

BASISCURSUS PSYCHO- EN GEDRAGSTHERAPIE



Demo

SORAG-Akademie

INLEIDING

Bij de SORAG-Akademie heb je de keuze uit een groot aantal opleidingen op medisch gebied. Op onze website www.sorag.nl lees je de nodige informatie over de inhoud van de verschillende cursussen, de studieduur en de mogelijkheden om het geleerde in de praktijk toe te passen.

Het maken van een keuze voor een bepaalde cursus is niet altijd even gemakkelijk. Voldoet de cursus wel aan mijn verwachtingen en hoe ziet de inhoud er uit? Welke onderwerpen komen aan de orde en wat kan ik er verder nog van verwachten?

Deze kosteloze proefles geeft je in veel opzichten antwoord op deze vragen. Je zult merken dat we je via de lessen rechtstreeks aanspreken en je daarmee persoonlijk in het leerproces betrekken. Daardoor leer je via de opleiding van de SORAG-Akademie ook bepaalde aspecten van jezelf kennen, waardoor je later nog beter in staat zult zijn om het geleerde in praktijk te brengen.

Na het afronden van je studie en het insturen van het huiswerk (per post of het SORAG-internet huiswerkprogramma) ontvang je vanzelfsprekend kosteloos een studieverklaring en bij de meeste opleidingen kun je ook kiezen voor het afleggen van een examen teneinde het diploma te behalen. De diploma's worden door een aantal beroepsorganisaties erkend, waaronder de Stichting Gezondzorg. Verschillende zorgverzekeraars zijn in dat geval bereid om de consultkosten van behandelde patiënten te vergoeden.

Schriftelijk studeren is afstandsonderwijs, maar dat zegt nog niet dat thuis studeren een eenzame bezigheid is. Via het huiswerk kun je contact maken met je persoonlijke docent en via Studiecontact van de SORAG-Plaza (www.sorag.nl/plaza) maak je gemakkelijk contact met je medecursisten. En voor alle andere vragen staat je studiebegeleider voor je klaar. Ook zijn er voor een aantal opleidingen praktijkdagen waaraan je desgewenst deel kunt nemen.

Voor het volgen van deze cursus heb je geen verdere studieboeken nodig, en wanneer dat toch het geval is krijg je deze bij de eerste les zonder verdere kosten thuisgestuurd. Als cursist heb je via de SORAG-Plaza toegang tot de uitgebreide SORAG internetbibliotheek.

Wanneer je een complete les als proefles wilt ontvangen kun je deze tegen betaling aanvragen via onze website. De kosten van deze proefles worden, wanneer je besluit om de betreffende cursus te gaan volgen, in mindering gebracht op het lesgeld.

Wij hopen je binnenkort als cursist van de SORAG-Academie welkom te mogen heten.

Met vriendelijke studiegroeten

Maurice Groenestijn
directeur

INTELLIGENTIETEST

Een belangrijke toets wordt gevormd door de intelligentietest. Het is een test die op empirische wijze (praktijkondervindelijk) tot stand is gekomen. Er zijn verschillende soorten intelligenties-tests die allemaal aan dezelfde criteria moeten voldoen en waarbij de vraagstelling zo gericht is dat de uitkomst op de vraag duidelijk alleen maar goed of fout kan zijn. Een suggestieve vraagstelling draagt immers niet bij tot het bereiken van het uiteindelijke doel.

Een test moet ook regelmatig aangepast en vernieuwd worden zodat er door de contacten tussen de eventuele testpersonen geen bevooroordeelde en/of voorbereide situaties kunnen ontstaan. Een eventuele voorbereiding op het onderzoek zou de uitslag van de test teniet doen. Het resultaat zou dan immers alleen aangeven hoe goed iemand in staat is om zich voor te bereiden op een test, bijvoorbeeld een examen.

