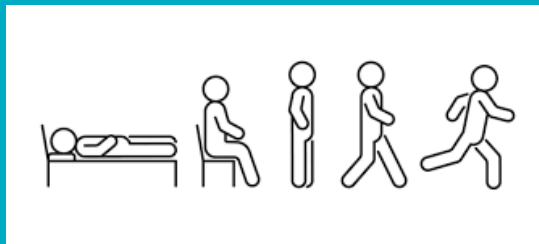


Gedragsactivatie *in beweging*

Maak een trend van gedragsactivatie en transformeer het format naar de groep



VGCT Voorjaarscongres “Transformeren, Trends formeren”
20 maart 2026



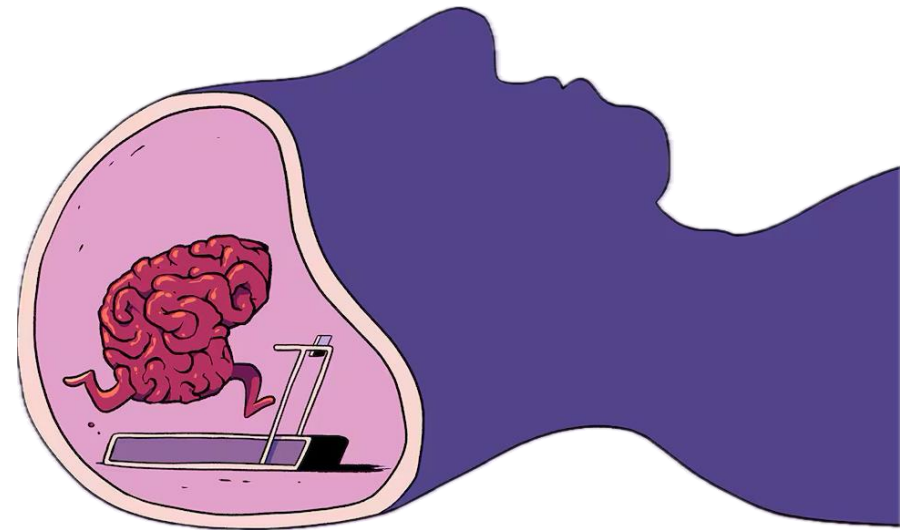


Sectie Stemmingsstoornissen VGCT

- Floor de Wit, supervisor CGW
- Cynthia Jacobs, CGW
- Inge Jager, supervisor VGCT



- Evidentie gedragsactivatie bij depressie
- Psychoeducatie gedragsactivatie
- Opzet gedragsactivatie groep
- Sta op en loop
- Sociale activatie (ecogram)
- Belemmeringen, kansen en imago
- Vragen



Stelling 1:

Medicatie vs Gedragsactivatie

Stein AT, Carl E, Cuijpers P, e.a. Looking beyond depression: A meta-analysis of the effect of behavioral activation on depression, anxiety, and activation. Psychol Med 2021; 51: 1491-504.

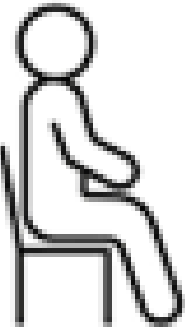


Stelling 2:

VPK/CGW vs Psychologen

Ekers, D., Richards, D., McMillan, D., Bland, J. M., & Gilbody, S. (2011). Behavioural activation delivered by the non-specialist: phase II randomised controlled trial. The British Journal of Psychiatry, 198(1), 66-72.

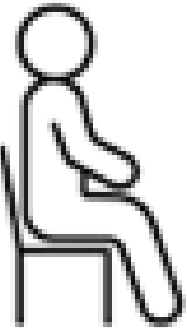
Richards, D. A., Ekers, D., McMillan, D., Taylor, R. S., Byford, S., Warren, F. C., ... & Finning, K. (2016). Cost and Outcome of Behavioural Activation versus Cognitive Behavioural Therapy for Depression (COBRA): a randomised, controlled, non-inferiority trial. The Lancet, 388(10047), 871-880.



