

Werkboek mentale gezondheid

*Oefeningen op basis van cognitieve gedragstherapie om
negatieve gedachten aan te pakken*

Simon A. Rego
Sarah Fader

Voorwoord van Jonathan E. Alpert



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Oorspronkelijke titel: *The CBT Workbook for Mental Health. Evidence-Based Exercises to Transform Negative Thoughts and Manage Your Well-Being*. Emeryville: Rockridge Press, 2021

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Vertaling: Marie-Christine Ruijs, Amsterdam

Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam

Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem

Copyright © 2021 by Rockridge Press, Emeryville, California

First Published in English by Rockridge Press, an imprint of Callisto Media, Inc.

© Nederlandse vertaling 2023, Uitgeverij Nieuwezijds

ISBN 978 90 5712 588 1

NUR 770

www.nieuwezijds.nl



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Inleiding

Hoewel je er niet altijd bewust van bent, oefenen je gedachten invloed uit op de gevoelens die je over jezelf, de wereld om je heen en je toekomst hebt. Ook beïnvloeden ze je gedrag. Aangezien je aan dit werkboek bent begonnen, is de kans groot dat je beseft dat je gedachten en je gedrag een negatieve impact hebben op je leven en dat je bereid bent om daar iets aan te doen. Heel goed!

Cognitieve gedragstherapie (CGT), waarop dit werkboek gebaseerd is, is een vorm van gesprekstherapie die al sinds de jaren zestig met veel succes wordt ingezet om mensen te helpen zich beter te voelen over zichzelf en een prettiger leven te leiden. Het uitgangspunt van CGT is dat je door je gedachten en gedrag te veranderen ook kunt veranderen hoe je je voelt. Het kan helpen om je gevoel van eigenwaarde te vergroten, om duidelijkheid te krijgen over wat belangrijk voor je is en om je doelen te bereiken. In plaats van erover te praten met een therapeut ga je in dit werkboek zelf aan de slag. Ook word je aangemoedigd om dingen te ondernemen die wellicht buiten je comfortzone liggen. Verandering komt immers vaak pas als je iets nieuws probeert. Heb je het gevoel dat je meer hulp nodig hebt dan dit boek biedt, dan kun je natuurlijk altijd een goede therapeut zoeken.

CGT is nuttig gebleken voor mensen met angst, depressie, verslaving, stressstoornissen zoals de posttraumatische-stressstoornis (PTSS), obsessieve-compulsieve stoornis (OCS) en andere psy-

chologische problemen. Val je in een van deze categorieën, dan leert dit boek je technieken om daarmee om te gaan. Om de vruchten van CGT te plukken hoef je echter zeker niet gediagnosticeerd te zijn met een psychische stoornis. Ook mensen die CGT gewoon in hun dagelijks leven toepassen, boeken daarmee geweldige resultaten – van een lager stressniveau en meer eigenwaarde tot toegenomen assertiviteit en motivatie. Sommige scholen maken zelfs een begin met het aanbieden van CGT, om kinderen, naast rekenen, lezen en andere vaardigheden basiskennis van emotionele gezondheid bij te brengen.

CGT vindt weerklank bij veel mensen, omdat je er praktische vaardigheden mee leert om je beter te voelen. Je kunt er bijvoorbeeld van overtuigd zijn dat iemand iets negatiefs over je denkt en je daardoor slecht voelen. Binnen de CGT is dit een cognitieve vervorming die we *gedachtelezen* noemen. Of misschien reken je vaak op het slechtste scenario ('Als ik in een vliegtuig stap, stort het vast neer'), ook al is daar geen enkel bewijs voor. Binnen de CGT heten deze cognitieve vervormingen *waarzeggen* en *catastroferen*. Dit werkboek biedt je de gelegenheid om vaardigheden te oefenen die je bewuster maken van cognitieve vervormingen en om een andere manier van denken te kiezen. Wanneer je cognitieve vervormingen leert identificeren en corrigeren, wordt je manier van denken helderder en evenwichtiger, wat bevorderlijk is voor je humeur en je bereidheid om dingen te doen die je anders misschien uit de weg zou gaan.

