

COMPASSION-FOCUSED THERAPY



Docent: D. Alsemgeest

Introductie

Maak kennis met de Compassion-Focused Therapy (CFT), een aanvullende behandelvorm op CGT die uitermate effectief is bij overmatige zelfkritiek, schaamte, stress, angst en depressie.

Veel adolescenten (en ook kinderen) kampen met piekerklachten, overmatige zelfkritiek en perfectionisme. Dit kan leiden tot depressieve klachten en/of angstklachten. In deze cursus leert de cursist meer over de functies van de innerlijke criticus en technieken om overmatige zelfkritiek aan te pakken bij jongeren. CFT helpt emoties weer in balans te brengen. Leer oefeningen en interventies om je cliënten, jong en oud, een meer compassievolle manier van denken te laten ontwikkelen.

Inhoud

Compassion-Focused Therapy (CFT) past onder de derde golf van Cognitieve Gedragstherapie door haar nadruk op het veranderen van de relatie met onplezierige gedachten en emoties, het tot ontwikkeling brengen van mindfulness en zelfcompassie en het geven van prioriteit aan het helpen van mensen bij het opbouwen van een adaptief, zinvol leven, in plaats van het alleen maar proberen symptomen te reduceren.

CFT is een integratieve behandelvorm die oorspronkelijk is ontwikkeld voor mensen met overmatige zelfkritiek en schaamte, maar is gebleken geschikt voor allerlei hulpvragen. Met name problematiek die veroorzaakt wordt door overmatige zelfkritiek (depressie, angst, stress, overmatig piekeren) kan met deze methode goed behandeld worden. Deze integratieve behandelvorm is inzetbaar bij verschillende leeftijdsgroepen, maar niet bij het zeer jonge kind.

In de cursus is aandacht voor het evolutionaire model, de drie basis-emotieregulatiesystemen, en over de wijze waarop deze zijn toe te passen bij het formuleren van een casusconceptualisatie. Als onderdeel van het evolutionair perspectief van CFT wordt aandacht besteedt aan hechtings-stijlen (attachment theory) en hoe deze tot interne werkmodellen leiden bij de cliënt. In de cursus worden de hechtings-stijlen en de emotionele ontwikkeling van het kind nader belicht.

CFT maakt gebruik van een aantal wetenschappelijk onderbouwde interventiestrategieën die aanvullend zijn op de cognitieve gedragstherapie, zoals de socratische dialoog, geleide ontdekking, het benoemen van veiligheidsgedragingen, vermijding en exposure, cognitieve herstructurering, mindfulness, imaginatieoefeningen en meer.

CFT is ontwikkeld door Professor Paul Gilbert, gebaseerd op een evolutionair model om psychologische problemen te conceptualiseren en te verlichten.

Hulpvraag en behandeldoel worden geformuleerd aan de door gedachtes, gedrag en gevoelens, en motieven van de cliënt middels *guided discovery* te onderzoeken, en (evolutionaire) functie- en betekenisanalyses met de cliënt te maken.

Behandeldoelen

Deze richten zich op het tot ontwikkeling brengen van een mindfulness en een compassievolle houding naar zichzelf en verlichten van klachten door middel van:

-Psychoeducatie m.b.t. de organisatie van onze hersenen en de evolutie en het effect daarvan op onze manier van denken en de drie motivatiesystemen (*drive, threat, soothing*) die onze gedachte, gedrag en aandacht op bepaalde manieren kleuren.

-Het creëren van emotionele congruentie in wat mensen denken en voelen. In aanvulling op CGT waarbij mensen vaak wel begrijpen dat wat ze denken niet klopt maar dit nog niet zo voelen.

-Leren cliënten hun eigen moeilijkheden op een warme accepterende manier tegemoet te treden

-Opbouwen van een repertoire van compassievolle vaardigheden om moedig met het psychisch lijden te werken.

-De drie motivatie systemen (*drive, threat, soothing*) in balans brengen.

Interventies

CFT maakt gebruik van standaard CGT-oefeningen met daaraan toegevoegd experientele oefeningen om de drie motivatiesystemen in balans te brengen en een compassievol zelf te ontwikkelen. Er wordt gebruik gemaakt van:

-*Socratische dialoog/guided discovery* wordt ingezet om iemands gedrag, cognities en emoties en motieven te onderzoeken, en een hulpvraag en behandeldoel te formuleren.

-*Psychoeducatie* m.b.t. de organisatie van onze hersenen en de evolutie en het effect daarvan op onze emoties en manier van denken en de drie motivatiesystemen (*drive, threat, soothing*)

-*Cognitieve herstructurering* –in CFT noemt men dit *compassionate self-correction*. Onze manier van denken onderzoeken door een stap achteruit te nemen, ons te realiseren dat het denken gekleurd wordt door de Threat-mode, waarbij de gedachtes meer rigide en negatief zijn. En leren meer steunende en helpende gedachtes te formuleren waarbij ook gewerkt wordt aan een meer compassievolle toon.

