

Cognitief- gedragstherapeutische benaderingen

Psychologie – semester 2
Lieve Walravens

Inleiding

- **Gedragstherapie** (vanuit behaviorisme)
 - Centraal = aanleren van / stimuleren tot nieuw gedrag
- **Cognitieve therapie** (vanuit cognitieve psychologie)
 - Centraal = veranderen van het denken van de cliënt
- Samen: **cognitieve gedragstherapie**
 - Uitgangspunt:
 - Stoornis ontstaat door denk- en gedragsprobleem
 - Therapie = veranderen van denken & aanleren nieuw gedrag

Gedragstherapie

- Ontstaan vanuit behaviorisme (jaren 1950):
- Kritiek op psychoanalyse: te veel bezig met niet-waarneembare zaken

Uitgangspunt: psychische problemen ontstaan door verkeerd geleerd gedrag of doordat bepaald gedrag helemaal niet werd aangeleerd

- Emotionele problemen zijn op te lossen door ander gedrag aan te leren

4 vormen van leren

1. Klassieke conditionering
2. Operante conditionering
3. Habituatie
4. Model-leren

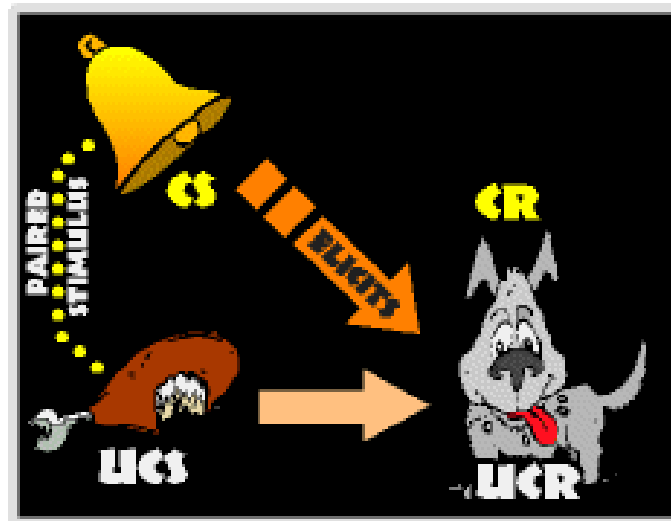


Unbeknownst to most students of psychology, Pavlov's first experiment was to ring a bell and cause his dog to attack Freud's cat.

1. Klassieke conditionering

- **Klassieke conditionering**

= associatief leren



Deze reflex is niet aangeleerd en is ongeconditioneerd = onvoorwaardelijk



Vlees → **Speeksel**
Ongeconditioneerde **Stimulus** → Ongeconditioneerde **Respons**

Vlees + **Bel** → **Speeksel**
Ongeconditioneerde **Stimulus** + **Neutrale** (nieuwe) **Stimulus** → Ongeconditioneerde **Respons**



Bel → **Speeksel**
geConditioneerde **Stimulus** → geConditioneerde **Respons**

Deze reflex is dus aangeleerd en is geconditioneerd = voorwaardelijk



Let op: in het boek wordt dit een CS genoemd

= S-R leren (Pavlov en Watson) reflexmatig associatief leren

Ook mogelijk om emoties klassiek te conditioneren
Voorbeeld: little Albert experiment

<http://www.youtube.com/watch?v=9hBfnXACsOI>
(= ook voorbeeld van stimulusgeneralisatie)





Now he fears even Santa Claus

In het boek wordt dit CS genoemd

Contiguïteit vs contingentie


Aanvankelijk uitgangspunt: De NS en OCS moeten gelijktijdig gepresenteerd worden = **contiguïteit**

- Maar:
 - gelijktijdige presentatie van neutrale en ongeconditioneerde stimulus bleek niet altijd nodig
 - het samenvallen van een neutrale en ongeconditioneerde stimulus leidt niet altijd tot conditionering
 - kan ook pas later blijken dat er conditionering heeft plaatsgevonden



Contiguïteit vs contingentie

Huidige visie: **Contingentie** (ervaren van logische samenhang) i.p.v. contiguïteit is belangrijk
= S-S leren, meer cognitieve interpretatie

- klassieke conditionering = **betekenisleren**
-  reflexmatig
- een neutrale situatie of gebeurtenis (NS) krijgt een betekenis (wordt CS) als je een verband legt met een OCS
vb. voorspellend verband tussen donkere wolken (NS) en regen of onweer (OCS)
- dit verband (samenhang) moet niet 'feitelijk' te zijn
- betekenisverlening kan ook door info, door observatie, door fantasie ...

PAVLOV'S GREAT-GREAT
GRANDSON'S DOG



Extinctie en spontaan herstel

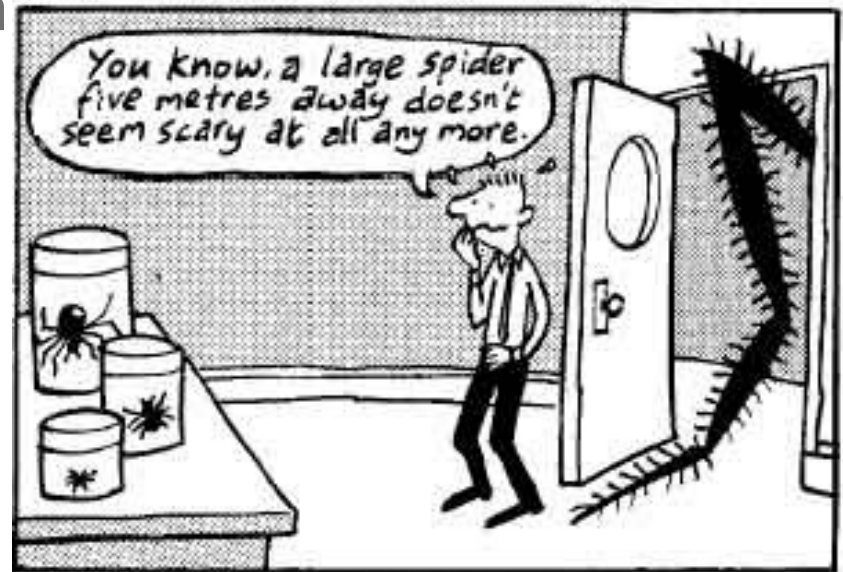
- **Extinctie = uitdoving:**

- geconditioneerde stimulus zonder ongeconditioneerde stimulus, langere tijd: geen geconditioneerde respons meer

- Soms wel **spontaan herstel**: geconditioneerde respons (bvb. angstreactie) komt na hele tijd weer terug

Generalisatie en differentiatie

- **Generalisatie:** aangeleerde respons breidt zich uit naar andere stimuli en situaties
- **Differentiatie:** leren genuanceerder te reageren op bepaalde stimuli:
sommige stimuli zullen dan de CR uitlokken, andere niet meer.

