



Cognitief-gedragmatige groepstraining voor depressieve en/of angstige adolescenten

***Raakvlakken, verschillen en bevindingen.
Een korte praktische onderdompeling.***

Dr. C. Faché, K. Naessens, N. Nelen, L. Leyman, K. Declerck
Zorgeenheid internaliserende problematiek
UKJA

Overzicht

0. Verwachtingen

1. Theoretisch kader

2. In de Praktijk

3. Kritische bedenkingen

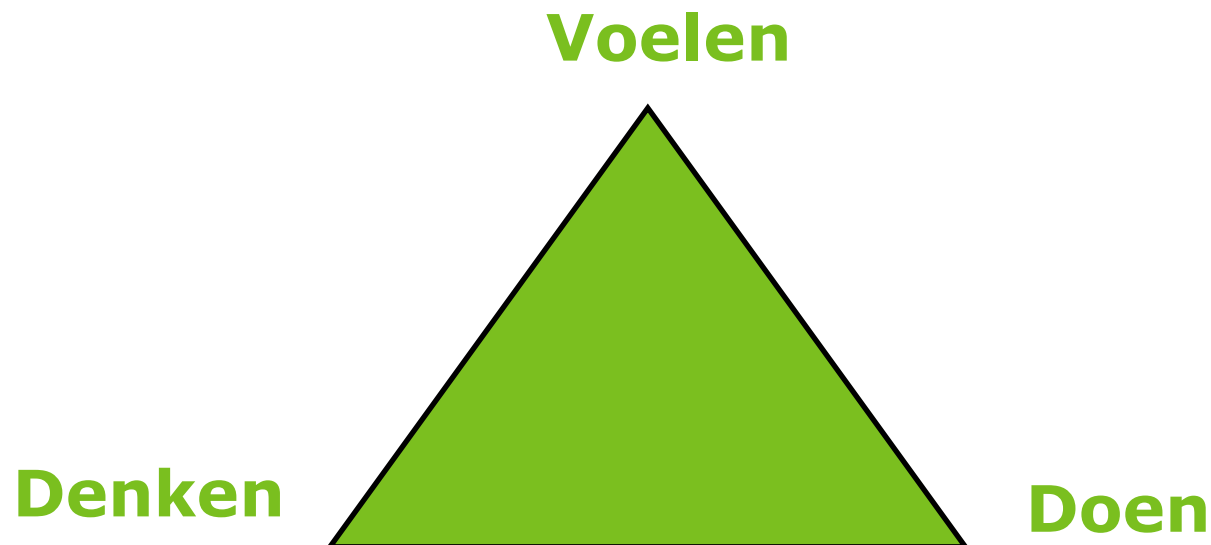
4. Vragen en discussie

1. Theoretisch kader

- Raakvlakken
- De Doepressietraining
- De Faalangsttraining
- De Sociale Angsttraining
- Belangrijke verschillen

Raakvlakken

- **Drie trainingen gemeenschappelijke basis: cognitieve gedragstherapie (2^e generatie)**
- **de GGGG-driehoek (Gebeurtenis-gedachten-gevoelens-gedrag):**
- **driehoek**



Raakvlakken

Drie groepstrainingen \neq groepstherapie



- **vaardigheden worden aangeleerd, getraind en ingeoeffend**
- **veel structuur en voorspelbaarheid volgens vast draaiboek**



- **meer stilstaan bij persoonlijke thema's waarrond wordt gereflecteerd**
- **meer afhankelijk van wat cliënten brengen, beïnvloed door groepsdynamieken**

Raakvlakken

...de basisingrediënten:

- **Psycho-educatie**
- **Aanleren van vaardigheden:**
 - > zichzelf leren observeren
 - > sociale vaardigheden
 - > probleemoplossende vaardigheden
 - > ontspanningstechnieken
 - > constructief denken
- **Huiswerkopdrachten**

Raakvlakken

- **Intakegesprek ~ samenwerkingscontract**
- **Exclusiecriteria**
- **Verbale trainingen**
- **Trainingen in groep**
- **Meerdere trainers (min 2)**



De Doepressietraining

Cognitief-gedragstherapeutische interventie gericht op de behandeling van depressieve klachten en depressies bij adolescenten.