Een andere reden waarom CGT zo veel weerklank vindt, is haar oplossingsgerichtheid. De focus ligt op het veranderen van je gedachtepatronen en je gedrag in het hier-en-nu, zodat je je beter voelt, eventuele problemen oplost en doelen bereikt die belangrijk voor je zijn. In dit werkboek leer je hoe veelzijdig CGT is en zul je zelf ervaren hoe effectief ze je gevoel van welzijn kan verbeteren.

Hoe gebruik je dit werkboek?

De discussies en oefeningen in dit werkboek zijn ontwikkeld om je te leren je negatieve gedachten en je problematische gedrag te herkennen, en deze om te zetten in iets adaptievers en productievers. In elk hoofdstuk wordt een ander veelvoorkomend probleem besproken – een gebrek aan eigenwaarde, wankele relaties, stress, angst en boosheid, schaamte en voortdurende *cravings* – en worden verschillende technieken en oefeningen behandeld, om beter met het probleem te leren omgaan.

Het is de bedoeling dat je de oefeningen, die tussen de 10 en de 30 minuten duren, regelmatig doet in je dagelijks leven. Er is tijd en oefening voor nodig om je gedachte- en gedragspatronen te veranderen, dus volhouden is de sleutel tot succes. Als je elke dag 30 minuten uittrekt voor deze CGT-oefeningen, zou je vrijwel onmiddellijk resultaat moeten boeken. En het mooie is dat er geen bijwerkingen zijn als je ze vaker of langer doet. Hoe meer tijd en moeite je erin steekt om de vaardigheden onder de knie te krijgen, hoe groter zelfs het verschil in hoe je je op de lange termijn voelt. Dat is het doel: opmerken dat je stemming verbetert en dat oude denk- en gedragspatronen veranderen! Dus gebruik deze technieken waar en wanneer je maar wilt.

We stellen voor dat je eerst hoofdstuk voor hoofdstuk door het boek heen werkt, want sommige delen borduren voort op andere. Je treft een grote variatie aan oefeningen, zoals gedachteverslagen, mindfulnessmeditatie, het bijhouden van een dagboek, li-

chamelijk actiever worden en rollenspellen. Sommige oefeningen zullen je meer aanspreken dan andere, maar zorg dat je alle verschillende technieken ten minste één keer probeert. Alleen dan kom je erachter welke bij jou het beste werken. We gaan ervan uit dat je veel oefeningen nuttig zult vinden. Daarna kun je ze direct inzetten op de momenten dat het leven je voor zijn onvermijdelijke uitdagingen stelt. Als er een oefening is die je echt fijn vindt, blijf die dan vooral doen. Is er een die je helemaal niet prettig vindt, forceer het dan niet. Het punt van dit werkboek is dat het je tastbare instrumenten aan de hand doet, dus blader zoveel door het boek als je wilt wanneer je eenmaal met alle technieken hebt kunnen oefenen.

Het kost tijd om je negatieve denk- en gedragspatronen te veranderen, dus wees geduldig. Wij geloven echter dat je door het doen van deze simpele, korte oefeningen positieve veranderingen zult zien in de manier waarop je denkt, voelt en handelt. Laten we dus onderzoeken hoe CGT je mindset en je leven kan verbeteren, te beginnen met een korte les over wat CGT nou eigenlijk is.

I

Wat is cognitieve gedragstherapie (CGT)?

Hoe mensen denken over dingen en wat ze besluiten te doen of niet te doen, heeft een aanzienlijke invloed op hun stemming, en omgekeerd. Cognitieve gedragstherapie (CGT) is een vorm van psychotherapie die je helpt begrijpen hoe je gedachten en handelingen van invloed kunnen zijn op hoe je je voelt. CGT ontstond in de jaren zestig, toen Aaron Beck, een vooraanstaand psychiater aan de University of Pennsylvania, wat hij cognitieve therapie noemde combineerde met de reeds gevestigde gedragstherapie, aanvankelijk om depressies te behandelen. Deze benadering werd uiteindelijk bekend als cognitieve gedragstherapie.

