

Inhoudsopgave

1	Cognitieve gedragstherapie: een overzicht	11
	Korte schetsen	12
	<i>Munir</i>	13
	<i>Rosita</i>	14
	<i>David</i>	15
	<i>Michelle</i>	16
	<i>De schetsen, kort samengevat</i>	17
	Introductie in de cognitieve theorie en het cognitieve model	17
	Hoe introduceer je bij leerlingen het cognitieve model?	21
	<i>Het verhaal van de achtbaan</i>	21
	Belangrijke begrippen	25
	<i>Automatische gedachten en beelden</i>	25
	<i>Cognitieve vergissingen</i>	27
	<i>Tussenliggende overtuigingen</i>	29
	<i>Compenserende strategieën</i>	31
	Verschillende niveaus van verandering bij cognitieve gedragstherapie in een schoolomgeving	32
	Introductie van de structuur van cognitieve gedragstherapie	38
	Ondersteunend bewijs	38
	Samenvatting	40
	Activiteit voor de lezer: het cognitieve model	40
2	Cognitieve gedragstherapie - cognitieve conceptualisatie	43
	Waarom doen leerlingen wat ze doen, psychologisch gesproken?	43
	Cognitieve conceptualisatie	45
	Kernovertuigingen	46
	Tussenliggende overtuigingen	47
	Compensatiestrategieën	48

Het vereenvoudigen van de cognitieve conceptualisatie	51
Het gebruik van je cognitieve conceptualisatie	53
Automatische gedachten	58
Cognitieve conceptualisatie en behandelankers	61
Ondersteunend bewijs	65
Samenvatting en verdere gedachten	65
Lezersactiviteit: cognitieve conceptualisatie	66
3 Cognitieve technieken	69
Een beslismoment: probleemoplossing of interventie?	69
Gezamenlijke probleemoplossing	70
Help leerlingen het cognitieve model te begrijpen	72
Gedachtewolkjes	73
De cognitieve driehoek	76
Het verschil begrijpen tussen gedachten en emoties	78
De gedachtenotitie	79
Geleide ontdekking	81
Drie stappen	83
<i>Stap 1: herkennen</i>	84
<i>Stap 2: onderzoeken</i>	85
<i>Stap 3: veranderen</i>	91
Copingkaarten	92
Routebeschrijving naar succes	96
Gebrek aan vooruitgang	96
Omgekeerd rollenspel	98
Weerstand tegen cognitieve gedragstherapie	99
Onderliggende overtuigingen herkennen en veranderen	99
De naar beneden gerichte pijl	101
Onderliggende overtuigingen uitdagen en veranderen	103
Ondersteunend bewijs	109
Samenvatting	110
4 Gedragstechnieken	111
Gedragsexperimenten	113
Gedragsactivering	115
Cognitieve gedragstherapie bij zelfmoordgedachten	117
<i>Hoopdoos</i>	118
<i>Vervangend gedrag</i>	119
Blootstelling	121

Ontspanningstechnieken	125
<i>Progressieve ontspanning</i>	126
<i>Ademhalingsoefeningen</i>	127
<i>Meditatie</i>	128
<i>Visualiseren</i>	128
Ondersteunend bewijs	130
Samenvatting	130
Lezersactiviteit: gedragsinterventie	131
5 Hoe geef je cognitieve gedragstherapie een plek op school?	135
Welke uitdagingen en beloningen biedt de schoolomgeving?	135
Een doel bepalen	136
<i>Lijst met problemen</i>	138
<i>Het cognitieve model</i>	139
<i>Lijst van doelen</i>	140
Sessiestructuur	142
<i>Korte vragenlijst</i>	144
<i>Start sessie en doornemen van de korte vragenlijst</i>	144
<i>Agenda</i>	145
<i>Leerlingen in de problemen</i>	148
<i>Huiswerk oefeningen</i>	149
<i>Terugkoppeling en samenvatting</i>	150
Betrekken van het gezin bij cognitieve gedragstherapie op school	152
De richting voor de toekomst: verspreiding	153
Ondersteunend bewijs	154
Samenvatting	154
Literatuur	161
Bijlagen	163
Bijlage 1.1: Het cognitieve model	165
Bijlage 1.2: Gedachtevalkuilen	166
Bijlage 2.1: Case conceptualisatie	167
Bijlage 2.2: Korte vragenlijst	168
Bijlage 3.1: Gedachtewolkjesactiviteit met twee plaatjes	169
Bijlage 3.2: Gedachtewolkjesactiviteit met drie plaatjes	170
Bijlage 3.3: Eenvoudige gedachtenotitie	171
Bijlage 3.4: Gedachtenotitietabel	172
Bijlage 3.5: Drie stappen gedachtenotitie	173

Bijlage 3.6: Gedachten evalueren	174
Bijlage 3.7: Blanco routebeschrijving	175
Bijlage 4.1: Lijst van leuke dingen	176
Bijlage 4.2: Redenen om te leven	177
Bijlage 4.3: Lijst van voors en tegens	178
Bijlage 4.4: Angsthiërarchie	179
Bijlage 4.5: Schaalverdeling om SUDS te beschrijven	180
Bijlage 4.6: Progressieve ontspanning	181
Bijlage 4.7: Ademhalingsoefening	183

Waar begin je?

Cognitieve gedragstherapie voor schoolgaande jongeren

Torrey A. Creed, Jarrod Reisweber & Aaron T. Beck

Vertaald door Vertaalbureau Svava

ISBN 978 90 8850 296 5 NUR 840 © 2012 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam