

Hoe het 'foute' denken aanpakken? Een overzicht van gesprekstechnieken



Theoretisch kader:

Als begeleider merken we vaak op dat het denken van een klant, heel sterk zijn gedrag gaat beïnvloeden. Ook in de fiche 'denkfouten' staan we hier bij stil.

Het cognitief model vindt zijn oorsprong in de cognitieve gedragstherapie. In dit model wordt beschreven hoe gedachten over een situatie tot gedrag en gevoelens leiden. Dit wordt schematisch weergegeven in een zogenaamd ABC-schema, ook wel G-schema genoemd:

A. Gebeurtenis: hiermee wordt de objectieve gebeurtenis bedoeld, beschreven alsof je door een camera kijkt

B. Gedachten: hiermee worden de specifieke gedachten bedoeld die je hebt bij de bij A genoemde gebeurtenis

C. Gevoel/Gedrag: welk gevoel of gedrag is het gevolg van deze gedachten?

Zo kan iemand die depressief is bij het (A) tegenkomen van zijn baas denken (B) "O nee hè, ik krijg weer een slechte beoordeling straks" en zich daardoor (C) depressief gaan voelen en zijn baas proberen te vermijden, waardoor hij in de problemen raakt. Iemand met chronische pijn en lichamelijke klachten kan bij het solliciteren (A) denken dat hij geen schijn van kans maakt (B) waardoor hij bij moeilijke vragen zal afhaken (C)

Doelstelling:

We reiken een aantal heel specifieke technieken aan die kunnen ingezet worden tijdens een begeleidingsgesprek. Hoe kunnen we de manier van denken binnen trajectbegeleiding heel concreet aanpakken? Volgende technieken komen in deze fiche achtereenvolgens aan bod:

- Meerdimensioneel evalueren
- Taartpunttechniek
- Hulpkaarten
- Kosten-batenanalyse
- Dagboeken

Medefinanciering door:





- Historische toets

Meerdimensioneel evalueren

Meerdimensioneel evalueren is een techniek om opvattingen te wijzigen die een gepolariseerde denkwijze weerspiegelen. Het gaat hierbij over opvattingen waarbij het totaaloordeel over de eigen persoon of over anderen bepaald wordt door één dimensie, het zogenoemde zwart-wit denken.

Een voorbeeld: Iemand die fysieke klachten heeft stelt dat 'niets lukt' omdat een stage niet verliep zoals gepland.

Meerdimensioneel evalueren kan worden ingezet in de loop van de begeleiding wanneer een klant de zaken te negatief beoordeelt op grond van selectieve waarneming. Het is de bedoeling dat je als trajectbegeleider dit perspectief gaat verbreden, zodat dit leidt tot een realistischer oordeel.

Doelstelling van meerdimensioneel evalueren is het denken verbreden en meer flexibel maken, door de klant zich ervan bewust te maken dat een realistisch oordeel niet gebaseerd kan worden op 1 dimensie.

Stapsgewijze uitvoering van meerdimensioneel evalueren

- Spoor de te onderzoeken negatieve gedachte of assumptie op
- Bepaal het tegenovergestelde globale realistische oordeel
- Zet het positieve oordeel uit op een continuüm van 0 tot 100 en geef een score
- Bedenk zoveel mogelijk concrete gedragingen, feiten en eigenschappen die een aspect zijn van het te onderzoeken oordeel
- Zet elk van de bedachte gedragingen, kenmerken, feiten of eigenschappen uit op een apart continuüm en geef ze een score
- Geef nogmaals een score aan het globale positieve of functionele oordeel
- Welke conclusies kan je trekken over de geloofwaardigheid van de oorspronkelijke opvatting? Is er een alternatief mogelijk? Hoe geloofwaardig is dit voor mij?

Een concreet voorbeeld:

Maarten was als kind al onzeker. In de loop van zijn leven leerde hij dat hij door hard te werken en zijn opdrachten perfect uit te voeren, hij minder last had van zijn onzekerheid. Dit maakte wel dat hij steeds harder ging werken en steeds perfectionistischer werd. Op dit ogenblik komt hij evenwel op ziekte te staan met chronische vermoeidheidsklachten.