CGT is niet alleen nuttig voor iedereen die worstelt met de uitdagingen van het dagelijks leven, maar is sinds de jaren zestig ook onderzocht bij een aantal psychische aandoeningen, waaronder angst en depressie. Uit het onderzoek kwam naar voren dat de therapie zeer effectief was – vaak zelfs even effectief als medicatie – om de symptomen te verlichten en de kwaliteit van leven, vreugde en voldoening te doen toenemen. Zo bleek uit onderzoek in de *Clinical Psychology Review* dat de behandelrespons bij alle angststoornissen na de CGT-behandeling gemiddeld 49,5 procent bedroeg en bij de follow-up 53,6 procent. In andere studies varieerde de behandelrespons van 50 tot 75 procent voor sociale angst en van 70 tot 80 procent voor primaire slaapstoornissen. In veel gevallen, zoals bij de behandeling van zware depressie, paniekstoornis en obsessieve-compulsieve stoornis (OCD), kan CGT worden gecombineerd met medicatie om de gunstige werking verder te vergroten, en de effecten daarvan blijven sterk en significant tot twee jaar na de behandeling. Kortom, uitgaande van meer dan vijftig jaar onderzoek lijkt het geen twijfel dat CGT een beproefde, veilige en effectieve optie is voor de behandeling van vele psychische aandoeningen.

De meeste deskundigen zijn het erover eens dat CGT de eerste stap zou moeten zijn bij mensen die voor gesprekstherapie bij een therapeut komen, omdat er meer bewijs is dat CGT werkt dan voor elke andere vorm van psychotherapie. In tegenstelling tot sommige andere vormen van gesprekstherapie is CGT kort en doelgericht. Enkele uitzonderingen daargelaten, zien mensen hun CGT-therapeut twaalf tot twintig keer, eens per week gedurende drie kwartier, ongeveer drie tot vijf maanden lang. Bij CGT werk je primair in het hier-en-nu en stel je praktische doelen om je beter te voelen en meer voldoening te hebben in je leven. De nadruk ligt op het aanleren van nieuwe vaardigheden, zodat je negatieve denkpatronen en problematisch gedrag kunt veranderen en je stemming en kwaliteit van leven verbeteren.

In sommige gevallen is het goed om je door een gecertificeerde CGT-therapeut door het therapeutische proces te laten begeleiden. Maar wat de behandeling zo succesvol maakt, is in veel gevallen juist iemands *bereidheid* (zijn of haar motivatie en

toewijding) om de oefeningen tussen de sessies door te doen. Je kunt dit werkboek dan ook zien als een op zichzelf staand hulpmiddel of als 'huiswerk' naast een behandeling. Hoe dan ook, het krachtigste ingrediënt van CGT is misschien wel dat je tijd steekt in het doen van de oefeningen. Heb je ze eenmaal aangeleerd, dan zullen je CGT-vaardigheden je voldoende zelfvertrouwen geven om toekomstige uitdagingen zelfstandig het hoofd te bieden.

Hoe werkt CGT?

Zoals gezegd worden er binnen CGT praktische instrumenten gebruikt om je denken en handelen te helpen veranderen en om complexe emoties te verwerken. De therapie helpt om inzicht te krijgen in denk- en gedragspatronen waar je je misschien niet bewust van was. Tegelijkertijd helpt CGT om je te richten op het aanbrengen van veranderingen, bijvoorbeeld door te leren je rationele geest van je emotionele geest te scheiden (en ze vervolgens weer te integreren), terwijl je ook leert nieuwe gedragspatronen vast te leggen. Voor sommige mensen is dat niet gemakkelijk. Vergeet niet dat CGT een op vaardigheden gebaseerde benadering is. Elke keer dat je een nieuwe vaardigheid leert, kost het tijd voordat je er goed in wordt.