Een intelligentietest moet tot slot ook nog voldoen aan een bepaald niveau van vraagstelling. Middels hele simpele vragen kun je geen intelligentie testen. De uitslag van de test wordt geïnterpreteerd als de capaciteit tot het hebben of verkrijgen van een brede kennis door de geteste persoon. Daarbij moet men er rekening mee houden dat ondanks een goede intelligentiecapaciteit er toch blokkades op kunnen treden, waardoor de mate van intelligentie niet helemaal tot uiting komt. Bijvoorbeeld door een gebrek aan interesse, zintuiglijke belemmeringen (blindheid, doofheid), faalangst, angst voor verantwoorde-

lijkheid of concentratiestoornissen. Ook kan er sprake zijn van een foutieve testuitkomst als gevolg van antipathie jegens de testende psycholoog of tegen de vorm van het testmateriaal als zodanig.

Een aantal voorbeelden van intelligentiestests zijn:

- **Woorden sorteren**

De proefpersoon moet telkens uit een serie van vijf woorden het synoniem van het eerst gegeven woord aangeven. De test bestaat totaal uit een twintigtal woorden.

- **Figuurinterpretatie**

Uit enkele suggestieve vormgevingen moet het totaalbeeld van een plaatje achterhaald worden. Het betreft een twintigtal testvoorbeelden.

- **Cijferen**

Binnen een bepaald tijdsbestek moet men zoveel mogelijk optellingen maken.

- **Opnoemtest**

Binnen een bepaalde tijd dient men bijvoorbeeld zoveel mogelijk dieren, mensenrassen of beroepen op te noemen.

Dit is maar een klein onderdeel van het totaalpakket aan intelligentiestests, maar het geeft je een indruk van het geheel.

Het gemiddelde IQ (*intelligentiequotiënt*) ligt op 100. Naarmate men een hoger of lager intelligentiequotiënt heeft wordt het getal hoger of lager dan 100. De uiteindelijke berekening van het eindgetal in het geval van een kindertest wordt berekend in samenhang met de kalenderleeftijd en de intelligentieleeftijd (*actuele score*). Er zijn natuurlijk bezwaren tegen dit soort testmethoden, want test je niet in het geval van veel kinderen een puur ontwikkelingsbegrip? Maar hierop is een antwoord gekomen in de vorm van een andere berekeningsmethode, waarbij de intelligentieleeftijd niet alleen wordt vergeleken met de leeftijdsgroep, maar ook daarbuiten.

Het leidt te ver om binnen deze cursus diep op deze materie in te gaan, want het gaat er alleen om dat je begrijpt hoe een intelligentietest werkt en met welk doel deze wordt toegepast.

ZWAKZINNIGHEID

Er komen natuurlijk niet alleen hoge scores uit deze tests tevoorschijn. Bij een score lager dan 80 gaan wij uit van *zwakzinnigheid*. Ook zwakzinnigheid kent gradaties met een onderverdeling. Een IQ van 80 geeft *debiliteit* aan. Deze mensen kunnen meestal leren lezen en schrijven met behulp van speciaal onderwijs en zij zullen veelal met een lichte begeleiding een 'normaal' leven kunnen leiden, afhankelijk van de opvoeding en de persoonlijkheid.

Iemand met een IQ tussen de 50 en 30 noemen wij *imbeciel*. Een imbeciel heeft een veel beperkter levensperspectief dan een debiel mens. Hij

zal zich zelf kunnen leren verzorgen en misschien heel simpel werk kunnen verrichten, maar zal altijd afhankelijk zijn van zijn omgeving. Deze mensen kunnen aanspraak maken op verzorging in een tehuis en als zij zich heel goed kunnen handhaven kunnen zij ook in een gezinsvervangend tehuis wonen. Een gezinsvervangend tehuis is erop gericht de bewoners zoveel mogelijk zelf te leren doen, zoals boodschappen halen en eten koken. Uiteraard onder goede begeleiding en in een sfeer die de gezinssituatie nabootst.

De laatste categorie die lager uitvalt dan 30 en (bijna) niet te testen valt bestaat uit de groep die wij *idioten* noemen. Deze groep varieert van mensen die totaal afhankelijk van hun verzorging zijn maar nog wel een enigermate primitief contact kunnen onderhouden tot bedlegerige, vegeterende personen waarmee geen enkel contact mogelijk is.