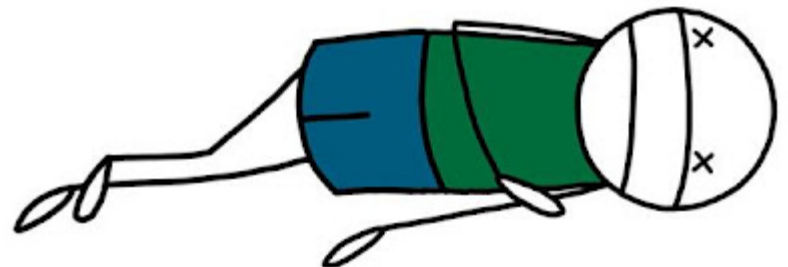


Exposure

= blootstelling aan datgene waar je bang voor bent

- Rol therapeut:
 - helpt om nieuw gedrag uit te proberen
 - leert nieuwe vaardigheden
 - leert te ontspannen
 - leert hoe gedrag meer belonend / succesvol kan zijn

YOU FORGOT TO BREATHE!
I told you! Don't forget to breathe!



Exposure: werking

- **Exposure in vivo**

- in het echt datgene opzoeken waar je bang voor bent
- wordt opgebouwd in kleine stapjes → succeservaring
- aan de hand van angsthiërarchie
- rol van de omgeving in instandhouding van gedrag!

- **Exposure in vitro**

Idem, maar gedrag wordt geleerd in een kunstmatige situatie, vaak imaginair

- **Doel van beide:** angst laten uitdoven door vermijding te doorbreken & tegelijk gedrag te stellen dat onverenigbaar is met angst (relaxatie)

- **Praktijk:** Vaak eerst in vitro, dan in vivo

Systematische desensitisatie en flooding

Twee varianten van exposure:

- **Systematische desensitisatie**: steeds angstwekkender stimuli aanbieden, cliënt leert daarbij ontspannen of prikkel associëren met iets prettigs
- **Flooding**:
confrontatie met zeer angstwekkende stimulus in één keer
→ angst ebt weg (soms ook in vitro)



Cue-exposure

- Wanneer de geconditioneerde respons problematisch is (bvb. bij verslaving):
- Cliënt **blootstellen aan geconditioneerde stimulus**,
- Ervoor zorgen dat hij geconditioneerde respons **leert weerstaan**
- Zo dooft de geconditioneerde respons na een tijd uit en verliest de geconditioneerde stimulus zijn betekenis



Therapeutische mogelijkheden van klassieke conditionering

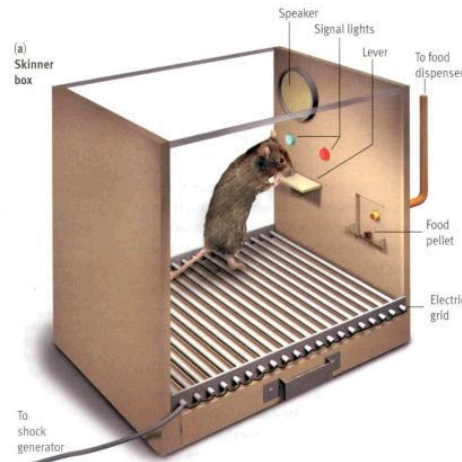
- Optreden van CS beïnvloeden: vermijding
- CS anders leren evalueren
- Cue exposure: cliënt confronteren met CS zonder OCS
- Evaluatie van OCS-representatie beïnvloeden
- CR beïnvloeden, bvb. relaxatie, zelfcontroletechnieken
- ...



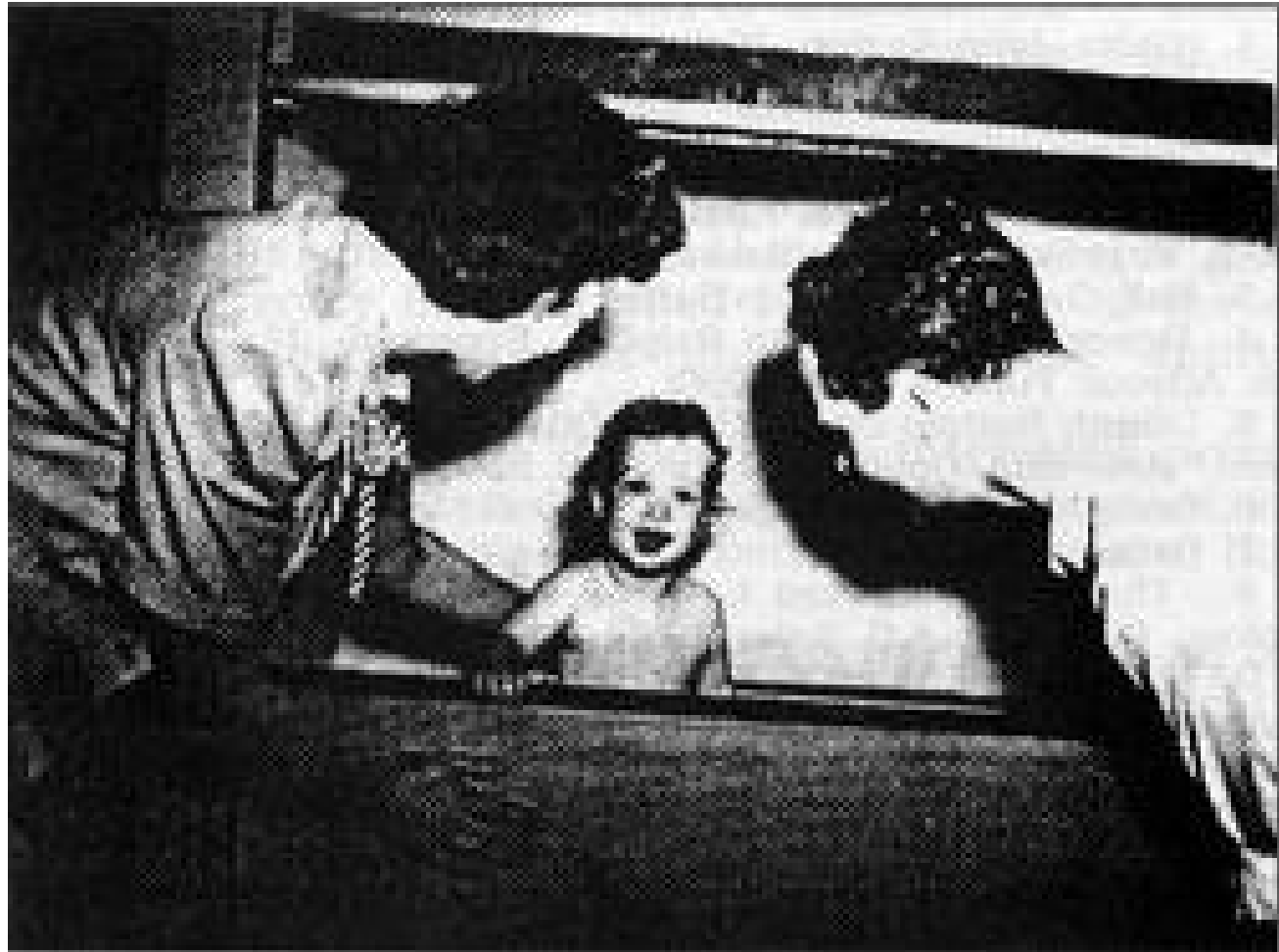
2. Operante conditionering

- Skinner (1904-1990):

Gedrag neemt in frequentie toe of af, afhankelijk van de gevolgen van dit gedrag = S-R-C leren



- Gedrag dat gevolgd wordt door gunstige consequenties :
 - = **Beloning** → meer kans dat het gedrag toeneemt, het gedrag wordt versterkt, bekrachtigd
- Gedrag dat gevolgd wordt door ongunstige consequenties :
 - = **Straf** → meer kans dat het gedrag afneemt
- Vaak gebruikt en misbruikt in opvoedingssituaties!



