



# Het KOP model

samenvatting en oefening

► PAUL RIJNDERS, MSC

# Wat is het KOP model

- ▶ Proces model
  - ▶ Trans diagnostisch, trans theoretisch
  - ▶ generalistisch
- ▶ Eenvoudige mensvisie
  - ▶ > stress (O) zet coping (P) onder druk
    - ▶ Adaptieve coping = groei
    - ▶ Non – adaptieve coping = stagnatie, disfunctioneren, symptomen
- ▶ “p “ (algemeen functioneren / GAF) primeert
- ▶ Shared decision making (patiënt als co-therapeut)
- ▶ Overzicht – uitzicht – plan van aanpak

# KOP – hypothesen mbt pathologie

- ▶ Behoudens mensen met - in aanleg of o.i.v. langdurige traumatisering verworven – ernstige beperkingen in cognitief, emotioneel en sociaal functioneren (2 a 3 ‰) zijn de meeste patiënten met psychische klachten te beschouwen als mensen
  - ▶ Met een mogelijk aangeleerde, enigszins eenzijdige neiging tot waarnemen en reageren
  - ▶ Die onder invloed van toenemende draaglast rigide vormen krijgt
  - ▶ Welke tot uiting komt in het ontstaan van klachten.

# Behandeling (voor deze groep) houdt in:

- ▶ **Herstel van controle.**

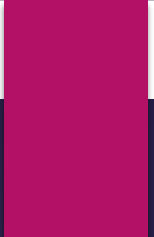
- ▶ Herstel overzicht (KOP schema + hulpschema's)
- ▶ Genereren inzicht (gezamenlijke probleemdefinitie:  $K = O \times P$ )

- ▶ **Genereren uitzicht**

- ▶ Formuleren doelen + plan van aanpak

- ▶ **Versterken beheer**

- ▶ Uitvoeren plan van aanpak
- ▶ terugvalpreventie



Hoe werkt dat ?

# Hoe werkt dat ?

## Basis: formulier gespreks- / consultweergave

- ▶ 1. overzicht bieden
  - ▶ KOP – schema
  - ▶ Info uit gesprek (incl. triage)
- ▶ 2. inzicht ontwikkelen
  - ▶ Gezamenlijke probleemdefinitie
  - ▶ Werkhypothese
- ▶ 3. uitzicht bieden
  - ▶ Doelen + plan van aanpak formuleren
  - ▶ “P” operationeel (balans)
  - ▶ “P” in beweging (empirische cyclus; technieken)
- ▶ 4. terugval preventie

# Oefening

- ▶ Casus mevr. R. mondeling verslag
  - ▶ Gebruik hand-out gespreksconsult weergave
  - ▶ Welke info heb je nodig ? / stel vragen ter invulling van hand-out
  - ▶ Welke risico's ?
  - ▶ Welke ingrediënten voor werkrelatie ?
  - ▶ Welke werkhypothese ?

## Mevrouw R. 39 jaar

- ▶ Heeft zz verwond (pols) met scherf van door haar zelf in woedeaanval stukgegooid servies.
- ▶ Paniek. “ik ken mezelf niet meer”. Ontregeld. Bang voor herhaling.
- ▶ Verpleegkundige; in scheiding
- ▶ Veel perikelen nav scheiding
- ▶ Baan onder druk agv bezuinigingen in de zorg
- ▶ 2 jaar geleden knokkelkoorts na reis door Indonesië

# Mevrouw R: UCL

|     | Zeer laag | Laag | Gemiddeld | Hoog | Zeer hoog |
|-----|-----------|------|-----------|------|-----------|
| ACT |           |      |           | X    |           |
| PAL |           | X    |           |      |           |
| VER |           |      |           | X    |           |
| SOC |           | X    |           |      |           |
| PAS |           |      |           |      | X         |
| EXP |           | X    |           |      |           |
| GER |           |      | X         |      |           |