Natuurlijk moeten we met de interpretatie van deze testcores voorzichtig omgaan. Er kunnen maskerende factoren in het spel zijn waardoor een kind zwakzinnig lijkt, maar dit in werkelijkheid niet is. Autistische (in zichzelf gekeerde) kinderen worden bijvoorbeeld nogal eens voor zwakzinnig versleten, terwijl zij dit niet altijd zijn. Een goed voorbeeld is het waargebeurde verhaal over een meisje dat geen controle over haar lichaam bezat, afwisselend volkomen slap of stram was en niet kon spreken. Alleen haar ogen leken te functioneren. Zij werd tot op ongeveer haar twintigste jaar gecategoriseerd als zwakzinnig en heeft daardoor -achteraf gezien- jarenlang in een hel geleefd. Op

een gegeven moment vond een verzorgster dat de ogen van het meisje toch wel een grote intelligentie uitstraalden en zij heeft haar toen door middel van een letter/alfabetbord leren 'spreken'. Er ging daarna voor het betreffende meisje niet alleen een wereld open, maar er werd naar aanleiding hiervan ook een boekje opengedaan over de misstanden in de zwakzinnigenzorg. Zintuiglijke en/of lichamelijke defecten kunnen de testresultaten dus wel degelijk beïnvloeden.

DE ONTWIKKELING TUSSEN DE PARTNERS

Naast de juridische wetten van het huwelijk ontwikkelen er zich in de loop van het huwelijk vaak ongeschreven wetten die te maken hebben met het uiteindelijke verwachtingspatroon. Er heersen binnen een huwelijk steeds sterker wordende normen en waarden waaraan beide partijen zich als ongeschreven wet houden. Als deze opbouw van normen en waarden tussen de partners nu maar gelijk opgaat en bespreekbaar blijft is er geen probleem. Maar als één der partijen het benauwd krijgt in het huwelijkspatroon waarin hij of zij groeit, zal men er op een dag uit willen breken.

Dit gegeven strekt zich uit van hele kleine dingen tot grote zaken zoals: er van uitgaan dat iemand dagelijks thuis eet, altijd gelijk met jou naar bed gaat, samen met jou tv kijkt, samen met jou beslissingen neemt vanuit een gelijkgezinde denktant, enzovoort. Dit zijn ongeschreven regels, waarbij niemand zich afvraagt of de ander het er wel mee eens is of dit anders zou willen doen. Het tegen je zin honoreren van een ongeschreven regel ontstaat vaak omdat je de partner niet wilt kwetsen of omdat je een eventueel conflict wilt vermijden. Dit kan je op een bepaald moment zo'n gevoel van sleur geven dat je het er benauwd van krijgt.

De groei van dit soort normen en waarden kan als vrijheidsbelemmerend worden ervaren en partners groeien langzaam uit tot één individu in plaats van unieke persoonlijkheden, die aan hun

persoonlijke behoeften mogen en kunnen voldoen. Het veroorzaken van zo'n sleur en het inleveren van je persoonlijke behoeften vergroot de kans op een scheiding aanzienlijk. Dus hoe bewuster je met je huwelijk omgaat en hoe meer je bewust werkt aan de vrijheid die je van elkaar respecteert, hoe groter ook de kans is dat je als twee individuen die elkaar in positieve zin aanvullen je huwelijkse verbinding verrijkt en in stand houdt.

De invulling en de mate van vrijheid is een zaak van beide partners. In sommige huwelijken gaat men hier heel ver in en anderen hebben weer voldoende aan een beperkte mate van vrijheid. Elke vorm kan hierbij goed zijn, als het gevoel naar elkaar er maar is.

