Omgaan met lichamelijke klachten

Dit Werkboek omgaan met lichamelijke klachten is onderdeel van de reeks Protocollen voor de GGZ.

Serie Protocollen voor de GGZ

De boeken in de reeks Protocollen voor de GGZ geven een sessiegewijze omschrijving van de behandeling van een specifieke psychische aandoening weer. De theorie is beknopt en gestoeld op wetenschappelijke evidentie voor zover deze bekend is. Protocollen voor de GGZ is bedoeld voor psychologen, psychotherapeuten, psychiaters en andere hulpverleners.

Bestellen

De boeken zijn te bestellen via de boekhandel of rechtstreeks via de webwinkel van uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum: www.bsl.nl.

Redactie

Dr. Marieke Pijnenborg is werkzaam als universitair hoofddocent aan de afdeling Klinische psychologie en experimentele psychopathologie van de Rijksuniversiteit Groningen. Daarnaast werkt zij als gz-psycholoog en cognitief gedragstherapeut bij de TOPGGz afdeling Psychosecircuit van Drenthe.

Drs. Willemijn Scholten is gz-psycholoog, psychotherapeut, cognitief gedragstherapeut en onderzoeker. Zij werkt op de TOP klinische academische polikliniek angst- en dwangstoornissen en op de onderzoeksafdeling van GGZ inGeest in Amsterdam.

Omgaan met lichamelijke klachten

Werkboek voor de cliënt

prof. dr. Sako Visser

dr. Michel Reinders

Bohn
Stafleu
van Loghum

Springer Media

Houten 2015

© 2015 Bohn Stafleu van Loghum, onderdeel van Springer Media

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of opnamen, hetzij op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16b Auteurswet 1912 het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) dient men zich tot de uitgever te wenden.

Samensteller(s) en uitgever zijn zich volledig bewust van hun taak een betrouwbare uitgave te verzorgen. Niettemin kunnen zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor drukfouten en andere onjuistheden die eventueel in deze uitgave voorkomen.

ISBN 978 90 368 0468 4

NUR 777

Ontwerp omslag en binnenwerk: Studio Bassa, Culemborg

Automatische opmaak: Pre Press Media Groep, Zeist

Bohn Stafleu van Loghum

Het Spoor 2

Postbus 246

3990 GA Houten

www.bsl.nl

Inhoud

Inleiding	7
Hoe dit boek te gebruiken	11
Sessie 1: Breng de klachten in kaart	13
Sessie 2: Wat gaan we behandelen?	17
Sessie 3: Cognitieve therapie: de niet-helpende en rampzalige gedachten	21
Sessie 4: Leren relativeren: op weg naar helpende en realistische gedachten	25
Sessie 5: Het versterken van rationele en helpende gedachten met experimenten	29
Sessie 6: Doen en niet doen, dat is de kwestie	35
Sessie 7: Doen, niet doen en de ja-maren	37
Sessie 8: Doen en niet doen: het overwinnen van hindernissen	39
Sessie 9: Vaardigheden in het omgaan met lichamelijke klachten	43
Sessie 10: Blijven oefenen met vaardigheden	45
Sessie 11: Zorgen voor uzelf	47
Sessie 12: Evaluatie: hoe blijf ik op de rails?	49
Bijlagen	51
Bijlage 1: Het gevolgenmodel	51
Bijlage 2: Analyse volgens het gevolgenmodel: hulpvragen en aandachtspunten	52
Bijlage 3: Inventarisatie van de vaardigheden die nodig zijn om optimaal met lichamelijke klachten om te gaan	53
Bijlage 4: Vul een eigen voorbeeld van het schema in	57
Bijlage 5: Eigen voorbeelden uit het schema	58
Bijlage 6: Uitleg invullen van het dagboekformulier	59
Bijlage 7: Dagboekformulier	60
Bijlage 8: Schema voor redeneerfout en niet helpen van gedachten	61
Bijlage 9: Inventarisatie van veiligheidsmaatregelen die niet helpen om de problemen de baas te worden	62
Bijlage 10: Formulier gedragsexperiment	63
Bijlage 11: Voorbeeld van het stappenplan van Klaas	64

Bijlage 12: Formulier om een stappenplan te maken voor doen en laten	65
Bijlage 13: Formulier om successen bij te houden	66
Bijlage 14: Het noteren van de niet-helpende en helpende gedachten bij de opdrachten	67
Bijlage 15: Inventarisatie van de vaardigheden die nodig zijn om optimaal met lichamelijke klachten om te gaan	68
Bijlage 16: Checklist bij het uitvoeren van een opdracht	72
Bijlage 17: Formulier voor vaardigheden	73
Over de auteurs	75