Mevr. R: OQ - 45

- ▶ T – score: 91
- ▶ Hoge score sociale rol
- ▶ Impact stress: hoog

# Collectieve uitwerking casus

- ▶ 1. Welke aanvullende vragen heb je tbv invullen “screeningsverslag I tm III
- ▶ 2. Discussie gezamenlijke probleemdefinitie. ( $K = O \times P$ ): (screeningsverslag IV)
- ▶ 3. Hoe formuleer je doelen en behandelplan (screeningsverslag V)
- ▶ 4. oefenen met technieken (Balans +)

# S.1. KOP –schema mevr. R.

|                                                                  | omschrijving |
|------------------------------------------------------------------|--------------|
| Klachten<br><br>(4 DKL / BSI)                                    |              |
| Omstandigheden<br>(domeinen<br>levenskwaliteit)                  |              |
| Persoonlijke stijl<br>("gewoontes" / coping)<br><br>(ALCOS, UCL) |              |

# Hoe gaat dat in zijn werk ?

- ▶ Hoe krijg je “O “ en “P “ in beeld ?
- ▶ Hoe wordt de relatie tussen “O “ , “P” en “K” duidelijk ?

# “O” in beeld: domeinen levenskwaliteit

| <b>Gezondheid</b>                                                                   | <b>Werk / inkomen</b> | <b>Gezin / Familie</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| <b>Uitgedrukt in:</b><br>+; +/-; -<br><b>Aandacht voor</b><br><b>bijzonderheden</b> |                       |                        |
| Woonomgeving                                                                        | Relaties              | Levensloop (Oh)        |

# “O” in beeld: domeinen levenskwaliteit

| Gezondheid                                                                    | Werk / inkomen                                                                                                                                                                  | Gezin / Familie                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Moe<br/>Naweeën<br/>knokkelkoorts ?<br/>uitgeput</i>                       | <i>Staan onder druk.<br/>Risico op ontslag<br/>Toekomst onzeker.</i>                                                                                                            | <i>Nare<br/>scheidingsepisode<br/>Woont tijdelijk bij<br/>moeder (negatieve<br/>keus)</i>                                                                |
| Woonomgeving                                                                  | Relaties                                                                                                                                                                        | Levensloop                                                                                                                                               |
| <i>Onduidelijk<br/>Huis uitgezet<br/>Logeert bij moeder<br/>(geen succes)</i> | <i>Nu sterk gefixeerd op<br/>relatie in verval<br/>Wel al lang meerdere<br/>goede vriendinnen.<br/>Beetje verwaarloosd<br/>maar bij wie ze ook<br/>terecht blijkt te kunnen</i> | <i>Oudste uit gezin.<br/>Parentificatie<br/>Op 15 e, vader met<br/>noorderzon vertrokken;<br/>moeder ingestort.<br/>Nam zorg-rol van<br/>moeder over</i> |

# Kenmerken "P" / "P" in beeld:

| Thema                                   | Extreem                                     | Gematigd | Extreem                                   |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------|----------|-------------------------------------------|
| <b>Ondernemers zin</b>                  | Komt onmiddellijk in actie / enthousiast    |          | Mat<br>Onverstoorbaar<br>Vermijdend       |
| <b>Angst niveau</b>                     | Ziet snel / overal gevaar                   |          | Ziet nergens gevaar                       |
| <b>Erkenning behoefte</b>               | "ik wil erbij horen"<br>"zie mij"           |          | "I really don't care"                     |
| <b>Doorzettings-<br/>Vermogen</b>       | Geeft nooit op                              |          | Gooit onmiddellijk het bijltje erbij neer |
| <b>Sociale oriëntatie</b>               | groepsdier                                  |          | einzelgänger                              |
| <b>Samenwerkings-<br/>model</b>         | "samen sterk"<br>Ander is partner           |          | "ander is concurrent / vijand"            |
| <b>Zelfvertrouwen /<br/>eigenwaarde</b> | "ik kan alles"<br>Blaakt van zelfvertrouwen |          | Continu twijfel aan eigen mogelijkheden   |
| <b>Mate van<br/>rechtlijnigheid</b>     | Rigide<br>Recht in de leer                  |          | Flexibel<br>Relativerings-<br>vermogen    |
| <b>Mate van<br/>pessimisme</b>          | doemdenker                                  |          | Gerust, vertrouwen                        |