SCHEIDEN DOE JE NIET ZOMAAR

Scheiden doen de meeste mensen niet zomaar. Hieraan gaat vaak een periode van je niet prettig voelen in de relatie vooraf, meestal gevolgd door een langere of kortere periode van praten, ruzie maken, het uiten van verwijten naar elkaar, verdriet, boosheid en toch nog investeren in je huwelijk. Niemand geeft het graag zomaar op, want scheiden is toch voor velen een afgang. Ze hebben de ontstane situatie niet zo bedoeld en niet zo gewild, maar het is zo gelopen. Een verwachtingspatroon en een toekomstbeeld vallen in duigen en dat doet pijn.

Niet iedereen reageert hetzelfde op pijn. De één sluit zich op in zichzelf, de ander is ontzettend boos op zichzelf of op de andere partij en weer

een ander uit zich het liefst in felle verwijten zoals: *'Had ik je maar nooit ontmoet', 'Ik heb toch nooit echt van je gehouden'* of *'Ga maar weg, maar dan zie je de kinderen nooit meer.'* Allemaal ernstige en felle uitspraken die twee bedoelingen hebben. Ten eerste wil je de ander pijn doen (*'Ik ervaar pijn, dus jij ook'*) en ten tweede probeer je zo min mogelijk van je eigen pijn te laten blijken en daarmee je kwetsbaarheid te maskeren.

Verwijten kunnen snel gevolgd worden door uitspraken als: *'We hebben wel ruzie, maar toch hou ik van je hoor',* of *'Je weet toch wel dat ik het niet meen als ik zoiets zeg.'* Al met al een chaotische, pijnlijke en zeer emotionele periode die eigenlijk alleen maar voor een neergaande spiraal zorgt. Partners hebben het enerzijds te druk met hun eigen gevoelens en anderzijds willen zij zich niet kwetsbaar opstellen, waardoor het nader tot elkaar komen steeds verder belemmerd raakt. Sommige stellen gaan op dat moment in therapie.

RELATIETHERAPIE

Therapie kan er in vele gevallen toe bijdragen dat er duidelijkheid komt in elkaars verwachtingspatroon waardoor men beter begrijpt waar het misgelopen is. Tijdens sessies is het mogelijk om jezelf uit te spreken zonder dat het gesprek uiteindelijk strandt in een kringetje van onzinnige, negatieve verwijten naar elkaar. Wanneer partners elkaars verwachtingen en hun eigen tekortkoming daarin kunnen accepteren, is er een weg terug naar een goed huwelijk. Partners staan op dat moment open voor verandering en aanpassing.

Als verandering niet tot de mogelijkheden behoort is dit meestal al snel duidelijk, maar het maakt de therapie niet overbodig. Therapie kan ook bijdragen aan een 'nette' scheiding, een afscheid zonder slagveld. Het kunnen voeren van een behoorlijk gesprek is veelal niet meer mogelijk tussen de scheidende partijen en een bemiddeling hierin kan zeer nuttig uitpakken.

PERIODE VAN ONZEKERHEID

Scheiden is een heel onzekere periode, maar ook een periode van vernieuwing. Het is het afknippen van alles wat vertrouwd is, ook al was het niet fijn. Niet bij elke scheiding zijn beide partijen gemotiveerd om te scheiden. Als één van de partners de ander in de steek laat, is het gevoel van verlaten zijn natuurlijk heel sterk en heeft dat vaak verdrietige eenzaamheid tot gevolg. Vaste patronen moeten losgelaten worden en een nieuw begin ligt om de hoek. De invulling van al het nieuwe is vaak onzeker, juist omdat iemand door de scheiding in een heel labiele, chaotische en emotionele periode van zijn leven zit.

In mijn praktijk word ik heel vaak geconfronteerd met voornamelijk de vrouwelijke kant van een scheiding. Of dit nu direct betekent dat mannen er minder last van hebben weet ik niet, het zal waarschijnlijk eerder zo zijn dat mannen veel meer de drang hebben om door te gaan met hun leven en niets of weinig te laten merken. Ik merk dat vooral het loslaten van de partner een groot probleem vormt. Loslaten heeft in dit geval ook direct te maken met het helemaal op eigen benen kunnen staan.