Bekrachtigingschema's

Continue bekrachtiging: elk gewenst gedrag wordt bekrachtigd

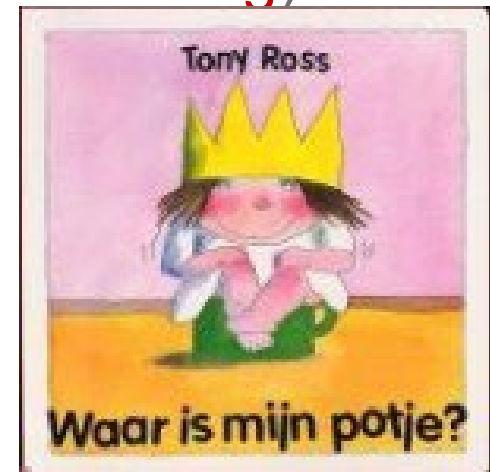
goed om gedrag aan te leren

Variabel bekrachtigen: zo nu en dan bekrachtiging van gewenst gedrag

goed om gedrag in stand te houden

Shaping en chaining

- **Shaping**: bekrachtiging van gedrag dat het vooropgestelde doelgedrag steeds dichterbenaadert. Hierbij steeds meer gevraagd vooraleer beloning wordt toegekend (vergroten van gedragseenheden)
- **Chaining**: gedrag opsplitsen in kleine stapjes en stap voor stap opbouwen naar het doelgedrag d.m.v. bekrachtiging. Hierbij telkens nieuwe doelgedragingen eraan toevoegen (aan elkaar koppelen: **chaining**)



Soorten variabele bekrachtiging

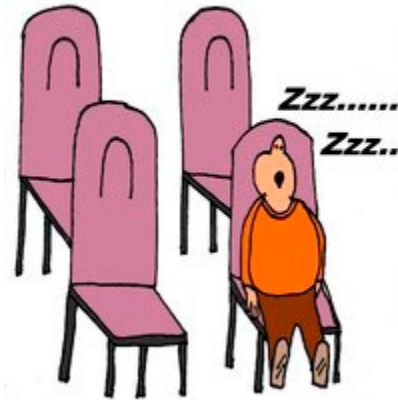
- **Vaste ratioschema's:**
 - bekrachtiging na vast aantal responsen
- **Variabele ratioschema's:**
 - bekrachtiging na willekeurig aantal responsen
- **Vast intervallschema:**
 - bekrachtiging op vaste tijdstippen
- **Variabel intervallschema:**
 - bekrachtiging op variabele tijdstippen

Token economy

- Voorbeeld van vast ratioschema
- Cliënt moet een aantal “tokens” verdienen om privileges of beloning te verdienen.

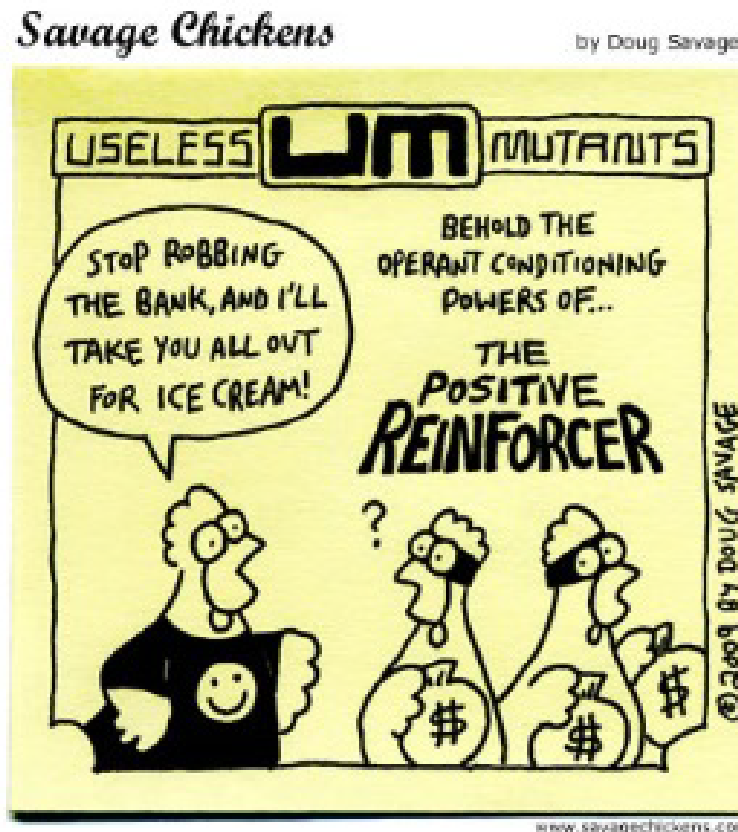


Soorten operante technieken: wat kan deze lector doen om zijn studenten te activeren?



Operante technieken

Beloning of bekrachtiging versterkt gedrag
Straf doet gedrag afnemen



Soorten beloning en straf

- **Positieve beloning of straf:**
 - er wordt iets toegevoegd
 - bij positieve beloning wordt iets positiefs toegevoegd
 - bij positieve straf wordt iets negatiefs toegediend
- **Negatieve beloning of straf:**
 - er wordt iets weggenomen of vermeden
 - bij negatieve beloning wordt iets negatiefs weggenomen
 - bij negatieve straf wordt iets positiefs weggenomen

Operante technieken

Wanneer de verwachte consequenties uitblijven, dooft het gedrag uit = extinctie



"IT SAYS THE BEST WAY TO STOP UNDESIRABLE BEHAVIOR IS TO IGNORE IT."

Soorten uitdoving

- **Negeren**

- De positieve bekrachtiging blijft uit en het gaat gedrag uitdoven omdat het niet meer wordt bekrachtigd.

- **Confronteren en responspreventie**

- Men verwacht een negatieve consequentie bij een bepaald gedrag. Dit wordt in stand gehouden doordat de stimulus gaat mijden of gaat ontsnappen (negatieve beloning). Men gaat de persoon confronteren en zorgen dat men niet kan vermijden. De negatieve consequentie blijft uit en het gedrag dooft uit.