# Kenmerken "P" / "P" in beeld:

| Thema                        | Extreem                                     | Gematigd                                                                                           | Extreem                                   |
|------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Ondernemers zin              | Komt onmiddellijk in actie / enthousiast    | <div> <div>X</div> <div>was</div> <div>X</div> <div>nu, ambivalent</div> </div>                    | Mat<br>Onverstoorbaar<br>Vermijdend       |
| Angst niveau                 | Ziet snel / overal gevaar                   | <div> <div>X</div> <div>←</div> <div>←</div> <div>X</div> </div> Bang het niet goed genoeg te doen | Ziet nergens gevaar                       |
| Erkenning behoefte           | "ik wil erbij horen"<br>"zie mij"           | X                                                                                                  | "I really don't care"                     |
| Doorzettings-Vermogen        | Geeft nooit op                              | <div> <div>X</div> <div>←</div> <div>X</div> </div>                                                | Gooit onmiddellijk het bijltje erbij neer |
| Sociale oriëntatie           | groepsdier                                  | X                                                                                                  | einzelgänger                              |
| Samenwerkings-model          | "samen sterk"<br>Ander is partner           | X                                                                                                  | "ander is concurrent / vijand"            |
| Zelfvertrouwen / eigenwaarde | "ik kan alles"<br>Blaakt van zelfvertrouwen | <div> <div>X</div> <div>→</div> <div>→</div> <div>→</div> <div>X</div> </div>                      | Continu twijfel aan eigen mogelijkheden   |
| Mate van rechtlijnigheid     | Rigide<br>Recht in de leer                  | X                                                                                                  | Flexibel<br>Relativerings-vermogen        |
| Mate van pessimisme          | doemdenker                                  | <div> <div>X</div> <div>←</div> <div>←</div> <div>←</div> <div>X</div> </div>                      | Gerust, vertrouwen                        |

# S.1. KOP –schema mevr. R.

|                                                                  | omschrijving                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Klachten<br><br>(4 DKL / BSI)                                    | <i>Ontregeld / gedesoriënteerd</i><br><i>Paniek</i><br><i>(Verlatings)angst</i>                              |
| Omstandigheden<br>(domeinen<br>levenskwaliteit)                  | <i>Cumulatie van (mogelijke) verliezen en verlating</i><br><i>Ontregelt / ontheemd qua dagelijks bestaan</i> |
| Persoonlijke stijl<br>("gewoontes" / coping)<br><br>(ALCOS, UCL) | <i>Alert op verlating / afwijzing</i><br><i>GEVEN : nemen</i><br><i>MOETEN : mogen</i>                       |

## §.2. gpd ( gezamenlijke probleemdefinitie)

$$K = O \times P$$

### Klachten / Symptomen

Alles waar  
patiënt last  
van heeft,  
vast te stellen  
mbv dialoog  
en  
vragenlijsten

### Omstandighed en / Life events

Stressoren te  
detecteren  
met het  
schema  
“domeinen  
levenskwaliteit”