ONTWIKKELINGSPSYCHOLOGIE DE ADOLESCENT

Adolescentie is een aanduiding voor jong volwassene. In sommige gevallen wordt er geen echt onderscheid gemaakt tussen puberteit en adolescentie en noemt men de gehele puberteitsperiode adolescentie. Volgens sommigen is de puberteit een voornamelijk lichamelijk gerichte ontwikkelingsperiode en geeft de adolescentie meer de sociaal-maatschappelijke status van het moment aan. Een andere gangbare regel die we hier aan zullen houden is de onderverdeling in leeftijdscategorieën. De onderverdeling bestaat uit de vroege, de midden- en de late adolescentie. De *vroege adolescentie* is dan de prepuberteit, de *middena-adolescentie* is de puberteit en we bespreken hier de *late adolescentie* die loopt vanaf het zeventiende tot ongeveer het tweeëntwintigste jaar.

De leeftijd waarop een kind zijn volwassenheid bereikt is cultuurgebonden. In vergelijking tot vele andere culturen bereiken onze kinderen vrij laat de status van volwassene. Turkse jongetjes worden volgens traditie besneden rond hun achtste jaar. Zij doen dit pas zo laat in de ontwikkeling omdat men vindt dat jongetjes dit bewust mee moeten maken en het moeten kunnen onthouden als een overgangsritueel. Het loslaten van de moeder en het symbolisch man worden. Dit ritueel, de *Soenet*, gaat met grootste festiviteiten gepaard, waarin het jongetje geprezen wordt om zijn moed. Egyptische meisjes worden rond hun dertiende jaar besneden om zo hun vrouwelijkheid te bevestigen. Het verwijderen van de cli-

toris, een omstreden ritueel, maakt het meisje voorgoed tot vrouw. De clitoris wordt door de Egyptenaren gezien als een mannelijk onderdeel van het vrouwelijk lichaam. Ook jongetjes worden binnen deze cultuur besneden om zo hun mannelijkheid te verkrijgen.

In gebieden van zuidelijk Afrika tot aan zuidelijk Amerika worden meisjes volwassen wanneer zij voor het eerst menstrueren. Een maandelijks afzondering is dan geboden. De eerste afzondering kan wel een maand of drie duren, waarin het meisje zich kan voorbereiden op haar taak als aanstaande gehuwde vrouw en moeder. Een eerste menstruatie kan al plaatsvinden rond het elfde jaar. In Congo werden jongens vroeger volwassen als zij de leeftijd van negen jaar bereikt hadden. In deze cultuur gaat dit samen met een ritueel waarin duidelijk gemaakt wordt dat het kind sterft en de volwassene opstaat. Tegenwoordig bereiken de jongens de volwassen leeftijd meestal als zij hun opleiding afgemaakt hebben en zodoende zijn zij dan duidelijk ouder. Al deze voorbeelden geven aan dat de volwassenheid is bereikt, wanneer een kind middels een ritueel zijn moed en dapperheid toont.

In India komen nog wel kinderhuwelijken voor, waarbij kinderen in de leeftijd van zeven à acht jaar aan elkaar uitgehuwelijkt worden. Dit is ter versterking van familiebanden en vanwege de aanzienlijke bruidsschat voor de familie van het jongetje. Het voltrekken van het huwelijk gaat gepaard met een drie dagen durend ritueel waarna het meisje weer naar haar ouderlijk huis

terugkeert, waar zij zal blijven tot aan haar puberteit. Wij kennen dit in onze cultuur eigenlijk niet. Ons opgroeien gaat samen met het verkrijgen van een aantal privileges zoals met zestien jaar een brommer mogen rijden, met achttien jaar mogen stemmen en een auto- of motorrijbewijs halen.

