

Meer informatie

Bij de VGCT zijn meer brochures verkrijgbaar, voor volwassenen bijvoorbeeld over depressie en angststoornissen. Speciaal voor kinderen zijn er brochures over veel piekeren, verlatingsangst, sociale en specifieke fobie, dwang en ADHD. Kijk op www.vgct.nl.

De Vereniging voor Gedragstherapie en Cognitieve Therapie is een onafhankelijke wetenschappelijke en beroepsvereniging van individuele leden. De vereniging zet zich in voor een kwalitatief hoogwaardige en wetenschappelijk verantwoorde ontwikkeling en uitoefening van het specialistische vak van de cognitieve gedragstherapie. Dit doet zij in het belang van goede psychologische en psychotherapeutische zorg aan cliënten en patiënten. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat cognitief gedragstherapeutische behandelingen bij veel psychische problemen, waaronder angst, depressie en verslaving, de voorkeur moeten krijgen.

De VGCT heeft eigen kwaliteitsregistraties op post-academisch- en post HBO-niveau en voert een eigen keurmerk VGCT[®]. De meeste leden zijn naast hun registratie bij de VGCT bij de overheid BIG geregistreerd als GZ-psycholoog, klinisch psycholoog, psychotherapeut, arts/psychiater of verpleegkundige.

De vereniging bewaakt de kwaliteit van opleidingen in het vakgebied, organiseert bijeenkomsten en congressen, doet aan collectieve belangenbehartiging en informeert haar leden en geïnteresseerden hierover.

Kijk voor meer informatie op www.vgct.nl.



Cognitieve gedragstherapie bij achterdocht en stemmen horen

Informatie voor mensen die hun probleem willen aanpakken



Cognitieve gedragstherapie

Een effectieve behandeling bij achterdocht en stemmen horen

U bent doorverwezen naar een cognitief gedragstherapeut voor behandeling van achterdocht en/of stemmen horen. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat cognitieve gedragstherapie een behandeling is die werkt bij deze klachten. In deze brochure kunt u lezen wat achterdocht en stemmen horen inhouden, wat cognitieve gedragstherapie is en hoe een behandeling met deze therapie in zijn werk gaat.

Wat zijn achterdocht en stemmen horen?

Ernstige achterdocht (paranoia) en stemmen horen (auditieve hallucinaties) zijn geen ziekten op zich, maar verschijnselen die zich kunnen voordoen bij een aantal psychische aandoeningen. We komen deze symptomen tegen tijdens psychosen (periodes van acute verwardheid) en bij vele psychische ziekten.

Ernstige achterdocht

Achterdocht is een normale menselijke reactie op een bedreigende gebeurtenis die we niet begrijpen. Soms kan achterdocht zulke vormen aannemen dat deze heel het dagelijks leven doordrenkt. Mensen raken dan in de greep van de angst, vertrouwen eigenlijk niemand meer en gaan sociale contacten steeds meer mijden. Soms leidt dit tot een kluzenaarsbestaan.

Stemmen horen

Als u stemmen hoort in uw hoofd, bent u niet de enige. Dit verschijnsel komt voor bij ongeveer twee procent van de bevolking (meer dan 300.000 mensen). Dergelijke hallucinaties of zinsbegoochelingen kunnen heel verschillend zijn. Misschien hoort u uw eigen naam en krijgt u vriendelijke adviezen, maar het kan ook zijn dat de stemmen negatief commentaar leveren op uw gedrag en u gevaarlijke of vernederende opdrachten geven. Soms zijn de stemmen zo overheersend en geven zij zoveel kritiek, opdrachten en bevelen, dat het lijkt alsof de stemmen u in hun macht hebben. Dit kan gepaard gaan met veel angst en u in moeilijke of gevaarlijke situaties brengen.

Effectieve behandeling van achterdocht en stemmen horen

Medicatie speelt een belangrijke rol bij de behandeling van paranoia en stemmen horen. Medicijnen dringen de symptomen naar de achtergrond en verminderen zo de psychische belasting die u voelt. Voor ongeveer de helft van de mensen die aan deze klachten lijden, is dit helaas niet voldoende. Mogelijk hebt u zelf ervaren dat de symptomen ondanks medicijngebruik kunnen blijven bestaan. Gelukkig zijn hiermee de behandelingsmogelijkheden niet uitgeput.

Een doeltreffende aanvulling op de behandeling van paranoia en stemmen horen kan cognitieve gedragstherapie

zijn. Dit is de conclusie van de Multidisciplinaire Richtlijn Schizofrenie uit 2010. Dergelijke richtlijnen – ze bestaan ook voor andere aandoeningen – zijn bedoeld om cliënten zoveel mogelijk te behandelen met therapieën waarvan het effect wetenschappelijk is bewezen. De richtlijnen worden opgesteld door psychologen, psychiaters, huisartsen, maatschappelijk werkers, verpleegkundigen, wetenschappelijk onderzoekers en vertegenwoordigers van patiënten. De uiteindelijke behandeling is ook afhankelijk van de mogelijkheden en wensen van de cliënt.

Wat is cognitieve gedragstherapie?

