

positieve
CGT

Behandelprotocol

Behandelprotocol in 8 sessies

FREDRIKE BANNINK &
NICOLE GESCHWIND

Boom

POSITIEVE CGT
Behandelprotocol
in 8 sessies:
individuele therapie en
groepsbehandeling

Fredrike Bannink & Nicole Geschwind

Boom

© 2019 F. Bannink & N. Geschwind, p/a Boom uitgevers Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j° Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan

men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag: Studio Blikgoed
Binnenwerk: Bas Smidt

ISBN 9789024430048
NUR 777

www.boompsychologie.nl/positievecgt
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Inhoud

7	Inleiding
10	1. Positieve cognitieve gedragstherapie
10	1.1 Inleiding
11	1.2 Drie stromingen
16	1.3 Vergelijking van traditionele en positieve CGT
17	1.4 Vergelijking van het gedragstherapeutisch proces
27	1.5 Rol van de positieve CGT-therapeut
28	2. Onderzoek naar positieve CGT bij depressie
28	2.1 Inleiding
30	2.2 Resultaten van het kwantitatieve onderzoek
31	2.3 Resultaten van het kwalitatieve onderzoek
36	2.4 Conclusies
37	3. Protocol voor individuele therapie
37	3.1 Inleiding
41	3.2 Beknopt overzicht protocol voor individuele therapie
44	3.3 Beschrijving van de sessies
45	3.4 Beschrijving van sessie 1
48	3.5 Beschrijving van sessie 2
52	3.6 Beschrijving van sessie 3
53	3.7 Beschrijving van sessie 4
56	3.8 Beschrijving van sessie 5
58	3.9 Beschrijving van sessie 6
60	3.10 Beschrijving van sessie 7
62	3.11 Beschrijving van sessie 8

64	4. Protocol voor groepsbehandeling
64	4.1 Inleiding
64	4.2 Positieve CGT in een groep
65	4.3 Beknopt overzicht protocol voor groepsbehandeling
69	4.4 Beschrijving van de sessies
71	4.5 Beschrijving van sessie 1
76	4.6 Beschrijving van sessie 2
80	4.7 Beschrijving van sessie 3
83	4.8 Beschrijving van sessie 4
85	4.9 Beschrijving van sessie 5
87	4.10 Beschrijving van sessie 6
90	4.11 Beschrijving van sessie 7
92	4.12 Beschrijving van sessie 8
94	4.13 Vergelijking met protocol voor individuele therapie
98	5. Casus Carin
98	5.1 Inleiding
98	5.2 Carin
104	6. Veel gestelde vragen
104	6.1 Inleiding
104	6.2 Twaalf veel gestelde vragen en antwoorden
112	Nawoord
113	Literatuur
117	Bijlage 1 Werkboek positieve CGT – individuele therapie
127	Bijlage 2 Werkboek positieve CGT – groepsbehandeling
139	Dankwoord
141	Over de auteurs

Inleiding

‘Het leven kan alleen achterwaarts begrepen worden, maar het moet voorwaarts worden geleefd.’

– Søren Kierkegaard, Deens filosoof

De positieve CGT richt zich niet op wat er mis is in het leven van de cliënt en hoe dat te herstellen, maar op wat er goed gaat en hoe daarop verder te bouwen. De focus ligt op de persoon en niet op de ziekte; het welbevinden van cliënten staat centraal. En daarbij gaat het niet alleen om het welbevinden van onze cliënten, maar eveneens om het welbevinden van onszelf, cognitief gedragstherapeuten.

‘Niet alleen voor cliënten is positieve CGT een belangrijke andere invalshoek, ook voor onszelf, therapeuten, als antidote tegen burnout en algemene negativiteit.’

– Prof. Filip Raes, België

De positieve cognitieve gedragstherapie integreert het onderzoek en de praktijk van de positieve psychologie en de oplossingsgerichte therapie binnen een cognitief-gedragstherapeutisch kader. Deze vorm van CGT, ook wel de *vierde generatie gedragstherapie* genoemd, wordt inmiddels wereldwijd, van Japan tot Brazilië en van Duitsland tot Iran, toegepast bij verschillende diagnoses. Er zijn boeken over dit onderwerp vertaald in het Nederlands, Duits, Japans, Farsi en Portugees, en er is belangstelling voor meer vertalingen. Een bekend boek is *Practicing Positive CBT* (Bannink, 2012).