Zes vormen van consequenties

		Aard van de consequentie	
		Prettig	Niet prettig
Procedure	Toedienen	Positieve beloning = positieve bekrachtiging	Positieve straf
	Wegnemen	Negatieve straf	Negatieve beloning = negatieve bekrachtiging
	Uitblijven	Geen (door negeren)	Geen (door confronteren met responspreventie)

Psychologische effecten van de zes vormen van consequenties

		Aard van de consequentie	
		Prettige consequentie	Niet prettig consequentie
Procedure	Toedienen	prettig	niet prettig
	Wegnemen	niet prettig	prettig
	Uitblijven	niet prettig	prettig

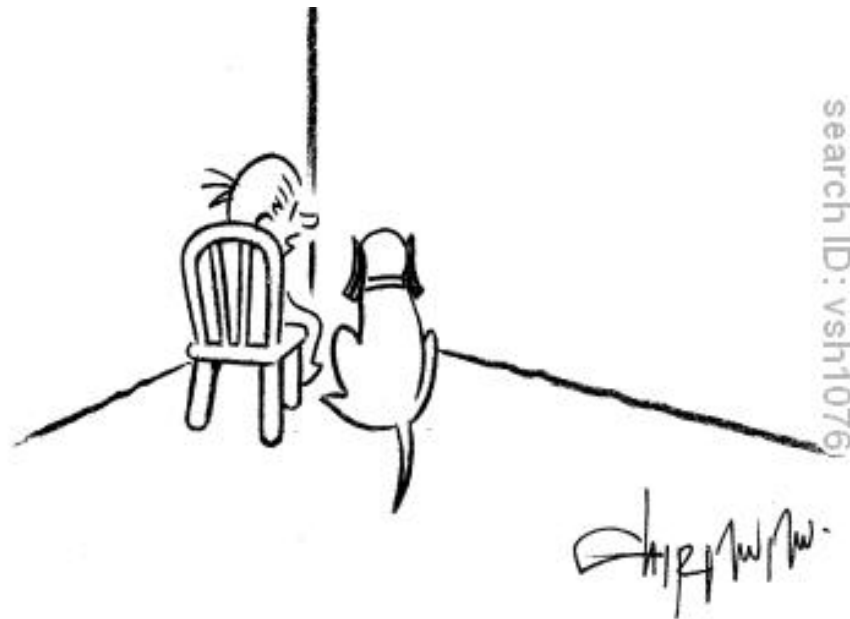
Straffen of negeren?

- Ongewenst gedrag negeren → dooft uit
- Straf is minder effectief:
 - geeft niet aan hoe iets wèl moet
 - ontnemt vaak leerkansen voor gewenst gedrag
 - kan demotiverend werken
 - kan leiden tot ongewenst vermijdingsgedrag



Hoe reageren op ongewenst gedrag?

- Time-out: negatieve straf
- Boetes (gekoppeld aan beloningssysteem)
- Overcorrectie: méér “goedmaken” dan er verkeerd werd gedaan (aansluitend bij het ongewenst gedrag)

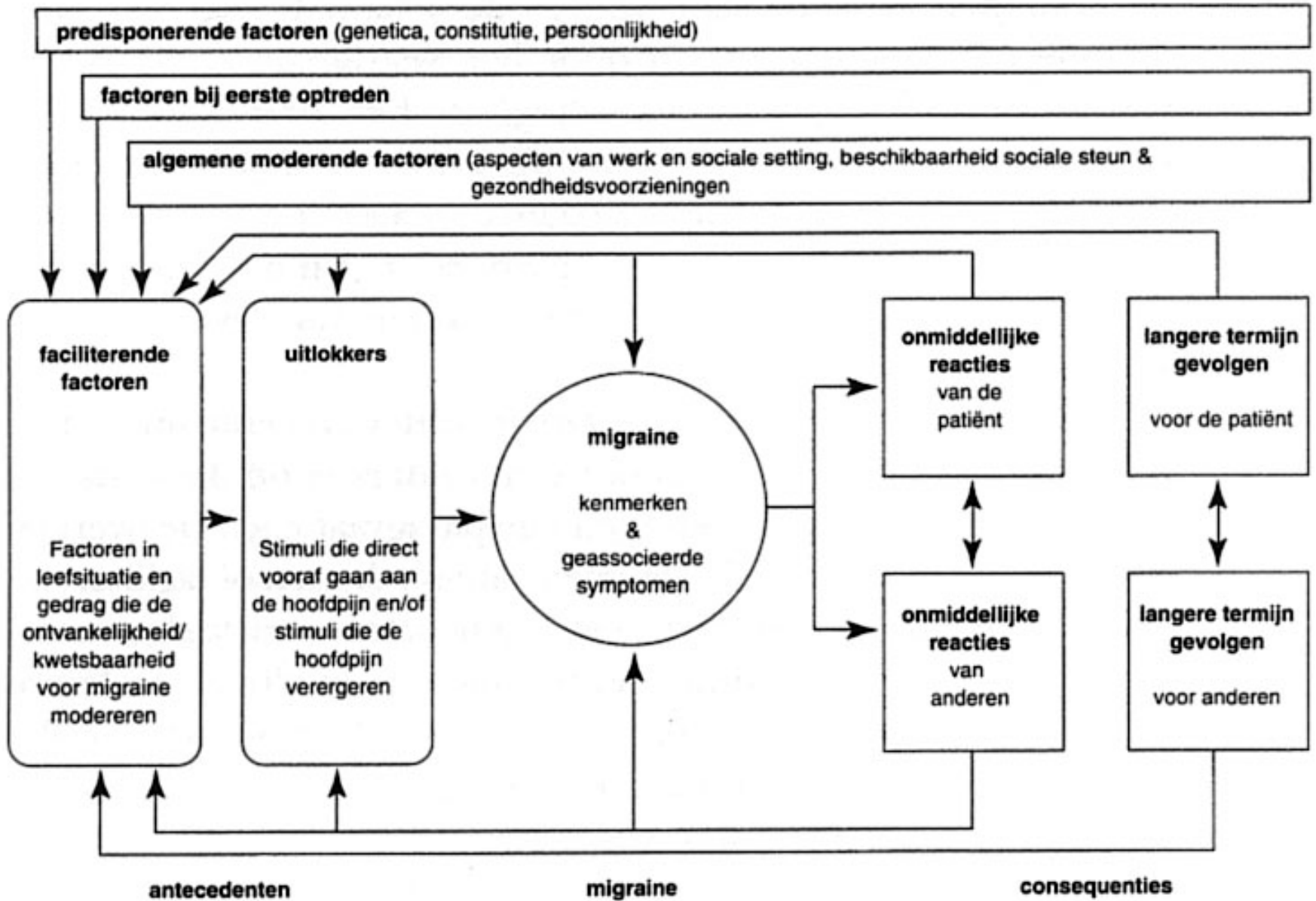


"What are you in for?"

Belangrijk bij operante technieken

- Belonen / doen toenemen van gewenst gedrag geniet altijd de voorkeur!
- Bekrachtiging = voor elke cliënt verschillend!

- Altijd beginnen met
- **Topografische analyse**: in welke situaties, bij welke personen ... doet het probleemgedrag zich voor?
- **Functie-analyse**: probleemgedrag in kaart brengen:
 - wat gaat aan probleemgedrag vooraf?
 - wat is aanleiding?
 - over welk gedrag gaat het?
 - welke gevolgen heeft het gedrag?



Principes bij het opstellen van bekrachtigingsprogramma's

- geef de voorkeur aan het belonen van gewenst gedrag boven het bestraffen van ongewenst gedrag
- straf je toch, neem dan liefst iets positiefs weg (met het vooruitzicht dat dit terug verdiend kan worden) i.p.v. iets negatiefs toe te dienen
- zoek naar een beloning die ècht bekrachtigend werkt en betrek de cliënt in deze zoektocht

- een beloning hoeft zeker niet altijd materieel te zijn ! Denk aan sociale bekrachtiging, “privileges” ...
- omschrijf het doelgedrag zeer duidelijk, ook voor de cliënt: wat moet je doen om de beloning te verkrijgen?
- zorg voor haalbare stappen (shaping) en begin met een succeservaring voor cliënt èn opvoeder, begeleider.



