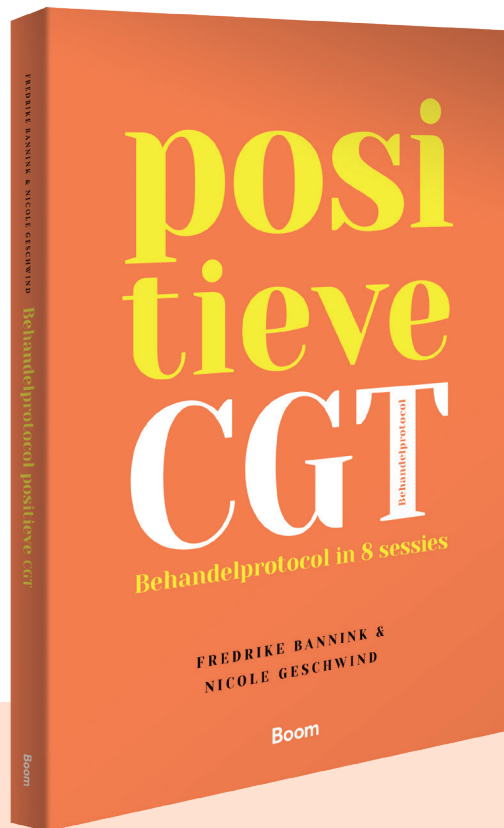


**Behandelprotocol positieve CGT**  
Individuele therapie

Werkboek voor cliënten

Fredrike Bannink en Nicole Geschwind

**Boom**



Bedankt voor het downloaden van het werkboek bij *Behandelprotocol positieve CGT*. *Behandelprotocol positieve CGT* integreert de positieve psychologie en oplossingsgerichte therapie binnen een cognitiefgedragstherapeutisch kader. De inmiddels beproefde methode stelt het welbevinden van de cliënt centraal. Het gaat niet om reduceren van wat er mis is, maar juist om bouwen aan wat er goed gaat.

Bestel *Behandelprotocol positieve CGT* op [boompsychologie.nl](https://www.boompsychologie.nl)

De online materialen van Boom uitgevers Amsterdam zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding), maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

© 2019 Fredrike Bannink en Nicole Geschwind, p/a Boom uitgevers Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting pro (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-pro.nl](http://www.stichting-pro.nl)).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.*

# **WERKBOEK POSITIEVE CGT**

Individuele therapie

# Inhoud

3	Hartelijk welkom!
4	Huiswerksuggesties bij sessie 1
5	Huiswerksuggesties bij sessie 2
6	Huiswerksuggesties bij sessie 3
6	Huiswerksuggesties bij sessie 4
7	Huiswerksuggesties bij sessie 5
8	Huiswerksuggesties bij sessie 6
8	Huiswerksuggesties bij sessie 7
9	Huiswerksuggesties bij sessie 8

# Werkboek positieve CGT – individuele therapie

## HARTELIJK WELKOM!

Je begint nu te lezen in het werkboek dat je kunt gebruiken bij de therapie waaraan je begint. Het is de bedoeling dat je in dit werkboek alle oefeningen en huiswerksuggesties eerst naleest en daarna dingen opschrijft. Op de website van de uitgever zijn alle werkbladen van dit werkboek gratis te downloaden. Vraag je therapeut gerust om hulp als dat nodig is.

*Tip:* Houd alle oefeningen die horen bij de huiswerksuggesties goed bij. Dan verzamel je een mooi naslagwerk van alles wat voor jou werkte om je mentaal gezond(er) te voelen en je welbevinden te verbeteren. Download gratis de werkbladen op [www.boompsychologie.nl/positievecgt](http://www.boompsychologie.nl/positievecgt) en schrijf daar al je antwoorden op. Je kunt ook een mooi schriftje kopen of een mapje aanmaken op je computer of telefoon.

