

Cognitieve gedragstherapie

dag 4



Inhoud

Thema's

- het maken van G-schema's
- gedragsexperimenten
- het uitdagen van disfunctionele gedachten door middel van specifieke interventietechnieken

Van tevoren lezen en de bijbehorende vragen beantwoorden (uitwerking is onderdeel van de doorlopende huiswerk opdracht)

1. hoofdstuk 10 en 11 uit het boek 'je gevoel de baas'

Bestudeer de informatie in de hoofdstukken en maak de opdrachten die beschreven staan

2. bijgevoegde informatie over het maken van g-schema's en specifieke interventietechnieken

Bestudeer de informatie en beschrijf hoe je de theorie en/of een denkpatroon herkent in een situatie die je zelf hebt meegemaakt, als voorbereiding op de oefeningen vandaag met gedachteschema's

3. artikel: Peter Daanse: 'obesitas; voer voor psychologen'

Bestudeer het artikel en beschrijf in hoeverre je denkt dat psychologische interventies je kunnen helpen in de behandeling van je cliënten

Opzet cursusdag 4

9:30 bespreken huiswerk

- G-schema's en eigen disfunctionele gedachten
- functieanalyse van cliënt

10:30 uitleg over het uitdagen van gedachten, dmv voorbeelden (plenair)

11:00 pauze

11:15 oefenen met uitdagen van gedachten, met ingebrachte cliënten

11:45 uitleg gedragsexperimenten en actieplannen, Hfd 10 en 11

Plenair en in kleine groepjes of tweetallen oefenen met de specifieke interventiemethoden om gedachten uit te dagen, bijvoorbeeld:

- zelfcontrole methode
- taartpunttechniek lichaamsbeeld / zelfwaardering
- meerdimensioneel evalueren
- kosten-baten analyse
- gebruik van hulpkaarten
- bijhouden van succesdagboek
- kettingtechniek

12:30 lunchpauze

13:15 vervolg oefenen met specifieke interventiemethoden

15:15 pauze

15:30 film: 3-vragen methode

16:00 - inleveren van de doorlopende huiswerkopdracht
- evaluatie van de cursus
- uitleg terugkomdag

16:45 sluiting

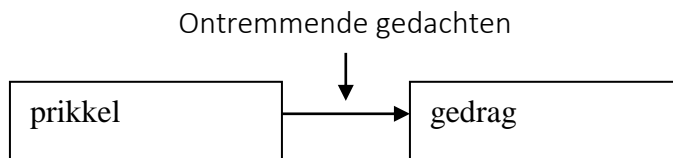
Specifieke interventies

Tijdens deze laatste cursusdag gaan we in op specifieke interventietechnieken die gebruikt kunnen worden bij de behandeling. De eetdagboeken en de gedachtenschema's kunnen behulpzaam zijn bij het achterhalen van de disfunctionele gedachten die het problematische gedrag in stand houden.

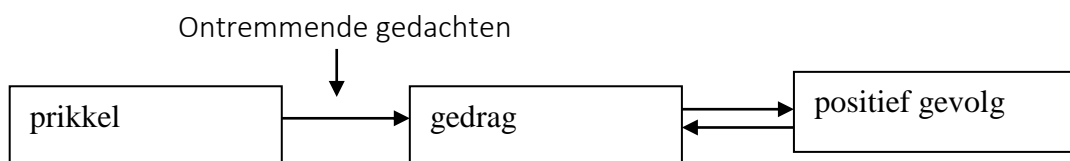
1. Zelfcontrole Methode

Deze methode is bedoeld als hulp bij het afleren van gedrag waar je last van hebt. Als je last hebt van eetbuien en/of braken kan deze methode je helpen om ermee te stoppen. De methode kan ook gebruikt worden bij het afleren van ander gedrag zoals roken, nagelbijten etc. Nieuw gewenst gedrag, zoals studeren of op tijd naar bed gaan kun je ook via deze methode aanleren. De Zelfcontrole Methode kan je dus zowel helpen bij het afleren van gedrag als het aanleren van gedrag.

