

Van voornemen tot verandering CGT terug naar de kern

Sanne E. Vink

Psychiater-psychotherapeut

Supervisor VGCT®

mrt 2026



De kern van CGT

CGT in 3 generaties

- **1^e generatie gedragstherapie:** gedrag is te beïnvloeden!
Klassieke en operante conditionering: anders leren doen
- **2^e generatie cognitieve therapie:** denkfouten zijn bron van psychopathologie
Gedachten onderzoeken + aanpassen, anders leren doen
- **3^e generatie acceptatie & verdragen**
aandacht voor hier & nu, niet vechten tegen, waarden
- 4^e generatie integratieve / positieve CGT

De kern van CGT

1^e generatie gedragstherapie

- Gedragsverandering
- Zelfregulatie
- Kunnen bereiken van doelen
- Probleemoplossing
- Motivatie verhoging



Wie heeft een EGM / OGM uitgevoerd?

Bij wie heeft het een **blijvende verandering** gebracht?

De kern van CGT

1^e generatie gedragstherapie

Gaat om **verbeteren van levensstijl / op orde krijgen leven**

Meer... sporten, sparen, op tijd komen, oefeningen doen

Minder... snoepen, alcohol drinken, scrollen, netflixen

Eerder... naar bed gaan, uit de situatie weglopen

Beter... huishouden bijhouden, grenzen aangeven

Artsen -> preventie!

Maar is meer domein van ons als psychologen...

Veranderwens versus hulpvraag (1)

Wie wil dat nou niet?

Veranderwens: ik wil meer... minder...

Meer een verlangen... (cadeau)wens... vluchtig iets...

Hulpvraag: help mij om... ik wil leren...

Meer eigen initiatief... actie...

PIANOmetafoor...





Veranderwens versus hulpvraag (2)

Enkele voorbeelden van deze week...



Uit de droom helpen...

Verandering komt niet vanzelf...

Weten is niet genoeg...
We moeten het
toepassen!

Willen is niet genoeg...
We moeten het doen!

Alles wat de moeite
waard is kost moeite...



Je weet al wat je moet
doen... je onderhandelt
alleen nog met je eigen
comfort...

Uit de droom helpen...

Verandering komt niet vanzelf...



Maar is wel mogelijk...

Als hij kon toveren, kwam alles voor elkaar.
Als hij kon toveren, was niemand de sigaar.
Als hij kon toveren, kon toveren,
kon toveren dan hielden alle mensen van elkaar.

Twée casussen

22 jarige student

‘moeite motivatie vinden om te leren’



shutterstock.com · 2659145039

38 jarige vrouw

‘moeite om nee te zeggen’



Stappenplan: oud -> nieuw gedrag (1)

Stappenplan van oud naar nieuw gedrag

- Stap 1: Analyseren van het oude gedrag (50%)
- Stap 2: Nieuwe gedrag beschrijven (20%)
- Stap 3: Concreet plan maken + visualiseren (10%)
- Stap 4: Plan uitvoeren & evalueren (10%)

Stappenplan: oud -> nieuw gedrag (2)

Stap 1: Analyseren van het oude gedrag

- Eerst begrijpen van het oude gedrag...
- Hoe beter je dit doet, hoe gemakkelijker verandering
- Je kunt pas oplossingen bedenken als je weet waar het probleem ligt...
- Gaat om jezelf leren kennen! Reflecteren & stilstaan...

‘een goede voorbereiding is het halve werk...’

Ik zeg: ‘een goede voorbereiding is 80% van het werk...’

Stappenplan: oud -> nieuw gedrag (3)