### Algemeen Functioneren:

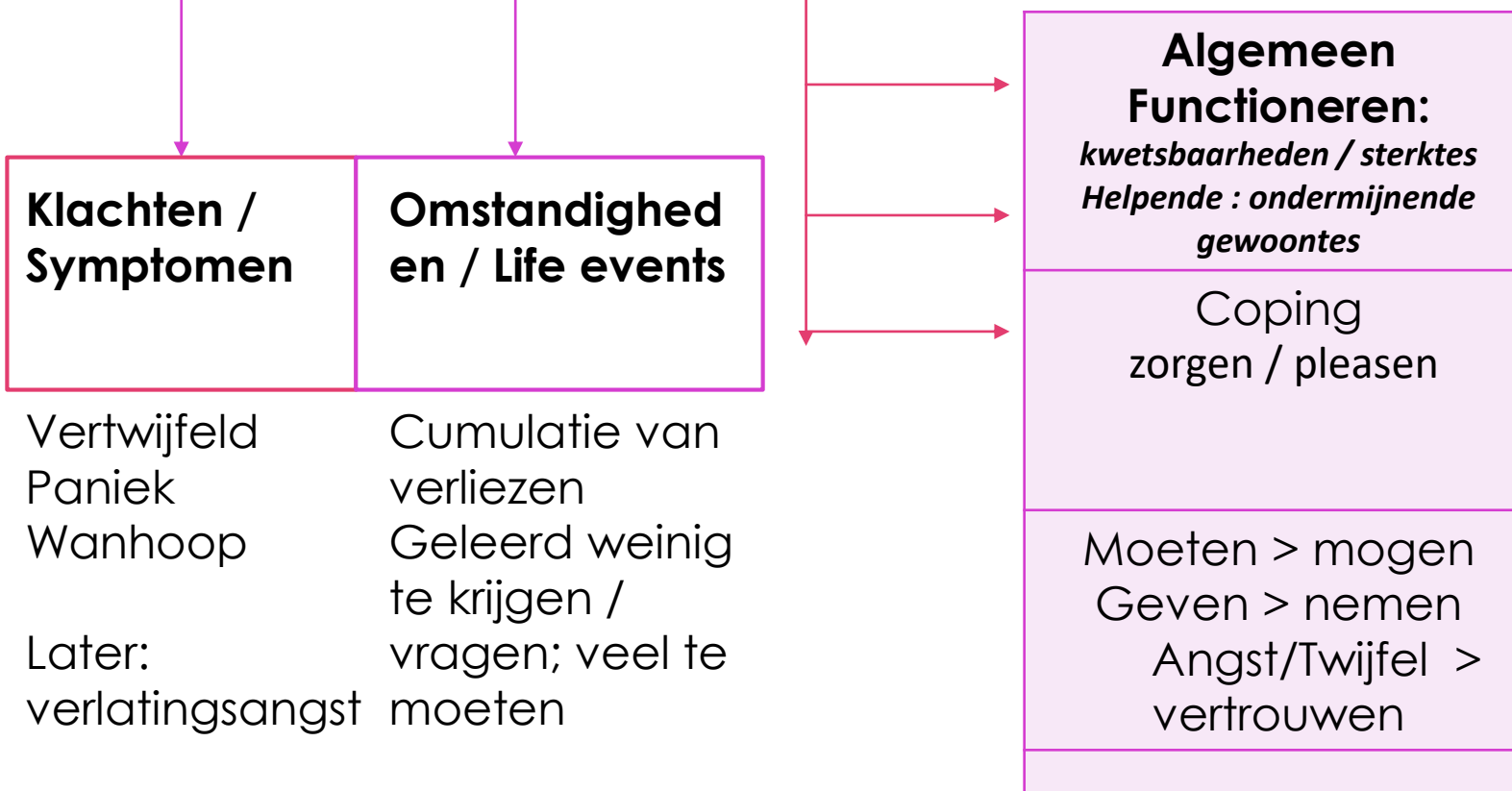
*kwetsbaarheden / sterktes*  
*Helpende : ondermijnende*  
*gewoontes*

### Coping

Uit te drukken als  
positie op een  
continuüm (balans)  
tussen twee  
extremen

## §.2. gpd (gezamenlijke probleemdefinitie)

$$K = O \times P$$



Controle huis  
Bang herhalend  
in Mexico

Kent 22 met

gerandh.

Doe  
Dengue  
Rusteloos  
slaap.

relatie / fan.

vecht sch!  
Weer bij D  
Ridon - Soes

Vriende

Va voeg  
Nu > etc

W over  
uit huis geset  
bij D. f  
genoege

wech / inkam

Verpl. huis. / ~~AD~~  
onder druk.

??

Voegeer

V: Nonderson  
D: stakke in  
Ondste v. 4  
→ 2ry.

