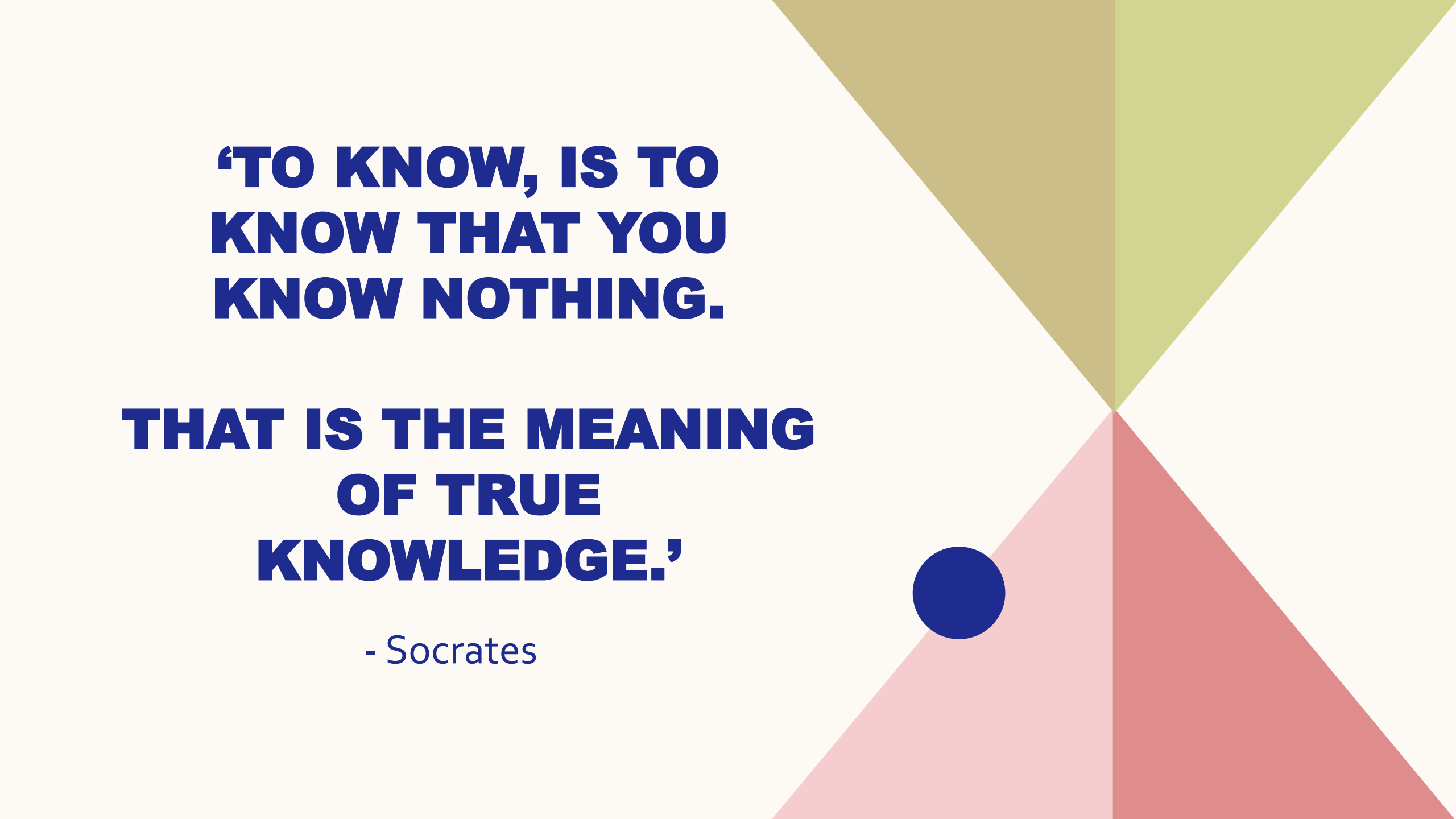


WORKSHOP

Madeleine Stoop
Charlotte Stoop

PRAKTISCH TOEPASSEN VAN DE SOCRATISCHE DIALOOG

The background features a central point from which four triangles radiate outwards. The top-left triangle is olive green, the top-right is a lighter green, the bottom-left is a light pink, and the bottom-right is a darker pink. A solid dark blue circle is positioned on the boundary between the light pink and dark pink triangles.

