

## Gedachterapport: nieuwe stijl

Steven Meijer, mei 2016

### Introductie:

*“ik wil je vragen om (voor de volgende keer) een situatie te beschrijven waarin jij buitensporig (emotie noemen die de kern vormt van de klachten: bij fobieën zal het om angst gaan, bij depressie somberheid of verdriet en bij impulscontrole problematiek om woede) bent geweest. Het moet om een situatie gaan die jouw klachten illustreert, dus niet om een toevallig incident. De situatie moet lijken op situaties die jou doorgaans (emotie noemen) maken en die je mogelijk daarom vermijdt of liever uit de weg gaat”*

Emotie waar het gedachterapport over gemaakt wordt: {disfunctionele emotie: bang, boos, bedroefd, bedrukt, beschaamd}

Situatie: {concreet beschrijven, waar wanneer? Met wie? Namen van belangrijke personen invoegen. Vraag aan de patiënt: *op welk moment in die situatie was het gevoel (disfunctionele gevoel noemen) het sterkste?*}

Hoogste intensiteit van het disfunctionele gevoel: {hoe sterk was je emotie op het moeilijkste moment?}

Gedachten en selectie van de B.A.N.G.: {wat ging er allemaal (aan gedachten) door je hoofd, vlak voordat je je zo (disfunctioneel gevoel noemen) ging voelen? Of beelden?}

Eventueel doorvragen:

-Neerwaartse pijn:

-bij angst (*‘stel dat wat je denkt zou gebeuren, wat zou er dan daarna kunnen gebeuren, ingegeven door je angst?’*)

-bij somberheid, verdriet en boosheid (*‘stel dat wat je denkt klopt, wat betekent dat voor jou? Wat zegt dat over jou? Wat zegt dat over de ander?’*)

Selectie van de BANG {welke van de opgeschreven opvattingen is naar jou idee het meest verantwoordelijk voor jou gevoel?}

Geloofwaardigheid van de BANG: {in welke mate voelt deze opvatting nu waar aan op een schaal van 0-100?, in welke mate voelde de opvatting waar aan in de situatie die je net beschreven hebt?}

Bewijzen voor: {welke ervaringen/aanwijzingen heb je dat deze opvatting klopt? Welke ervaringen/aanwijzingen ondersteunen deze opvatting?}

Zoveel mogelijk bewijzen laten opschrijven, je hoeft niet kritisch te zijn naar de bewijzen, behalve als volkomen onduidelijk is wat de relatie is tussen het bewijs en de opvatting, vraag dan: 'hoe vormt dit een bewijs voor de opvatting?'

Wanneer alle bewijzen zijn opgeschreven, vraag je de client om alle bewijzen nog een keer hardop voor te lezen. Geef daarnaast de instructie dat bewijzen die later opkomen altijd nog ingevoegd kunnen worden.

Bewijzen tegen: {welke ervaringen/aanwijzingen heb je die aantonen dat deze opvatting niet (helemaal) klopt? }

Laat de patiënt de bewijzen tegen nog een keer voorlezen en instrueer dat als er nog bewijzen opkomen deze ook later nog ingevoegd kunnen worden.

Dan de patient de bewijzen voor en tegen nog een keer laten voorlezen en even rustig te beschouwen en vragen of er nog aanvullingen zijn.

Formulering van de ENG: {als je de bewijzen voor en de bewijzen tegen in ogenschouw neemt, doet de opvatting (BANG noemen) nog steeds recht aan de verzamelde bewijzen? Welke opvatting doet meer recht aan de verzamelde bewijzen? Als een onafhankelijke jury een oordeel zou vellen terwijl zij de bewijzen voor en tegen in ogenschouw neemt, wat zal de conclusie zijn met betrekking tot de BANG? Welk oordeel zouden de juryleden uitbrengen?}

Geloofwaardigheid van de ENG {in welke mate voelt deze opvatting nu waar aan op een schaal van 0-100?}

Toets: {stel dat je de ENG zou kunnen geloven in de beschreven situatie, hoe zou je je dan gevoeld hebben?}

Gedragverandering: {stel dat je ENG zou kunnen geloven, wat zou je anders gaan doen? Wat zou je niet meer doen wat je nu nog wel doet (maar waar je liever mee zou willen stoppen)? Wat zou je wel gaan doen wat je nu niet doet (maar liever wel zou willen doen?)}

In deze rubriek maak je afspraken over wat de volgende stap in de therapie kan zijn om de geloofwaardigheid van de nieuwe opvatting te versterken. Denk aan het doen van gedragsexperimenten, het houden van interviews of surveys waarin de opvattingen verder onderzocht kunnen worden.