### ***Wat is positieve cognitieve gedragstherapie?***

Hieronder vind je een korte uitleg over wat positieve CGT precies is. Je weet vast wel dat positieve gedachten en gevoelens belangrijk zijn om je beter te kunnen voelen, en dus meer welbevinden te ervaren. Positieve gedachten en gevoelens vormen een bumper om je heen; ze beschermen je tegen tegenslagen en motiveren je om jouw omgeving te onderzoeken, contacten te leggen en kansen te benutten.

Onderzoek laat zien dat als we depressief zijn, we juist minder positieve gevoelens ervaren. Terwijl blijkt dat het (weer) krijgen van positieve gevoelens, zoals hoop, optimisme en dankbaarheid, belangrijker is voor je herstel van een depressie dan het verminderen van negatieve gevoelens, zoals angst en somberheid. Ook blijkt dat positieve gevoelens beschermen tegen terugval en ervoor zorgen dat negatieve gevoelens afnemen.

In de komende acht sessies gaan we ons daarom richten op het bevorderen van jouw welbevinden door positieve gevoelens en gedachten. Verder staan we stil bij hoe je gewenste toekomst eruitziet, kijken we naar je sterke kanten en onderzoeken

we de momenten waarop het net iets beter of iets minder slecht gaat in je leven (de uitzonderingen op het probleem).

In dit werkboek staan oefeningen waarvan aangetoond is dat ze ons welbevinden verbeteren. Als je het nuttig vindt, kun je deze oefeningen in de tijd tussen de sessies doen. Je therapeut zal de oefeningen eerst tijdens de sessie bespreken, zodat je precies weet wat je moet doen.

We wensen je veel succes en plezier met de positieve CGT. We hopen van harte dat door deze therapie niet alleen je problemen en klachten verminderen, maar ook je welbevinden toeneemt.

Wil je dit werkboek steeds meenemen naar de volgende sessie?

## HUISWERKSUGGESTIES BIJ SESSIE 1

Houd alle oefeningen en huiswerksuggesties bij. Ook kun je aantekeningen maken van de sessies (de gesprekken die je met de therapeut hebt).

### ***Oefening Wat hoeft er niet te veranderen?***

We kijken vaak alleen naar wat er anders of beter moet. Dat is begrijpelijk, maar daarmee zien we vaak niet de dingen die goed gaan. Let tussen nu en de volgende sessie eens op alles wat er in je leven (gezin, vriendenkring, werk, relatie) gebeurt wat je zo wilt houden, of wat niet eens mag veranderen. Noteer dit op het werkblad en neem het mee naar sessie 2.

### ***Oefening Je best mogelijke zelf***

Je best mogelijke zelf is een toekomstfantasie over een nieuw en beter leven. Stel je een moment in de toekomst voor waarin je op je best bent. Beeld je 'je best mogelijke zelf' in: iemand over wie je bijzonder tevreden bent en die je boeit en interesseert. Stel je voor dat je hard hebt gewerkt en dat het je gelukt is je doel te halen. Denk hierbij aan dromen die je wilt realiseren en het inzetten van jouw specifieke talenten. Het gaat niet om onhaalbare fantasieën, maar juist om positieve en realistische doelen. Als je een duidelijk beeld hebt over wat dat voor jou is, sta dan stil bij de details en schrijf die op. Het opschrijven van deze gedachten en datgene waarvan je droomt, helpt om vage ideeën en gedachteflarden te ordenen, zodat je je richt op concrete en haalbare mogelijkheden. Noteer dit op het werkblad en wil je dit meenemen naar de volgende sessie?

### ***Oefening Drie goede dingen***

Ook hier geldt dat we vaker kijken naar wat er niet goed ging dan naar wat er wel goed ging. Noteer daarom gedurende een week aan het eind van elke dag welke drie goede dingen er die dag zijn gebeurd. Die drie dingen kunnen klein zijn (Ik ging vroeg naar bed vanavond, zoals ik me had voorgenomen) of groot (De man op wie ik verliefd ben, heeft me gevraagd voor een date). Noteer op het werkblad ook waarom die goede dingen gebeurden, wat jouw invloed erop was en wat ze zeggen over jou.