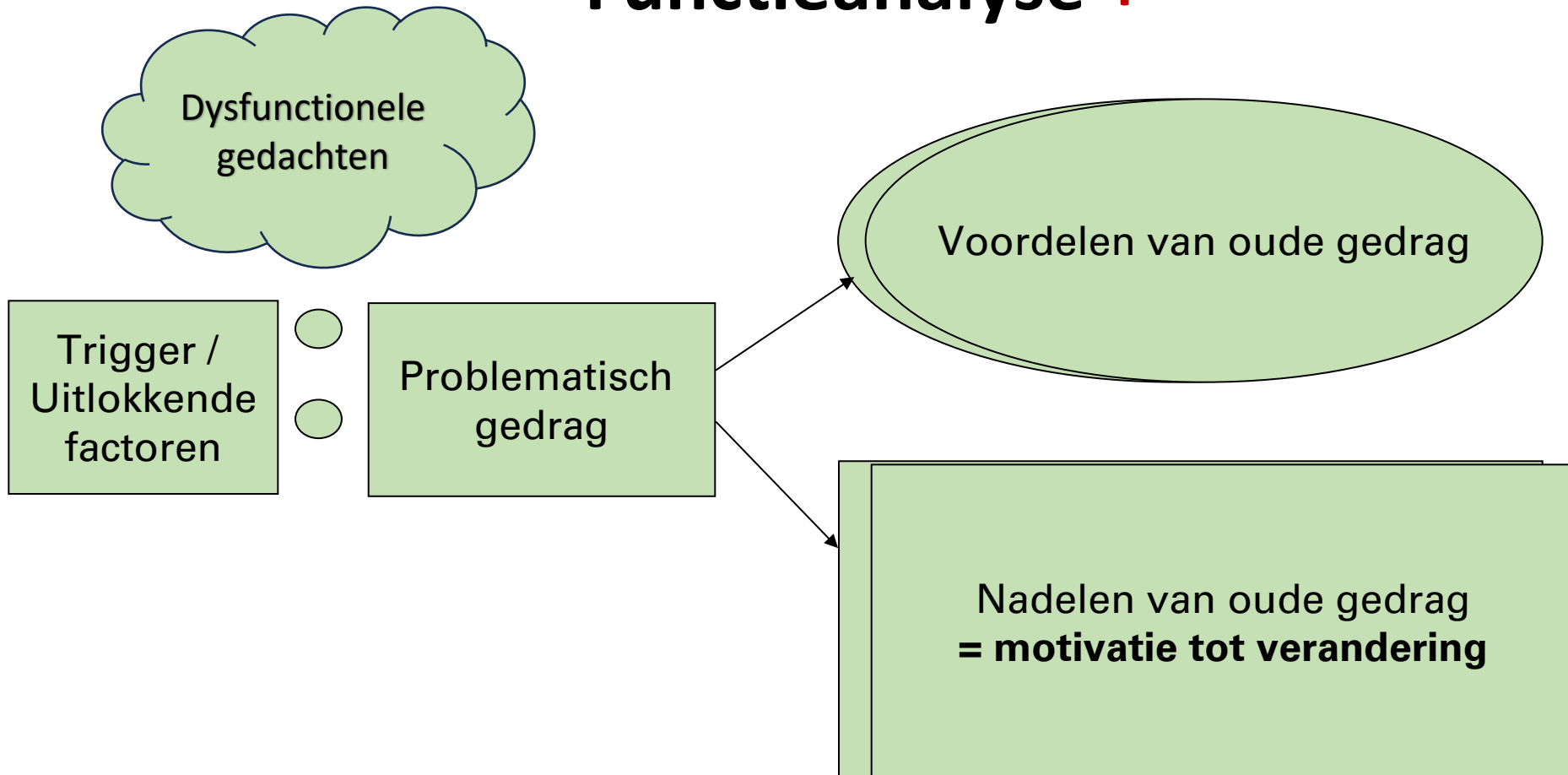
Stap 1: Analyseren van het oude gedrag

- Voordelen van het oude gedrag inventariseren
- Nadelen van het oude gedrag inventariseren (motivatie)
- Triggers en uitlokkende factoren inventariseren
- Disfunctionele gedachten die oude gedrag in stand houden in kaart brengen (vaak excuses)

