



*Cognitieve gedragstherapie
bij achterdocht
en stemmen horen*

Cognitieve gedragstherapie

*Een effectieve behandeling bij overmatige
achterdocht*

Cognitieve gedragstherapie, ofwel denken en doen therapie, is een vorm van psychotherapie. Eerst wordt het probleem in kaart gebracht. Daarna werk je met de therapeut samen om doelen te bereiken en controle over problemen te vergroten. Het is een behandeling die zich richt op je beleving. Door samen na te denken, dingen uit te zoeken, en vooral dingen uit te proberen, onderzoek je in welke mate negatieve verwachtingen uitkomen. Vaak blijkt dat mee te vallen, 'beleven is geloven'. Op deze manier ontstaat meer vrijheid en verminder je negatieve gevoelens. Het doel is dat je sterker wordt en je je veilig voelt. Dat controle toeneemt. Je sterke kanten en de mensen om je heen zijn ook belangrijk in de therapie en worden waar mogelijk betrokken om verder te komen.



Je bent doorverwezen naar een cognitief gedragstherapeut voor behandeling van achterdocht en stemmen horen. Deze ervaringen komen veel voor en de meeste mensen kunnen er goed mee leren omgaan. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat cognitieve gedragstherapie de beste psychologische behandeling is voor deze problemen. In deze folder kun je lezen (1) wat overmatige achterdocht is en wat we met stemmen horen bedoelen, (2) wat cognitieve gedragstherapie is en (3) hoe deze behandeling werkt.

WAT ZIJN ACHTERDOCHT EN STEMMEN HOREN?

Ernstige achterdocht (paranoia) en stemmen horen (auditieve hallucinaties) zijn geen ziekten, maar ervaringen die zich in bepaalde mate kunnen voordoen bij alle mensen. Ze komen vaak voor bij psychische aandoeningen. Hoewel het dus normale ervaringen zijn, kunnen ze je leven wel flink gaan overheersen.

Achterdocht

Achterdocht is een normale reactie op een bedreigende gebeurtenis die we niet begrijpen, soms door het horen van stemmen. Het heeft een belangrijke overlevingsfunctie. Bij sommige mensen kan achterdocht echter zo erg worden dat zij nergens anders meer mee bezig kunnen zijn. Zij worden dan zo angstig dat ze niemand meer vertrouwen en het contact met anderen vermijden. Soms leidt dit tot een

EFFECTIEVE BEHANDELING BIJ ACHTERDOCHT EN STEMMEN HOREN

Medicatie kan een belangrijke rol spelen bij de behandeling van achterdocht en stemmen horen. Medicijnen kunnen ervoor zorgen dat deze ervaringen minder worden. Maar voor ongeveer de helft van de mensen is dit helaas niet genoeg. Misschien heb je zelf ervaren dat de problemen ondanks medicijngebruik blijven bestaan. Gelukkig zijn er nog meer mogelijkheden voor behandeling. Uit onderzoek blijkt dat cognitieve gedragstherapie in veel gevallen goed werkt bij achterdocht en stemmen horen.



*‘Je merkt dat de omgang
met andere mensen
fijner wordt’*

kluizenaarsbestaan, waarbij er met niemand meer contact is. Overmatige achterdocht gaat ook vaak samen met minder goed slapen, veel piekeren en een verminderd zelfvertrouwen.

Stemmen horen

Als je stemmen hoort zonder dat er iemand bij je is die praat, ben je niet de enige. Dit verschijnsel komt voor bij ongeveer tien procent van de bevolking (1,7 miljoen mensen in Nederland). De ervaringen zijn wel heel verschillend. Sommige mensen horen hun eigen naam en krijgen vriendelijke adviezen. Maar het kan ook zijn dat de stemmen negatief commentaar geven op je gedrag, of gevaarlijke of vernederende opdrachten geven. Soms zijn de stemmen zo overheersend en geven zij zoveel kritiek en opdrachten, dat het lijkt alsof de stemmen de macht hebben. Dit kan voor veel angst zorgen en je in moeilijke of gevaarlijke situaties brengen.



WAT IS COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE?

Cognitieve gedragstherapie onderzoekt de samenhang tussen gebeurtenissen, gevoelens, gedachten en gedrag. Het doel is dat je je problemen leert begrijpen. Waar ze vandaan komen en ook wat de problemen in stand houdt. Je gaat in de therapie-sessies actief aan de slag en je werkt tussen de sessies door ook aan het oplossen van je problemen. Cognitieve gedragstherapie is opgenomen in de Nederlandse richtlijnen van goede zorg (de Zorgstandaard). De behandeling wordt dan ook vergoed vanuit het basispakket van de zorgverzekeraar. Soms is een combinatie van therapie en medicijnen nodig. Wat voor jou het beste is, bekijk je samen met je behandelaar.

HOE GAAT COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE IN ZIJN WERK?

Wat kun je verwachten van een behandeling met cognitieve gedragstherapie? Voor de duidelijkheid hebben we de therapie verdeeld in stappen.



