



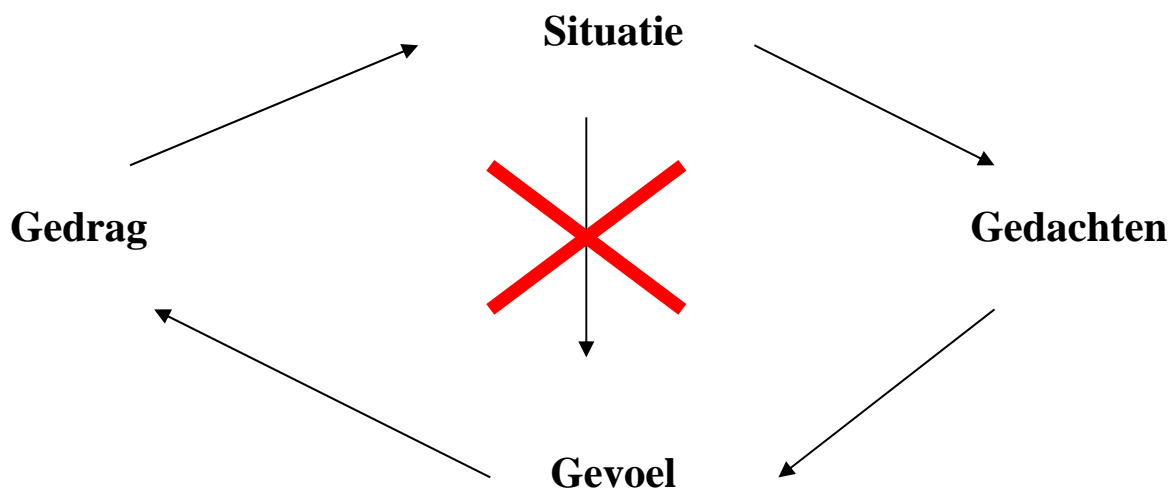
E-book Cognitieve therapie

E-Book Cognitieve Therapie

Cognitieve therapie is momenteel een van de meest effectief gebleken therapieën en wordt door veel (GGZ)instelling actief toegepast in veel verschillende behandelingen. Je kan daarbij denken aan een behandeling voor depressie of angst, maar ook bij burn-out en ADHD wordt deze techniek dikwijls opgenomen als vast onderdeel van de behandeling. Maar wat is nu eigenlijk die veelbesproken cognitieve therapie? Met behulp van deze E-book proberen we u daar wat meer inzicht in te geven.

Gedachten

De afgelopen jaren heeft men door middel van onderzoek ontdekt dat de ideeën en opvattingen die wij hebben een belangrijke rol spelen bij allerlei klachten die we ontwikkelen. Bij mensen met een depressie bijvoorbeeld is ontdekt dat het vooral de negatieve gedachtegang is die ervoor zorgt dat iemand zich depressief voelt. Deze gedachtes kunnen ‘uitgelokt’ zijn door meerdere kleine teleurstellingen of tegenvallers, waardoor een er een patroon ontstaat van negatieve gedachtes. Dat patroon kan langzaam maar zeker een automatisme worden. Wanneer er daarna nogmaals een tegenvaller plaatsvindt, is dat genoeg om de hele keten van negatieve gedachtes als een automatische piloot op te roepen, zoals “zie je wel, ik ben waardeloos!” “het lukt me toch niet!” “ik kan er maar beter mee ophouden”. Deze gedachtes zorgen op hun buurt weer voor negatieve gevoelens, die ervoor zorgen dat je gedrag verandert. Je gaat bijvoorbeeld de hele dag thuis zitten. Op die manier kun je in een vicieuze cirkel komen, zoals hieronder in het figuur te zien is.



Het is niet de situatie (de tegenvaller) die zorgt voor het gevoel. Dat zou namelijk niet verklaren waarom de ene persoon zich direct heel rot voelt na een tegenvaller, en de ander zijn schouders ophaalt en gewoon weer verder gaat. De theorie van de cognitieve therapie vertelt ons dat er tussen de situatie en het gevoel bepaalde gedachtes zijn, die zorgen voor het gevoel. Een voorbeeld hiervan:

Situatie: Je ligt 's avonds alleen in bed, je probeert in slaap te komen, en plotseling hoor je een harde knal. Je kan verschillende reacties hierop hebben, waarbij gedachtes een grote rol spelen.