Controle huyt  
 Bang herhalig  
 in Mexico Kant 22 met

| gerandk.   | relatie / fa. | Vriende  |
|------------|---------------|----------|
| Roe        | vecht rath    | Ja voege |
| Dengue     | Waar by Ti    | Mr > etc |
| Rugethloos | Ridon - Joes  |          |
| slaap      |               |          |

| Wone           | Werk / inkome      | Vroeger       |
|----------------|--------------------|---------------|
| uit huis geset | Verpl. huis / 1100 | V: Nondewan   |
| by Ti          | ouder druk         | Ti: stakke in |
| gesoef         | ??                 | beelde v. 4   |
|                |                    | → 217         |

Zorg naar  
 A anpakke  
 Van iedereen blaas

voege  
 werd  
 v. 120

TOETEN: (mogen)

SEVEN: (nemen  
 v. 120)

# GPD / casus concept / beschrijvende diagnose

Iemand die in de loop van haar bestaan vooral geleerd heeft te geven en die snel twijfelt of ze het wel goed genoeg doet (P) loopt wanneer er zich veel tegenslagen voordoen (O) het risico zichzelf voorbij te lopen / zichzelf te over-vragen en daardoor de controle te verliezen, wat kan leiden tot impulsief gedrag, paniek en wanhoop (K)

## Stap 3. (uitzicht): Doelen mevr. R.

|   | Beschrijving | Doel | Aanpak | evaluatie |
|---|--------------|------|--------|-----------|
| K |              |      |        |           |
| O |              |      |        |           |
| P |              |      |        |           |

## Stap 3. (uitzicht): Doelen mevr. R.

|   | Beschrijving                                                                                                   | Doel                                                                                                | Aanpak                                                                  | evaluatie                                                                     |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| K | <i>Ontregeld /<br/>gedesoriënteerd<br/>Paniek<br/>(Verlatings)angst</i>                                        | Tot rust komen<br>Gevoel van<br>controle<br>herpakken                                               | Herstel<br>overzicht<br>Ontspannend<br>e activiteiten<br>inventariseren | ROM<br>Verslag pt<br>Bijv. fitness;<br>Slapen;<br>relaties her-<br>oppakken   |
| ○ | <i>Cumulatie van (mogelijke)<br/>verliezen en verlating<br/>Ontregelt / ontheemd qua<br/>dagelijks bestaan</i> | Tot rust komen<br>Mogelijkheden<br>zoeken op<br>gebied van:<br>- huisvesting<br>- werk<br>- relatie | Woonmogelijk<br>heden<br>onderzoeken<br><br>UWV /<br>juridisch loket    | Verslag pt                                                                    |
| P | <i>Alert op verlating /<br/>afwijzing<br/>GEVEN : nemen<br/>MOET : mag</i>                                     | Bewustwording<br>kwetsbaarheden<br><br>Versterken<br>coping                                         | Mbv “balans”<br><br>Nader te<br>bespreken                               | Verslag pt<br>Presentatie<br>pt<br>Meer<br>initiatief<br>Assertiever<br>Grens |

# Plan van aanpak “P”.

- ▶ Visualiseren op balans / kern kwaliteiten kwadrant.
- ▶ Empirische cyclus
- ▶ actieplan

