



Back to basics: cognitieve gedragstherapie in de praktijk

Maaïke van Kuyk, klinisch psycholoog

Medische psychologie Wilhelminakinderziekenhuis

UMC Utrecht
Wilhelmina Kinderziekenhuis

1

Cognitieve Gedragstherapie bij kinderen en jongeren

Wat is CGT?

Hoe werkt CGT?

- inzicht in gedachten en gedrag
- stappen in de behandeling
- het systeem in actie!
- aanpassen aan de ontwikkeling
- welke stappen zet je met kind en systeem?


CGT bij kinderen met plasproblemen

- welke stappen zet je?
- waar richt de behandeling zich op?

UMC Utrecht
Wilhelmina Kinderziekenhuis

2

Wat is CGT?



Cognitieve Gedragstherapie

- Effectieve vorm van psychologische behandeling of psychotherapie
- Richt zich op het veranderen van denkpatronen en gedrag
- Uitgangspunt: wat je denkt, voelt en doet beïnvloedt elkaar!
- Wetenschappelijk onderbouwd
- Actieve behandeling; vergt motivatie en samenwerking
- CGT helpt kinderen om beter om te gaan met hun gedachten en emoties, en om effectiever gedrag te ontwikkelen.

UMC Utrecht
Wilhelmina Kinderziekenhuis

3

Hoe werkt CGT? Inzicht in gedachten en gedrag:

Denken:

- - omvat onze **gedachten**, overtuigingen en interpretaties van gebeurtenissen.
- - Onze gedachten kunnen positief, negatief, realistisch of irrationeel zijn.
- - Ze gaan over onszelf, de ander, de wereld...

Voelen:

- - gedachten leiden tot **gevoelens** en emoties.
- - variëren van blijheid en enthousiasme tot verdriet, angst en boosheid.

Doen:

- - Onze gedachten en gevoelens beïnvloeden ons **gedrag**.
- - Gedrag kan variëren van acties tot vermindering of passiviteit.

UMC Utrecht
Wilhelmina Kinderziekenhuis

4

Hoe werkt CGT? Denken-voelen-doen

DVD-MODEL

denken
voelen
doen

UMC Utrecht
Wilhelmina Kinderziekenhuis

5

Hoe werkt CGT? Stappen in de behandeling

- Probleemgedrag identificeren
- Observatieopdrachten
- Analyse van probleemgedrag: hoe wordt het uitgelokt en hoe wordt het in stand gehouden

UMC Utrecht
Wilhelmina Kinderziekenhuis

6

Observatielijst

UMC Utrecht
Wilhelmina Kinderziekenhuis

7

Hoe werkt CGT? 5-g-schema

Gebeurtenis
Wat gebeurde er?

Gedachte
Wat dacht je?

Gevoel
Hoe voel je je?

Gedrag
Wat deed je?

Gevolg
Wat is het gevolg?

UMC Utrecht
Wilhelmina Kinderziekenhuis

8

Hoe werkt CGT? Analyse van probleemgedrag

Situatie	Respons	Consequentie +	Consequentie -
Aandrang tijdens gamen	Ophouden	Doorgaan met gamen	Natte broek Verschonen
Aandrang tijdens gamen	Naar de wc gaan en uitplassen	Droge broek Aandrang stopt	Stoppen met spelen
Natte broek	Niets doen	Hoeft niet te stoppen met spelen	Krijgt pijnlijke billen Opmerkingen Geur etc
Natte broek	Gaan verschonen	Hoeft niet meer in natte broek te lopen	Moet stoppen met spel

9

Hoe werkt cgt: het systeem in actie!

Bij het analyseren kijk je nadrukkelijk ook naar de interactie!

Jonge kinderen leren via de ouders

Het hele systeem moet meewerken (dus ook schooled)

Kind kan alleen leren als ouders en andere belangrijke verzorgers hierin voorop gaan

WAAROM
MOEILIK DOEN
ALS
HET SAMEN KAN

Looye

10

Hoe werkt CGT? Analyse van probleemgedrag

Situatie	Respons kind	Respons ouder	Hoe loopt het af
Kind heeft andrang	Gaat door met spelen	Benoemt wat hij ziet en motiveert kind om te gaan proberen	Kind gaat met ouder naar wc
Kind heeft andrang tijdens eten	Wil naar de wc gaan	Ouder zegt: nu niet, je zit aan tafel	Kind plast in broek

11

Hoe werkt cgt? Aanpassen aan de ontwikkeling

CGT kan al vanaf jonge leeftijd

- via de ouders of de omgeving (mediatietherapie)
- afhankelijk van de ontwikkeling ook met het kind zelf

Het wordt altijd aangepast aan:

- leeftijdsniveau
- cognitieve en emotionele mogelijkheden van het kind
- de mogelijkheden en draagkracht van de ouders

12

CGT bij kinderen: stappen in de behandeling

- Weten
- Willen
- Durven
- Kunnen
- Doen
- Blijven doen



UMC Utrecht
Wilhelmina Kinderziekenhuis

13

13

Welke stappen zet je met kind en systeem bij plasproblemen?

- Weten -> psycho educatie Hoe werkt droog worden normaal, hoe is het bij mij anders. Wat moet ik doen, waarom en van wie?
- Willen -> motivatie! Duidelijke instructie, kleine en haalbare stappen, goede beloning van elke stap, het gaat om de inzet
- Durven -> angst moet niet belemmeren
- Kunnen -> zowel fysiek als qua ontwikkeling. Leren wat bij jouw lijf en jouw leeftijd past.
- Doen -> reageren op een seintje uit je lijf of van de klok, daarop adequaat reageren
- Blijven doen -> je moet het kunnen blijven volhouden!
Motivatie! Terugvalpreventieplan!

UMC Utrecht
Wilhelmina Kinderziekenhuis

14

14

CGT bij kinderen met plasproblemen

Psycho educatie

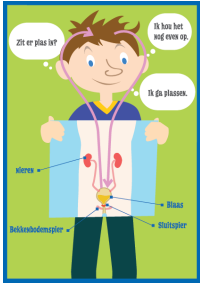
Gedagsverandering:

- bewustwording van lichaamssignalen
- positieve bekrachtiging gewenst gedrag
- aanleren nieuw gedrag

Cognitieve interventies:

- gedachten herkennen
- gedachten omzetten

Betrekken ouders en systeem!



UMC Utrecht
Wilhelmina Kinderziekenhuis

15

15

Hoe uitdagend ook... (veel) gedrag kan je leren!



[Cats Ring Bells For Treats | The Dodo - YouTube](#)

UMC Utrecht
Wilhelmina Kinderziekenhuis

16

16



Vragen?

Dank voor uw aandacht

 UMC Utrecht
Wilhelmina Kinderziekenhuis

17