- Voorbeeld 1

Gedachte: dat is vast een inbreker!!!

Gevoel: angst, woede

Gedrag: de politie bellen, of een honkbalknuppel pakken.

- Voorbeeld 2:

Gedachte: dat is vast de kat van de burenl!

Gevoel: bijna niets, misschien irritatie

Gedrag: omdraaien en weer verder slapen

Zo zie je dat verschillende gedachtes leiden tot verschillend gevoel, en daaropvolgend gedrag. Zo kun je duidelijk zien dat niet de situatie de boosdoener is, maar je eigen gedachtes daarover!

Automatische gedachtes en basale assumpties

Onze hersenen produceren dagelijks bijna voortdurend een grote hoeveelheid aan gedachtes. Je kent het wel; je bent ergens over aan het nadenken, en plotseling wordt je ervan bewust dat je gedachtes afgedwaald zijn. Of je bent bijvoorbeeld druk bezig met huiswerk of je administratie en opeens merk je dat je niets aan het doen bent als alleen maar nadenken.

Zonder dat je het in de gaten had raakte je afgeleid. Gedachtes werken als een soort keten: de ene gedachte wekt de andere gedachte op, die wekt weer een volgende gedachte op, etc. Dit proces verloopt razendsnel, onbewust, dus eigenlijk automatisch. Wanneer je echter bewust gaat letten om de gedachtes die door je hoofd dwalen, ben je met enige inspanning best in staat om je bewust te worden van alle gedachtes, waar je normaal niet bij stilstaat. Deze gedachtes noemen we *automatische gedachtes*. Ze zijn er wel, maar je denkt er eigenlijk niet bij na.

Deze automatische gedachtes ontwikkelen zich vaak tot bepaalde ketens van gedachtes en opvattingen, dit kan een waar patroon worden van gedachtes die min of meer bij elkaar horen. Dit noemen we een *cognitieve set*. Bij veel verschillende, uiteenlopende situaties kan een bepaalde cognitieve set, of keten van gedachtes, worden geactiveerd. Ook hier zullen we een voorbeeld van geven:

Situatie: Karin is op een feestje en gooit per ongeluk een glas wijn over het truitje van een andere gast

Gedachtes: De eerste gedachte leidt tot de tweede, die leidt tot de derde en die leidt tot slot tot de laatste gedachte.

1) Wat stom van mij dat ik dat glas laat vallen!

2) Wat zal iedereen wel niet van mij denken?

3) Wat ben ik ongelofelijk lomp!

4) Ik ben een mislukkeling

Gevoel: angstig, verdrietig

Je ziet dat hoe verder de gedachtes komen, hoe ‘dieper’ ze eigenlijk gaan. De eerste gedachte, ‘wat stom van mij dat ik dat glas laat vallen’, is een gedachte die redelijk aan de oppervlakte ligt, het is niet moeilijk om je hier bewust van te worden. De vierde gedachte daarentegen, “ik ben een mislukkeling”, ligt veel dieper en is moeilijker op te sporten. Deze gedachte noemen we ook wel een basale assumptie of kernovertuiging. Een basale assumptie is een diepliggende mening die je over jezelf of de wereld hebt, die constant terug zal blijven komen in verschillende situaties. Deze assumptie heb je ergens in je leven ‘geleerd’. Bijvoorbeeld door je ouders die je constant een ‘mislukkeling’ noemde, of wanneer je constant

onvoldoendes haalde op school. Basale assumpties zijn onbewust en vaak moeilijk op te sporen. Toch kunnen ze de kern vormen van veel negatieve emoties en problemen. Omdat ze onbewust zijn, kunnen ze ongehinderd hun gang gaan. Je kan dat als het ware vergelijken met het hebben van ongedierte in je huis. Pas wanneer je ze op gaat sporen en vindt, kun je ze uit je huis verwijderen. Uit zichzelf zullen ze dat niet doen! Om die reden is het erg belangrijk om op zoek te gaan naar deze basale assumpties.

