

Infographic Rechtbanktechniek

Waarom de Rechtbanktechniek?

De **Rechtbanktechniek** helpt cliënten om **niet-helpende opvattingen** kritisch te evalueren en te herstructureren. Door de vergelijking met een **rechtbank**, wordt de cliënt gemotiveerd zo **genueanceerd** en **objectief** mogelijk naar overtuigingen te kijken.

Wanneer de Rechtbanktechniek?

In de **behandelfase**: Bij **niet-helpende opvattingen** die van invloed zijn op **emoties** en/of **gedrag**. De rechtbanktechniek is **breed inzetbaar** en daarmee behulpzaam bij verschillende typen opvattingen.

Toepasbaar bij:

Opvattingen zoals:

- > *Ik ben een mislukkeling*
- > *Ik ga die toets niet halen*
- > *Niemand vindt mij aardig*
- > *Ik krijg een hartaanval*
- > *Als ik in bed blijf liggen, zal ik mij beter gaan voelen*
- > *Een glas alcohol zal me goed doen*



Rechtbanktechniek in het kort:

1. Identificeer de **niet-helpende opvatting**.
2. Onderzoek samen welke **bewijzen** pleiten **voor** deze opvatting.
 - > *Welke bewijzen/argumenten tonen voor jou aan dat je opvatting klopt?*
3. Onderzoek welke **bewijzen** pleiten **tegen** de niet-helpende opvatting.
 - > *Welke bewijzen/argumenten tonen voor jou aan dat je opvatting niet klopt?*
4. **Herformuleer** obv alle bewijzen de oorspronkelijke opvatting.
 - > *Wat is op basis van bovenstaande bewijzen een realistisch of meer behulpzame opvatting?*
5. Bepaal het **effect** van de nieuwe opvatting door gebruikmaking van **imaginaties**.
 - > *Sluit je ogen en stel je een vergelijkbare situatie voor. Maar laat nu je nieuwe opvatting door je hoofd gaan. Wat is er anders?*

De rechtbanktechniek



Wat is de te onderzoeken opvatting?



Argumenten/bewijzen
voor deze opvatting:

Argumenten/bewijzen
tegen deze opvatting:



Welke opvatting is obv bovenstaande argumenten meer waar
(of meer behulpzaam)?



Imaginatie van gebeurtenis uit het verleden met nieuwe opvatting.
Wat is er nu anders?



Imaginatie vergelijkbare toekomstige gebeurtenis met nieuwe opvatting.
Wat is het effect?

Meer weten?

Bekijk het kennisnet van **Beldman Opleidingen**: www.beldmanopleidingen.nl/kennisnet. Hier vind je:

- ✓ Aanvullende materialen
- ✓ Video-lezingen met uitgebreide toelichting
- ✓ Demonstraties

Of kom naar onze **Basis cursus Cognitieve Gedragstherapie** of **Vervolg cursus CGT**.

★★★★★ volgens Google review.

Meer informatie: <https://beldmanopleidingen.nl/cursussen/>.

Feedback

Onze cursusmaterialen zijn continu **in ontwikkeling** en **op zoek naar verbetering**. Heb je aanbevelingen of suggesties? Mail me: gerben@beldmanopleidingen.nl

Ook voor **suggesties en wensen voor nieuwe materialen** mag je me mailen! 😊