

KEYNOTE SPREKER – VGCT voorjaarscongres 2026

Sanne Vink

Psychiater-psychotherapeut

Titel

Van voornemen naar verandering: CGT terug naar de kern!

(maar niet zonder bloed, zweet en tranen...)

Abstract

De cognitieve gedragstherapie heeft zijn basis in verandering van gedrag en de leerprincipes. Toch lijkt de hedendaags CGT zich vooral te centreren rondom het aanpakken van dysfunctionele gedachten en gevoelens. We zijn minder gewend geraakt om puur naar gedragsverandering te kijken en een plan te maken om onhandig gedrag aan te pakken. Ook in basisopleidingen is het onderwerp zelfcontrole-technieken maar een heel klein onderdeel van het repertoire. En dat is opvallend, want een hele hoop patiënten worstelen met onhandig gedrag. Ze vinden het moeilijk om taken op te pakken zoals het huishouden of studieopdrachten. Ze blijven hangen in zinloos gedrag zoals eindeloos scrollen op hun telefoon. En het lukt vaak niet om in beweging te komen. Maar laten we eerlijk zijn: gedragsverandering is niet alleen maar moeilijk voor patiënten. Wie van ons heeft een structurele levensverandering weten vol te houden? De meeste goede voornemens stranden bij het voornemen zelf. Maar daar kan verandering in komen!

Sanne Vink, voorheen GZ-psycholoog maar inmiddels psychiater-psychotherapeut, weet als geen ander wat het betekent om haar eigen gedrag aan te pakken. Ze past de opgedane kennis veel toe bij patiënten die bij haar ingepland worden voor medicatieconsult maar die vertrekken met een heel ander soort recept: met het besef dat zij zelf aan de slag moeten én kunnen. In haar lezing neemt Sanne ons mee in het identificeren van patiënten die bereid zijn dit proces aan te gaan. Ze zal een concreet stappenplan introduceren om gedragsverandering systematisch te begeleiden, waarbij de kernboodschap luidt: 'voorbereiding is het halve werk'. Succes komt immers niet vanzelf! De lezing eindigt met een krachtige uitnodiging tot actie: om verandering aan te brengen bij cliënten, bij jezelf en misschien zelfs bij de organisatie waarin je werkt. Waar dan ook... transformeren kun je leren!