Voordat we verdergaan, willen we twee mythes over CGT ontcrachten:

1. **CGT draait niet om positief denken.** Het gaat over rationeel denken. Soms is het leven niet positief. We moeten dat radicaal accepteren en vervolgens besluiten wat we gaan doen, *ongeacht* de dingen die niet positief zijn en *vanwege* de dingen die niet positief zijn.
2. **CGT leert je niet om je gevoelens te negeren.** Bij CGT draait juist alles om gevoelens! Alleen ligt de nadruk erop een duidelijker beeld te krijgen van de invloed van die gevoelens op je denken en handelen, en omgekeerd. Je kunt je gevoelens namelijk het gemakkelijkst beïnvloeden door je aandacht op je denken en handelen te richten.

Binnen CGT wordt gesteld dat mensen te vaak fouten maken in hoe ze denken over dingen, zoals *emotioneel redeneren*. Stel je bent nerveus omdat een vriend niet heeft teruggebeld of geappt. Misschien concludeer je dat je vriend boos op je is. Ook al weet je niet wat je vriend echt voelt, je reageert emotioneel op de overtuiging dat je vriend boos op je is. Daarna ga je die vriend misschien wel uit de weg of bel je hem niet terug. Het probleem is dat je er nooit achter komt of datgene wat je dacht ook echt waar was, laat staan dat je de situatie recht kunt zetten als je vriend om een of andere reden echt boos op je was. Daardoor mis je een leermoment en blijven de problematische overtuiging en het bijbehorende gedragspatroon in stand.

Bij CGT leer je cognitieve vervormingen te identificeren (zie pagina 25), te onderzoeken of overtuigingen wel kloppen en ze te veranderen als dat niet zo is. Hierbij kan een gedachteverslag vaak helpen. Als je samenwerkt met een cognitieve gedragstherapeut, laat die jou je automatische gedachten opschrijven (in dit voorbeeld: 'Mijn vriend is boos op me'). Vervolgens vraagt hij je aan te wijzen welke cognitieve vervormingen deze ideeën mogelijk beïnvloeden en welk bewijs je voor en tegen deze overtuiging hebt. (Je krijgt snel de kans om een gedachteverslag te maken; zie pagina 27.)

In een emotioneel beladen situatie kan het een uitdaging zijn om uit te dokteren wat echt en wat vervormd is. Ben je echter in staat om een stap achteruit te doen en kritisch naar je gedachten te kijken, dan zul je beseffen dat je niet weet of je vriend boos op je is, omdat je het hem of haar niet hebt gevraagd. Misschien heb je je schuldig gemaakt aan *gedachtelezen*. Zonder het te vragen kun je niet weten wat iemand denkt, want je kunt helemaal geen gedachten lezen. Zodra je de cognitieve vervorming eenmaal herkent, kun je de gedachte herformuleren (je maakt er een evenwichtiger, rationeler en realistischer gedachte van). Dat is niet hetzelfde als positief denken. Hier is het doel om te proberen zo objectief en accuraat mogelijk over dingen te denken, of je gedachten zelfs in de echte wereld te toetsen, zodat je ze kunt bevestigen of ontkrachten. Je kunt je vriend bijvoorbeeld vragen of hij boos op je is.

Wat is gedragsactivatie?