**‘TO KNOW, IS TO
KNOW THAT YOU
KNOW NOTHING.**

**THAT IS THE MEANING
OF TRUE
KNOWLEDGE.’**

- Socrates

Houden van feiten

Creatief

Individu willen begrijpen

EIGENSCHAPPEN

PASSEND BIJ DE SOCRATISCHE HOUDING

Nieuwsgierig

Confronterende vragen durven stellen

Autonomie

Verbanden leggen

Leergierig

Kritisch denken

Eerlijk

Empathisch

Lef

Niet bang voor wrijving

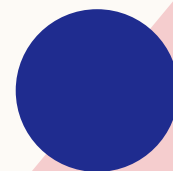
Direct

Analyseren

Oprecht geïnteresseerd

Open-minded

Houden van diepgang



EIGENSCHAPPEN

NIET ZO PASSEND BIJ DE SOCRATISCHE HOUDING

Perfectionisme

Graag advies geven

Willen overtuigen

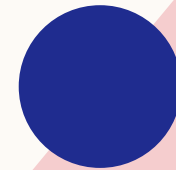
Snel denken en praten

Beter in praten dan in luisteren

Chaotisch

Ongeduldig

Direct willen helpen/oplossen

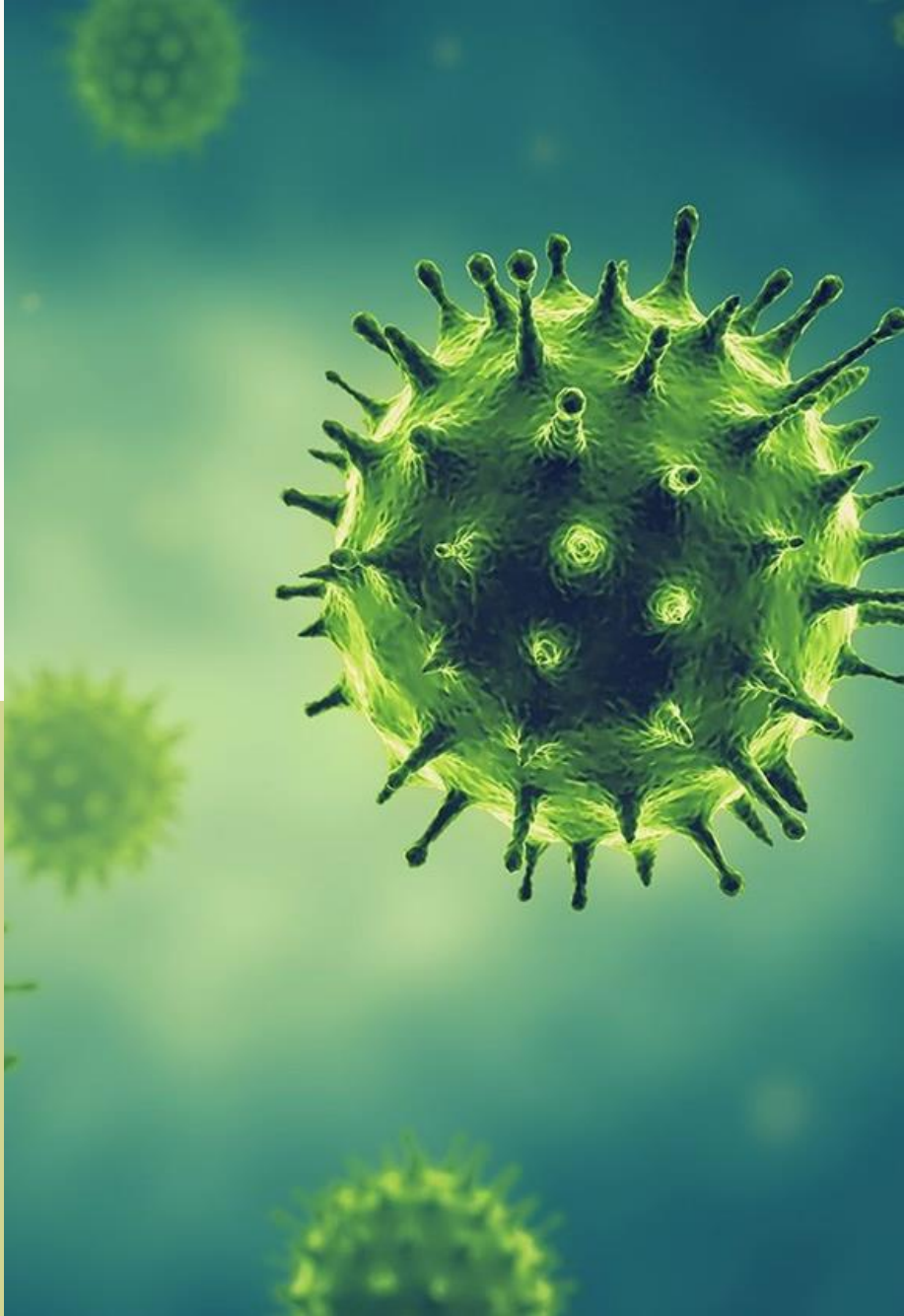


AANLEIDING

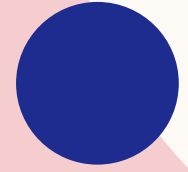
Socratische
dialogoog:
hoe dan?
Schaamte
Onzekerheid