Stelling 3:

Basisinterventie vs Psychotherapie

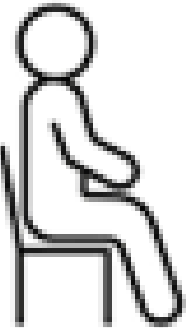
MDR Depressie, 2024



Stelling 4:

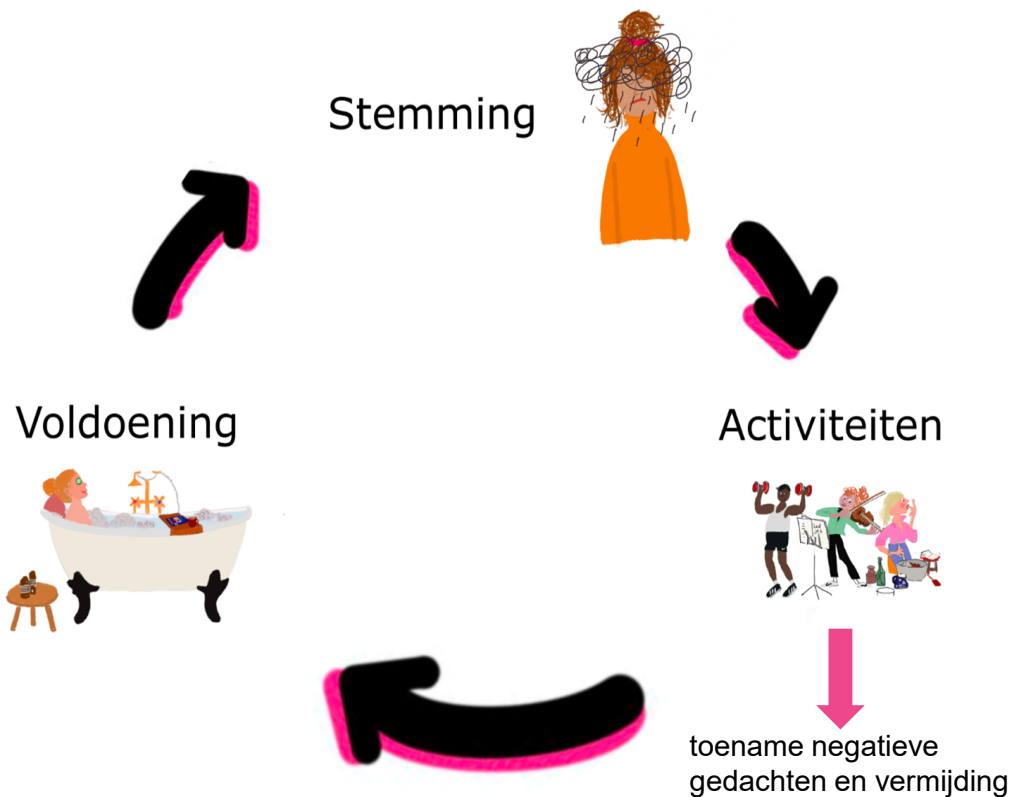
GA groep vs GA individueel

Simmonds-Buckley M, Kellett S, Waller G. Acceptability and efficacy of group behavioral activation for depression among adults: a meta-analysis. Behav Therapy 2019; 50(5): 864-85.



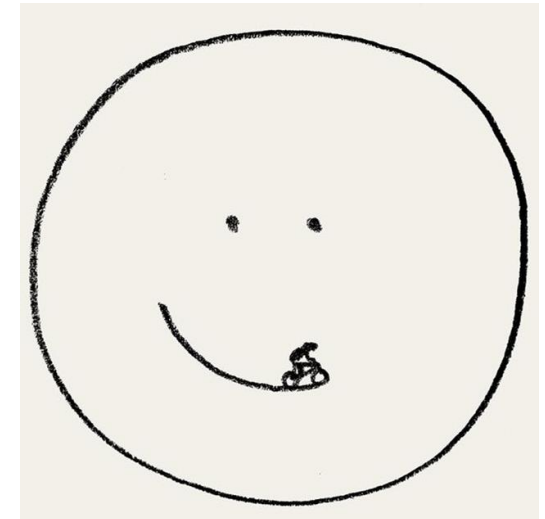
Rationale
Gedragsactivatie

Depressiecirkel



Rationale gedragsactivatie

- Depressie: vicieuze cirkel: verminderde stemming → minder activiteit → minder voldoening
- Mensen met een depressie trekken zich vaker terug, stoppen met waardevolle activiteiten en ervaren daardoor minder positieve bekrachtiging
- Dit leidt tot verdere daling van de stemming: de “depressiecirkel”
- Door bewust weer activiteiten te plannen en uit te voeren, kan deze neerwaartse spiraal worden doorbroken



Operante conditionering als theoretische basis

Gedragsactivatie is gebaseerd op operante conditionering (Skinner)

- Gedrag dat beloond wordt ('positieve bekrachtiging') komt vaker voor.
- Bij depressie verdwijnen belonende momenten, waardoor zinvol gedrag afneemt.