3. Habituatie

- Letterlijk: “gewenning”: komt voor bij zowel klassieke als operante conditionering
- Door herhaaldelijke aanbieding kan een prikkel zijn signaalwaarde verliezen, betekenisloos worden
- Bvb.
 - wennen aan bepaalde straffen
 - wennen aan beloningen (bvb. verwenning)
 - wennen aan een ongeconditioneerde stimulus (bvb. pijn, lawaai)



4. Observatieleren / model-leren (Bandura)

Mensen leren door imitatie, ook als ze hier niet zelf voor beloond worden.

Bvb. Bobo doll experiment.



Hoe maak je als orthopedagoog gebruik van model-leren?

- Zelf goed contact hebben met cliënt en model zijn voor gewenst gedrag (bvb. sociale vaardigheden, omgaan met kwaadheid ...)
- Negatieve modellen in leefgroep aanpakken
- Imiteren van negatieve modellen in leefgroep ontmoedigen (“response cost” opdrijven)



"BUT, MOM, AT SCHOOL THE TEACHER WRITES ON THE WALL ALL OF THE TIME."

he benaderingen

Toepassing: Goldsteintraining



Principes Goldsteintraining

- Sociale vaardigheidstraining
- Vaardigheden opsplitsen in deelvaardigheden: shaping en chaining
- Model-leren: video's met imiterend rollenspel
- Operante conditionering
 - bekrachtiging van wat goed gaat in rollenspel
 - negeren van wat niet goed gaat
- Transfertraining: toepassing in verschillende situaties.

Sociale competentietrainingen

- Rots en water programma
- Kanjertraining
- Spelen met Tim en Flapoor
- YOUTURN

Ook cognitieve elementen:

Gericht op bewustwording, reflectie, morele ontwikkeling.
Bevat cognitieve herstructurering: anders denken over wat “goed” is.

Motivationalele gespreksvoering

- Gedragsverandering (bvb. bij verslaving) gaat beter als motivatie wordt vergroot,
 - bvb. door negatieve gevolgen van gedrag sterker te laten voelen en tegelijk positieve gevolgen van stoppen sterker in beeld te brengen.
- Directief maar niet-oordelend
 - voor- en nadelen van verschillend gedrag in kaart brengen + keuze ondersteunen.
- Stilstaan bij ambivalentie
 - gedrag wordt in stand gehouden door winsten op korte termijn.

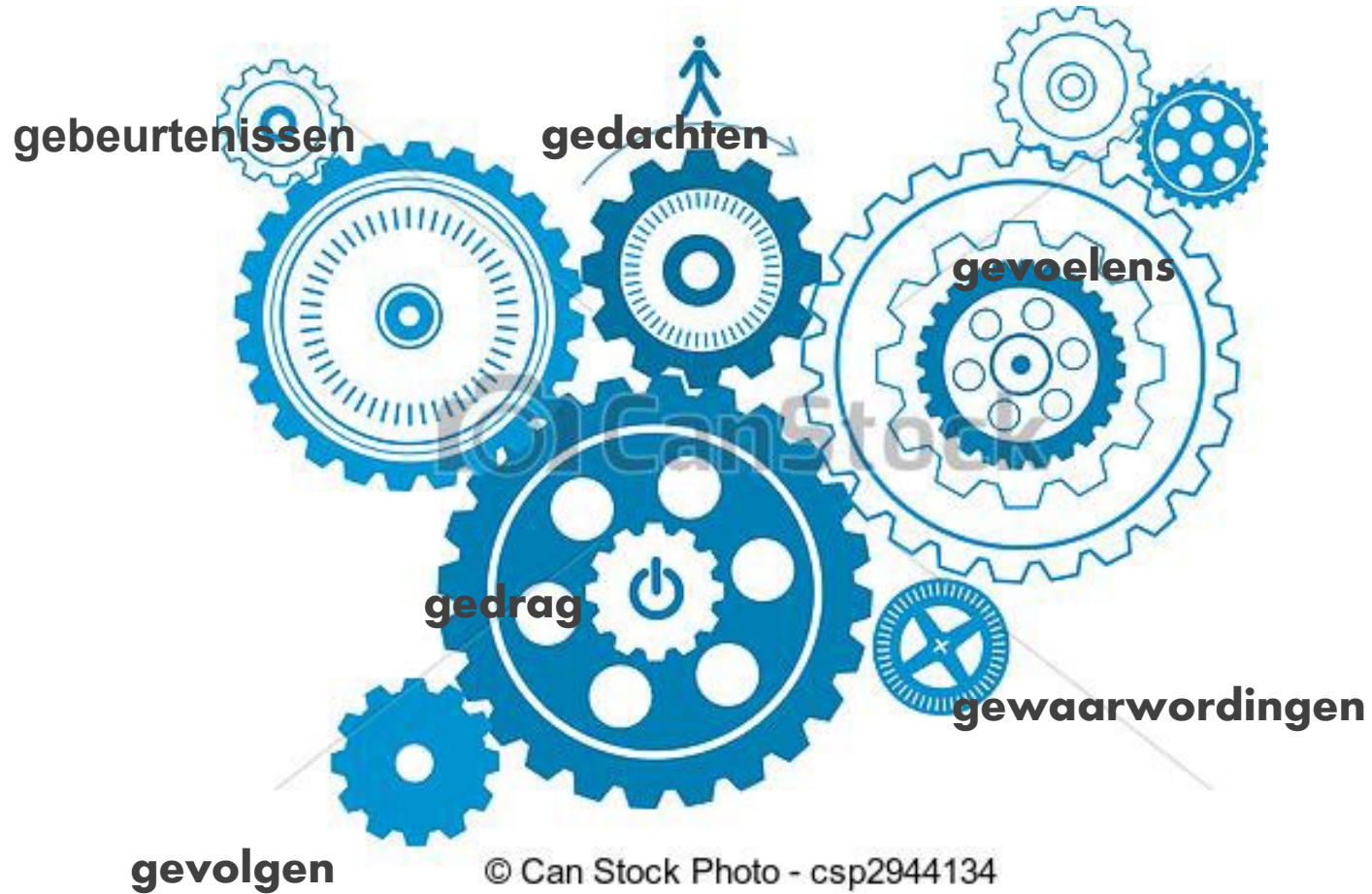
Vier principes om motivatie te versterken:

- Druk empathie uit
- Ontwikkel discrepantie: laat cliënt verschil zien tussen wat hij doet en wat hij wil
- Beweeg mee met de weerstand: bezwaren van cliënt erkennen i.p.v. er tegenin te gaan.
- Ondersteun persoonlijke effectiviteit: versterk en benoem wat goed gaat.

Cognitieve gedragstherapie: inleiding

- Opdracht: denk aan je laatste examenperiode ...
 - Welke gedachten werkten remmend of demotiverend bij het studeren?
 - Welke gedachten werkten opbeurend of stimulerend?
 - Welke gevoelens kreeg je door deze gedachten?
 - Hoe heb je je daarna gedragen?