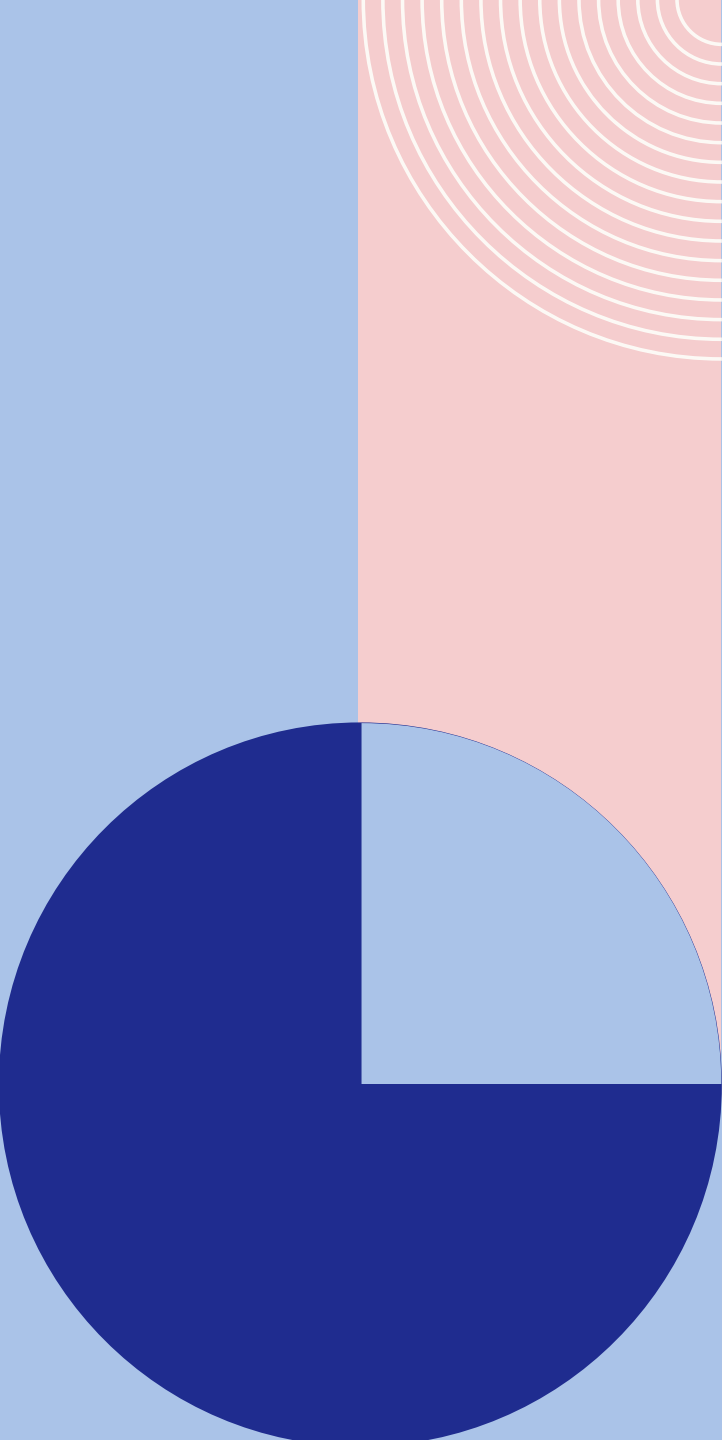


Structuur
Effectief
Helicopterview
Lagere drempel
voor exposure



ONZE MISSIE





ANONIEME POLL

Kahoot!

