

Inhoud

1	Inleiding	1
2	Wetenschappelijk onderzoek naar somatisatie en somatoforme stoornissen	9
3	Sessie 1: Breng de klachten in kaart	13
4	Sessie 2: Wat gaan we behandelen?	17
5	Sessie 3: Start cognitieve therapie	21
6	Sessie 4: Relativeren en uitdagen	25
7	Sessie 5: Experimenten en een hiërarchie	31
8	Sessie 6: Stoppen met vermijding en controles	37
9	Sessie 7: Blootstellen en nalaten	41
10	Sessie 8: Blootstellen en nalaten 2	45
11	Sessie 9: Vaardigheden in het omgaan met klachten	49
12	Sessie 10: Vaardigheden in het omgaan met klachten	53
13	Sessie 11: Zorgen voor jezelf	57
14	Sessie 12: Evaluatie: hoe blijf ik op de rails?	61
	Bijlagen	
	Bijlage 1: Analyse volgens het gevolgenmodel: hulpvragen en aandachtspunten	66
	Bijlage 2: Copinglijst	68
	Bijlage 3: Viciëuze cirkels	71
	Bijlage 4: Voorbeeld van behandeldoelen	72
	Bijlage 5: Dagboekformulier	73
	Bijlage 6: Dagboekformulier van Klaas	74

Bijlage 7: Enkele standaardvragen bij het uitdagen 75

Bijlage 8: Overzicht van veelvoorkomende redeneer- of denkfouten 76

Bijlage 9: Schema voor redeneerfouten en niet-helpende gedachten 77

**Bijlage 10: Inventarisatie van veiligheidsmaatregelen
die niet helpen om de problemen de baas te worden** 78

**Bijlage 11: Formulier gedragsexperiment
(vrij naar Benett-Levy et al. 2010)** 79

**Bijlage 12: Formulier om een stappenplan (hiërarchie)
te maken voor doen en laten** 80

Bijlage 13: Voorbeeld van het stappenplan van Klaas 81

Bijlage 14: Formulier stappenplan (hiërarchie) 82

Bijlage 15: Formulier om successen bij te houden..... 83

**Bijlage 16: Het noteren van de niet-helpende
en helpende gedachten bij de opdrachten** 84

Bijlage 17: Checklist bij het uitvoeren van een opdracht 85

Bijlage 18: Formulier voor vaardigheden 86

Bijlage 19: Het maken van een stappenplan (hiërarchie) 87

Literatuur 88

Cognitieve gedragstherapie bij somatisatie

Visser, S.; Reinders, M.

2015, IX, 89 p. 8 illus., 2 illus. in color., Softcover

ISBN: 978-90-368-0430-1