



www.DirectieveTherapie.nl

Dank voor uw download

U kunt er natuurlijk uit citeren, graag zelfs, maar dan wel met bronvermelding. U mag dit artikel ook ruimhartig verspreiden mits het niet voor commerciële doeleinden is. In die gevallen pas na onze schriftelijke toestemming.

Opname in bloemlezingen en readers moedigen wij aan, maar wel graag eerst even overleggen.

Alle rechten van de artikelen liggen bij
de Stichting Cognitie en Psychose.

Voor alle vragen:
info@gedachtenuitpluizen.nl

Cognitieve gedragstherapie: nieuwe wijn in nieuwe zakken?

Alfred Lange

D.K. Granvold (red.) (1994). *Cognitive and behavioral treatment; Methods and applications*. Pacific Grove, Cal.: Brooks/Cole. 390 p.

De lezers van *Dth* weten zo langzamerhand wel dat cognitieve therapie, en in het bijzonder cognitieve gedragstherapie, 'in' is. We weten inmiddels het een en ander over het opsporen van denkfouten en het stimuleren van cliënten om anders te denken (door middel van redeneren of gedragsexperimenten). Niet voor niets hebben we in 1991 een themanummer aan deze stroming gewijd.

Er wordt over cognitieve therapie weleens gezegd dat het niets nieuws bevat. Het zou gaan om nieuwe termen voor oude zaken: nieuwe zakken voor oude wijn. Daar is wel iets van waar.

Waarschijnlijk is het beïnvloeden van cognities het meest fundamentele algemene (zo men wil non-specifieke) element dat aan welke therapievorm dan ook ten grondslag ligt. Waarschijnlijk is het ook de gave om cliënten tot nieuwe inzichten te brengen waarin bekwame therapeuten (ook van verschillende stromingen) op elkaar lijken.

Niettemin heeft cognitieve gedragstherapie als stroming wel nieuws waarde. De vele onderzoeken en publikaties hebben geleid tot de formulering van hanteerbare en op hun waarde getoetste protocollen voor verschillende klachtgebieden en settings. Een boek waarin de resultaten in dit opzicht op een overzichtelijke wijze worden geordend, is dan ook alleszins op zijn plaats. Granvold verdient daarom lof voor dit initiatief en – belangrijker nog – voor het resultaat. Hij heeft een aantal minder bekende (en daardoor misschien juist enthousiaste) auteurs bij elkaar gebracht en hun bijdragen tot een fraai geheel gesmeed. Bovendien heeft hij zelf het zeer leeswaardige eerste hoofdstuk geschreven waarin de belangrijkste algemene begrippen en technieken uit de cognitieve behandelingsvorm worden beschreven. Naast een uitgebreid en zeer leesbaar overzicht van de zogenoemde cognitieve fouten waarmee patiënten of anderen behept kunnen zijn, geeft hij ook een helder overzicht van de belangrijkste interventiemethoden. Zelfs de door mij zeer gewaardeerde techniek van zelfinstructie komt hierbij op overzichtelijke wijze aan bod. Het tweede hoofdstuk (geschreven door Gambrill) is eveneens algemeen, maar dan gericht op de puur leertheoretische concepten. Het is eveneens helder van opzet, maar misschien iets minder verrassend dan het eerste hoofdstuk.

Het eerste deel wordt met deze hoofdstukken afgesloten. Dan volgt er een deel (drie hoofdstukken) dat gewijd is aan de behandeling van kinderen. Het eerste hiervan is algemeen en komt sterk overeen met de hoofdstukken uit deel 1. De andere twee (resp. over behandeling aan huis en training van ouders) geven een uitermate praktische en verantwoorde beschrijving van wat er op deze gebieden mogelijk is.

Deel 3 gaat over volwassenen. Het bevat hoofdstukken over de behandeling van respectievelijk plegers van seksuele misdrijven, verslaafden (waarbij een apart hoofdstuk is ingebouwd met aandacht voor de rol van de partner in de behandeling) en mensen

met relatieproblemen. De laatste twee hoofdstukken van dit deel gaan over cognitieve gezinstherapie en scheidingsbemiddeling.

Deel 4 is gericht op specifieke gebieden als: depressie, angst, gezondheidsproblemen, sociale vaardigheid en het hanteren van stress. Zoals het hoort is het laatste hoofdstuk gericht op 'transfer of change', ofwel het voorkomen van terugval.

Niet alleen heeft Granvold een verantwoorde keus gemaakt in de onderwerpen, hij is er ook in geslaagd de auteurs min of meer op één lijn te brengen wat betreft de combinatie van praktische gerichtheid (technieken, geïllustreerd door korte gevalbeschrijvingen) en verantwoording door middel van onderzoeksresultaten. Hierdoor is *Cognitive and behavioral treatment* een belangrijk werk geworden dat de in de praktijk werkzame psychotherapeut op verantwoorde wijze invoert in de toepassingsmogelijkheden van cognitieve gedragstherapie op het gebied waar hij of zij in werkzaam is. Ook voor onderwijs is het boek uitermate geschikt. Het laat zien dat de stroming 'cognitieve gedragstherapie' meer heeft opgeleverd dan oude wijn in een nieuwe zak.