Relevantie

- Door systematisch opnieuw waardevol gedrag te activeren, neemt kans op positieve bekrachtiging toe.
- Dit breekt de negatieve spiraal en geeft cliënten weer **regie** over hun stemming.

Praktisch

- Gericht werken aan gedragsverandering, in plaats van afwachten tot stemming spontaan verbetert. "Als ik me beter voel, dan..."



- Open groep met om de week instroommoment
- Twee bijeenkomsten per week
- Maximaal 10 weken
- Minimaal één regiebehandelaar die groep 1x/wk ziet
- Evaluatie met regiebehandelaar
- Bij inactivatie deelname groep; tenzij
- Geen contra-indicaties muv impulsdoorbraken



- Psycho-educatie (herhalen)
- Stemmingregistratie en weekschema
- Groenboek
- Doelen stap voor stap uitwerken op de flap
- Kaartspellen:

Kwaliteiten-/ inspiratie-/

fotoassociatie spel

- Aandacht voor oa shame a
- Wandelen
- Ecogram
- Terugvalpreventieplan

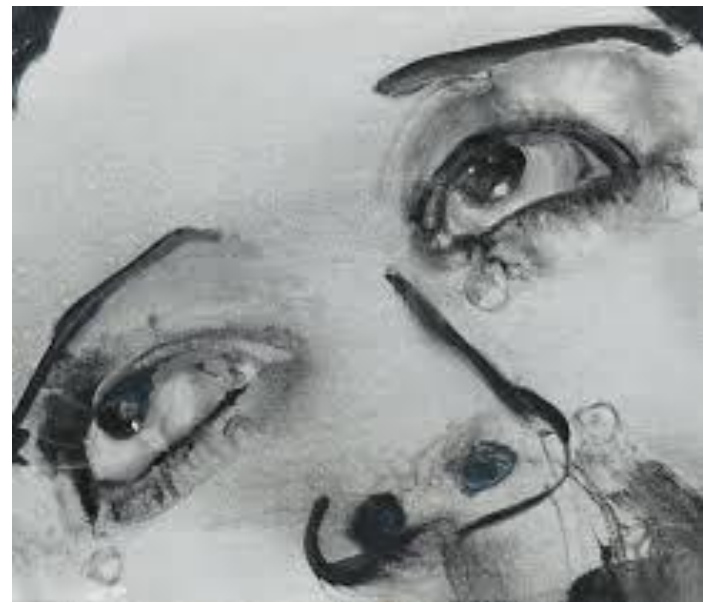


Video

<https://drive.google.com/file/d/1xj6Rw3082xeCcUmBj0laaCFquvih6N-D/view?usp=mail>