Gedragsactivatie is een techniek die binnen de CGT oorspronkelijk werd gebruikt om met depressies om te gaan. Het doel is om meer dingen te gaan doen die je voldoening of plezier geven. Als je plezierige of productieve activiteiten onderneemt, kan dat helpen om anders te gaan denken en voelen. Dat motiveert vaak om na verloop van tijd nog actiever te worden. Gedragsactivatie helpt om te begrijpen hoe je gedrag van invloed is op je emoties en gedachten. Misschien ben je nerveus over een examen en blijf je maar denken dat je het niet gaat halen. Je hebt afgesproken met een studiegroepje, maar je bent ervan overtuigd dat het toch geen zin heeft. In plaats van de afspraak af te zeggen en je op je negatieve gedachten te concentreren of iets improductiefs te doen om jezelf af te leiden, werk je de stappen één voor één af: je verzamelt je spullen, loopt de deur uit, stapt op de fiets, rijdt naar de locatie, begroet je studiegroepje, deelt je zorgen met de anderen en studeert. Met elke stap die je zet, laat je zien dat je actie kunt ondernemen. Dat voelt goed, waardoor het waarschijnlijker is dat je de volgende stap ook zet. Vervolgens kun je jezelf een schouderklopje geven, omdat je je doel hebt bereikt. Het leek een moeilijke of zelfs onmogelijke taak, maar het is je maar mooi gelukt! De kans is groot dat je je ook beter voelt, omdat je hebt gestudeerd voor het examen.

Waar kan CGT voor worden gebruikt?

Iedereen kan baat hebben bij CGT. Hoewel de therapie vooral bekendstaat om de behandeling van angst en depressie, kent CGT veel toepassingen. Misschien worstel je met dwangmatig gedrag of intrusieve gedachten, die een negatieve impact hebben op je vermogen om in het dagelijks leven of in bepaalde situaties te functioneren. CGT-technieken kunnen bij deze problemen helpen. Sommige toepassingen zullen je nog verbazen. Het is een veelzijdige verzameling technieken, die werkzaam kunnen zijn bij uiteenlopende aandoeningen en die je ook in het dagelijks le-

ven ondersteunen. Wat volgt, is slechts een kleine greep uit de reddenen om met CGT aan de slag te gaan.

Vergroten van eigenwaarde en zelfacceptatie

CGT is een prachtig hulpmiddel om meer te weten te komen over jezelf, je emotionele triggers en de cognitieve vervormingen die bij jou spelen. Wanneer je je eenmaal bewust bent van je negatieve gedachtepatronen, kun je kiezen welke gedachten van belang zijn en welke je kunt negeren. Zodra je beter met intrusieve negatieve gedachten kunt omgaan, kun je handelen naar constructievere gedachten en zo meer zelfvertrouwen krijgen. En als je meer zelfvertrouwen hebt, groeit ook je eigenwaarde. Boek je vooruitgang op weg naar de doelen die voor jou belangrijk zijn, dan levert dat bovendien een gevoel van voldoening en plezier op, waardoor je eigenwaarde nog verder groeit. Je handelen wordt niet langer beheerst door je emoties, maar je kiest bewust je koers. Natuurlijk zijn er bepaalde aspecten aan jezelf en je leven die je niet kunt veranderen en die niet vervormd zijn. Gelukkig is CGT ook een prachtig hulpmiddel om de minder wenselijke aspecten van jezelf en je leven te leren accepteren en je desondanks goed te voelen.

Versterken van relaties

CGT is een geweldig middel om beter te gaan communiceren met de belangrijke mensen in je leven. Je kunt leren dingen niet persoonlijk op te vatten wanneer je met vrienden, collega's, je partner of zelfs vreemden praat. Communicatie kan in elk soort relatie een behoorlijke uitdaging zijn. Dankzij CGT kun je je meer bewust worden van mogelijke cognitieve vervormingen die je tijdens je uitwisseling met anderen hebt. Een veelvoorkomende vervorming is *gedachtelezen*. Hierbij ga je ervan uit dat je weet wat de ander denkt of voelt, zonder dat je het vraagt. Als je CGT-vaardigheden aanleert, leer je hoe je die vervorming onderkent, uitdaagt en verandert, en hoe je proactieve manieren vindt om in allerlei situaties effectief met anderen te communiceren.