Bij de zelfcontrole methode gaan we ervan uit dat bepaald gedrag wordt uitgelokt door een bepaalde situatie. Deze situatie noemen we de 'prikkel' tot dat gedrag. Zo kan een eetbui worden uitgelokt door het zien van bepaalde voedingsmiddelen. Die voedingsmiddelen zijn dan de prikkel tot een eetbui. Vaak zit tussen de prikkel en het gedrag nog een (soms heel) korte tijd waarin je bij jezelf nagaat of het wel zal doen. De gedachten die uiteindelijk ervoor zorgen dat je toch kiest voor die eetbui, noemen we de ontremmende gedachten.



Gedrag heeft ook altijd gevolgen. Wanneer het gedrag gevolgd wordt door iets wat prettig is, zal het zich gaan herhalen. Bijvoorbeeld: als je na een eetbui ontspannen voelt, zal je geneigd zijn de eetbui te herhalen. Je leert als het ware dat een eetbui een prettig gevoel geeft. Wanneer het gedrag gevolgd wordt door iets wat vervelend is, zal het meestal afnemen. Als je je heel rot voelt na een eetbui, vermindert dat de kans dat je het nog eens doet. Gedrag wordt dus beïnvloedt door de gevolgen. Positieve gevolgen hebben een belonende (bekrachtigende) werking en negatieve gevolgen hebben een bestraffende (remmende) werking.



Meestal zijn er meerdere gevolgen. Wanneer er ten minste één positief gevolg is, bestaat er al een kans dat het gedrag wordt beloond en hierdoor in stand gehouden. De gevolgen verschillen niet van elkaar in positieve of negatieve zin, maar ook in de tijdsduur waarop ze werkzaam zijn. Sommige gevolgen treden direct na het gedrag op (bijvoorbeeld meteen een ontspannen gevoel). Andere gevolgen treden pas veel later op (bijvoorbeeld lichamelijke klachten door de eetbuien op langere termijn).

Bij elk van de 3 punten (prikkel, gedrag en gevolg) kun je ingrijpen om controle te krijgen over een bepaald gedrag. Hoe eerder je in de reeks ingrijpt, hoe effectiever het is. Hieronder wordt verteld hoe dit ingrijpen in zijn werk gaat aan de hand van het onder controle krijgen van eetbuien.

Ingrijpen bij de prikkel

Wanneer je weet wat de prikkel tot een eetbui is kun je deze proberen te beïnvloeden. Het komt erop neer dat je de prikkel verandert of vermijdt. Bijvoorbeeld:

Wanneer je eetbuien hebt voordat je ongewenst bezoek krijgt, kun je dit bezoek afzeggen.

Wanneer je eetbuien krijgt nadat je irritaties hebt ingeslikt, kun je proberen deze te uiten.

Wanneer je eetbuien krijgt wanneer je alleen thuis bent, kun je er naar streven niet alleen thuis te zijn. Wanneer je eetbuien krijgt bij het zien van een schaal koekjes, kun je er voor zorgen geen koekjes in huis te hebben.

Bij het vermijden of veranderen van de prikkel is het belangrijk dat je jezelf de volgende vraag stelt: Is het realistisch dat ik een bepaalde prikkel vermijd of verander? Met andere woorden, kan ik een leven leiden zoals ik dat wil als ik deze prikkel blijf vermijden?

Als je naar bovenstaande voorbeelden kijkt, kun je je afvragen of het inderdaad realistisch is om te streven naar nooit alleen te zijn of nooit koekjes in huis te hebben. Als het niet realistisch is, kun je beter je energie richten op een van de volgende manieren om in te grijpen.