Start dus met de **functieanalyse** 

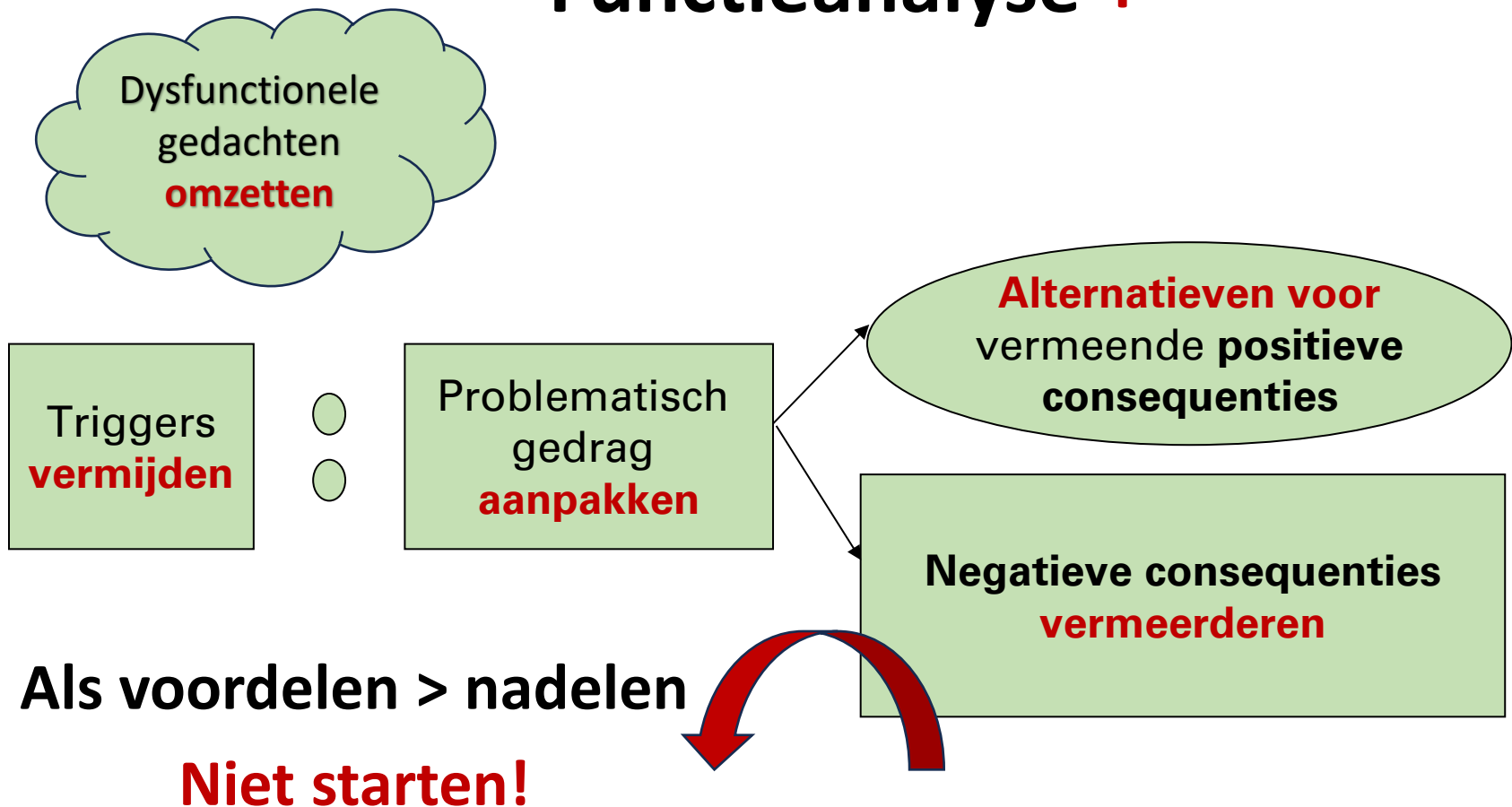
Stappenplan: oud -> nieuw gedrag (4)

Functieanalyse +



Stappenplan: oud -> nieuw gedrag (5)

Functieanalyse +





Terug naar de casus (1)

Student (22jr) moeite met leren

Dit is moeilijk
Weet niet waar te beginnen
Heeft nu geen zin

Vol hoofd
Niet scherp



Uitstellen
van leren

Iets leukers kunnen doen
Geen motivatie hoeven aanboren
Vermijden (mentale) inspanning

Toename stress / onrust
Ontbreken tevredenheid
Ontbreken succeservaring
Afname zelfcontrole
Vermindering zelfbeeld / zelfgeloof
-> neg. vicieuze cirkel

NO



Terug naar de casus (2)