## HUISWERKSUGGESTIES BIJ SESSIE 2

### **Oefening Dagboek van betere momenten**

Vaak denken we dat een probleem er altijd is, maar er zijn altijd uitzonderingen te vinden als je maar goed zoekt. Je therapeut heeft hierover al met je gesproken. Let daarom tussen nu en de volgende sessie elke dag op de momenten waarop het net iets beter of net iets minder slecht gaat. Dat zijn de uitzonderingen, die er altijd zijn, omdat niets hetzelfde blijft en alles in beweging is. Wat is er precies anders op die momenten? Wat doe jij anders op die momenten? Wat dacht en voelde je toen anders? Wat deed jij toen om dat voor elkaar te krijgen?

Vul elke dag je dagboek in, en gebruik de werkbladen via [www.boompsychologie.nl/positievecgt](http://www.boompsychologie.nl/positievecgt), waar je ruimte hebt om de betere momenten bij te houden. Hieronder vind je een voorbeeld met maar drie vakjes, op de werkbladen vind je veel meer vakjes die je kunt invullen.

Datum	Wat gebeurde er?	Wat ging er beter/minder slecht?	Wat deed ik toen anders?	Wat dacht/voelde ik toen anders?	Wat deed ik om dat voor elkaar te krijgen?

Figuur Dagboek van betere momenten

### **Oefening (begin met) je Positieve zelfportret**

Je therapeut heeft tijdens de sessie uitgelegd wat het Positieve zelfportret is en hoe je het maakt. Vraag ten minste vijf mensen die je kent om je drie geschreven verhaaltjes te geven van momenten dat jij iets positiefs voor hen deed. Als het lastig is om geschreven verhalen te krijgen mag het ook wel mondeling; dan kun je het zelf kort opschrijven op het werkblad. Geschreven verhalen zijn het leukst om te krijgen.

Verzamel alle verhalen en lees ze nog eens door. Welke positieve kenmerken hoor je terug in de verhalen? Vat de verhalen samen als jouw Positieve zelfportret en noteer dit op het werkblad. Bedenk daarna een plan: hoe kun je jouw specifieke talenten en sterke kanten het best inzetten? Stel ook belangrijke mensen in je leven, zoals je partner, kinderen of vrienden, van je plannen op de hoogte.

Als je ervoor terugschrikt om vijf (meer mag ook) mensen te vragen, helpt het om even stil te staan bij het effect dat deze gesprekken zullen hebben. Je zult zinvolle gesprekken hebben met vijf mensen die belangrijk voor je zijn; je krijgt positieve reacties; je hebt waarschijnlijk waardevolle gesprekken over talrijke kanten van je persoonlijke en sociale leven, werk, spiritualiteit, enzovoort. Overweeg hoe waardevol dit voor jezelf, voor anderen en voor jullie relatie is.

Wil je je Positieve zelfportret meenemen naar de vierde sessie? Neem er de tijd voor; het hoeft niet voor de volgende keer af te zijn.

## HUISWERKSUGGESTIES BIJ SESSIE 3

### ***Ga verder met het Dagboek van betere momenten***

Let tussen nu en de volgende sessie weer dagelijks op de momenten waarop het net iets beter of iets minder slecht gaat. Wat is er anders aan die momenten? Wat doe jij anders op die momenten? Wat dacht en voelde jij anders? Wat deed jij om dat voor elkaar te krijgen?

Noteer dit op het werkblad.

