

## Cognitief gedragstherapeutisch werken: onze fundamenteën



### prof. Dirk Hermans

*KU Leuven*

#### Keynote

We zijn meesters geworden in protocollair werken, maar lijken daarbij weleens te vergeten waarom we doen wat we doen. En dat is niet verwonderlijk: in de wirwar van nieuwe theorieën en behandelkaders is het gemakkelijk om het spoor bijster te raken en te vergeten waar we vandaan komen. We verliezen onszelf in discussies over wat cgt nu precies is en wat we nu wel of niet tot cgt rekenen. Daarmee lopen we het risico dat verschillende stromingen juist verder uit elkaar groeien en niemand straks elkaars taal nog spreekt. Maar wat is nu de basis van de cgt? Wat maakt ons cgw'er? Dat is het onderwerp van het eerste deel van deze keynote.

Cognitieve gedragstherapie is veel meer dan een set technieken. Het is een manier van denken. Van oudsher heeft de functionele visie op het gedrag van cliënten ons veld gestuurd: 'Waarom stelt deze cliënt het gedrag dat hij stelt?', 'Wat is de functie van het gedrag?'. Probleemanalyses zijn de hoeksteen van de cognitieve gedragstherapie - aldus voorvader Joseph Wolpe. Maar is dat nog steeds zo? In het tweede deel van de keynote gaan we hier op in. Hoe breng je als cgw'er stukjes probleemanalyse binnen in je praktijk? Wanneer is de analyse van de functie van het gedrag zinvol? Hoe veel tijd dienen we hier aan te besteden.

## Focus op functioneren!



### drs. Bart Bruins

GGZ Rivierduinen


#### Keynote

Een klachtgerichte aanpak is de basis van cognitief-gedragstherapeutisch werken. We beschikken daarvoor over een scala aan goed onderbouwde stoornisgebonden behandelprotocollen. Maar is dat 'all there is' in ons vakgebied? Ook al snappen wij misschien hoe de cliënt verstrikt is geraakt in zijn klachten, weten wij dan óók wat de echte 'root cause' van de klachten is? Weten we wel zeker dat als klachten afnemen, de verworven vrijheid wordt opgevuld met klachtenvrij functioneren? En missen wij door onze focus op stoornissen misschien wel niet het belangrijkste? Namelijk: hoe lukt het mensen om zich meestal wél in orde te voelen en zich zónder klachten te handhaven?

Gelukkig biedt het vakgebied óók een rijkdom aan inzichten als wij het *klachtenvrije* functioneren willen doorgronden en bevorderen. We moeten dan wel terugkeren naar de fundamenteën van ons vak: de leertheorie. We moeten weer leren naar de functie van gedrag te kijken in plaats van naar de vorm en inhoud. Als we zo naar het functioneren van onze cliënten gaan kijken, gaat een nieuwe wereld open. We zullen ontdekken dat veel psychische klachten *in de kern* niet zo zeer te maken hebben met de *aanwezigheid* van problemen, maar met de *afwezigheid* van 'bevestigende' ervaringen (positieve bekrachtiging).

Iedereen ontwikkelt in zijn leven een eigen gedragsrepertoire om zich ten opzichte van anderen 'van betekenis' te voelen. We zijn nu eenmaal sociale wezens. Dat wordt de kern van onze identiteit, ons zelfgevoel en onze zelfwaardering. Maar het is óók onze Achilleshiel. Want als wij op die manier er niet mogen/kunnen zijn –meestal door veranderende/belemmerende omstandigheden-, dan slaat de onzekerheid, ontmoediging en zelftwijfel toe. Leven wordt overleven, een voedingsbodem voor allerlei psychische klachten!

In deze keynote zal ik deze en andere inzichten uit (vooral) de constructionele gedragstherapie verduidelijken aan de hand van voorbeelden uit de klinische praktijk én uit ons eigen leven. Ook zal ik het verhaal leertheoretisch onderbouwen zodat de verbinding met de fundamenteën van ons vak gewaarborgd blijft.



# TERUG NAAR DE BASIS

13 maart 2020 Veenendaal

13<sup>e</sup>  
jaarcongres  
voor cognitief  
gedrags-  
therapeutisch  
werkers

[cgwcongres.nl](http://cgwcongres.nl)

Tevens zal ik kort een verbinding leggen met andere 'positieve' benaderingen (zoals, de Acceptance en Commitment Therapie, de positieve psychologie en de herstelbeweging in de psychiatrie).