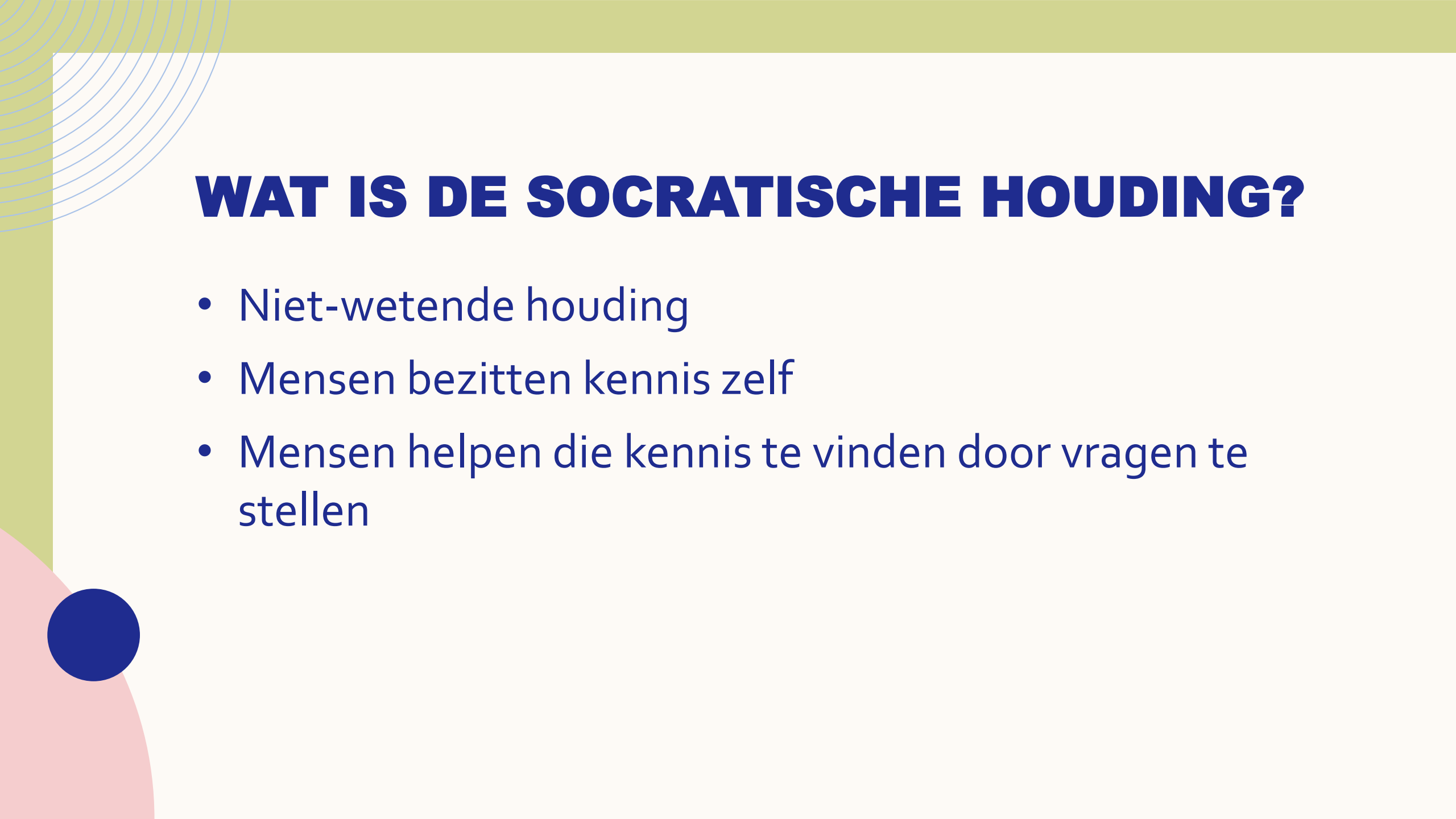
INLEIDING

- Ongeveer 40.000-60.000 gedachten per dag

Merendeel is:

- Terugkerend/repetitief
- Negatief
- Automatisch en onbewust

Doel van cognitieve therapie: Leren niet klakkeloos vanuit automatismen de werkelijkheid te beschouwen, maar leren om realistisch na te denken



WAT IS DE SOCRATISCHE HOUDING?

- Niet-wetende houding
- Mensen bezitten kennis zelf
- Mensen helpen die kennis te vinden door vragen te stellen

VOORWAARDEN VOOR EEN GOED SOCRATISCH GESPREK

- Voldoende tijd (30-60 min.)
- Scherpstellen van de situatie en gedachte (bv. 'als... dan...')
- Goed introduceren (snelwegmetafoor)
- Uitnodigen: elke keer toestemming vragen
- 'Onderzoeken' in plaats van 'uitdagen'
- Vertragen door zelf schrijven als therapeut
- Afstand nemen en hardop denken
- Logisch doorredeneren

SCHERPSTELLEN VAN DE SITUATIE EN GEDACHTE

Situatie: Concreet, alsof je het kunt filmen

Gedachte:

- moet overdreven, onrealistisch zijn
- Neerwaartse pijltechniek gebruiken
- Hoe concreter de gedachte, hoe makkelijker het onderzoeken zal gaan!

DOELGROEP EN TOEPASSING

- Vanaf ± 10 jaar, afhankelijk van niveau
- Sociale angst
- Ziekteangst
- Paniek
- Dwang
- Depressie
- Eetstoornis