Vrouw (38jr) moeite nee te zeggen

Ik moet betrokken zijn
Ik moet beschikbaar zijn
Ik moet dit aankunnen
Dit is mijn kans te 'stralen'

Verzoeken
Deadlines
Urgenties

Perfectionisme
(narcisme)

Complimenten krijgen
Geen confrontatie met beperkingen
Ideale beeld blijft bestaan
Goed gevoel over zelf

Toename stress / onrust
Gebrek ontspanning / slaap
Toename emoties (prikkelbaar)
Geheugen- en concentratieprobl.
Uitputting
Toename kans op falen
-> neg. vicieuze cirkel

Stappenplan: oud -> nieuw gedrag (6)

Stap 1: Analyseren van het oude gedrag

- Voordelen oude gedrag: **eventueel alternatieven**
- Nadelen oude gedrag: **vermeederen**
- Triggers en uitlokkende factoren: (**eventueel**) **vermijden**
- Disfunctionele gedachten: **omzetten**

Als voordelen > nadelen = niet starten!

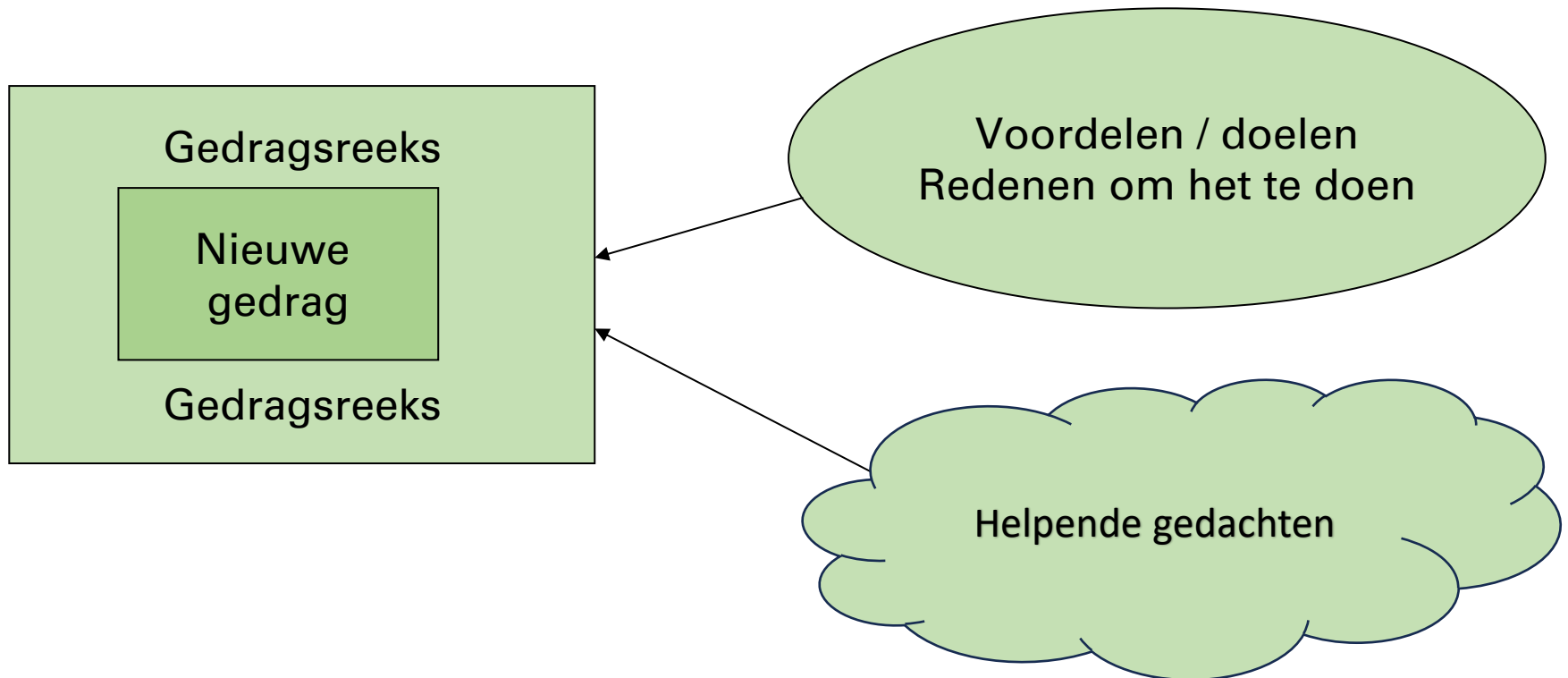
Stappenplan: oud -> nieuw gedrag (7)

