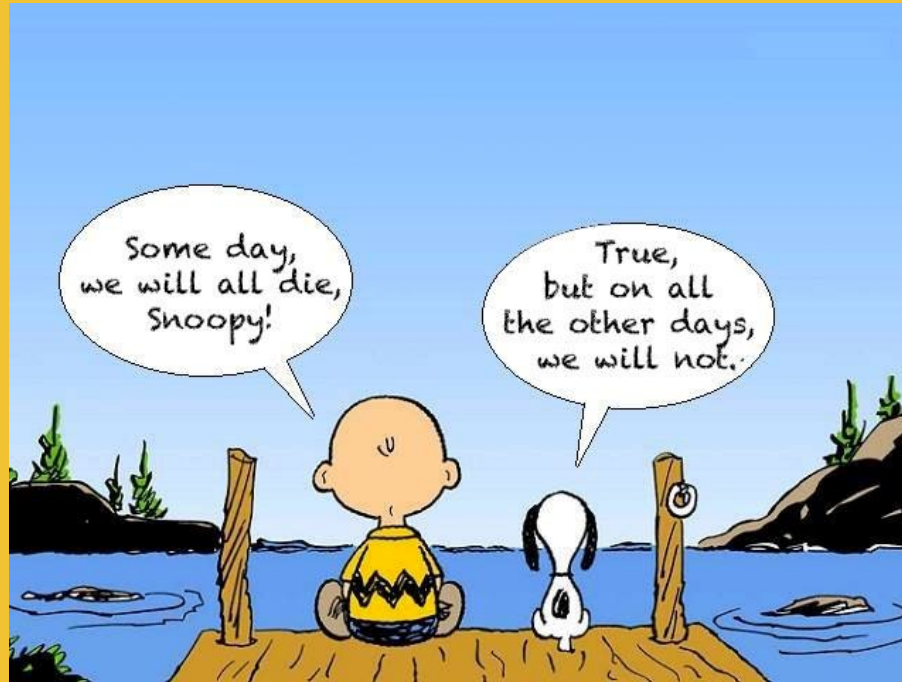


Always look on the bright side of life:

Evidence based interventies voor depressie vanuit een positieve insteek



Najaarscongres VGCT 2023 - the truth is out there

Welkom!

Positieve
Cognitieve Gedragstherapie

PCT
*positieve cognitieve
therapie*



CBASP
*Cognitive behavioral analysis
system of psychotherapy*

Associaties bij behandeling depressieve stoornis...?



casus



Ik ben een vrouw van 52 jaar, samenwonend met partner, twee kinderen zijn volwassen en sinds een paar jaar het huis uit (op kamers). Ik werk als docent omgangskunde op de hogeschool. Mijn klachten bestaan uit een overwegend somber gevoel sinds een paar jaar en het blijven hangen in nare gedachten: ik kan opeens terugdenken aan iets wat ik jaren geleden niet goed heb gedaan en me daarover schuldig voelen. Ook ben ik vaak niet tevreden over wat ik doe, ik zie overal wel fouten en verbeterpunten. Hoewel ik vriendinnen heb en deeltijd werk, zoek ik ze momenteel weinig op omdat ik daar de energie niet voor heb. Mijn partner is steunend, maar begint nu wel zijn geduld met mij te verliezen omdat hij mee met mij zou willen doen en ik dat afhou. Ik heb mijn handen vol aan het werk en kom daarnaast tot weinig. De aanleiding van de klachten is voor mij niet duidelijk; ze startten rond de tijd dat de jongste het huis uit ging, maar dat zag ik als een positieve stap en ik hoopte meer te genieten van de vrijheid die een leven zonder inwonende kinderen biedt. Wat betreft stressoren is er een reorganisatie op het werk geweest waardoor ik nu met andere collega's samenwerk die ik minder goed ken. In mijn biografie valt op dat op de basisschool wat buiten de boot viel, en ik altijd hard werkte om te zorgen dat ik niet in negatieve zin zou opvallen. Mijn gezin was prestatiegericht en steunend als het om prestaties ging, maar er was minder aandacht voor negatieve gevoelens. Aanpakken en doorzetten was het devies.

Ik ben naar de psycholoog gegaan toen ik merkte wat paniekerig te worden als zaken anders liepen dan ik dacht. Ik hoop op inzichten en tips om me beter te gaan voelen.