Doelgroep

Duur

Aantal deelnemers

Vaste structuur



De Faalangstraining

Cognitief-gedragstherapeutische interventie gericht op de behandeling van angst om te mislukken in prestatiesituaties en bijgevolg deze te vermijden.

Doelgroep

Duur

Aantal deelnemers

Vaste structuur



De Sociale Angsttraining

Cognitief-gedragstherapeutische interventie gericht op de behandeling van sociale angsten bij adolescenten.

Doelgroep

Duur

Aantal deelnemers

Vaste structuur

Verschillen

- Doelgroep
- Duur (aantal sessies)
- Oudersessie
- Belonen
- Blootstelling aan reële situaties
- Hervalpreventie

2. In de praktijk

1. zichzelf leren observeren & registreren
2. constructief denken
3. probleemoplossende vaardigheden
4. ontspanningstechnieken

Zichzelf leren observeren & registreren



**Stemmingsdagboek/plezierige
activiteiten/grafiek**



angstthermometer



**activiteitenrooster/
balans ontspanning-inspanning**

Casus Ann

***Meisje van 17 jaar.
Aangemeld met schoolfobie en sociale angst
waardoor ze een jaar lang niet op school is
geraakt en bijgevolg sociaal geïsoleerd is.
Volgt algemeen secundair onderwijs.
Ondersteunend thuismilieu, nemen met
momenten teveel over.
Maakt een zeer stille en teruggetrokken
indruk.
Bij contactname erg gespannen, weinig
oogcontact, kruipt letterlijk en figuurlijk in
haar schelp, hyperventilatie.***



Stemmingsdagboek/plezierige activiteiten/ grafiek

Analyse grafiek:

- 1. Volgt de lijn van de stemming min of meer de lijn van de plezierige activiteiten?**
- 2. Ga je door een slechte stemming minder plezierige activiteiten ondernemen?**
- 3. Gaat door het minder ondernemen van plezierige activiteiten je stemming omlaag?**
- 4. Bekijk de grafiek. Merk je dat bepaalde dagen van de week samengaan met veranderingen in je stemming en je activiteiten?**



Angstthermometer

- * Bedenk hoe je angstlevel 4 zou aanpakken met een creatieve exposure-oefening ?**



Activiteitenrooster/ balans ontspanning-inspanning

- **Hoe krijg je de balans meer in evenwicht?**
- **Wat als ze examens heeft met deze balans?**
- **Wat is de invloed van de volgorde van de trainingen? Deze training als eerste of laatste training?**



Constructief denken

5 denkfouten:

1. De negatieve filter
2. Alles-of-niets-denken
3. Personaliseren
4. Zou...moeten
5. Onjuiste conclusies trekken:
 - a. Gedachten lezen
 - b. Toekomst voorspellen
 - c. Emoties tot feiten maken



Constructief denken

Uitspraken van Ann:

“Ik ben nutteloos.”

“Ik doe hier iets fout.”

“Het zal nooit anders worden.”

“Niemand vindt mij leuk.”

“Ik moet afspreken, anders zal mijn vriendin teleurgesteld zijn.”