Omgaan met stress, angst en woede

Het leven is vol stressoren. Sommige maken ons angstig of boos, van andere raken we alleen gestrest. Ieder heeft zijn eigen unieke stressoren. CGT biedt concrete methodes om ze te identificeren en met de gerelateerde problemen om te gaan. Misschien heb je last van angstgevoelens en ga je er vaak van uit dat situaties slecht aflopen. Dit heet *catastroferen*, en je kunt leren hoe je die vervorming met CGT-vaardigheden onderkent, uitdaagt en verandert. Zodra je weet wat de cognitieve vervormingen zijn, ga je ze sneller herkennen in situaties die stress, angst of boosheid oproepen. CGT biedt de hulpmiddelen om dan weer in een redelijke gemoedstoestand te komen en te kalmeren, zodat je de meest productieve handeling kunt kiezen.

Loslaten van schuld en schaamte

Schuldgevoelens hangen samen met spijt om dingen die we wel of niet hebben gedaan. Hoewel bijna iedereen zich weleens schuldig voelt en spijt heeft van bepaalde dingen in het leven, kun je het verleden niet veranderen. Je kunt beter onderzoeken hoe die gedachten en gevoelens je op dit moment beïnvloeden, verantwoordelijkheid nemen voor je daden in het verleden, en de gevoelens van schaamte en schuld loslaten door met je CGT-vaardigheden schuldgedachten te onderkennen, uit te dagen en te veranderen. De CGT-technieken laten je zien hoe je de gedachten kunt herkennen die je schuldgevoel veroorzaken en hoe je ze kunt herformuleren om de dingen evenwichtiger te bekijken en adequaat te reageren. Schaamte voel je doorgaans omdat je gelooft dat je een sociale norm hebt overtreden. Soms komt de schaamte van binnenuit, soms zijn het krachten van buiten die je een gevoel van schaamte proberen op te dringen. Bij CGT leer je dat excessieve schaamte vaak het product is van vervormd denken – en ook als dat niet zo is, helpt het meestal niet om er lang bij stil te staan. Hoe beter je leert identificeren wanneer je schaamte voelt, hoe beter je in staat zult zijn om je gedachten te herformuleren en productief te handelen om het schaamtegevoel terug te dringen.

Omgaan met voortdurende cravings

Mensen die voortdurend hunkeren naar alcohol, drugs of voedsel, of die steeds prikkels opzoeken die tot ander probleemgedrag kunnen leiden, zoals shoppen, gokken of zelfs extreme sporten, kunnen baat hebben bij CGT-instrumenten. CGT kan een aanvulling zijn op de behandeling van alcohol- of drugsverslavingen en daarmee samenhangende problemen met de mentale gezondheid. De therapie kan ook alleen worden gebruikt om problematische cravings en impulsen te bestrijden die nog niet zo ernstig zijn dat ze onmiddellijk klinisch ingrijpen vereisen (op dit punt wordt CGT vaak gecombineerd met medicatie). Je leert signalen en triggers te identificeren en te beheersen, je leert omgaan met de emoties, gedachten en het gedrag die samenhangen met je cravings, en om die in hun verschillende componenten te ontleden. Zo ga je beter begrijpen hoe je met je cravings en impulsen kunt omgaan en andere beslissingen kunt nemen.

Omgaan met psychische aandoeningen

CGT is een kortdurende, gestructureerde en op het heden gerichte therapie. Hierbij leren mensen met psychische stoornissen veranderen hoe ze zich voelen, door hun denkprocessen en gedragspatronen aan te pakken. Een dergelijke gestructureerde behandeling kan enorm helpen om met symptomen te leren omgaan en een fijner leven te leiden. Hoewel CGT mensen dus kan helpen met hun psychische symptomen, is er om ook echt beter te worden meer nodig dan een werkboek. Dit boek is dan ook geen vervanging voor de sessies bij een therapeut of voor eventuele medicatie. Gebruik het eerder als hulpmiddel om je therapeutische ervaring te verbeteren. Of je therapeut dit werkboek nu heeft aanbevolen of dat je het zelf hebt ontdekt, laat hem of haar weten dat je het hebt en wanneer je van plan bent het te gaan gebruiken.