In automatische gedachtes en basale assumpties zitten vaak veel zogenaamde ‘denkfouten’ verstopt. Voorbeelden hiervan zijn:

- te snel tot een conclusie komen (dus ik kan niks!)
- alleen maar aan de vervelende en negatieve gevoelens en gebeurtenissen denken.
- zwart/wit denken (ze doet niet aardig, dus ze zal me wel haten!!)
- denken dat alles perfect moet zijn (waarom?)
- almaar het ergste verwachten (nu wordt ik vast ontslagen!)
- de toekomst proberen te voorspellen in plaats van dingen te onderzoeken (ik word toch nooit aangenomen, waarom zou ik solliciteren?)
- veronderstellen dat er niets meer gedaan kan worden om de situatie te veranderen
- tobben en piekeren in plaats van te onderzoeken of er iets veranderd en verbeterd kan worden
- de kans op rampen overschatten
- gebruik maken van een dubbele standaard: jezelf strenger beoordelen dan dat je anderen in dezelfde situatie zou beoordelen (ik moet alles perfect doen! Maar als mijn collega een fout maakt is het niet zo erg hoor!)
- jezelf als gehele persoon veroordelen op basis van één enkele gebeurtenis (ik kan niet eens fatsoenlijk koken, ik ben echt een mislukking!!)

Cognitieve therapie

Cognitieve therapie is eigenlijk een systematische, duidelijke methode om je te leren om je bewust te worden van je automatische gedachtes en basale assumpties, om vervolgens deze gedachtes te gaan onderzoeken.

Het is erg moeilijk om direct op zoek te gaan naar de basale assumpties. In therapie wordt vaak eerst gekeken naar gedachtes die meer aan de oppervlakte liggen. Wanneer je je daarvan bewust bent, kun je verder gaan naar dieper liggende gedachtes, diepere ‘lagen’ zoals we dat noemen. Wellicht zul je dan ontdekken dat onder de automatische gedachtes, een aantal basale negatieve assumpties verstopt liggen. Vaak zul je tevens ontdekken dat zowel de automatische gedachtes als de assumpties ovedreven, onwaar, onhandig of onzinnig zijn. Op dat moment ben je klaar voor de volgende stap: *uitdagen*. Bij het uitdagen worden de gedachtes onderzocht op waarheid en functionaliteit. Klopt de gedachte die je hebt? Of helpen de gedachtes jou eigenlijk wel? Ben je wel echt een mislukking? Welke bewijzen heb je hiervoor, en welke bewijzen heb je hier tegen? Een gedachte als “ik ben zo ongelukkig!” kan misschien op dat moment wel kloppen, maar wordt je er gelukkiger van om dit de hele dag in je hoofd te hebben?

Cognitieve therapie kan een emotioneel proces zijn. Je komt erachter hoe je nu eigenlijk echt over jezelf en de wereld denkt, en dat kan best even schrikken zijn. Misschien heb je moeite om bepaalde gedachtes los te laten, of misschien wil je graag geloven dat een gedachte niet waar is, maar voelt het nog steeds als de waarheid! Vandaar dat de hulp van een professional

op het begin van de cognitieve therapie zo belangrijk is. Deze helpt je niet alleen met de technieken, maar ondersteunt je ook bij het proces van bewustwording.

Op de volgende pagina zie je één de schema's waarvan gebruik kan worden gemaakt bij cognitieve therapie. Hier zijn vele versies van, vaak is dat afhankelijk van de persoonlijke voorkeur van de therapeut. Dit is bedoeld om je een voorbeeld te laten zien van hoe cognitieve therapie er concreet gezien uit ziet. Na het schema zie je een korte 'handleiding' voor het gebruik van het schema. Wij raden het ten zeerste af om hiermee zelfstandig aan de slag te gaan, wanneer je geen therapeut hebt die je hierbij ondersteunt!!! Uit de praktijk blijkt dat het moeilijk is om gedachtes op te sporen en ze op een juiste manier te noteren en uit te dagen.