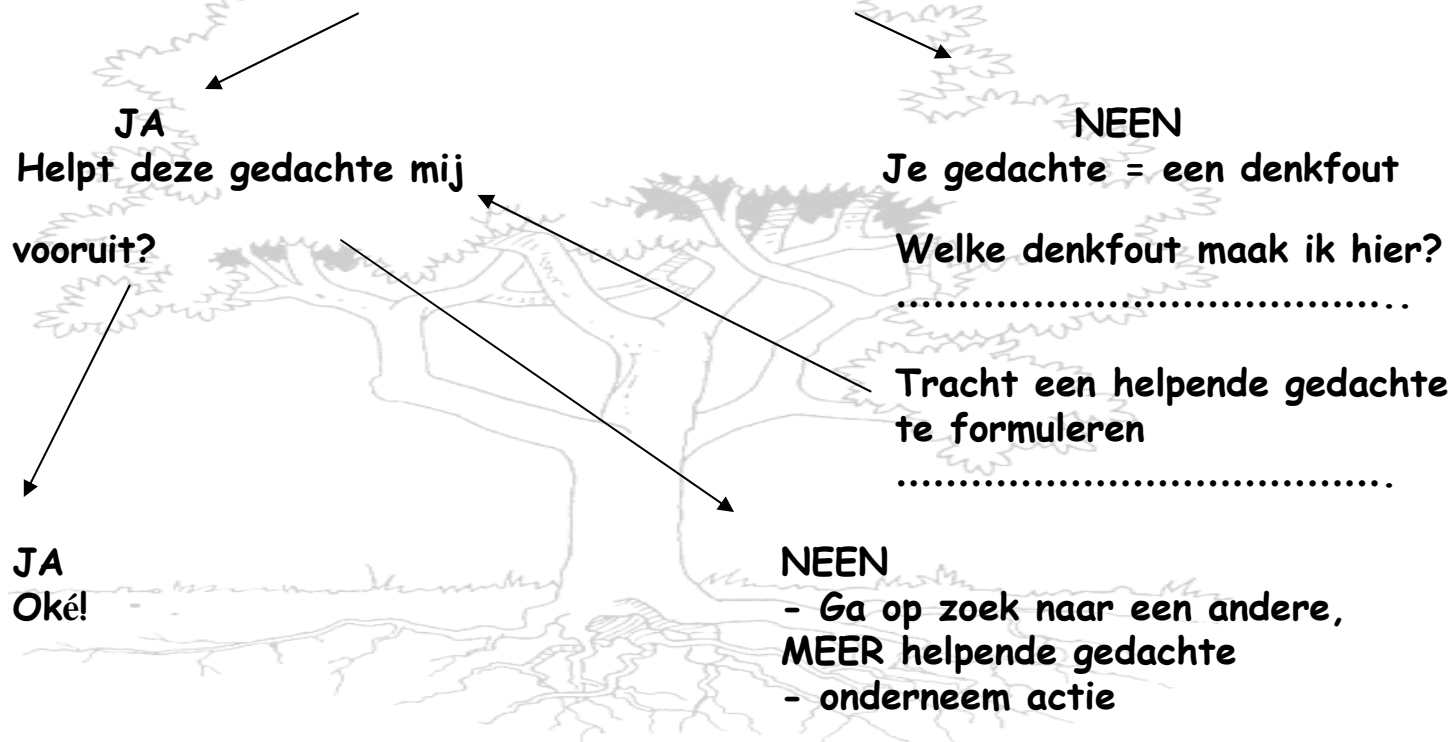
“Ik was precies een vreselijk persoon.”

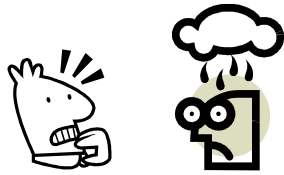


Constructief denken

Gedachte:

Is mijn gedachte realistisch? Klopt ze? Heb ik er bewijzen voor?





Probleemoplossende vaardigheden

Oefening:

- 1. Formuleer een probleem**
- 2. Brainstorm rond mogelijke oplossingen**
- 3. Evalueer de oplossingen**
- 4. Kies de beste oplossing**



Ontspanningstechnieken

Gebruikte technieken:

- **progressieve spierontspanning**
- **focus op 4 zintuigen: smaak, reuk, gehoor en zien**
- **zintuigoefening**
- **buikademhaling**
- **positieve foto**
- **kleine spierontspanningstechnieken**
- **afronder**

Met welke ontspanningstechniek denken jullie - uit eigen ervaring – dat jongeren het meest/liefst aan de slag gaan?

... en wat vinden onze jongeren ervan???

3. Kritische bedenkingen

- **Ouders meer betrekken? Multifamily Therapy?**
- **Combinatie 3^{de} generatie cognitieve gedragstherapie – ACT?**
- **Duur trainingen?**
- **Huiswerkopdrachten?**

- **Onderzoek lopende.....**

4. Vragen en discussie