Ingrijpen bij het gedrag

Nadat je geprikkeld bent tot bepaald ongewenst gedrag, kun je dingen gaan bedenken waardoor de kans zo klein mogelijk wordt dat je het gedrag ook daadwerkelijk uitvoert. Je kunt jezelf motiveren om het ongewenste gedrag niet uit te voeren door bijvoorbeeld de hulp van iemand anders in te roepen of iets gaan doen waardoor je het gedrag niet kunt uitvoeren. Je kunt nadat je geprikkeld bent tot een eetbui (een eetdrang ervaart) het volgende doen:

- Schrijf op een kaartje waarom het beter is geen eetbui te hebben, bijvoorbeeld: het is gezonder, ik houd geld over, ik voel me sterker, ik hoef niet te braken, ik waardeer mezelf meer en lees dit kaartje als je eetdrang voelt.
- Spreek met iemand die je vertrouwt af dat je hem of haar mag bellen als je eetdrang krijgt. Spreek dan af dat hij of zij je rustig de negatieve gevolgen van een eetbui voorhoudt en je vertelt wat je wel kunt gaan doen.
- Ga iets plezierigs doen waarbij je geen eetbui kunt hebben, bijvoorbeeld hardlopen, fietsen, op visite gaan.

Ingrijpen bij de gevolgen

Probeer de positieve gevolgen van ongewenst gedrag zoveel mogelijk te beperken. Probeer iets te ondernemen wat minder prettig is maar wel zinvol. In geval van eetbuien kun je jezelf een taak opleggen die niet zo leuk is, maar na afloop wel voldoening geeft zoals niet tv kijken of naar bed gaan na een eetbui, maar juist de kamer opruimen en schoonmaken of de administratie bijwerken of foto's inplakken of een van de vele andere klussen die nog gedaan moeten worden.

Op deze manier kan het je helpen om het ongewenste gedrag af te leren.

Wanneer je de Zelfcontrole Methode wilt toepassen, is het verstandig eerst een overzicht te maken van de prikkel, het gedrag en de gevolgen die bij jou van belang zijn. Wanneer je dit overzicht hebt gemaakt, kun je bedenken hoe je gaat ingrijpen. Gebruik hiervoor het ***zelfcontrole formulier***.

Zelfcontrole formulier

<i>Prikkels</i>	<i>Ontremmende gedachten</i>	<i>Gedrag</i>	<i>Gevolgen</i>
1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.
<i>Ingrijpen</i> (veranderen/vermijden/ zorgen dat de prikkel niet optreedt)	<i>Ingrijpen</i> (remmende gedachten)	<i>Ingrijpen</i> (noodplan/hulp vragen iets anders doen)	<i>Ingrijpen</i> (pos. gevolgen verminderen neg. verhogen)
1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.

2. Taartdiagram / taartpunttechniek

Deze techniek leent zich goed bij cliënten die geplaagd worden door een negatief zelfbeeld of lichaamsbeeld. Hiermee kan inzichtelijk worden gemaakt dat ze een overmaat van belang hechten aan het uiterlijk bij hun zelfbeoordeling. Ook cliënten die zich erg verantwoordelijk voelen voor een situatie waaraan ze slechts deels schuld hebben, kunnen hiermee geholpen zijn. Denk bijvoorbeeld aan een cliënt met diabetes die de schommelingen in zijn/haar bloedglucosewaarden volledig wijt aan het eigen eetgedrag.

Methode

- gebruik een gedachte die ongenueanceerd is (bijvoorbeeld 'Als mijn bloedsuikers te hoog zijn, heb ik niet goed opgelet met het eten');

- bepaal de geloofwaardigheid hiervan. De cliënt zal veelal sterk geloven in deze uitspraak, bv 90 %;
- de cliënt wordt uitgenodigd om alternatieve verklaringen of interpretaties te bedenken die ook invloed kunnen hebben op de bloedsuikers, bv spanningen rondom werk, ziekte van een kind, zelf een griepje onder de leden hebben, niet helemaal goed gespoten hebben die keer;
- laat elk van deze factoren een geloofwaardigheidsscore krijgen.
- teken een taart met daarin de denkbeeldige taartpunten die qua grootte overeenkomen met de scores. Pas als laatste mag de cliënt zich het laatste overgebleven taartdeel toe-eigenen.