Stap 2: beschrijf het nieuwe gedrag

- Bedenk wat het nieuwe gedrag moet zijn
- Voordelen van het nieuwe gedrag inventariseren = **motivatie & doel**
- Aanvullende handelingen die nodig zijn om het nieuwe gedrag uit te voeren inventariseren = **gedragsreeks**
Ook: niet alleen de kern van de taak, maar ook rand
- Disfunctionele gedachten omzetten in **helpende gedachte**

Stappenplan: oud -> nieuw gedrag (8)

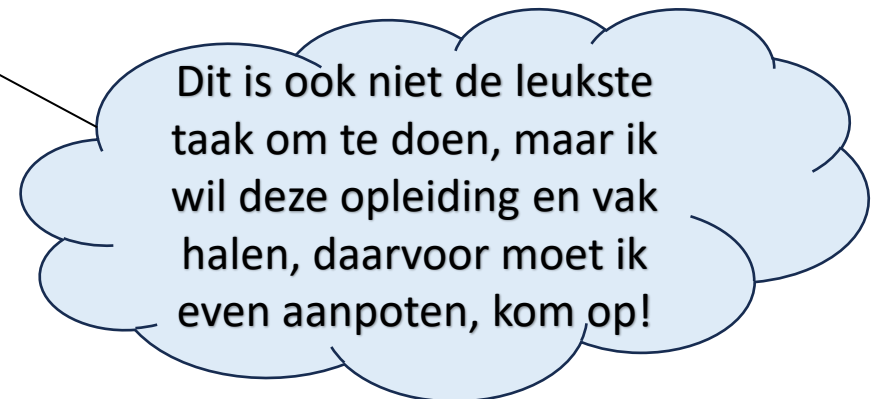
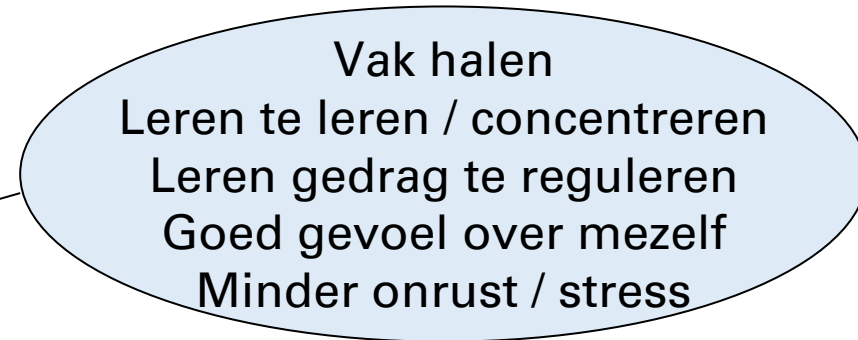
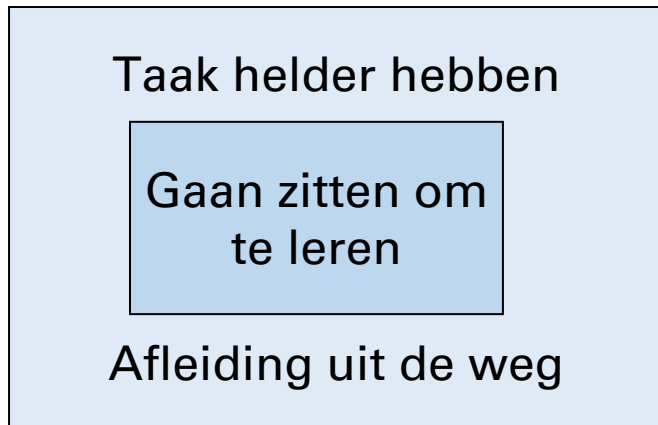
Functieanalyse + nieuw gedrag





Terug naar de casus (1)