-*Functieanalyses* –het onderzoeken van de functies van de innerlijke criticus (zelfkritische gedachtes) in relatie tot de drie motivatiesystemen.

-*Desensitatie/exposure*-het leren tolereren van interne en externe beangstigende gevoelens en situaties vanuit een veilige basis (soothing mode) en door het ontwikkelen van een compassievol zelf

-*Compassionate Mind Training*:experientele oefeningen zoals Mindfulnessoefeningen,, Soothing Breathing rythm, Compassievolle brief schrijven Imaginatieoefeningen, ontwikkelen Compassievol Zelf

Therapeutisch effect

- Alternatieve gedachtes kunnen creëren en deze ook op een warme toon kunnen formuleren en ervaren en daarmee emotionele congruente ervaren in wat gedacht en gevoeld wordt.

-Beschikken over compassievolle vaardigheden om moedig met het psychisch lijden te werken en moeilijk situaties tegemoet te treden.

-Inzicht in de geëvolueerde functies van emoties en motieven en een op neurowetenschap gebaseerd inzicht hebben in de manier waarop emoties werken in ons brein en in ons lichaam hetgeen helpt de moeilijkheden waarmee geconfronteerd worden beter begrijpen. En doet realiseren dat het niet de eigen schuld of fout is (maar dat ze wel verantwoordelijkheid kunnen leren nemen)

-De achterliggende functies van zelfkritiek kunnen herkennen/begrijpen en een compassievollere manier van met zichzelf en situaties omgaan vinden.

-Meer balans

Doelstelling

In de cursus wordt ook aandacht besteed aan wanneer de threat-mode van de behandelaar wordt getriggerd tijdens de behandeling of bij bepaalde cliënten en de innerlijk criticus van de psycholoog zelf actief is, en hoe hier mee om te gaan.

Je krijgt inzicht in de geëvolueerde functies van emoties en motieven en een op neurowetenschap gebaseerd inzicht hebben in de manier waarop emoties werken in ons brein en in ons lichaam helpt cliënten de moeilijkheden waarmee ze geconfronteerd worden beter begrijpen. En doet ze ook realiseren dat het niet hun schuld of fout is (maar dat ze wel verantwoordelijkheid kunnen leren nemen)

Je leert en ervaart therapeutische oefeningen om je cliënten een meer compassievolle manier van denken te laten ontwikkelen. Deze oefeningen kunnen je ook helpen op een meer steunende manier met jezelf om te gaan tijdens je behandelingen.

De cursist leert de link maken tussen de 3 emotieregulatiesystemen en de psychopathologie bij kinderen en adolescenten **en** leert specifieke CFT interventies zoals Mindfulness en Compassionate Mind Training toepassen bij kinderen en adolescenten.

Een aantal fasen van het gedragstherapeutisch proces zijn hieronder meer toegelicht. Het behandeldoel, de interventies, het therapeutisch effect en de therapeutische rollen worden in de cursus nader toegelicht en toegepast.

Werkwijze

De leermiddelen die worden ingezet zijn: kennisoverdracht, interactieve oefeningen, mindfulnessoefeningen, praktijkoefeningen, rollenspelen, casusconceptualisaties, casusbesprekingen en zelfstudie.

Wijze van toetsing

Cursisten leveren na de tweede bijeenkomst een uitgebreide CFT casusconceptualisatie en formulering in. Deze wordt in de bijeenkomst nader besproken en de docent zal deze binnen een week na de cursus beoordelen en van gerichte feedback voorzien.

De casusconceptualisatie geeft een goed inzicht in de mate waarop de cursist de opgedane kennis kan organiseren en in de praktijk zal kunnen toepassen.

Toetsingsopdracht:

Maakt een CFT casusconceptualisatie van een (recente) casus uit de praktijk.

In de casusconceptualisatie dienen de volgende CFT-processen toegelicht te worden:

- Hoe ziet de balans tussen de drie emotiereguleringsystemen eruit bij de cliënt?
- Wat zijn historische invloeden en emotionele herinneringen van de cliënt.
- Wat is de hechtingsstijl?
- Wat zijn basale angsten (key fears) (extern-wat denk andere over me/intern-wat denk ik over mezelf)?
- Wat zijn de veiligheidsgedragingen(extern/intern)?
- Wat zijn de onbedoelde gevolgen (extern/intern)?
- Wat zijn de krachten van de cliënt?

Beschrijf tot welke deze op Compassion Focused Therapy gebaseerde interventies deze formulering zal leiden.

De formulering dient na de 2^{de} bijeenkomst ingeleverd te worden. Maak gebruik van het werkblad casusformulering en ongeveer 2 A4 toelichting op het werkblad.

Verplichte literatuur:

Compassion-Focused Therapy in de praktijk; Russell Kolts, 2017, ISBN 978-94-92297-176-7, Hogrefe (260 pagina's)

Aanbevolen literatuur: The compassionate Mind; Paul Gilbert, 2009