Zorgen  
enkel  
voor jezelf

\* enkel  
voor  
de  
ander

Alles  
DOET

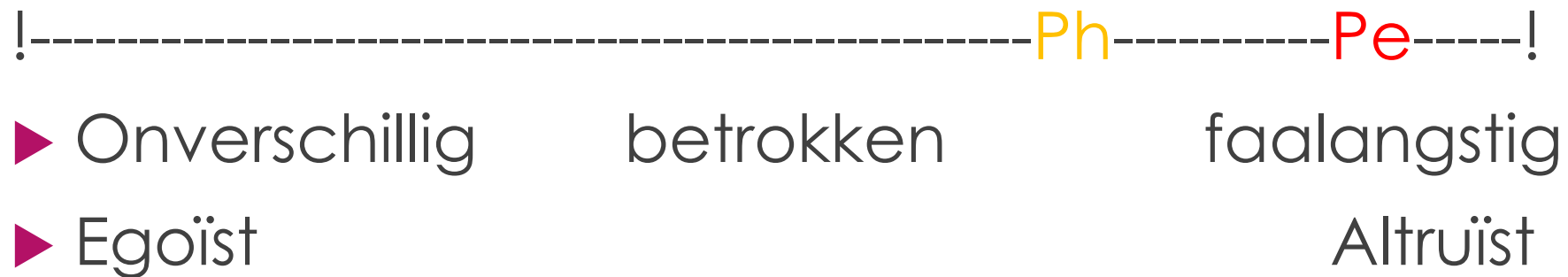
\*

Alles  
Doen

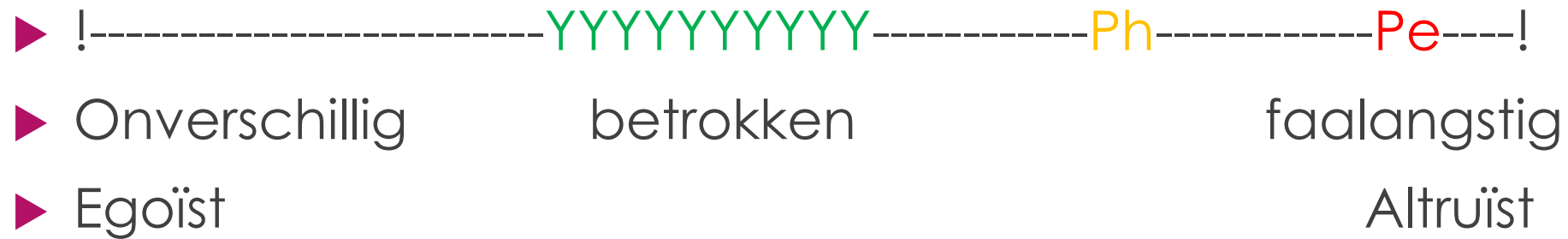
# De balans:

- ▶ Visualiseer “P” als een positie op een balans
- ▶ !-----!
- ▶ Discussieer over waar de positie van de patiënt zich bevindt

# De balans: de mate van zorgzaamheid



100

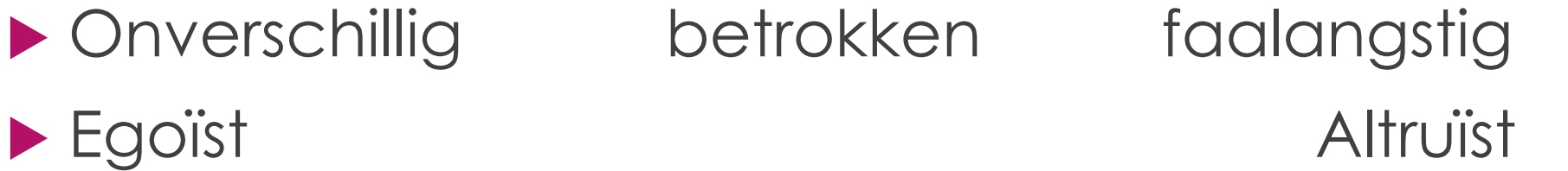


# Empirische cyclus

▶  $O - x - P = K$

▶ “....wat (aanpassing P) zou het verschil kunnen maken”?

100



100

► !-----A-----E-----B - C---D-Pg-----Ph--L---Pe--F--!

► Onverschillig      betrokken      faalangstig

► Egoïst Altruïst

# Technieken

- ▶ Observeren (eigen positie; uitzonderingen; andermans positie, reactie daarop)
- ▶ Imiteren
- ▶ Gedragsexperimenten
- ▶ Exposure
- ▶ Cognitieve technieken
- ▶ Leary
- ▶ Etc.

# Dank voor uw aandacht

- ▶ Vragen ?
- ▶ Meer info
  - ▶ Rijnders, P & Heene, E. (2015) *hoofdpijnen van het KOP-model*. Amsterdam: Boom
  - ▶ Rijnders, P, Cox, M & Starmans, R. (2018) *behandelen van psychische klachten in de huisartsenpraktijk: werken met het KOP model*. Amsterdam: Boom
  - ▶ MOOC, MentALLY, module 4 (SLP concept) Ufora, UGent, via: Ine de Neve (Ine.DeNeve@UGent.be)