Oefening



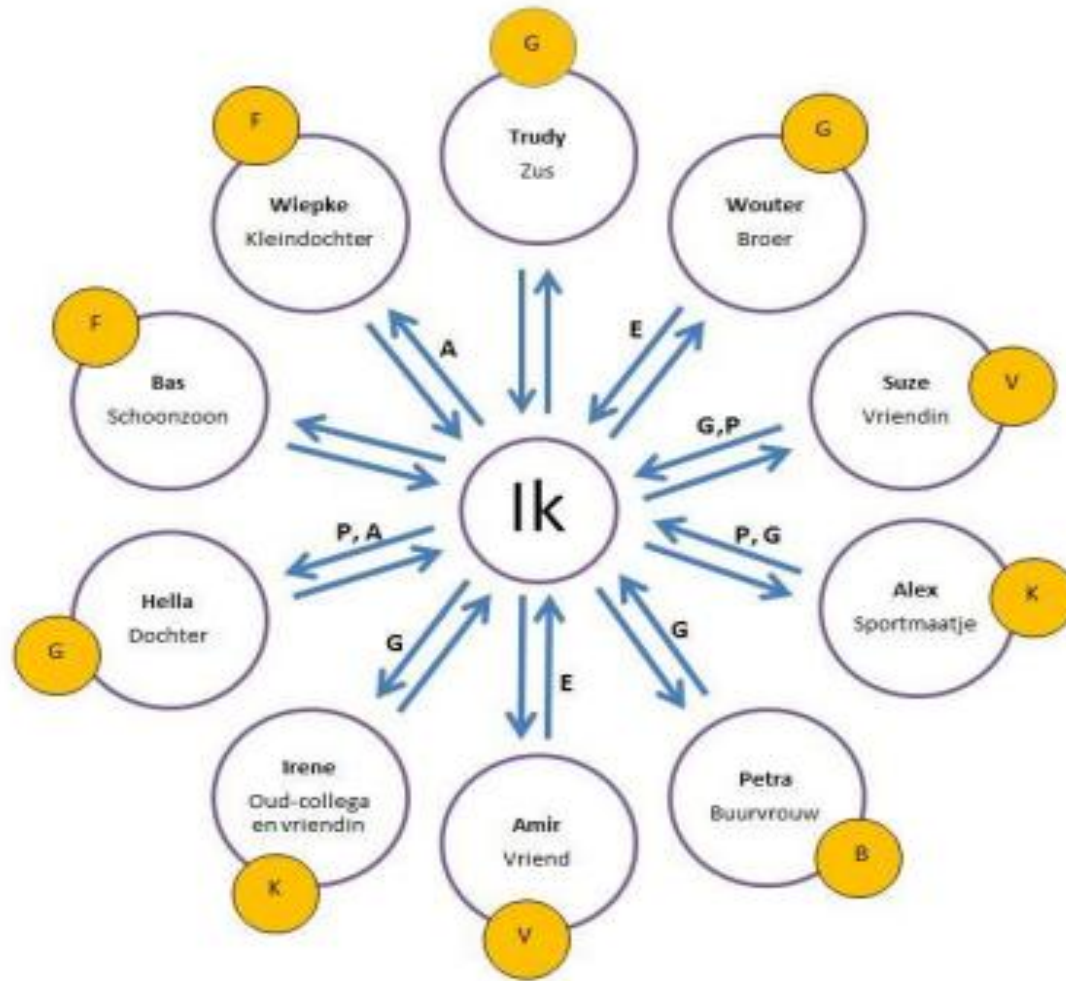


Ecogram

- Het in kaart brengen van het sociale netwerk en belangrijke contacten om de patiënt heen
- Overzicht creëren in de mogelijkheden binnen het netwerk van een patiënt
- Hoe kun je jouw sociale netwerk inzetten in kader van de gedragsactivatie
- Het voorkomen van het sociaal isolement



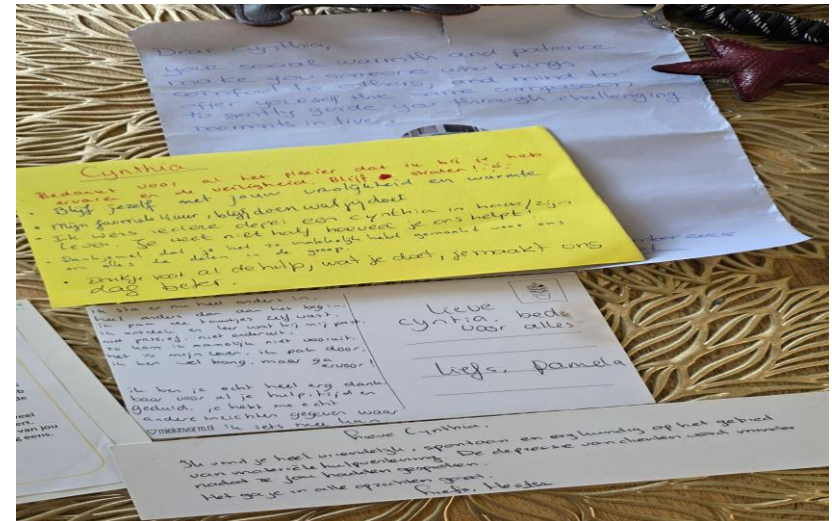
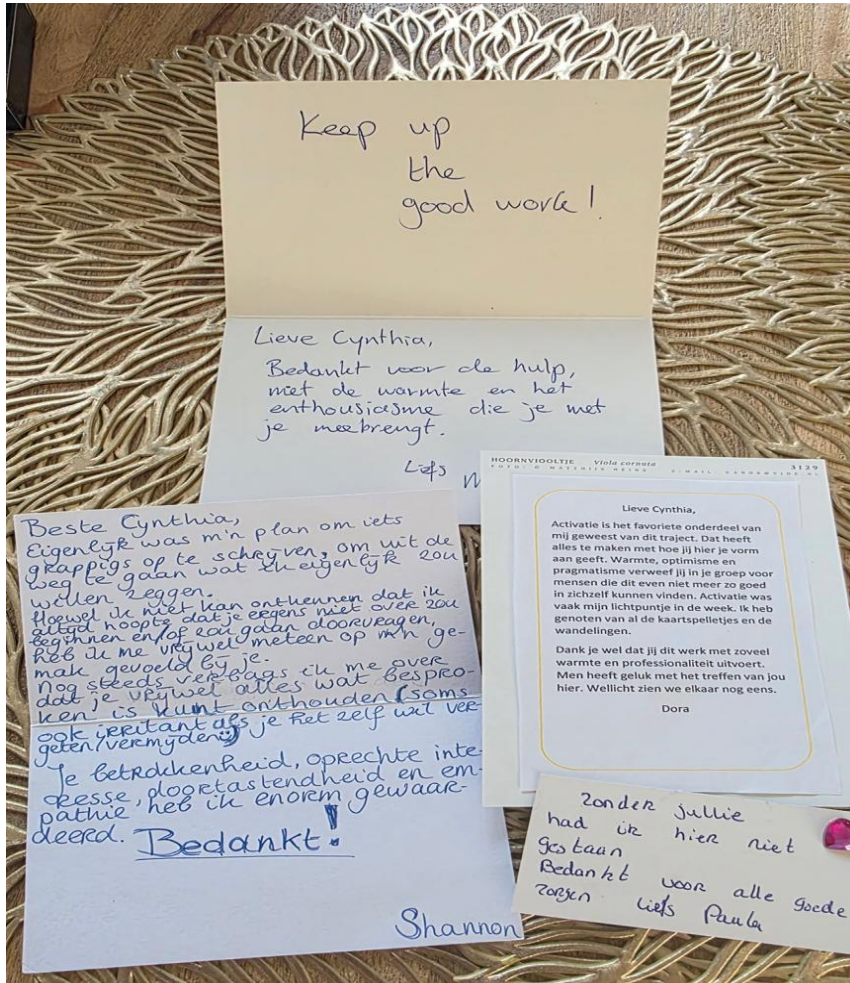
Voorbeeld Ecogram