Tips

- als de cliënt geen alternatieven weet te bedenken gebruik dan de 'rolomkering'. 'Wat zou je tegen anderen zeggen als die dit zouden denken?' Of veldonderzoek: internet, huisarts/specialist, bibliotheek of encyclopedie raadplegen;
- kleine veranderingen beschouwen als grote winst. Als iemand heel snel veranderd, kan hij/zij ook weer snel terugveranderen;
- de cliënt vind achteraf dat de factoren een verkeerde score hebben gekregen en de taart niet juist is verdeeld. Doe het dan rustig opnieuw, er blijft vrijwel altijd aan het eind minder over voor de eigen taartpunt dan de eerste ongenueanceerde gedachte suggereerde.

3. Meerdimensioneel evalueren

Deze methode kan erg geschikt zijn bij cliënten die zwart-wit denken.

Het helpt om een ongenueanceerd idee over zichzelf in een wat breder perspectief te zetten.

Je kunt hierbij denken aan uitspraken als:

- 'als ik niet afval, dan ben ik niets waard'
- 'ik ben een mislukkeling'
- 'ik ben ongedisciplineerd'
- 'als ik niet alles voor mijn kinderen overheb, dan ben ik een slechte moeder'

Methode

- gebruik een gedachte die ongenueanceerd is (bijvoorbeeld 'ik ben zwak als ik een dieetfout maak');
- bepaal het tegenovergestelde oordeel (bijvoorbeeld 'ik ben sterk');
- scoor de geloofwaardigheid van dit laatste oordeel. (bijvoorbeeld 30%);

0 % _____ x _____ 100%

- bedenk zoveel mogelijk concrete gedragingen, feiten of eigenschappen die een onderdeel zijn van het te onderzoeken oordeel 'waaraan herken je een sterk iemand?';
- maak van al die gedragingen, feiten of eigenschappen een aparte lijn en geeft elke dimensie een aparte score;

Bijvoorbeeld:

0 % _____ x _____ 100% gaat niet bij de pakken neerzitten

0 % _____ x _____	100% kan voor zichzelf zorgen
0 % _____ x _____	100% kan voor anderen zorgen
0 % _____ x _____	100% is niet bang voor tegenslag
0 % _____ x _____	100% kan voor zichzelf opkomen
0 % _____ x _____	100% verdiend zijn eigen geld
0 % _____ x _____	100% werkt aan zijn eigen ontwikkeling

- geef nogmaals een score aan het globale oordeel;

- daarna stel je de volgende vragen:

Welke conclusie trek je nu m.b.t. de oorspronkelijke geloofwaardigheid?

Kom je tot een andere kijk op jezelf?

Hoe geloofwaardig is het nieuwe oordeel?

Tips

- Het is aan te raden om ongeveer 6 dimensies of meer met de cliënt op te stellen en om geen al te globale uitspraken te gebruiken. Anders kom je ook toch vage dimensies;

- als de cliënt tot te weinig dimensies komt, laat hem/haar dan iemand in gedachten nemen die in zijn/haar ogen voldoet aan de oorspronkelijke uitspraak;

- als de cliënt zichzelf uiteindelijk laag scoort, niet schrikken. Gebruik deze scores voor verder uitdaagtechnieken. Je kunt ok vragen hoe anderen hem/haar beoordelen op deze dimensies;

- als de lage score realistisch is, kun je kijken of er aan gewerkt kan worden, zo nodig met een gerichte therapie of behandeling elders

- als de score maar een heel klein beetje verschuift, is dat prima. Een kleine verschuiving is a grote vooruitgang. Je kunt er later nog eens op terugkomen. (bv' het verschuift nu een beetje, zou het ook verder kunnen verschuiven?' 'hoe zou het zijn als dit punt helemaal niet meer speelt?')