Stap één: uitleg en informatie

Om te beginnen legt de cognitief gedragstherapeut je uit hoe de therapie werkt en wat die voor je kan doen. Cognitieve gedragstherapie kan je helpen minder achterdochtig te worden of minder last te krijgen van stemmen. Je voelt dan minder angst, verdriet en boosheid. Voor de duidelijkheid: door de therapie zullen je stemmen meestal niet (geheel) verdwijnen. Wel helpt het om de negatieve gevolgen te verminderen. Je gaat je beter voelen en voelt je weer veiliger, waardoor je bijvoorbeeld weer makkelijker naar buiten kunt en merkt dat de omgang met andere mensen fijner wordt.

‘Zo leer je dat gevoelens en gedrag vooral bepaald worden door wat je denkt over een gebeurtenis’

Stap twee: samen de problemen begrijpen

Samen met de therapeut ga je na wat precies je problemen zijn. De therapeut stelt daarbij veel vragen. Wat maakt dat je zo'n moeite hebt met bepaalde dingen? Welke gevoelens horen hierbij? Wat doe je daardoor? Wat zijn de gevolgen van de manier waarop je erover denkt en hoe je erop reageert? Zijn er gebeurtenissen van vroeger die te maken hebben met die vervelende gevoelens? Of zijn er nu bepaalde dingen aan de hand die deze gevoelens uitlokken?

Daarbij vraagt de therapeut je ook om tussen de afspraken door dingen bij te houden en vast te leggen wat je denkt en doet. Zo leer je dat gevoelens en gedrag vooral bepaald worden door wat je denkt over een gebeurtenis.





Ook leer je welke negatieve gevoelens je hebt, en hoe sterk ze zijn. Uiteindelijk leg je dit allemaal vast op papier (of digitaal als je dat liever hebt) samen met de doelen die voor jou belangrijk zijn. Zo kun je later nagaan of daarin verandering is gekomen. Je vult vragenlijsten in om bij te houden hoe erg de problemen zijn.

Stap drie: werken aan gewenste verandering

Je weet inmiddels dat je gevoelens vooral bepaald worden door de betekenis die gebeurtenissen voor jou hebben. Hoe zit dat in je eigen leven? Samen met de therapeut sta je stil bij de uitleg die je aan belangrijke gebeurtenissen in je leven geeft. Je gaat ook samen op onderzoek uit. Zijn er andere verklaringen mogelijk? Je ontdekt dat lastige situaties heel anders kunnen zijn als je er anders naar kijkt of er anders op reageert. Je gaat dingen proberen, en leert zo relativeren. Ook leer je beter omgaan met negatieve emoties. Verder bekijk je hoe moeilijke situaties te

overwinnen zijn. Soms is dit alles niet voldoende en voel je je nog steeds hulpeloos of minder waard dan anderen. In dat geval helpt de therapeut je om je sterke kanten te ontdekken of te versterken en die te gebruiken in de strijd tegen onzekerheid.

Stap vier: sterk en weerbaar blijven

Achterdocht en stemmen horen kunnen goed worden behandeld, maar de gevoeligheid ervoor blijft vaak. Bijvoorbeeld bij veel tegenslag of stress in het leven. Aan het einde van de behandeling geeft de therapeut je daarom tips om hierop voorbereid te zijn. Samen maken jullie een plan om in balans te blijven en controle te houden.



HOE LANG DUURT COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE?

Een behandeling bestaat meestal uit 10 tot 25 wekelijkse sessies. Die duren meestal 45 tot 60 minuten. Hoeveel sessies er precies nodig zijn, hangt af van de ernst van je klachten. Het kan zijn dat sommige klachten niet helemaal verdwijnen. De behandeling kan je dan wel helpen om er minder last van te hebben.



‘Samen maken jullie een plan om in balans te blijven en controle te houden’

Vind een
therapeut



EEN GESCHIKTE THERAPEUT

Iedereen mag zich psycholoog noemen of zeggen cognitieve gedragstherapie te geven. Dit zijn geen beschermde begrippen in Nederland. Ook zijn er psychologen met een aanvullende opleiding tot gz-psycholoog of psychotherapeut. Zij hebben wel een beschermde titel en staan in het zogenaamde BIG-register. Wil je zeker zijn van dat de behandeling goed wordt gegeven? Ga dan naar een behandelaar die ingeschreven is bij de VGCT. Dan krijg je een therapeut die goed opgeleid en nageschoold is..

Vind een therapeut op cognitievegedragstherapie.nl

Kijk op cognitievegedragstherapie.nl om een therapeut te vinden die aangesloten is bij de VGCT



t

VAN WIE KRIJG JE COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE?

Meestal krijg je cognitieve gedragstherapie van een therapeut die psycholoog is. Dat is iemand die een studie psychologie aan de universiteit heeft afgerond. Het is belangrijk dat je vertrouwen hebt in je therapeut en dat je samen tot goede afspraken kan komen over de behandeling. Vind je dingen niet prettig gaan in de behandeling? Dan mag je dat altijd zeggen. Of vraag om een andere therapeut als je er samen niet uitkomt.

VGCT

Vereniging voor Gedrags- en Cognitieve therapieën vgct.nl - info@vgct.nl. Aan de informatie uit deze brochure kunnen geen rechten worden ontleend. Meer publieksinformatie: cognitievegedragstherapie.nl