Wel zijn er de bekende *ontgroeningen* die plaatsvinden op universiteiten. Soms een grap en soms een zeer uit de hand gelopen initiatieritueel, dat voortkomt uit een extreme machtsfantasie van de oudere student. Er zijn meer voorbeelden te noemen waarin het lijkt alsof jongeren door het lot te tarten willen laten zien dat zij volwassen zijn geworden. Een extreem voorbeeld is een gelukkig voorbije rage waarin jongeren 's nachts op de witte middenstreep van een autoweg gingen liggen om het lot uit te dagen. Het zal je niet vreemd voorkomen dat hier jongeren bij zijn overleden. In Amerika strijden jongeren met het lot door bijvoorbeeld boven op een liftcabine te gaan zitten of door op het dak van een rijdende trein te gaan staan.

In een cultuur waarin er geen initiatieprocessen plaatsvinden schijnt voor velen volwassen worden samen te moeten gaan met zelfbedachte uitdaging en prestatie. Dit is feitelijk hetzelfde als wat een initiatie inhoudt: het volhouden van een proef die je gesteld wordt, waarin je je kracht en uithoudingsvermogen bewijst. Middels het tonen van moed en het moedig doorstaan van pijn treed je de volwassenheid tegemoet.

FYSIOLOGISCHE EN PSYCHISCHE VERANDERING

Er zijn omtrent de adolescentie verschillende opvattingen. Het fenomeen 'adolescent' werd voor het eerst genoemd in 1904 in een boek van de psycholoog S. Hall. In zijn boek boorde hij een nieuw onderzoeksterrein aan binnen de ontwikkelingspsychologie, voornamelijk op het gebied van de combinatie van psychologische en fysiologische veranderingen die plaatsvinden in het lichaam en de geest van een jong volwassene. Freud betrok deze ontwikkelingsperiode voornamelijk op het driftleven en zag dat alle fysiologische veranderingen zich richtten op een activering van het driftleven. Volgens Freud moest dit onvermijdelijk tot angsten, onzekerheid en emotionele instabiliteit leiden. Hij noemde dit zijn *psychodynamische theorie*.

Volwassenheid bereikt men volgens Freud niet middels het behalen van een bepaalde leeftijd, maar door het proces van loslaten dat een kind met zijn ouders ervaart. Hoe meer een adolescent op een bepaald moment los komt van zijn ouders en op eigen benen staat, hoe groter zijn volwassen component is. Zo zijn er nog enkele theorieën die eigenlijk één factor met elkaar gemeen hebben en dat is dat zij alle overtuigd zijn van de instabiele, onzekere periode die de adolescentie eigenlijk vertegenwoordigt. Het is een kruispunt tussen kind zijn en volwassenheid.

Orthomoleculaire adviezen bij fobieën en angsten

- **Vitamine B1** is een algemeen rustgevendende en ontkrampende component. Zij helpt het zenuwstelsel in zijn normale functie. Een tekort aan vitamine B1 kan velerlei vormen van spanning teweegbrengen, zoals stress, prikkelbaarheid, PMS, angst, vermoeidheid. Ook een gebrek aan enkele andere vitaminen uit het B-complex kunnen psychische en lichamelijke klachten veroorzaken.
- In het geval van stress of een extra drukke periode is het raadzaam om extra vitamine C te gebruiken. **Vitamine C** vervult een positieve rol bij het functioneren van de bijnieren en juist deze organen staan onder extra druk bij spanning, stress en drukte.
- **Zink** heeft een regulerend effect op ons zenuwstelsel en wordt daarom geadviseerd bij alle vormen van spanning, maar met name in geval van angst en fobieën.
- **Magnesium** is de ontkrampende van het lichaam. Calcium en magnesium werken elkaar tegen (antagonisten) waardoor ze een belangrijke functie hebben bij het goed functioneren van het spierstelsel. Een tekort aan magnesium geeft een disbalans in deze antagonistische werking en zorgt voor een verhoogde spierspanning. Inname van magnesium herstelt de balans en ontkrampst daardoor het lichaam. Verkramping is voornamelijk merkbaar in het nek-schoudergebied en door de verminderde geestelijke flexibiliteit. Bij een te hoge dosering zal er een onschadelijke vorm van diarree optreden, maar het is in dat geval wel raadzaam om de dosering aan te passen. Als na een tijdje de balans is hersteld en de patiënt weer lekker in zijn vel zit, kun je ervoor kiezen om een combinatiemiddel van calcium en magnesium te adviseren.

