

## *Cognitieve model*

Mensen handelen vanuit de wijze waarop zij betekenis geven aan o.a. gebeurtenissen om hen heen.

## *Disfunctionele opvattingen*

Klachten ontstaan wanneer mensen zich laten sturen door “foutieve” betekenissen. Deze klachten gaan samen met emotionele klachten.

Angst: wanneer je situaties/ gebeurtenissen met angstige opvattingen tegemoet treedt

Somber: wanneer je foutieve, negatieve opvattingen hebt

## **Cognitieve gedragstherapie (CGT)**

Richt zich op het onderzoeken en waar nodig wijzigen van disfunctionele opvattingen

## *Bijbehorende aanpak*

- **Gedachten-modificatie**

Gedachten onderzoeken dmv gedachterapport

- Gedragsexperimenten

Het onderzoeken/ toetsen vd opvattingen door het te doen in het “echte” leven

- EMDR= Eye Movement Desensitization & Reprocessing

Het aanpakken van negatieve leerervaringen (wanneer bovenstaande stappen niet helpen)/ het opruimen van beschadigde leerervaringen

8-10 sessies: Werkt het niet evt. andere aanpak, bijv. medicijnen (daar leer je niet met je klachten om te gaan)

## *Rol van mijn opvattingen*

Bij een situatie ontstaan gedachten (of beelden). Meeste gedachten niet meer bewust, maar automatisch. Er ontstaat alleen nog maar een gevoel bij. Jouw bijbehorende gedrag ontstaat ook automatisch.

## *Waarom ontstaat bij de een angst, bij de ander niet?*

Te maken met de kennis, die wordt verkregen door leerervaringen in de loop van het leven.  
Belangrijke rol: opvoeding, belangrijke anderen, indrukwekkende gebeurtenissen.

Negatieve opvattingen kunnen ook worden gevormd zonder zelf een negatieve ervaring te hebben gehad.

Disfunctionele opvattingen zorgen er ook voor dat je zo sterk in die opvattingen gelooft, dat je ze alleen nog maar bevestigd ziet, dus dat ze steeds tot onjuiste of niet helemaal juiste interpretaties van situaties leiden en/of tot nare gevoelens of problematisch gedrag. Dit zijn:

### Systematische vertekeningen/ fouten in het denken

Opvattingen laten zich niet of nauwelijks wijzigen en gaan steeds vaster in je hoofd zitten.

## *Doel cognitieve gedragstherapie*

Situaties weer reëler, functioneler of evenwichtiger te leren beoordelen, waardoor gevoelens en gedrag veranderen in positievere zin of minder lastige richting. Niet alleen nog maar positief denken, want normale negatieve situaties horen bij het leven en zijn nuttig.

## *Hoe werkt cognitieve gedragstherapie?*

### Eerste sessies

Doel: problematiek in kaart brengen (wat zijn de klachten) + info CGT

### Vervolgssessies

Doel:

- opsporen van disfunctionele opvattingen
- onderzoeken van opvattingen (mbv informatieverzameling kritisch bekijken of gedachten klopten in toenmalige situatie): klopt- klopt gedeeltelijk-klopt niet

### Afsluiting van de therapie

Je bent af van je klachten

Je hebt vooruitzicht op het verder verminderen van de klachten

Terugblik gehele behandeling

## Follow-up zitting

Na aantal weken

### *Soorten disfunctionele opvattingen*

- automatische gedachten:opvattingen specifiek gekoppeld aan situaties
- tussenliggende opvattingen:
  - als-dan-uitspraken (ADU): alg. uitspraak waarin een bep. koppeling is gelegd tussen gedrag en verwachte uitkomst/ betekenis
  - leefregels: deze komen voort uit alg. uitspraken. Ze geven sturing aan gedrag
- kernopvattingen: algemene, absolute, altijd geldende uitspraken over jezelf, anderen en de wereld

Als de disfunctionele opvattingen gevonden zijn, wordt de nieuwe meer functionelere opvatting geformuleerd. (zullen in 1<sup>e</sup> instantie misschien niet geloofwaardig zijn). Als je deze nieuwe opvattingen geheel gelooft en er naar kunt handelen is de therapie geslaagd.

### *Huiswerk*

- Boek lezen; mee aan de slag te gaan
- Samenvatting maken van elke sessie
- Registreren van probleemsituaties mbv gedachteschema
- Afsluiting: oefeningen mee, die helpen om nog verder te verbeteren + maken van terugval-preventie-plan (wat geleerd?, welke technieken en vaardigheden toepassen bij terugkomende dreiging?)