### ***Vul de Krachtenvragenlijst in***

Je therapeut heeft je tijdens de sessie uitgelegd wat de Krachtenvragenlijst is en hoe je die online invult. Iedereen heeft sterke kanten, jij dus ook. Vul voor de volgende sessie de Krachtenvragenlijst online in op [www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org). De website is in het Engels, maar je kunt de vragen in het Nederlands beantwoorden. Het kost ongeveer dertig minuten om de vragenlijst in te vullen, maar het is het zeker de moeite waard. Je krijgt een verdeling van alle 24 sterke kanten, inclusief je top 5 van sterke kanten! De volgorde van de sterke kanten is belangrijk: de punten onderaan zeggen minder over jou, de bovenste juist het meest. Let dus vooral op de top 5. Het is heel mooi om je sterke kanten te zien; het vult vaak aan wat je er zelf over kunt zeggen. Bovendien is het kennen van je top 5 van sterke kanten belangrijk: dan kun je ze inzetten om meer welbevinden – betrokkenheid en zingeving – en flow te ervaren.

De uitkomst van de vragenlijst wordt je via een e-mail toegestuurd. Neem het overzicht van je sterke kanten mee naar de volgende sessie om samen met je therapeut te bespreken.

### ***Oefening het Positieve zelfportret***

Neem je Positieve zelfportret (van sessie 2 en 3) mee naar de volgende sessie, ook als het nog niet helemaal af is.

## HUISWERKSUGGESTIES BIJ SESSIE 4

### ***Ga verder met het Dagboek van betere momenten***

Let tussen nu en de volgende sessie weer dagelijks op de momenten waarop het net iets beter of iets minder slecht gaat. Wat is er anders aan die momenten? Wat doe jij anders op die momenten? Wat dacht en voelde jij anders? Wat deed jij om dat voor elkaar te krijgen?

Noteer dit op het werkblad.

### ***Oefening Krachtige overtuigingen creëren***

Deze oefening vul je tijdens de sessie samen met je therapeut in. Beeld je tussen deze en de volgende sessie dagelijks de krachtige overtuigingen in (stap 6 hieronder: draai het filmpje in je hoofd). Op het werkblad kun je dit invullen, en daar vind je ook een storyboard om de filmscène(s) samen met je therapeut te tekenen en te beschrijven.

- 1 Wat ik graag over mezelf wil denken (gewenste overtuiging)
- 2 Wat zou iemand die zo denkt over zichzelf van nature doen? (gedrag)



- 3 In welke situatie in de toekomst wil ik deze overtuiging hebben?
- 4 Kies gedrag uit de lijst bij vraag 2 dat duidelijk maakt wat je gewenste overtuiging is en dat past in de situatie die je net bedacht.
- 5 Stel jezelf voor in die situatie terwijl je je zo gedraagt. Kijk naar de situatie, zoals naar een scène uit een film, waarin de toekomstige jij zich gedraagt zoals jij je zou willen gedragen. Verander de scène zo nodig zodat deze positief is en past.
- 6 Draai de scène dan terug tot aan het begin. Stap erin en beleef het alsof het echt gebeurt. Kijk naar alles om je heen, neem in je op hoe het voelt. Hoor hoe je je overtuiging met zekerheid naar voren brengt. Maak de hele scène af.

## HUISWERKSUGGESTIES BIJ SESSIE 5

### ***Ga verder met het Dagboek van betere momenten***

Let tussen nu en de volgende sessie weer dagelijks op de momenten waarop het net iets beter of iets minder slecht gaat. Wat is er anders aan die momenten? Wat doe jij anders op die momenten? Wat dacht en voelde jij anders? Wat deed jij om dat voor elkaar te krijgen?

Noteer dit weer op het werkblad.

### ***Oefening Zelfcompassie***

Je therapeut heeft tijdens de sessie al met je gesproken over zelfcompassie: aardig zijn voor jezelf. Je kunt zelfcompassie ook omschrijven als 'mild denken over jezelf' of 'medeleven voelen voor jezelf'. Denk terug aan een moment waarop je onlangs verdrietig was. Heb je er een gevonden? Ga dan terug naar dat moment. Haal de gevoelens van verdriet naar boven. Ga rustig zitten, sluit je ogen, let op je ademhaling en zie jezelf dan voor je als een meelevend persoon. Als je dat voelt en groter laat worden, verbeeld je dan dat je je verdrietige zelf ziet. Kijk naar het gezicht van je verdrietige zelf en merk de gevoelens op die door je heen gaan. Blijf rustig zitten en voel medeleven, en zend die gevoelens naar je verdrietige zelf toe. Wikkel mededogen om je verdrietige zelf heen. Je hoeft niets anders te doen dan medeleven te voelen en het verdriet te accepteren. Geef zo veel compassie en begrip aan dat verdrietige deel als nodig is. Merk op wat er gebeurt met je verdrietige zelf wanneer het alle begrip en steun krijgt die het nodig heeft.