Spoor de te onderzoeken negatieve gedachte op

Bij het opsporen van zijn opvattingen, antwoordt Maarten dat hij zich een mislukking vindt nu hij op het werk niet meer kan functioneren

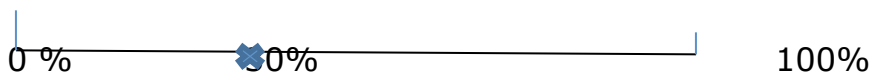
Bepaal het tegenovergestelde globale positieve oordeel

Maarten bedenkt dat hij zich een 'lukkeling' wil voelen. Ondanks het feit dat dit geen goed Nederlands woord is, voelt dit voor Maarten goed aan.

Zet het positieve oordeel uit op een continuüm lopend van 0 tot 100 %

We zetten een zogenaamde visueel analoge schaal (VAS) uit met als extremen 0% lukkeling en 100% lukkeling.

Door middel van een kruisje wordt de beoordeling van Maarten op 30% lukkeling gezet. Lukkeling:



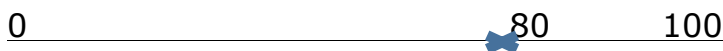
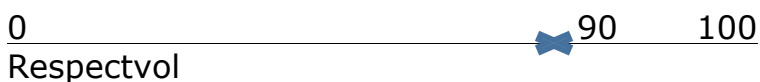
Bedenk zoveel mogelijk concrete gedragingen, kenmerken of eigenschappen die een aspect zijn van het te onderzoeken oordeel

Wat zijn de dimensies van een lukkeling?

Maarten noemt op dat een lukkeling gerespecteerd wordt door anderen, eerlijk en respectvol.

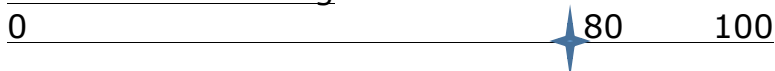
Zet elk van de eigenschappen uit op een apart continuüm

GERESPECTEERD DOOR ANDEREN



Geef nogmaals een score aan het globale positieve of functionele oordeel

Ik ben een lukkeling



Welke conclusies kan ik trekken mbt de geloofwaardigheid van mijn oorspronkelijke opvatting?



Maarten komt tot de bevinding 'ik ben geen mislukkeling, ook niet als ik een keer mijn werk niet 100% perfect doe of een fout maak'.

Taartpunttechniek

De taartpunttechniek biedt de mogelijkheid om verschillende alternatieve verklaringen voor een situatie te verkennen. De methode wordt vooral toegepast om automatische gedachten en opvattingen te bewerken waarbij de klant dichotoom denkt, de kans op een ramp overschat, overgeneraliseert of zich overmatig verantwoordelijk acht voor een gebeurtenis.

Evenals bij andere cognitieve technieken is het doel van de taartpunttechniek de geloofwaardigheid van de disfunctionele cognities te onderzoeken. Dit kan leiden tot grote veranderingen, maar ook tot matige of kleine veranderingen. Het is dan ook zinvol om deze techniek een aantal keer te laten terugkeren in de begeleiding.

Stapsgewijze uitvoering van de taartpunttechniek

1 Spoor de te onderzoeken gedachte of assumptie op en bepaal de geloofwaardigheid ervan

Bedenk zoveel mogelijk alternatieve verklaringen, interpretaties of aspecten van een situatie die de situatie eveneens zouden kunnen verklaren of zo veel mogelijk personen of aspecten/omstandigheden die medeverantwoordelijk zijn voor de situatie

Teken een taart die het totaal van alle opties vertegenwoordigt

Welke conclusies kan ik trekken met betrekking tot de geloofwaardigheid van mijn oorspronkelijke gedachte.

Filmpje per illustratie

<https://www.youtube.com/watch?v=0OdcXSea3n8>

Hulpkaarten

Een methode om cliënten te ondersteunen bij het op gedragsniveau leren toepassen van nieuwe opvatting dan wel geloofwaardigheid te laten toenemen

De klant noteert zijn nieuwe opvatting op een kaart die hij bij zich houdt (bijvoorbeeld geplastificeerd in de portemonnee)

Hoe?