DAGBOEK VOOR HET BIJHOUDEN VAN GEDACHTEN

Datum	Onplezierig gevoel	Situatie	Automatische gedachte(n)	Uitdagen	Resultaat
	Welk gevoel? Hoe sterk is dit gevoel (0-10)	Wat gebeurde er? Waar dacht u aan?	Wat waren precies uw gedachten? Hoe geloofwaardig is deze gedachte voor u? (0-100%)	Stel vragen over de automatische gedachte. Welke aanwijzingen heb ik daarvoor? Helpt deze gedachte mij? Hoe kan ik weten wat anderen denken? Hoe kan ik de toekomst voorspellen? Vergeet ik niet naar de positieve kanten te kijken? Hoe zou ik reageren als de rollen omgekeerd waren? 1) Wat is het antwoord op deze vragen? Noteer de rationele gedachte die als alternatief kan dienen voor de oorspronkelijke gedachte(n). 2) Geef aan hoe geloofwaardig deze nieuwe gedachte voor u is. (0-100%)	1) Hoe geloofwaardig is nu de automatische gedachte? (0-100%) 2) Wat voelt u nu en hoe sterk is dit gevoel? (0-10)

Een korte 'handleiding' voor het invullen van het schema:

Algemeen

- Nogmaals: cognitieve therapie kun je onmogelijk alleen doen! Hierbij heb je de hulp nodig van een professional, probeer dit dus niet zelfstandig, wanneer je er nog geen ervaring mee hebt
- Bespreek met je therapeut hoeveel situaties je per week gaat invullen. Probeer je hier aan te houden
- Begin niet direct met de meest emotionele situaties, probeer op het begin vooral alledaagse situaties uit te kiezen waarbij je je vervelend voelde

Situatie

- Onder *situatie* geef je een korte beschrijving van de gebeurtenis. Probeer dit zo kort en bondig mogelijk te doen, met alleen feitelijke informatie. Stel je voor dat je een aantal foto's hebt gemaakt van de gebeurtenis en deze beschrijft. Bijvoorbeeld: "ik zit op de bank tv te kijken, en mijn moeder komt boos binnen lopen". En niet: "mijn moeder komt boos binnen en ik voel me direct rot en begin te huilen!"
- Beschrijf slechts één situatie. Wanneer er zich een reeks gebeurtenissen voordoen vul je voor elke gebeurtenis een apart schema in.

Onplezierig Gevoel

- Noteer de gevoelens die je voelde in die situatie. Wanneer je dit moeilijk vindt kun je gebruik maken van de zogenaamde 4 B's: Bang, Boos, Bedroefd en Blij. Een gevoel als jaloezie bijvoorbeeld kan erg breed zijn, probeer dit te beschrijven volgens de 4 B's, bijvoorbeeld: boos.
- Noteer hoe sterk dit gevoel is van 0 tot 100.

Automatische gedachte

- Het verwoorden van de automatische gedachtes is het moeilijkste van het invullen van het schema. Het is een techniek die je je eigen moet maken, die je moet leren. Vaak zie je dat er niet veel meer lijkt te zijn als: 'oh nee!' en 'help!'. Toch moet je proberen te verwoorden waarom je 'oh nee' of 'help' denkt. Bijvoorbeeld: 'oh nee ik kan er weer niks van!' of 'help, dat kan ik niet'.
- Probeer zoveel mogelijk gedachtes te bedenken die bij die situatie hoorde. Hou het gevoel dat je had voor ogen, en probeer uit te vinden welke gedachtes tot dat gevoel leidde. Geef elke gedachte een cijfer van 0(niet geloofwaardig)-100 (heel erg geloofwaardig), op het moment van de situatie. Dus bijvoorbeeld: hoe geloofwaardig vond jij het dat je buurvrouw je niet meer aardig vond op het moment dat ze erachter kwam dat je haar kat was vergeten eten te geven?
- Het is belangrijk dat je geen vragen neerzet bij de automatische gedachte, kies dan voor de antwoorden op die vragen. Bijvoorbeeld: "wat zullen ze wel niet denken?" noteer je als: "ze zullen me wel allemaal dom vinden!".
- Probeer woorden als 'misschien', 'mogelijk', 'een beetje' te vermijden. Vaak wordt er bij een automatische gedachte van het ergste uitgegaan. Op die manier zul je ze ook moeten noteren! Bijvoorbeeld niet: "misschien vind ik wel nooit een vriendin" maar: "ik zal nooit een vriendin vinden!!".
- Bekijk of je gedachtes overeenkomen met het gevoel wat je genoteerd hebt. Wanneer er bij woede bijvoorbeeld 90 staat, is een gedachte als "dat vond ik niet zo aardig van mijn baas" niet echt passend. Beter zou passen: "ik had veel meer recht op die baan dan Pieter!".