- sommige dimensies kunnen voor de cliënt ook minder zwaar wegen dan anderen. Maak dan gebruik van een weging

4. Kosten-baten analyse

Deze techniek kan worden toegepast als de cliënt denkt dat het probleemgedrag belangrijke voordelen heeft. Dit komt tot uiting in voorspellende conditionele opvattingen zoals 'Als ik perfect ben dan krijg ik respect en zo voorkom ik afwijzing'. 'Als ik doe wat ze willen dan vinden ze me aardig'.

Door nu de nadelen te benadrukken en de voordelen te relativeren kan de cliënt enige afstand verkrijgen tot zijn opvattingen. Laat dit zoveel mogelijk door de cliënt zelf doen; stel alleen vragen zodat de cliënt aan het denken wordt gezet.

Methode

- formuleer de disfunctionele opvatting en bepaal de geloofwaardigheid met een score;

- formuleer de alternatieve opvatting en bepaal de geloofwaardigheid met een score

- noteer van de oorspronkelijke opvatting de kosten/nadelen en de baten/voordelen;

- zet de kosten en baten in twee kolommen tegenover elkaar;

- doe hetzelfde met de alternatieve opvatting;

- het is mooi als het lijstje met nadelen langer is, echter vul het niet zelf in;
- gebruik desnoods een weging voor elke factor.

Deze techniek kan ook gebruikt worden om een situatie in de toekomst te onderzoeken of om de voor- en nadelen van gedrag te onderzoeken.

5. Gebruik van hulpkaarten (flashcards)

Als er een nieuwe functionele opvatting met de cliënt samen is geformuleerd, dan kan deze op een kaartje geschreven worden. Dit kaartje kan de cliënt altijd bij zich hebben. Aan de achterkant kunnen ondersteunden bewijzen of argumenten genoteerd worden.

Bijvoorbeeld de cliënt is tot de opvatting gekomen dat hij/zij niet alleen maar zwak is, maar 'een persoon met zowel zwakke kanten als sterke kanten, zoals ieder mens dat heeft' (genuanceerder en realistischer beeld). De sterke kanten kunnen dan uitdrukkelijk op de achterkant van het kaartje genoteerd worden.

Het kaartje kan altijd gelezen worden op momenten dat iemand het moeilijk heeft.

6. Bijhouden van succesdagboek

Dit kan helpen om het negatieve beeld van de cliënt dat hij/zij het nooit zal kunnen te veranderen.

Methode

- Men kan een dagboek bijhouden waarin alle successen (het gewenste gedrag uitvoeren) bijgehouden wordt. Bijvoorbeeld een cliënt met obesitas kan hierin aangeven dat hij/zij extra beweging heeft genomen door een halte eerder uit de bus te stappen, een traktatie heeft afgeslagen, in de supermarkt bij de koekjes heeft gestaan en toch heeft besloten ze niet te kopen etc.

- Ook kan de cliënt de opdracht krijgen om drie positieve dingen per dag te noteren (verplicht). Als men er geen drie kan bedenken, dan de drie minst negatieve. Dit helpt om te focussen op wat al wel goed gaat. Cliënten hebben vaak de neiging erg negatief te denken over hun eigen capaciteiten.

7. Kettingtechniek

De kettingtechniek kan een hulpmiddel zijn om de cliënt te leren kijken naar alle stappen in zijn eigen gedrag. Hiervoor analyseer je samen een situatie die daadwerkelijk is gebeurd en probeer je elk stapje in de vorm van een schakel in de ketting weer te geven. De stapjes kunnen bestaan uit een situatie of gebeurtenis, een gedachte, gevoel of gedraging. Door dit zo nauwgezet in kaart te brengen kun je samen met cliënt kijken naar mogelijkheden om in te grijpen of andere keuzes te maken. Dit leert de cliënt dat bijvoorbeeld een situatie of gedachte niet 'automatisch' zal leiden tot het ongewenste gedrag.

Gebruikte literatuur

Greenberger, D. & Padesky, C. (2016). *Je gevoel de baas*. Hartcourt Assessment B.V. ISBN 9026515642.