- Somatoforme stoornis
- (Hoog)begaafdheid
- En meer...

VOORBEELDCASUS

- Vrouw van 48 jaar oud
- Aangemeld met trauma- en angstklachten n.a.v. epileptische aanvallen zoon met hersenbloedingen tot gevolg
- Restklachten na EMDR: angst voor herhaling bleef
- Situatie: zoon gaat naar nachtfeest, gebruikt drugs
- Gedachte: 'Straks krijgt hij weer een aanval en hersenbloeding of erger' → GW: 85

‘STRAKS KRIJGT HIJ WEER EEN AANVAL EN HERSENBLOEDING OF ERGER’

Bewijzen voor:

Heeft 8x eerder aanval gehad in 2 jaar tijd

Vermoeidheid

Overmoedig: te veel drugs gebruiken?

Bewijzen tegen:

Niet elke keer hersenbloeding

Heeft nu medicatie voor epilepsie en al 7 maanden geen aanval gehad

Heeft al een keer drugs gebruikt met medicatie → toen geen aanval

Dus kans is klein dat het weer gebeurt

‘Ik weet het wel, maar het voelt niet zo’

‘STRAKS KRIJGT HIJ WEER EEN AANVAL EN HERSENBLOEDING OF ERGER’

Logisch doorredeneren

Is het zo? Nou, het is al 2x misgegaan, inclusief bloeding, 2x wel verwonding, geen bloeding. 4x aanval zonder bloeding. Er is een kans, maar het kan ook goed gaan. Sinds een half jaar medicijnen, gaat al 7 maanden goed, maar straks wordt hij overmoedig en gaat hij te veel gebruiken.

