

DE RECHTBANKTECHNIEK REVISITED

Roland Rogiers

17 september 2018



1. Introductie
2. Basis-referenties
3. Psycho-educatie en rationale
4. Video: protocol stap voor stap
5. Video: gedragsexperiment en haalbaarheidscheck
6. Indicaties en contra-indicaties



Deel 1: Introductie



Probleemstelling bij klassieke “rationele” CT:

- Niet helpende cognities: saillant, “hot”
- Alternatieve, helpende cognities:
 - Cliënt “ik weet dat wel, alleen het voelt niet zo”. “Cold”
- Mood congruent memory recall: stemming bepaalt mee welk sort herinneringen je ophaalt.
- Implicatie:
 - 1/ herinneringen aan positieve ervaringen handje helpen
 - 2/ helpende gedachten linken aan beleving (emotie en gedrag).



- **Beck's cognitieve triade:** schema's omtrent Ik- de Wereld – de Toekomst kerncognities vormen punt van interventie. (“Ik ben loser”)
- **Dick Oudshoorn:** *“if you don't change amygdala activity, you won't change anything”*. (EABCT congres den Haag)
- **Mood congruent memory recall** (Williams et al., 1997)
- **Afleren of bijleren?** (Hermans, Raes, Orlemans, 2017). Net zoals je gedrag niet afleert, leer je ook geen cognities af, al zeker niet als die gelinkt zijn met relevante ervaringen en dus een sterke emotie oproepen.



Deel 2: De Rechtbanktechniek revisited

- **Psychoeducatie**
- **Protocol**



1. Cognitieve therapie: geen kwestie van waar/onwaar! Maar is **nu** helpend of niet-helpend?
2. RB techniek: hulpmiddel om helpende gedachten te leren genereren
3. Eigen aan rechtbank: feiten zoveel mogelijk van uit verschillende hoek belichten. Openbare aanklager, Advocaat en Jury of Rechter
4. Niet-helpende gedachten = zinvol in verleden, overlevingsfunctie impliceert verzet tegen verandering.
5. Psycho-educatie omtrent gebruik visualisatie experiëntieel: kennis omtrent citroen versus citroen-beleving



1. Identificeer een niet- helpende kerncognitie
2. Openbare aanklager: Inventariseer ervaringen die disfunctionele cognitie ondersteunen
3. Advocaat: Inventariseer momenten waarop de niet helpende-gedachte niet aanwezig was of sterk op de achtergrond, (helpende gedachte & gevoel & gedrag stelde). Visualiseer.
4. Jury: alternatieve, meer helpende EN enigszins geloofwaardige gedachte die recht doet aan BEIDE partijen





Video fragment 1. start
en argumenten openbare
aanklager





Video fragment 2.
argumenten advocaat
met demonstratie van
visualisatie



5. Bedenk samen tot welk gedrag deze alternatieve gedachte zou kunnen leiden.
6. Doe reality check, wellicht in vitro en stel bij
7. Gedragsopdracht is nieuwe huiswerk





Video fragment 3.



- Kunnen meta-denken, reflectie
- Realiteitszin (contra: zeer ernstige depressie, manische fase, psychose)
- Kunnen zien dat er ook positieve, waardevolle dingen in je leven zijn.
- Risico durven lopen, bereid om afstand te nemen van de veiligheid van schema
- Mate van flexibiliteit ... bereid zijn om interventies een kans te geven
- Bereid zijn tot actie

- Samenvattend:
 - gemeenschappelijke ziekte- en genezingstheorie
 - beschikken over de benodigde cognitieve, emotionele en gedragsmatige vaardigheden