Tandwielschema



Cognitieve psychologie

- Jaren '60 vorige eeuw:
 - Gedachten / cognities zijn verschillend bij mensen met verschillende problemen
 - Reacties op prikkels zijn afhankelijk van betekenisgeving
 - Disfunctionele cognities (gedachten) kunnen leiden tot psychische problemen
 - Ook metacognitie nodig: denken over het denken
 - Behandeling:
 - van disfunctionele cognities naar helpende gedachten
 - deze gedachten omzetten in nieuw gedrag

Visie op mens

- Mens als informatieverwerkend systeem
- Metafoor van computer:
 - **“Hardware”**: hersenen als informatieverwerkend systeem: waarneming, aandacht, snelheid, samenhang van denken ...
Kan aangetast zijn bij stoornissen als bvb. ADHD
 - **“Software”**: denkprogramma's: bevatten cognitieve schema's: gedachten / ideeën die je gebruikt om wat je meemaakt te begrijpen.
Schema's worden getriggerd of geactiveerd in concrete situaties

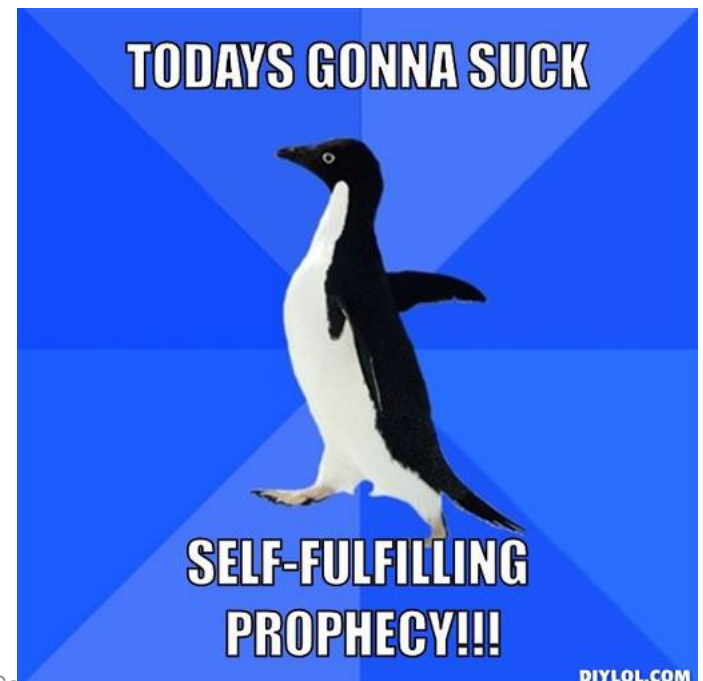
Executieve functies

- Functies in de hersenen die gedrag controleren
- “Koude” executieve functies:
 - gedrag remmen / controleren
- “Hete” executieve functies:
 - het nemen van besluiten over het al dan niet vertonen van gedrag.
- Deze kunnen verstoord zijn (bvb. bij ADHD), maar kunnen ook getraind worden.

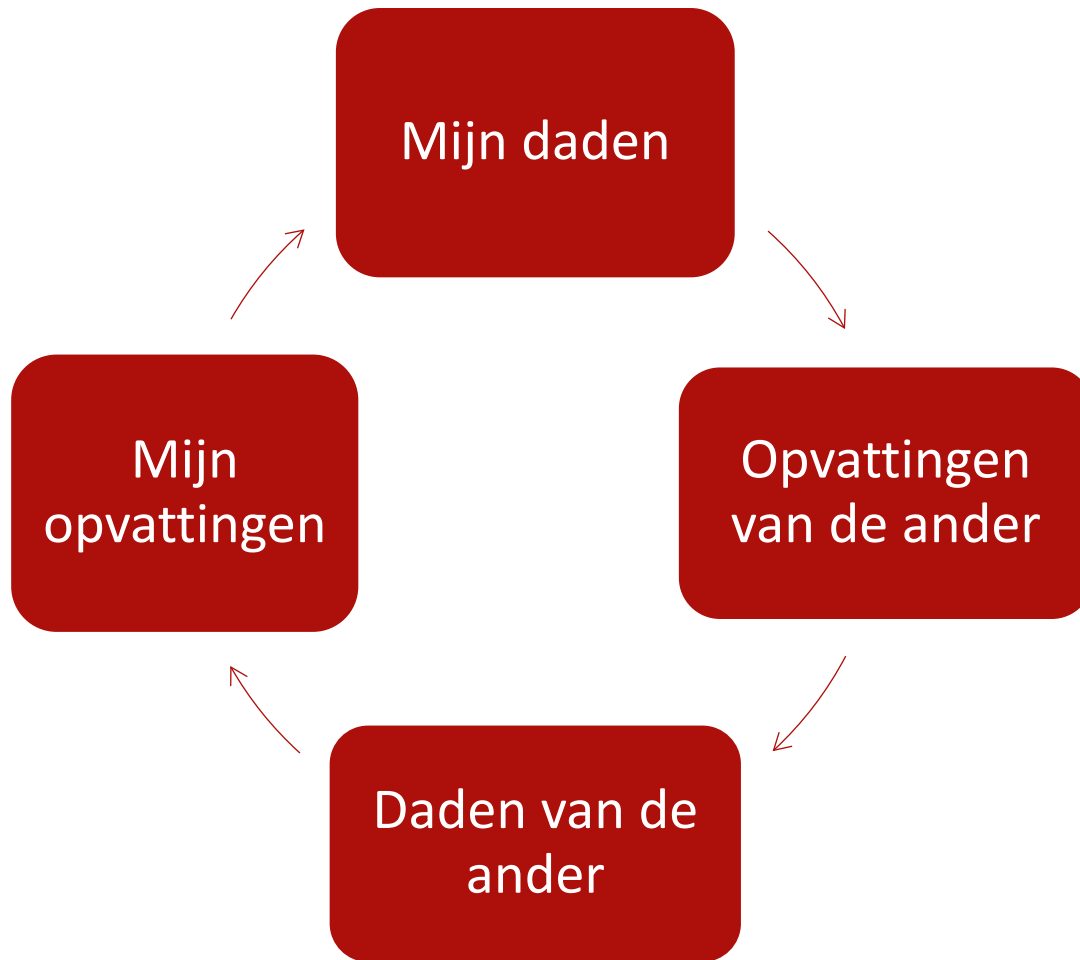
Cognitieve schema's

Cognitieve schema's zijn gedachten / ideeën / patronen die je steeds opnieuw gebruikt om binnenkomende informatie betekenis te geven

- Disfunctionele schema's – irrationele gedachten
 - Functionele schema's – helpende gedachten
-
- Werken als vicieuze cirkel, zijn zelfbevestigend



Pygmalion effect



Veel voorkomende irrationele gedachten (Ellis)

- Iedereen moet mij aardig vinden en waarderen.
 - Ik moet alles goed doen.
 - Het is verschrikkelijk als de dingen anders gaan dan ik graag wil.
 - Ik heb geen invloed op mijn gevoelens.
 - Ik word bepaald door mijn verleden.
 - Er is altijd één juiste oplossing voor een probleem.
-
- Schema's worden getriggerd in het hier-en-nu.
 - Schema's komen voort uit basisassumpties / kernopvattingen (over zelf/ anderen/ wereld).

