemen naar het graf van haar moeder. Bij weer een andere vrouw

hielp niets om van haar suïcidale gedachten af te komen. Ook ggz kon niets voor haar betekenen. De interventie met de MatriXmethode wel.”

### Simpel en effectief

Met de MatriXmethode zijn patiënten hun eigen heelmeester, stelt Van der Wijst. “Het heeft mijn werk enorm veel leuker gemaakt”, zegt ze. “Ik was de tweede poh-ggz die ermee aan de slag ging, dat zijn er nu al bijna twintig. In een regiobijeenkomst mag ik binnenkort, met vier andere poh's-ggz die met deze methode werken, andere collega's informeren. Leuk, want ik wens iedereen deze simpele en effectieve gespreksmethode toe.”

Abed is gebeld door een collega-huisarts die meer over de methode wilde weten. “Ik heb hem verteld dat ik er heel veel aan heb voor mijn praktijk”, zegt hij. “Het helpt mij enorm om mijn agenda te beheren en te weten dat mijn poh-ggz mensen heel goed kan helpen. Met het huidige systeem, waarin een verwijzing naar de ggz wel vergoed wordt maar deze methode niet, zijn we echt krom bezig.” <<

*Artikel in samenwerking met het MatriXmethode Instituut*