Belemmeringen en kansen

- Eenvoudig of juist complex?
- Dienend ipv de held zijn
- Hybride behandelen
- De kracht van de groep





“Ik sta er nu heel anders in, heel anders dan aan het begin. Ik pak de touwtjes zelf vast Ik ontdek en leer wat bij mij past. Niet passief, niet onderuit, zo kom ik namelijk niet vooruit. Het is mijn leven, ik pak door.”



“Ik heb enorme respect voor jouw medemenselijkheid, jouw geduld met ons als langzaam lerende groep, jouw zachtheid waar het nodig is en jouw onvermoeibare geduld om met ons onze doelen op te knippen tot behapbare stappen.”

“Jij hebt mij geholpen bij het vinden van kleine dingen die mij plezier geven, bij dingen die het vuurtje in mij aanwakkeren.”

“Jouw activatie was mijn stok achter de deur om concreet dingen te gaan doen en ik ben op dat gebied enorm vooruit gegaan de afgelopen maanden. Dank je wel daarvoor.”



Van rose jogging palje naar een
spijwerbroetje, en van een diep bedroefde
gevoel naar weer een lach.

Ik mezelf (een verbetszak voor
gewonden. Dit heb ik aan jou te
danken: jouw humor,inzicht,
warmte en scherpte hebben mij
hier geloozdacht.

Het leven is niet meer zo euforisch!! Pak je,

am/C/

HET D-SCHEMA

Gebeurtenis:
Niet meer depressief !!!

Gevoel: **BLIJ**
Intensiteit 100%

Gedrag:
Chocolade
gekoekt

D.A.N.K.

bewijzen voor D.A.N.K.

- ⊕ de depressie is weg
- ⊕ ik ben blij
- ⊕ in de kinderen zijn blij.

Gedachte:
Dank aan jullie allemaal voor de steun en
toevred

Intensiteit: **100%**

Patiënt:

Je moedigde me aan om dapper te durven zijn en door te
zetten als ik liever op wilde geven.
Maar vooral Heve Floor, heb je me (naast alle tranen) ook
weer laten lachen om mezelf en de wereld. Die herinneringen
zijn me dierbaar en zal ik koesteren. Bedankt dat je

Ik hoor je steeds nog zeggen: Je
hebt een keuze. Dat zeg ik nu ook
vaak tegen mezelf in situaties.

En nu kan ik zelfstandig
thuis zijn, terwijl je me
een half jaar geleden op
de fiets moest trekken.