Formuleer de disfunctionele gedachte

Formuleer de alternatieve gedachte en schrijf deze op de kaart. Noteer bij voorkeur een deel van de bewijsvoering op de achterkant van de kaart

Draag de kaart bij je of hang hem op een goed zichtbare plek

Lees de kaart op vaste momenten



Pak de kaart en lees hem zodra de disfunctionele gedachte en/ of het gevoel opkomen
Welke conclusies kan ik trekken met betrekking tot de geloofwaardigheid van mijn
alternatieve gedachte.

Bijvoorbeeld: Disfunctionele gedachte op de voorzijde van het kaartje: Werk zal nooit
lukken.

Alternatieve gedachte op de achterzijde van het kaartje: Mits aangepaste werkomgeving
kan ik wél mijn talent tonen

Kosten-batenanalyse

Probleemgedrag blijft mede in stand gehouden doordat de klant meent dat dit gedrag
belangrijke voordelen heeft.

De veronderstelde voordelen komen met name tot uiting in de voorspellende
conditionele opvattingen, die stellen onder welke condities en gevreesd gevaar zich niet
voordoet of positieve gevolgen optreden.

Vb als je stappen naar werk zet, zal je zeker meer klachten ervaren.

De eerste stap is gericht op bewustwording van de balans van de voor en nadelen van
het probleemgedrag door het maken van een kosten-batenanalyse

Het maken van een kosten-batenanalyse op zichzelf leidt al tot een verschuiving van de
balans. Doordat de klant meer bewust wordt van de nadelen van zijn opvattingen en de
eigen rol in het ontstaan en in stand blijven van de klachten ontstaat al een ander
perspectief.

Kosten	Baten
Minder sociaal contact	gevoel van veiligheid: geen overbelasting
Minder zinvolle tijdsbesteding	
Moeizame interacties in begeleiding	

Alternatieve gedachte:

Als ik op zoek ga naar een job op maat, zullen mijn klachten niet per se toenemen.

Kosten	Baten
Niet elke job is haalbaar	Ik kan acties naar werk ondernemen
Ik moet met verschillende parameters rekening houden	De begeleiding bij GTB loopt goed

Dagboeken

Dagboeken kunnen op verschillende manieren bijdragen aan het bijstellen van
disfunctionele opvattingen. Er bestaan dan ook verschillende vormen van dagboeken.



De resultaten van het dagboek worden in alle gevallen besproken in het kader van disfunctionele opvattingen.

Een eerste mogelijkheid is om de klant een dagboek van successen bij te houden (waarbij succes het uitblijven is van het ongewenste gedrag).

Vb bij het bijhouden van pijndagboeken of activiteitendagboeken kan je als bemiddelaar de zaken die goed verlopen bekrachtigen: Die dag heb je verschillende vacatures gezocht, wat maakte dat dit je zo goed lukte?

Vb hier merken we dat je voldoende afwisselde tussen rust en beweging, wat maakt dat het hier lukte?

Door de successen te registreren wordt de aandacht gericht op positieve uitzonderingen, waarbij voorheen geen aandacht aan werd besteed.

De aandacht wordt gericht op de vooruitgang die geboekt wordt, wat de motivatie van de cliënt kan versterken.

Historische toets

De historische toets is gericht op het bewerken van een kernopvatting. Eerst wordt stilgestaan bij de ervaringen, feiten en bewijzen die in de loop van het leven hebben bijgedragen tot ontstaan en het in standhouden ervan.

En vervolgens bij ervaringen, feiten en bewijzen die laten zien dat de opvatting niet helemaal klopt.

Vb Iemand die aangeeft 'bij elke werkgever is het al fout gelopen omwille van de fysieke klachten'. Als bemiddelaar kan je dan aan de hand van de CV de verschillende werkgevers overlopen, en bespreken waar het wel en niet goed liep. Dit vanuit de verwachting dat er zeker ook positieve ervaringen zullen geweest zijn, die kunnen aangegrepen worden om het gesprek constructief en oplossingsgericht verder aan te gaan.

Bronnen:

Cognitieve therapie, de basisvaardigheden. Ten Broeke, Van der Heiden, Meijer & Hamelink. Uitgeverij Boom.