Is er een verband tussen de hoeveelheid drugs en het krijgen van een aanval? Dat weet ik niet.. →

‘STRAKS KRIJGT HIJ WEER EEN AANVAL EN HERSENBLOEDING OF ERGER’

Logisch doorredeneren (2)

Dat weet ik niet. Toen het zo misging, had hij geen drugs op. Juist de 2x met drugs op vielen de gevolgen mee.

Wat is het effect van medicatie in combinatie met drugs?

Hij heeft al paar nachtfeesten gehad met medicatie en drugs, toen geen aanval (eerder elke 2-3 maanden een aanval).

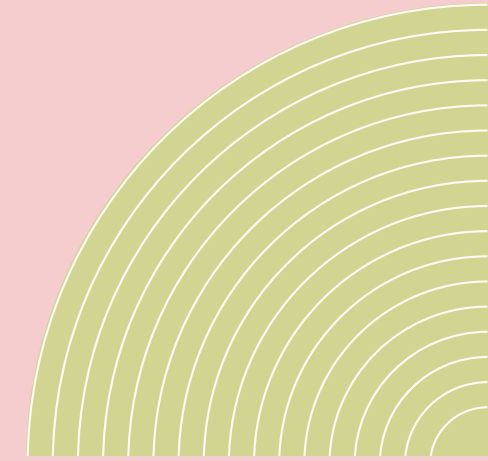
Wat betekent dit? Medicatie lijkt te werken, want anders had hij in 7 maanden tijd al 2-3 aanvallen moeten hebben.

‘STRAKS KRIJGT HIJ WEER EEN AANVAL EN HERSENBLOEDING OF ERGER’

Logisch doorredeneren (3)

Realistische gedachte: Als mijn zoon naar een feest gaat, loopt het waarschijnlijk goed af, want medicatie lijkt te werken, ook i.c.m. drugs. Als we naar de 8 eerdere aanvallen kijken, had drugs eerder een ‘positief’ effect. GW: 60

GW oorspronkelijke gedachte: 85 → 35



**Clïent
glimlacht,
heeft een
‘Aha’-moment
en zit bij het
volgende
nachtfeest
ontspannen op
de bank**

SOCRATISCHE DIALOOG: HOE DOE JE HET?

Volg het stappenplan (1):

1. Wat is de situatie?
 2. Wat is de aanname in deze specifieke situatie?
 3. Check de geloofwaardigheid
 4. Onderzoek:
 - Is het zo? (Vertel..)
 - Logisch doorredeneren (dus als dit zo is, dan betekent het automatisch dat..? Klopt dat? Dan zou dit ook moeten gelden voor anderen, in eerdere ervaringen, toekomstige situaties, de wereld, is dat zo? En als dat niet zo is, op grond van welke aanname dan niet? Hoe zit het dan? Wat betekent dit voor de oorspronkelijke gedachte?
- Steeds concretiseren, logisch doorredeneren, checken, samenvatten



SOCRATISCHE DIALOOG: HOE DOE JE HET?

Volg het stappenplan (2):

5. Herhaal deze stappen.
6. Laatste keer samenvatten: oorspronkelijke gedachte was..., dit hebben we samen allemaal ontdekt; hoe zouden we dat in 1 zin samen kunnen vatten i.p.v. oorspronkelijke gedachte?
7. Realistische/ rationele gedachte noteren + geloofwaardigheid
8. Geloofwaardigheid oorspronkelijke gedachte checken
9. Evt. helpend gedrag of gedragsexperiment afspreken



LOGISCH DOORREDENEREN

- Luister goed naar de cliënt
 - Welke aannames heeft de cliënt?
 - Welke concepten hoor je?
- '... betekent automatisch ..., is dat zo?'

→ Dan zou dit ook moeten gelden voor anderen, in eerdere ervaringen, toekomstige situaties, de wereld, is dat zo?

LOGISCH DOORREDENEREN (2)

Is eerder misgegaan = gaat weer mis?

