

Gedragstherapie

Gedragstherapie richt zich op het veranderen van gedragingen die niet functioneel of helpend zijn. Er wordt in kaart gebracht welke situaties voor problemen zorgen en hoe u zich in die situaties gedraagt. Vervolgens wordt geprobeerd om nieuw gedrag aan te leren dat beter past en werkt bij de gebeurtenis. Gedragstherapie is vooral klachtgericht, in plaats van persoonsgericht.

Leertheorie

Bij gedragstherapie wordt uitgegaan van de leertheorie. De leertheorie is een theorie die stelt dat al het gedrag is aangeleerd en door dezelfde leerprocessen in stand gehouden wordt. Om dit te doorbreken moet er nieuw gedrag worden aangeleerd dat in de plaats komt van het oude gedrag. Bij leerprocessen spelen klassieke en operante conditionering een grote rol.

Klassieke conditionering

Bij klassieke conditionering roepen bepaalde situaties onmiddellijk automatisch de neiging tot bepaald gedrag op. Bijvoorbeeld, u gaat elke dag met de trein naar uw werk. Op een dag valt u echter een keer flauw in de trein en vervolgens bent u heel bang om weer flauw te vallen. Zodra u in de buurt van een trein komt, of het fluitje van de conducteur hoort, of ook maar iets hoort of ziet wat met treinen te maken heeft voelt u angst. De trein is dus gekoppeld aan angst, ook al valt u niet meer flauw. In het vervolg zult u het reizen met de trein waarschijnlijk proberen te vermijden. Om dit leerproces te doorbreken zou dezelfde situatie niet meer gevolgd moeten worden door de reactie. U zou dus nog een aantal keren met de trein moeten gaan, waarbij u niet flauwvalt. Hierdoor wordt de associatie tussen treinen en flauwvallen minder sterk en zal deze uiteindelijk verdwijnen; de associatie dooft uit.

Operante conditionering

Operante conditionering is een leerproces waarbij een bepaalde gedraging wordt gevolgd door een beloning of een straf. Als u na een bepaalde gedraging steeds een beloning krijgt, is de kans groot dat u datzelfde gedrag in de toekomst weer zult vertonen. Krijgt u echter een straf na het gedrag, dan wordt die kans kleiner. Een beloning kan zowel het krijgen van iets positiefs zijn, als het wegblijven van iets negatiefs. En een straf kan zowel het krijgen van iets negatiefs zijn, als het wegblijven van iets positiefs. Operante conditionering kan een rol spelen bij het in stand houden van gedrag. Zoals in het bovenstaande voorbeeld van de angst voor treinen, die is aangeleerd door middel van klassieke conditionering. In dit voorbeeld zal de persoon waarschijnlijk treinen gaan vermijden. Door het vermijden treedt de angst niet op, wat gezien kan worden als een beloning omdat iets negatiefs wegblijft. Daardoor is de kans dat de persoon treinen in de toekomst zal blijven vermijden heel groot. Maar door het vermijden kan de persoon ook niet leren dat hij/zij niet zal flauwvallen in de trein. Hierdoor zal deze associatie dus niet verdwijnen ('uitdoven').

Exposure met responspreventie

Er zijn verschillende gedragstherapeutische technieken. Een veelgebruikte techniek is *exposure* met responspreventie. Dit is een techniek die kan worden gebruikt om bepaalde gedragpatronen te doorbreken. Laten we weer het voorbeeld van de trein nemen. Zoals besproken onder het kopje 'operante conditionering' wordt de associatie tussen treinen en flauwvallen in stand gehouden doordat de persoon treinen vermijdt waardoor er geen angst optreedt. *Exposure* betekent blootstelling. In dit voorbeeld zou de persoon dus juist een ritje met de trein moeten maken (blootstelling aan de trein). Normaal gesproken zou deze persoon alleen al bij het zien van een trein rechtsomkeert maken, maar dat mag in dit geval niet. Dit wordt responspreventie genoemd; het voorkomen van de reactie die de persoon eerder altijd vertoonde. Iemand gaat dus naar een trein (*exposure*) en mag niet gelijk weglopen (responspreventie) maar blijft in de situatie. Uiteindelijk zal de angst minder worden en langzaam verdwijnen (uitdoven).

Cognitieve gedragstherapie

Gedragstherapie wordt vaak gecombineerd met cognitieve therapie. De kerngedachte van de cognitieve gedragstherapie is dat uw manier van denken bepaalt hoe u zich voelt. Het denken is te beïnvloeden. U kunt gelukkiger en productiever leven als u op gezonde manieren denkt. Door grip te krijgen op uw denken kunnen veel klachten behandeld worden. Cognitieve gedragstherapie is een kortdurende therapie die zich wetenschappelijk heeft bewezen. Eerst wordt er door middel van cognitieve therapie uitgezocht wat voor onrealistische en/of negatieve overtuigingen iemand heeft (bijvoorbeeld 'In de trein zal ik altijd flauwvallen'). Deze overtuiging wordt vervolgens getoetst door middel van gedragstherapie (bijvoorbeeld een ritje met de trein maken om te zien of u inderdaad zult flauwvallen).