### ***Oefening Doe vijf aardige dingen voor een ander***

Van geven word je gelukkiger dan van ontvangen. Onderzoek laat zien dat van alle oefeningen die tot dusver in het kader van positieve psychologie onderzocht zijn, iets aardigs doen voor een ander het meeste welbevinden oplevert.

Doe de vijf aardige dingen voor anderen op één dag (niet één aardig ding per dag, want dan wordt het misschien saai en minder effectief). Doe iets wat écht een verschil maakt en wellicht van jou wat inspanning vereist, zoals het geven van bloed of je burens helpen met de tuin, ook al heb je daar eigenlijk geen zin in. Wees creatief en denk na over wat de mensen om je heen het meest nodig hebben. Je kunt ook de dag waarop je vijf aardige dingen voor een ander doet tot een ritueel maken en elke week een vaste dag inlassen. Vind steeds nieuwe dingen om een positief verschil te maken in het leven van anderen. Kijk welk verschil het maakt voor anderen – en voor jezelf.

Doe dit tussen nu en de volgende sessie en kijk welk verschil het maakt.

## HUISWERKSUGGESTIES BIJ SESSIE 6

### ***Ga verder met het Dagboek van betere momenten***

Let tussen nu en de volgende sessie weer dagelijks op de momenten waarop het net iets beter of iets minder slecht gaat. Wat is er anders is aan die momenten? Wat doe jij anders op die momenten? Wat dacht en voelde jij anders? Wat deed jij om dat voor elkaar te krijgen?

Noteer dit op het werkblad.

### ***Oefening Optimistische denkstijl***

Je therapeut heeft deze oefening al tijdens de sessie samen met je gedaan. Doe daarna dagelijks thuis deze oefening om jezelf te trainen om optimistischer te worden.

- Schrijf elke avond in het schema op het werkblad een zin op over de prettigste gebeurtenis van die dag, alsof die veroorzaakt werd door iets algemeen (globaal), blijvends (stabiel) en van jezelf (omdat ik ... ben of kan).
- Schrijf ook elke avond een zin op over de vervelendste gebeurtenis van die dag, alsof die veroorzaakt werd door iets specifiek, tijdelijk en buiten jezelf (omdat X toen Y).

Hieronder vind je een voorbeeld van zo'n oefening.

*Prettigste gebeurtenis van vandaag:* Een collega zei 'sorry' tegen mij. Dit kwam doordat ik heel goed ben in het aanspreken van mensen op hun gedrag en ze tegelijkertijd laten weten dat ik er altijd ben voor ze.

*Vervelendste gebeurtenis van vandaag:* Mijn collega's waren zonder mij gaan lunchen. Dit kwam doordat ik toevallig iets later terug was dan gewoonlijk.

## HUISWERKSUGGESTIES BIJ SESSIE 7

### ***Ga verder met het Dagboek van betere momenten***

Let tussen nu en de volgende sessie weer dagelijks op de momenten waarop het net iets beter of iets minder slecht gaat. Wat is er anders is aan die momenten? Wat doe jij anders op die momenten? Wat dacht en voelde jij anders? Wat deed jij om dat voor elkaar te krijgen?

Noteer dit op het werkblad.

### ***Oefening Dankbare gedachten in vier stappen***

Dit is een oefening voor meer dankbaarheid in vier stappen. Deze oefening heb je al samen met je therapeut in de sessie gedaan. Doe deze oefening dagelijks tot aan de volgende sessie en noteer wat je bedenkt bij de stappen op het werkblad.

