

## Cognitieve therapie

Cognitieve therapie richt zich op het veranderen van cognities. Cognities zijn gedachten/overtuigingen die iemand heeft. Het beoordelen van gebeurtenissen gaat heel snel, en we doen dit op basis van de kennis die we al hebben uit eerdere leerervaringen. Wanneer u een keer gebeten bent door een hond, zult u zodra u weer een hond ziet (gebeurtenis) door de eerdere leerervaring (u bent een keer gebeten) de gebeurtenis heel snel als gevaarlijk kunnen beoordelen, waarbij de automatische gedachte 'alle honden bijten' op kan komen. Automatische gedachten worden zo genoemd omdat ze heel snel en direct na een gebeurtenis opkomen, zonder dat u zich daarvan bewust bent. Deze automatische gedachten worden voor waar aangenomen en beïnvloeden uw gevoel en gedrag.

In het voorbeeld van de hond zorgt de automatische gedachte 'hij gaat me bijten' waarschijnlijk voor een angstig gevoel en het gedrag dat u vertoont kan dan zijn dat u een paar straten omloopt om maar niet langs de hond te hoeven. Het probleem met automatische gedachten is dat ze niet altijd waar hoeven te zijn, terwijl u dat wel aanneemt. Om weer terug te komen op het voorbeeld van de hond; de automatische gedachte 'alle honden bijten' is ontstaan door één eerdere ervaring waarin u door een hond gebeten bent, terwijl het eigenlijk helemaal niet zo is dat alle honden bijten. Doordat automatische gedachten uw gevoel en gedrag zo sterk beïnvloeden kunnen ze u erg hinderen in het dagelijks leven. De automatische gedachten kunnen zowel positief als negatief zijn, maar vaak zijn ze negatief. Een voorbeeld van een automatische negatieve gedachte die iemand kan hebben is de gedachte 'ik ben waardeloos' nadat er één ding fout is gegaan (gebeurtenis). In cognitieve therapie ligt de focus op deze automatische negatieve gedachten en wordt er geprobeerd om deze gedachten realistischer te maken. Hierbij wordt er gebruik gemaakt van allerlei verschillende technieken.

## Het gedachteschema

In een gedachteschema kunt u voor uzelf in kaart brengen welke automatische negatieve gedachten u kreeg naar aanleiding van een bepaalde gebeurtenis en tot welke gevoelens en gedragingen dit leidde. Vervolgens gaat u kritisch kijken naar de belangrijkste automatische gedachte; kunt u bewijzen dat deze waar is, of hebt u redenen om aan te nemen dat hij niet klopt? Door deze argumenten op een rij te zetten wordt geprobeerd om duidelijk te maken dat de automatische gedachte hoogstwaarschijnlijk niet realistisch is. Vervolgens gaat u deze gedachte proberen te vervangen door een meer realistische gedachte die effectiever is. Als dit is gelukt probeert u zich de gebeurtenis waar het om ging weer voor te stellen maar deze keer met de realistische gedachte in plaats van de automatische gedachte, en kijkt u wat voor gevoel dit oplevert. Als het goed is leidt de nieuwe realistische gedachte tot andere gevoelens en gedragingen.

## Meerdimensioneel uitdagen

Een voorbeeld van een automatische negatieve gedachte die iemand kan hebben is 'ik ben een slechte moeder'. Bij meerdimensioneel uitdagen wordt er dan van u gevraagd om eigenschappen van een goede moeder op te schrijven, bijvoorbeeld 'lief', 'zorgzaam', enz. Vervolgens gaat u uzelf scoren op al die eigenschappen. Daar zal waarschijnlijk uitkomen dat u niet op elke eigenschap hoog scoort, maar zeker wel op een aantal eigenschappen waardoor u uiteindelijk best een hoge score haalt op 'goede moeder zijn'. Hiermee kan worden duidelijk gemaakt dat u op basis van één kenmerk of eigenschap niet direct kunt zeggen dat u een slechte moeder bent. Er wordt dus geprobeerd om u minder zwart-wit te laten denken.

#### Taartpunt techniek

Bij de taartpunt techniek gaat u niet één alternatieve gedachten bedenken voor uw automatische negatieve gedachten, maar probeert u zo veel mogelijk alternatieve gedachten te verzinnen. Bijvoorbeeld uw klasgenoot kijkt al de hele dag wat nors en praat niet tegen u (gebeurtenis). Hierbij zou de automatische negatieve gedachte kunnen zijn: 'hij vindt mij niet aardig'. Alternatieve gedachten zouden kunnen zijn: 'hij heeft slecht geslapen en is daardoor erg moe', 'hij heeft net iets vervelends meegemaakt (bijvoorbeeld ruzie thuis)', 'hij is ziek en voelt zich niet lekker', enz. Elke verklaring krijgt een deel van de taart, en hoe groter u de kans schat dat die verklaring waar is, des te groter is het stuk taart dat hem toebedeeld wordt. Alle verklaringen samen tellen op tot 100%, de gehele taart. Deze techniek wordt gebruikt wanneer mensen de kans dat hun automatische negatieve gedachte waar is als 100% inschatten. Door een taartdiagram te maken met alternatieve verklaringen kunt u zien dat deze kans veel kleiner is.

Er zijn nog uiteraard nog meer technieken binnen de cognitieve therapie. Alle technieken hebben met elkaar gemeen dat ze zich richten op de automatische negatieve gedachte die iemand heeft, en deze om willen buigen naar een meer realistische gedachte. Cognitieve therapie wordt ook vaak gebruikt in combinatie met gedragstherapie, waarbij het cognitieve gedragstherapie wordt genoemd.

in gesprek om de belemmerende gedachten op te sporen en te onderzoeken; bijvoorbeeld over de mate waarin deze gedachten helpend en/of realistisch zijn. Het accent ligt op het aanleren van alternatieve, meer realistische gedachten en functioneler gedrag. Door het veranderen van de denkbeelden en uw gedragingen kunt u zich positiever gaan voelen of meer vertrouwen krijgen en kunnen uw klachten afnemen. Door middel van huiswerk wordt u in cognitieve gedragstherapie gestimuleerd om ook buiten de therapiezittingen actief aan uw klachten te werken. Daardoor kunt u zelf een grote bijdrage leveren aan de therapie. De therapie is gericht op concrete oplossingen en heeft doorgaans een relatief beperkte duur.

#### Werkt cognitieve gedragstherapie?

Er is veel onderzoek verricht naar de effecten van cognitieve gedragstherapie. Heel vaak bleek deze methode een erg effectieve vorm van therapie te zijn.