- Bij elke automatische gedachte die je noteert, kun je je afvragen: “waarom is dit zo erg voor mij?”. Vaak volgt er op die vraag weer nieuwe automatische gedachtes, je komt op die manier als het ware in nieuwe lagen. Noteer deze nieuwe gedachtes ook op het formulier. Bijvoorbeeld: “straks krijg ik een paniekaanval in de bus!” waarom is dat zo erg? “iedereen zal zien dat ik een mislukking ben!

Uitdagen

- Wanneer je genoeg hebt geoefend met de bovenstaande punten, kun je beginnen met het uitdagen van de automatische gedachtes die je hebt geformuleerd. De eerste keren wordt dit samen met de therapeut gedaan. Stel vragen over de gedachtes en noteer deze samen met de antwoorden hierop in de vakken. Een aantal mogelijke vragen zijn:
 1. Helpt deze gedachte mij om mijn probleem op te lossen of bemoeilijkt deze gedachte het probleem juist?
 2. Wat zijn de bewijzen? Hoe waar is de gedachte? Waarop is de gedachte gebaseerd? Welke aanwijzingen heb ik hiervoor?
 3. Hoe kan ik weten wat anderen denken?
 4. Hoe kan ik de toekomst voorspellen?
 5. Vergeet ik niet naar de positieve kanten te kijken?
 6. Hoe zou ik reageren als de rollen omgedraaid zouden zijn?
 7. Wat zou een ander denken in mijn situatie?
 8. Hoe groot is de kans op deze catastrofe?
 9. Wat zou ik gedacht hebben voordat ik deze klachten kreeg?
 10. Maak ik geen logische denkfouten?

Rationele gedachte

- Bekijk het schema wat je tot nu toe hebt ingevuld. Ga daarna op zoek naar een alternatieve gedachte of verklaring, die geloofwaardig is en minder negatieve gevoelens oproept dan de automatische gedachte die je hebt opgeschreven. Bijvoorbeeld bij een automatische gedachte: “zie je wel, ik kan helemaal niets goed doen!” kan een rationele gedachte zijn: “deze situatie heb ik niet zo handig aangepakt, maar dat betekent niet dat ik helemaal niets kan!”.

Resultaat

- Noteer ten slotte wat de geloofwaardigheid van de nieuwe gedachte is *op dit moment*. Noteer tevens wat het gevoel is wat volgt op deze nieuwe gedachte. Als het goed is, is dat gevoel minder negatief en minder sterk dan bij de kolom die je eerder hebt ingevuld.

Tenslotte is het belangrijk te vermelden dat je met cognitieve therapie een bepaalde techniek traint. Vooral op het begin kost dit veel tijd en zul je er veel moeite mee hebben. Uiteindelijk is het echter de bedoeling dat het uitdagen ook steeds meer automatisch wordt. Zodra dat je jezelf bewust wordt van een negatieve gedachte, dat je deze direct uit gaat dagen en veranderd in een meer rationele gedachte. Uiteindelijk zul je dus de schema's niet meer nodig hebben. Hier gaat echter een proces van veel oefenen met behulp van een therapeut aan vooraf!