Feest + drugs = epileptische aanval?

Epileptische aanval = hersenbloeding?

Het voelt zo = het is zo?

VIDEO SOCRATISCHE DIALOOG

Gebeurtenis: Ik zeg iets onhandigs op een feestje en iedereen lacht

Gedachte: Ze denken dat ik dom ben (geloofwaardigheid: 90)

Oefening logisch doorredeneren

Probeer steeds mee te denken:

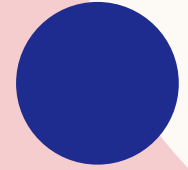
Welke veronderstelling heeft cliënt?

Welke vervolgvraag zou ik nu kunnen stellen?

.... betekent automatisch dat....? Is dat zo?

NABESPREKING VIDEO

- Vragen/opvallendheden
- Stilstaan bij concepten
- Meerdere wegen leiden naar Rome



OEFENING LOGISCH DOORREDENEREN IN TWEETALLEN

Gebeurtenis: naar een feestje waar je (behalve de jarige) niemand kent

Gedachte: straks heb ik niemand om mee te praten, kijkt iedereen naar me en vinden ze me raar. GW: 85

Onderzoeken: is het zo?

NABESPREKING OEFENING

- Hoe ging het?
- Waar liepen jullie tegenaan?
- Roept het nog vragen op?

VALKUILEN EN UITDAGINGEN

- **Vastlopen:** vertel?, samenvatten, wat heeft de angst-stem ertegenin te brengen?, advocaat van de duivel, tussenconclusie en volgende sessie mee verder, terugvallen op lijstje uitdaagvragen
- **Wrijving/frustratie:** goed teken!, verdragen, psycho-educatie
- **Geloofwaardigheid zakt niet:** elke twijfel is winst
- **Gedachte blijkt waar te zijn:** samen kijken hoe mee om te gaan

GEDRAGSEXPERIMENT VOORTVLOEIEND UIT DE SOCRATISCHE DIALOOG

Je oorspronkelijk gedachte was:
Toen hebben we het samen onderzocht.
Je kwam tot deze alternatieve gedachte:
.....

Ze kunnen niet allebei waar zijn, hoe kunnen
we er nu achter komen welke van de twee waar
is? → formulier gedragsexperiment



HUISWERK

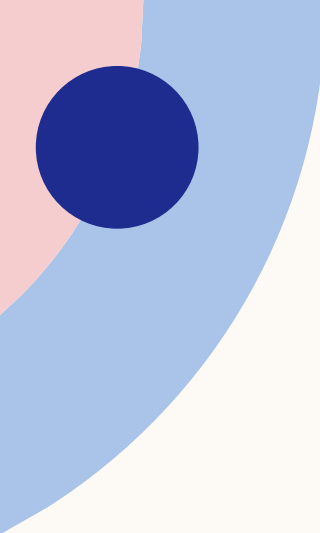
- Pas het binnen een week toe bij een client
- Lukt dat niet? → toepassen bij vriend(in), partner, familielid of eigen gedachte (op papier)
- Oefenen, oefenen, oefenen
- Lees het boek Socrates op Sneakers (mocht je dit nog niet gedaan hebben)

AFSLUITING

- Ben je enthousiast geworden over de Socratische dialoog?
- Heb je nu voldoende tools om er zelf mee aan de slag te gaan?
- Durf je het zelf toe te gaan passen?
- Is dit toepasbaar binnen jouw werkomgeving?
- Ga je het binnen 2 weken proberen?

RUIMTE VOOR VRAGEN





HEBBEN WE JULLIE AANGESTOKEN MET HET VIRUS?

Meer weten?

Video: <https://www.schematherapy.nl/nl/shop/cognitieve-therapie-socratische-dialoog/>

Najaar 2025 (oktober): cursusdag Socratische dialoog

<https://www.cgwonderwijs.nl>

**BEDANKT VOOR
JULLIE AANDACHT!**

**‘THE ONLY TRUE
WISDOM IS IN
KNOWING YOU
KNOW NOTHING.’**

- Socrates