- 1 Focus op een paar niet-dankbare gedachten.
- 2 Bedenk een paar dankbare gedachten.
- 3 Vervang je niet-dankbare gedachten door dankbare.
- 4 Vertaal het positieve gevoel dat dit oplevert naar actie: doe er iets positiefs mee.

*Tip:* Een paar voorbeelden bij de oefening Dankbare gedachten in vier stappen.

- 1 Niet-dankbare gedachten: Bijvoorbeeld: *De zon schijnt en ik moet de hele dag werken.*
- 2 Dankbare gedachten: *Ik heb tenminste werk. Hierdoor kunnen we in een fijn huis wonen en kunnen we op vakantie. Morgen is het ook nog mooi weer en dan ben ik wel vrij. Ook heb ik een lieve collega met wie ik het goed kan vinden.*
- 3 Gedachten vervangen: *Laat de dankbare gedachten echt binnenkomen en oproepen. Het kan helpen om je ogen even te sluiten.*
- 4 Een actie: *Straks ga ik koffie halen voor mijn collega en zeggen dat ik blij ben met haar als collega. Ook ga ik mijn man voorstellen om morgenochtend een uurtje te gaan wandelen.*

### **Oefening Dankbaarheidsbrief**

Ook over de dankbaarheidsbrief heeft je therapeut al gesproken. Denk aan iemand die iets heeft gedaan wat jouw leven in gunstige zin veranderde. Iemand die je daarvoor nooit echt bedankt hebt; iemand die je daadwerkelijk kunt ontmoeten. Schrijf een dankbaarheidsbrief aan die persoon en overhandig de brief dan persoonlijk. De brief is concreet en bevat ongeveer 300 woorden. Beschrijf in de brief wat die persoon precies deed en hoe dat jouw leven beïnvloedde. Vertel ook wat je nu doet en schrijf erbij hoe vaak je terugdenkt aan wat hij of zij deed.

Als die brief klaar is, bel je die persoon op of stuur je een bericht waarin je vertelt dat je wilt langskomen. Zeg niet waarom je komt, het is leuk als het een verrassing blijft. Wanneer je die persoon ontmoet, lees je je brief rustig voor. Let op zijn of haar reacties en die van jou. Als hij of zij je onderbreekt, vertel dan dat je graag de brief wilt voorlezen en dat hij of zij alleen mag luisteren. Nadat je de brief voorgelezen hebt (elk woord), bespreken jullie de inhoud en jullie gevoelens voor elkaar.

Op het werkblad vind je een mooi briefpapier waar je de brief op kunt schrijven.

## **HUISWERKSUGGESTIES BIJ SESSIE 8**

### **Oefening Maak een plan voor gedragsbehoud**

Je bereikte al veel in deze therapie en kreeg veel positieve veranderingen voor elkaar. Het is natuurlijk belangrijk die gemaakte positieve veranderingen vast te houden. Tijdens de laatste sessie beginnen we hiermee. Ga daarna thuis verder met de lijst met driemaal vijftig dingen en maak die af. Je kunt ook belangrijke anderen in je leven, zoals partner, kinderen of vrienden, vragen mee te denken, of je kunt je voorstellen wat zij zouden zeggen als hen deze vragen gesteld zouden worden. Bijvoorbeeld: 'Wat zou mijn partner zeggen dat er beter gaat, stel dat ik dat aan hem of haar zou vragen?'

- 1 Vind vijftig positieve veranderingen als gevolg van de therapie.
- 2 Vind vijftig goede redenen om deze positieve veranderingen vast te houden;
- 3 Vind vijftig manieren om deze positieve veranderingen vast te houden.

Noteer dit op het werkblad.

*Tip:* Om die driemaal vijftig dingen te vinden, kijk je vooral ook naar de kleine dingen. Alles, klein en groot, telt mee – denken, voelen, doen, lichaamshouding, hoe je tegen jezelf praat, wat anderen is opgevallen, hoe mensen om je heen anders reageren, enzovoort.