Schema's en geheugen



Cognitieve schema's

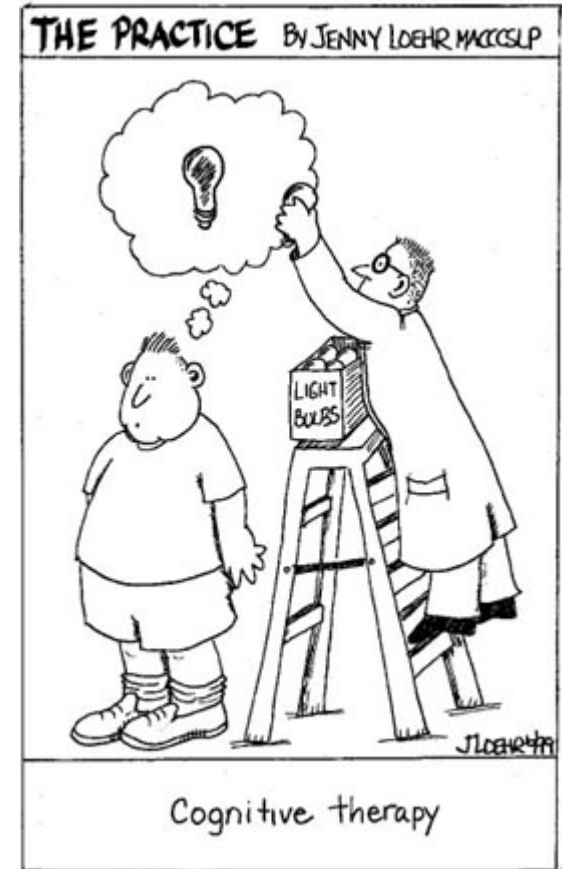
- Informatieverwerking gebeurt op basis van cognitieve schema's
- Deze kunnen worden getriggerd / geactiveerd in concrete situaties
- Schema's komen voor vanuit kernopvattingen / basisassumpties
- Basisassumpties beïnvloeden de selectie en interpretatie van info
- Vanuit basisassumpties ontwikkelen zich andere schema's

Albert Ellis & Aaron Beck

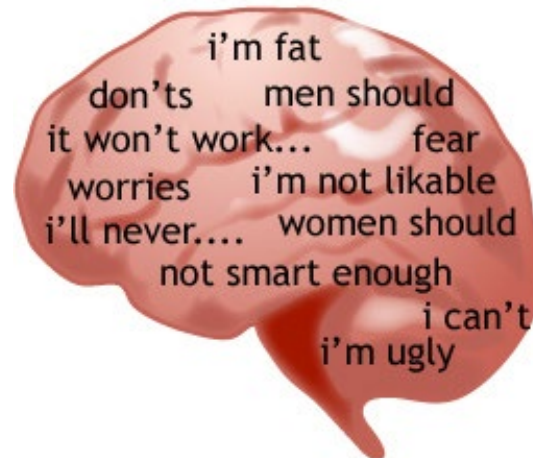
- Nodig om cliënten te veranderen: denkprogramma in hier-en-nu bijstellen.
- Grondleggers cognitieve therapie
- Uitgangspunten:
 - cliënten kunnen zich bewust worden van hun automatische gedachten
 - irrationele of disfunctionele gedachten kunnen worden bijgesteld met oefeningen, huiswerkopdrachten ...

Rationeel-emotieve therapie (Ellis)

- ABC-schema:
 - A = aanleiding
 - B = wat je denkt, opvattingen, beliefs
 - C = gevolgen van de gedachten
- Therapie:
 - A, B, C in kaart brengen
 - Uitdagen en veranderen van gedachten



- Uitdagen van irrationele gedachten: D, E en G
 - D= uitdagen van irrationele gedachten
 - E= formuleren van betere, functionelere, Effectievere gedachten
 - G= nieuw gedrag dat voortvloeit uit effectievere gedachten



Variatie: 5 G's

Kern : gedachten en gevoelens beïnvloeden het gedrag en gedachten kunnen vervangen worden door betere gedachten

- Gebeurtenis
- Gedachten
- Gevoel
- Gedrag
- Gevolg



The image shows a digital form titled 'G-schema' overlaid on a background of Edvard Munch's 'The Scream'. The form consists of five white input fields, each with a label to its left: 'Gebeurtenis', 'Gedachte', 'Gevoel', 'Gedrag', and 'Gevolg'. At the bottom of the form is a white button with the text 'Verstuur' in blue.

Voorwaarden om met dit schema te kunnen werken:

- besef dat je gedachten hebt
- concentratie
- gevoelens kunnen benoemen
- gebeurtenissen kunnen onderscheiden

Beck: cognitieve therapie

Enkele cognitieve oorzaken van angst/depressie

- niet habitueren aan gevaarprikkels
- veel aandacht voor bedreigende dingen
- akelige herinneringen → anders leren interpreteren
- selectieve interpretatie

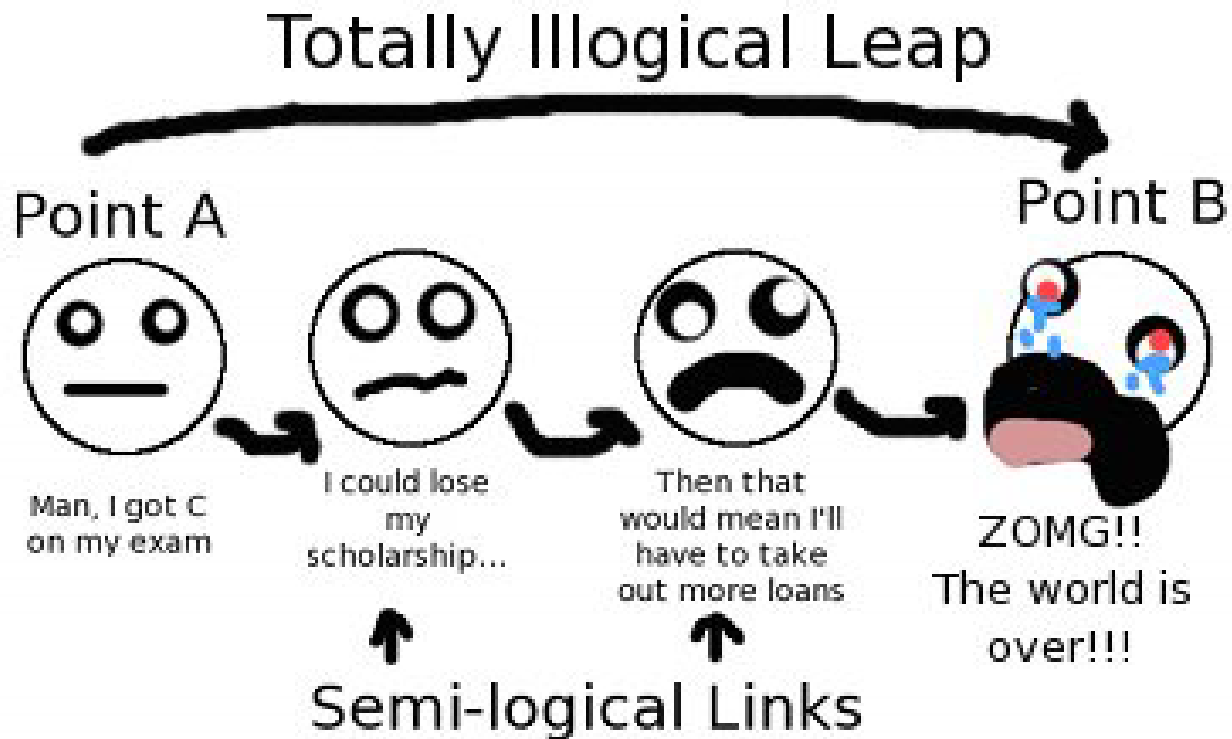
Disfunctionele schema's → ongewenste emoties
→ eigen **irrationele** gedachten vaak bevestigd.