'Fredrike Bannink captures the essential importance of building on positive feelings, motives, imagery, memories and behaviours. The psychology of 'cultivation', so much a focus in Buddhist approaches to human suffering, is brought to life in new ways with extensive knowledge of the research literature. Full of fascinating insights and practical applications, this is a book to change what we focus on and how we work in helping people change.

A book to read many times.'

— Prof. Paul Gilbert, UK

De afgelopen jaren kregen we geregeld de vraag uit binnen- en buitenland of er een behandelprotocol van positieve CGT voorhanden is. Veel collega's lieten ons weten graag een soort 'kookboek' te willen om positieve CGT direct toe te passen. We zijn blij dat protocol nu te kunnen aanbieden. Het behandelprotocol voor individuele therapie, beschouwen we als een 'kookboek' (hoofdstuk 3).

Het protocol werd de afgelopen jaren aan de Universiteit Maastricht onderzocht door Nicole Geschwind en haar collega's. Ze promoveerde daar eerder op de waarde van positieve emoties in de behandeling van depressie (Geschwind, 2011). Het protocol liet in de behandeling van depressieve stoornissen veelbelovende resultaten zien. Bovendien prefereerden cliënten positieve CGT boven traditionele CGT, zoals ook blijkt uit de quotes die we in dit boek hebben opgenomen. Het onderzoek beschrijven we in hoofdstuk 2. Een artikel met het volledige onderzoek werd gepubliceerd in *Behaviour Research and Therapy* (Geschwind et al., 2019).

∴ Cliënt: *Nu ben ik echt het leven aan het opbouwen dat ik graag wil.*

Het protocol voor een groepsbehandeling, eveneens in acht sessies, beschrijven we in hoofdstuk 4. Het protocol werd ontwikkeld door Bannink in samenwerking met collega F. Jafari van de Universiteit van Teheran, en wordt op dit moment getest en onderzocht.

In hoofdstuk 5 beschrijven we een casus, waarmee we een concreet beeld schetsen van hoe de positieve CGT van cliënt Carin er in de praktijk uitzag.

Hoofdstuk 6 behandelt twaalf veel gestelde vragen en antwoorden. We geven antwoord op vragen als: 'Wat als mijn cliënt geen doel formuleert?', of 'Wat als mijn cliënt geen uitzonderingen kan vinden?'

In de bijlagen staan twee werkboeken voor de cliënt: een voor individuele therapie, een voor groepsbehandeling. De werkboeken en oefeningen zijn vrij te gebruiken – graag wel met bronvermelding.

We geven er de voorkeur aan met name de eerste en tweede generatie CGT 'traditioneel' te noemen. Ook heeft het onze voorkeur om te spreken over

‘cliënt’ in plaats van over ‘patiënt’, aangezien deze laatste term naar ons idee eerder uitnodigt tot passiviteit.

Om de positieve CGT-protocollen goed te gebruiken, is het belangrijk het volgende in acht te nemen:

- Lees bij voorkeur het hele protocol door voordat je begint aan de bijeenkomsten met je cliënt of de groep. Lees in elk geval de beschrijving en de huiswerksuggesties van elke sessie door; je komt dan alle beschrijvingen van de oefeningen tegen. Het is uiteraard ook verstandig het werkboek door te nemen.
- De werkboeken voor cliënten kun je achter in dit boek vinden, en ook online. De werkboeken en de bijbehorende werkbladen zijn te downloaden op www.boompsychologie.nl/positievecgt.

⋮ Cognitief gedragstherapeut: *Na bijna twintig jaar de nadruk te hebben gelegd op alles wat er mis is met mijn cliënten voelt deze aanpak als een verademing.*

We wensen je veel inspiratie bij het lezen van dit boek en hopen dat de positieve CGT zal bijdragen aan het welbevinden van je cliënten en aan werkplezier voor jezelf.

Fredrike Bannink en Nicole Geschwind