Cognitieve gedragstherapie bestaat uit twee onderdelen: cognitieve therapie en gedragstherapie.

Gedragstherapie richt zich vooral op het veranderen van uw gedrag. Cognitieve therapie gaat over uw manier van denken.

Cognitieve gedragstherapie pakt dus uw gedrag en uw gedachten aan. Door dingen te doen veranderen uw gevoel en uw gedachten, en door uw gedachten te veranderen wijzigen uw gevoel en uw gedrag.

Bij cognitieve gedragstherapie werkt de therapeut nauw met u samen om tot verbetering van uw klachten te komen. De therapeut sluit zo direct en zo concreet aan bij uw problemen. Het is een actieve manier van behandelen: u moet in de therapiesessies actief aan de slag, en daarnaast werkt u zelf aan uw problemen met huiswerkopdrachten. Omdat de behandeling probleemgericht is, duurt cognitieve gedragstherapie over het algemeen kort, variërend van 10 tot 30 sessies.

Hoe werkt cognitieve gedragstherapie bij achterdocht en stemmen horen?

Wat kunt u verwachten van een behandeling met cognitieve gedragstherapie? Voor de duidelijkheid hebben we de therapie verdeeld in een aantal stappen.

Stap een: uitleg en informatie

Om te beginnen legt de cognitief gedragstherapeut u uit wat de therapie voor u kan betekenen. Cognitieve gedragstherapie kan u helpen minder achterdochtig te worden en/of minder last te krijgen van stemmen. U zult minder angst, verdriet en boosheid voelen. Voor de duidelijkheid: door de therapie zullen uw stemmen niet (geheel) verdwijnen, maar het helpt u wel om de negatieve gevolgen die u ervan ondervindt en de tijd die u er nu mee bezig bent te verminderen.

Stap twee: problemen leren analyseren

U gaat oefeningen doen. Op papier en door te letten op wat u denkt en doet. Zo leert u dat gevoelens en gedrag vooral bepaald worden door gedachten over een gebeurtenis en niet zozeer door de gebeurtenis zelf. Ook leert u hoe u de kwaliteit en de sterkte van uw gevoelens kunt uitdrukken, zodat u later kunt nagaan of daarin verandering is gekomen.

Stap drie: de problemen in kaart brengen

Samen met de therapeut gaat u na wat precies uw problemen zijn. Deze worden uitgebreid in kaart gebracht en beschreven. De therapeut stelt daarbij veel vragen. Om sommige antwoorden te kunnen achterhalen vraagt de therapeut u huiswerkopdrachten te maken.

Stap vier: de probleemformulering

Samen met de therapeut gaat u uw probleem opschrijven. Welke gedachten geven u de meeste problemen? Welke gevoelens horen hierbij? Hoe gedraagt u zich daarvoor en wat zijn de gevolgen van uw gedrag, gedachten

en gevoelens? Zijn er gebeurtenissen uit uw eerdere leven die verband houden met die problematische gedachten? Of zijn er nu voorvallen die deze uitlokken? Uiteindelijk staat het allemaal op papier samen met de doelen die tijdens de therapie bereikt moeten worden. Dit heet ook wel een therapiecontract.

Stap vijf: onaangename emoties verminderen

U weet inmiddels dat uw gevoelens niet bepaald worden door gebeurtenissen, maar door de manier wijze waarop u erover denkt. Hoe zit dat in uw eigen leven?

Samen met u staat de therapeut stil bij de uitleg die u aan belangrijke gebeurtenissen in uw leven geeft. Klopt die uitleg wel met de feiten of zijn er andere verklaringen mogelijk? U ontdekt dat problematische gebeurtenissen in een heel ander licht kunnen komen te staan als u er anders tegenaan kijkt. Zo leert u relativeren en beter omgaan met negatieve emoties. Soms is dit niet voldoende en voelt u zich nog steeds hulpeloos of minderwaardig. In dat geval helpt de therapeut u om uw sterke kanten te ontdekken en die te gebruiken in de strijd tegen uw gebrekkige zelfwaardering.

Stap zes: terugval tegengaan

Paranoia en stemmen horen kunnen goed worden behandeld, maar de gevoeligheid ervoor is blijvend. Het is dus mogelijk dat de symptomen later in uw leven zullen terugkomen. Tot slot van de behandeling geeft de therapeut u daarom tips om hierop voorbereid te zijn en er beter mee om te gaan.

Hoe lang duurt cognitieve gedragstherapie bij achterdocht en stemmen horen en wat zijn de effecten? Het is bewezen dat cognitieve gedragstherapie effect heeft bij paranoia en stemmen horen. Cognitieve gedragstherapie is echter geen wondermiddel: ongeveer de helft van de cliënten heeft baat bij een behandeling. Of de therapie succesvol is, hangt mede af van uzelf. Een belangrijke voorwaarde voor succes is namelijk dat u als cliënt actief betrokken bent bij de gesprekken en de huiswerkopdrachten. Slaat de therapie aan, dan zijn doorgaans twintig tot dertig wekelijkse sessies voldoende om de gewenste resultaten te bereiken.