Kenmerken van disfunctioneel denken

- Selectieve abstractie
- Overgeneralisatie
- Gedachten lezen
- Personalisatie
- Alles-of-niets-denken
- Vergroting / verkleining
- Catastrofaal denken
- Emotioneel denken



Catastrofale gedachten



Niveaus van cognities

- **Eerste niveau:** automatische gedachten
- **Tweede niveau:** basisassumpties, kernopvattingen over wereld & zelf
 - **Basale assumpties:** kernopvattingen over zichzelf, anderen, wereld, toekomst ...
 - **Conditionele assumpties:** als-dan relaties
 - **Instrumentele assumpties:** regels waaraan men moet voldoen

Ontstaan van assumpties

- Assumpties ontstaan meestal in de kindertijd en worden daarna voortdurend bevestigd.
- Cognitieve therapie gaat daarom vaak terug tot in de kindertijd!
- Soms ontstaan deze assumpties ook door herhaalde negatieve ervaringen of een trauma.



"... And how long have you had this feeling that everybody thinks you're clumsy?"

Copingstrategieën

= manieren van omgaan met problemen

- Disfunctionele schema's worden in stand gehouden door disfunctionele copingstrategieën.
- 3 types disfunctionele copingstrategieën:
 - **overgave**: situaties en mensen opzoeken die schema bevestigen
 - **overcompensatie**: gedrag vertonen dat tegenovergesteld is aan schema
 - **vermijden**: situaties vermijden die schema kunnen oproepen.

Therapeutische interventies

- **Taxatiefase:** gedragstherapeutische diagnose (functie-analyse + betekenisanalyse)

Gedragsproblemen of problemen in betekenisverlening?



→ **Functie-analyse** of **betekenisanalyse**

- **Psycho-educatie:** voorlichting over de problemen en hun ontstaan
- **Opsporen disfunctionele gedachten**
- **Uitdagen disfunctionele gedachten**
- **Gedragsexperiment** om oude gedachten uit te dagen en/of nieuwe gedachten in praktijk om te zetten.

Technieken om gedachten op te sporen en uit te dagen

- Dagboek met A-B-C schema's of met 5 G's
- Uitdagen van automatische gedachten
- Informatie verzamelen
- Kansberekening
- Taartdiagram
- Kosten-baten analyse
- Rollenspel
- Rechtbankmethode
- Neerwaartse-pijl-techniek
- Gedragsexperimenten
- Imaginatie



© Original Artist
Reproduction rights obtainable from
www.CartoonStock.com



*"Perk up. Just think of all that interest piling up
at more than 5% per annum."*

“Komaan, hoe groot is de kans nu dat we hier nooit meer weg geraken?”

Uitdagen van disfunctionele cognities

- **Socratische dialoog**: het uitdagen van gedachten
 - **Vragen naar de feiten**:
 - klopt wat ik denk met de feiten die mij bekend zijn? Bewijs?
 - Is er bewijs voor het tegendeel?
 - Stel dat het zo is, hoe erg is het dan? Hoe zou ik er dan mee kunnen omgaan?
 - **Doelmatigheidsvragen**: helpt deze gedachte mij om mijn doel (E in tabel) te bereiken?
 - **Filosofische vragen**: hoe verhoudt deze gedachte zich tot mijn andere opvattingen? Is het een logische gedachte?

Therapeutische houding

- Congruent, empathisch, betrokken
- Samenwerkingsrelatie → cliënt mag zich niet aangevallen voelen
- Veel opschrijven
- Therapeut actief en directief: opdrachten, info, aanmoediging...
- Therapeut traint nieuwe vaardigheden

Nieuwe ontwikkelingen

- Integratie van elementen uit andere benaderingen: o.a. schematherapie (Young)
- Verschillende trainingen bewerkt voor specifieke doelgroepen, bvb. cliënten met licht verstandelijke beperking
- Aandacht voor werkrelatie met cliënt
- Trainingen om hersenfuncties te verbeteren
- EMDR
- Acceptance and Commitment Therapy
- mindfulness

Nieuwe ontwikkelingen: mindfulness

- Ontstaan uit boeddhistische meditatietechnieken
- **Aandachtraining**, doel = aandachtig aanwezig zijn
- **Gedachten van een afstand met aandacht waarnemen, zonder er direct op in te gaan**
(≠ cogn.gedragstherapie)
- Evidence-based: Raes (2012): mindfulness helpt bij depressieklachten bij jongeren, maar ook preventief!



Nieuwe ontwikkelingen: EMDR

- Cliënt vertelt over trauma
- Therapeut maakt handbewegingen voor ogen van cliënt
- Ritmische tikjes door hoofdtelefoon
- Traumatische gebeurtenis verliest emotionele lading, wordt geïntegreerd.



Nieuwe ontwikkelingen: acceptance and commitment therapy (ACT)

- **Acceptance**: acceptatie van ongewilde gebeurtenissen / ervaringen
- **Commitment**: je (opnieuw) richten op belangrijke levensdoelen / waarden
- Bij problemen in verwerking van levensgebeurtenissen:
 - Cognitieve fusie: het idee dat mensen hun gedachten “zijn”
 - Experiëntiële vermijding: situaties vermijden om nieuwe pijnlijke zaken te voorkomen
- Overeenkomsten met oplossingsgerichte en existentiële benaderingen.

Als orthopedagoog

- Competentiemodel: mensen vaardiger en weerbaarder maken
- Video-interactiebegeleiding
- Sociale vaardigheidstrainingen
- Cognitieve trainingen

Kritieken bij cognitieve gedragstherapie

- Strikte protocollen gaan ten koste van flexibiliteit en natuurlijke interactie
- Uitgangspunt: “Je kan controle krijgen over jezelf, mits je de juiste technieken leert.” → “derde generatie” gedragstherapie: minder op controle en meer op aanvaarding gericht
- Niet alle problemen zijn goed af te bakenen en helder in kaart te brengen
- Voorwaarden voor opdrachten: concentratie, discipline, reflectie

- Als “evidence based” methoden niet werken
→ faalervaring: “ik kan het niet”
- Geen aandacht voor onbewuste zaken
- Soms te weinig empathisch
- Bestuurt het denken echt het voelen?
- Soms teveel oppervlakkige “truukjes”, te weinig aandacht voor diepgewortelde emotionele problemen
- Risico: ongelijkwaardig contact met therapeut, “trainer”