



Praktijk voor Gedragstherapie

Mw. I.C. Boeke - Slinkers

klinisch psychologe - psychotherapeute

Heemserveldweg 1B

7796 HW Hardenberg

tel. (praktijk) 0523 - 273748

email: praktijk@boeke-slinkers.nl

www.boeke-slinkers.nl / BIGNrs:19025738525 en 39025738516

Constructionele Gedragsanalyse

Deze vorm is een van de meest voorkomende vormen van (cognitieve) gedragstherapie. Gedrag komt tot stand door de invloeden van de context / omgeving. Elke persoon is op een bepaalde manier ingebed in een omgeving en er zijn bepaalde persoonlijke voorwaarden in de omgeving noodzakelijk om goed of beter te kunnen functioneren, zich goed te voelen of positieve denkprocessen te ontwikkelen. De een voelt zich goed wanneer er voldoende prikkelende uitdagingen worden gesteld, de ander heeft behoefte aan een rustige omgeving, de een wil zich storten op een enkel onderdeel van een werkprogramma, een ander zoekt een café om prettig te kunnen werken.

Er zijn verschillende, wisselende factoren die bij iemand bij elkaar komen en zijn of haar gedrag op een positieve manier bevorderen.

Er moet daarbij zo nauwkeurig inzicht ontstaan in de concrete omgevingsfactoren en dan nog in het bijzonder met de blik gericht op die momenten waarop het juist goed ging, de betrokkene goed in zijn/haar vel zat, zich prettig voelde of goed presteerde, of tevreden was over het gedragsbeeld. Daarbij wordt rekening gehouden met die factoren in de omgeving die het gedrag oproepen en die factoren die op het gedrag volgen. Er wordt dus vooral een omgevingsanalyse gemaakt, in plaats van een gedragsanalyse. Er wordt a.h.w. een omgeving geconstrueerd waarin dit het geval is en stap voor stap gewekt aan het realiseren van een dergelijke meest wenselijke omgeving. Vanuit die situatie worden de sterke kanten van de betrokkene in kaart gebracht.

Tevens wordt gewerkt aan de momenten waarop dit juist niet het geval is en wat de betrokken dan aan zelfmanagementvaardigheden kan gebruiken en ontwikkelen. De eigen regie wordt feitelijk versterkt door de omgevingsfactoren beter hanteerbaar te maken en de eigen handelingen te generaliseren, c.q. in meerdere omgevingen adequater toe te passen.

Deze manier van benaderen is overigens ontwikkeld door Bakker-de Pree (1987) vanuit een theorie van 'dominante actieve vermijding'. Omgezet betekent dit dat er methodisch gewerkt wordt in het uitbreiden van de situatie waarin betrokkene goed – d.w.z. klachtenvrij – functioneert (vgl. site van de VGXT). In de best mogelijke situatie leert de betrokkene om de juiste elementen uit de omgeving te onderscheiden waar zij/hij houvast aan kan ontleen en die vervolgens toe te passen (c.q. in te brengen) in nieuwe situaties en omgevingen. Daarmee wordt het vermijdingsgedrag structureel omgezet.