Student (22jr) moeite met leren

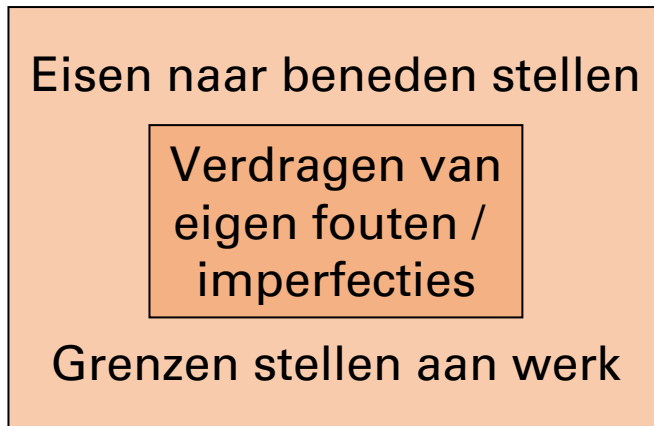


NO



Terug naar de casus (2)

Vrouw (38jr) moeite nee te zeggen



Minder stress
Meer tijd voor mezelf
Minder prikkelbaar / emotioneel
Relaxter in leven staan
Meer tijd voor thuis

Het is ook lastig om nu niet de meest betrokken manager te zijn, maar streven hiernaar zorgt alleen maar voor uitputting. Ik besluit hiermee te stoppen

Stappenplan: oud -> nieuw gedrag (9)

Stap 3. Plan maken + visualiseren

Plan moet zo concreet zijn dat je het voor je kunt zien

Vervolgens **visualiseren**

- startpunt oud gedrag
- Film afspelen -> je kunt direct hiaten bemerken

***Je moet dingen minimaal tweemaal doen:
'een keer in je hoofd en een keer in het echt'***



Terug naar de casus (1)

Concreet plan: Student (22jr) moeite met leren

- Start met opdracht X, op plek X, dan, zo laat, zo lang
- Gedragsreeks: alle benodigde spullen (boeken, opdracht uitgeprint, koffiëkan, lekkers)
- Afleiding weg: telefoon? Muziek aan?
- Helpende gedachte op papier neerzetten (luisteren)
- Start klein: Eerst de opdracht overtuïken, kopjes maken
- Start klein: schrijf gemakkelijkste kopje

Visualiseren



NO

Terug naar de casus (2)

Concreet plan: Vrouw (38jr) moeite met nee zeggen

- Bedenken welke eisen zo hoog en welke imperfecties lastig zijn
- Gedragsreeks: bedenken welke grenzen stellen
- Helpende gedachte op papier / afluisteren
- Alvast standaard zinnen om grenzen te bewaken?

Visualiseren

Stappenplan: oud -> nieuw gedrag (10)

Stap 4. Plan uitvoeren en evalueren

- Van te voren dus situaties bedenken (soms lastig)
- Elke keer situaties inbrengen in therapie en bespreken
- Plan bijstellen indien nodig (en dan opnieuw de stappen)
- Helpende gedachten rondom volhouden

En dat minimaal drie maanden volhouden...

Stap 1: analyse oud gedrag (11)

Lastige punten voor jou / patient

- Doelgedrag bepalen!
- Toegeven dat er allerlei excuses zijn
- (Toegeven dat je eigenlijk snel resultaat wil zonder BZT)
- Nog concreter en nog concreter worden...
- Gestructureerd drie maanden aan een verandering werken...

Stap 1: analyse oud gedrag (12)

Algemene punten om op te letten

- Begin klein / makkelijk! -> succes smaakt naar meer
- Beloon jezelf ruim en direct! -> Lijstjes met vinkjes
- Vertel het tegen iemand! -> Sociale steun helpt!
- Overschat je wilskracht niet! -> Trigger vermijden
- Verwacht weerstand -> Gewoon weer opstaan
- Vertrouw voor gewoontes -> Motivatie is wisselend

Take-home message

Wat is die van jullie?

- Doe aan verwachtingsmanagement tav verandering
- Haal (voor)bewuste motieven naar boven
- Voorbereiding is 80% van het werk
- Functieanalyse **plus!**
- Verandering begint bij jezelf 😊

VRAGEN: sannelisevink@gmail.com