

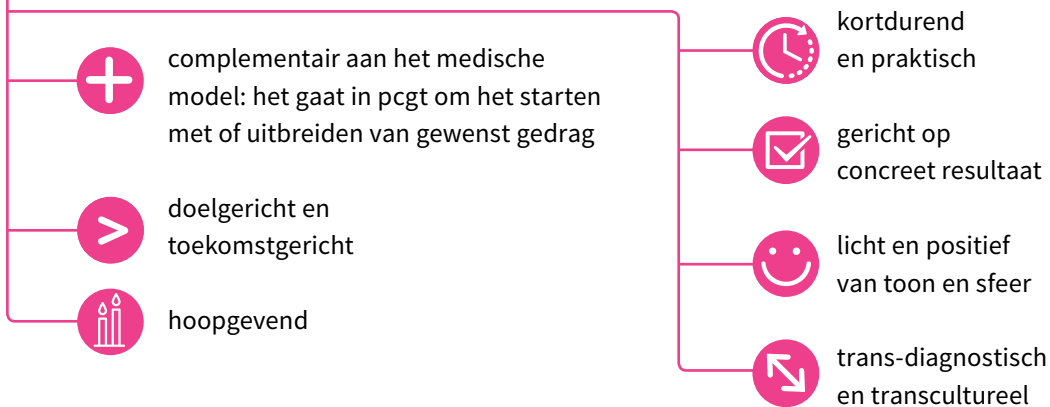
Positieve cognitieve gedragstherapie

Positieve cgt (pcgt) integreert het wetenschappelijk onderzoek en de toepassingen van de positieve psychologie en oplossingsgerichte therapie binnen een cognitief gedragstherapeutisch kader.



Pcgt nodigt cliënten uit anders te denken, hun gewenste toekomst te beschrijven, positieve verschillen op te merken en vooruitgang te boeken. Het is een competentiegerichte benadering, met zoveel mogelijk nadruk op sterke kanten en wat werkt in iemands leven. Pcgt kijkt naar wat er gecreëerd kan worden en werkt daarmee vanuit het paradigma van de synthese (functionele oplossingsgerichte model) en niet vanuit het paradigma van de analyse (reductionistische medische model). Pcgt zet de mens centraal en niet de ziekte, waarbij de focus op welbevinden verder gaat dan symptoomreductie. Pcgt wordt 'de vierde generatie cgt' genoemd.

Positieve cognitieve gedragstherapie is:



Prof. dr. Paul Gilbert:

Positive CBT captures the essential importance of building on positive feelings, motives, imagery, memories and behaviors. It changes what we focus on and how we work in helping people change.”



Effectiviteit

Resultaten van onderzoek van de Universiteit Maastricht naar de vergelijking van pcgt met traditionele cgt (tcgt) toonden aan dat:

- pcgt effectief is in het behandelen van cliënten met een depressieve stoornis
- pcgt meer klinische significante behandelresultaten bereikte dan tcgt
- pcgt door cliënten met behandelresistente depressie hoger werd gewaardeerd dan traditionele cgt
- pcgt zorgde voor minder drop-out van cliënten
- wanneer cliënten eerst tcgt krijgen en daarna pcgt dit leidt tot grote effecten (d=2.71)
- verder onderzoek naar de effecten van pcgt nodig is

Positieve cognitieve gedragstherapie is energiebesparend voor de therapeut (minder burn-out)



Houding van de therapeut

De therapeut stelt vragen in plaats van te adviseren. Cliënten worden gezien als co-experts op het gebied van hun eigen leven.

Technieken van pcgt

Vraag naar het doel in positieve, concrete en haalbare termen

Nodig cliënten uit een gedetailleerde beschrijving te geven van hun gewenste toekomst. Vraag: 'Waar hoopt u? Welk verschil zal dat maken?' Of: 'Wat zal het beste resultaat zijn van deze behandeling?' Of: 'Wat wilt u voor het probleem in de plaats?' Of: 'Wanneer hoeft u hier niet meer terug te komen?'

Vraag naar uitzonderingen

Richt de aandacht op uitzonderingen in plaats van de momenten waarop het probleem/klacht zich voordeed. Uitzonderingen zijn: die ervaringen waarin het probleem redelijkerwijs te verwachten was, maar om de een of andere reden niet gebeurde. Vraag: 'Wanneer was het probleem er niet of minder?' Of: 'Wanneer was het probleem er wel, maar kon u er beter mee omgaan?' Of: 'Wanneer is er al iets van de gewenste toekomst zichtbaar?'

Richt zelfregistraties en functieanalyses op de uitzonderingen

Nodig de cliënt uit zelfregistraties te maken van uitzonderingen en niet over het probleem/klacht. Het 'Dagboek van betere momenten' kan hiervoor ingezet worden als huiswerk. Maak samen met cliënten functieanalyses van uitzonderingen op het probleem/klacht.

Gebruik de opwaartse pijltechniek

Gebruik de *opwaartse pijltechniek* in plaats van de *neerwaartse pijltechniek*. De focus ligt op kernovertuigingen die positieve reacties op bepaalde situaties onderbouwen of op uitzonderingen. Vraag naar het 'best case scenario' in plaats van het 'worst case scenario'.

Vraag naar competenties en geef complimenten

Bekrachtig sterke kanten en alles wat werkt in het leven van de cliënt. Vraag: 'Hoe lukte u dat?' Of:

'Hoe kwam u op dat goede idee?' Of: 'Hoe besloot u dat te doen?' 'Wat zegt dat over u?'

Gebruik schaalvragen

Zet schaalvragen in om cliënten uit te nodigen hun observaties, impressies en voorspellingen op een schaal te zetten. Vraag: 'Waar op een schaal van 10 - 0 wilt u uitkomen, als 10 de ideale situatie is en 0 het tegenovergestelde?' 'Wat is een realistisch doel?' 'Hoe ziet die situatie er precies uit?' Vraag vervolgens: 'Waar op de schaal zet u de huidige situatie?' 'Wat maakt dat het niet lager is?' 'Wat zit er allemaal in dat cijfer?' 'Hoe ziet een cijfer hoger op de schaal eruit?' 'Hoe kunt u daar komen?' 'Wie/wat kan daarbij nuttig zijn?' Schaalvragen in pcgt gaan niet over het probleem/klacht, waarbij de 10 het probleem/klacht op zijn hevigst is en 0 de situatie is waarin het probleem/klacht er niet is, zoals gebruikelijk in tcgt.

Gebruik oplossingstaal

Bekrachtig 'oplossingstaal' en negeer 'probleemtaal'.

Probleemtaal: gesprekken over problemen/klachten, wat cliënten niet willen, waar ze vanaf willen, oorzaken, negatieve emoties, nadelen, tekortkomingen, risico's, onmogelijkheden, mislukkingen en de ongewenste/gevreesde toekomst. Negatieve emoties zorgen voor minder creativiteit, flexibiliteit, empathie en veerkracht.

Oplossingstaal: gesprekken over het doel, wat cliënten wel willen, waar ze naartoe willen, uitzonderingen, positieve emoties, voordelen, sterke kanten en hulpbronnen, kansen, mogelijkheden, successen en de gewenste toekomst. Positieve emoties zorgen voor meer creativiteit, flexibiliteit, empathie en veerkracht.

Meer informatie

Meer informatie over pcgt is te vinden op de webpagina van de sectie postieve cgt.