- **Inositol** vormt een onderdeel van de vitamine B-groep, heeft een ontspannende werking en kan ook los van het vitamine B-complex ingenomen worden.
- **Tryptofaan** activeert de productie van het anti-stresshormoon serotonine. Overigens dient men tryptofaan niet tegelijk te gebruiken met antidepressiva!

Stress en angst opwekkende voedingsstoffen

- Het gebruik van veel **zout** zorgt voor een vermindering van het kaliumgehalte in het lichaam. Kalium vervult een belangrijke taak binnen ons zenuwstelsel en daarom is het gebruik van veel zout niet alleen ongezond voor hart en bloedvaten, maar ook voor ons geestelijk welbevinden.
- **Cafeïne** jaagt ons lichaam op. Drink maar eens een keer teveel koffie of cola en je zult de gevolgen direct merken: trillende handen, een gejaagd gevoel en nervositeit. Het gebruik van cafeïne heeft een sterk verslavende werking en veroorzaakt dan ook ontweningsverschijnselen wanneer je ermee probeert te stoppen. Deze verschijnselen zijn identiek aan de klachten die je krijgt bij een overmatig gebruik ervan. De belangrijkste ontweningsverschijnselen zijn nervositeit, gejaagdheid en hartkloppingen, terwijl daarnaast apathie en ongecontroleerde eetbuien kunnen optreden.
- **Nicotine** is net als cafeïne een genotmiddel dat de bloedvaten vernauwt, waardoor het hart harder moet werken, iets dat ook een versnellende werking op het hele lichaamssysteem heeft en daardoor tot een algehele opgejaagdheid leidt.

INDELING IN NIVEAUS

Bij de behandeling van fobieën en angsten wordt door sommigen een onderverdeling gemaakt in niveaus, die lopen van gezond (0) tot problematisch (10). Men geeft in deze onderverdeling in getallen aan hoe het verloop is van normaal tot afwijkend gedrag.

- **Voorgevoel** (0-3)

Iedereen heeft een soort extra zintuig waarmee we bepaalde dingen kunnen voorvoelen. Bij de één is dit meer ontwikkeld dan bij de ander en mensen hechten er ook verschillende waarden aan.

- **Onrust** (1-2)

Onrust ervaren we bijvoorbeeld wanneer er tijdelijk iets extra's van ons verlangd wordt en we ons beste beentje voor moeten zetten. Bijvoorbeeld voor een examen, een belangrijke vergadering of een gesprek waar veel van afhangt. Omdat je alleen voorbereid bent op het geven van jezelf en je in deze situatie geen conflictsituatie verwacht, blijft deze spanning op niveau 1 tot 2. Dit niveau is voor dit soort prestaties prettig, want het verschaft ons een iets verhoogde alertheid.

- **Tobben** (3-5)

Bij tobben maakt men zich constant zorgen om iets. Je bent zo met het onderwerp van je zorgen bezig dat je er de hele dag aan denkt, ondanks dat dit de situatie op zich niet verbetert. De mate van basisspanning is bepalend voor het uiteindelijke niveau van tobben.

Iemand die eigenlijk altijd iets gespannen of zenuwachtig is (niveau 3) zal direct doorschieten naar niveau 5 wanneer er een probleem ontstaat waar hij of zij over tobt.

- **Fobieën (5-9)**

Een fobie, dus een onrealistische en niet te beheersen angst, veroorzaakt een behoorlijke dosis spanning in het lichaam en de geest. Hoe groter het vermijdingsgedrag vanwege de fobie, hoe sterker de spanning zal zijn, want men wordt uiteindelijk ook angstig voor de vermijding op zich. Het vermijden gaat in het hoofd van de patiënt een soort eigen leven leiden en zet zich daar vast, met spanning als logisch gevolg.

- **Angst (6-9)**

Algemene angst hoeft niet voort te komen uit een concreet gegeven. Je kunt je ook gewoon angstig voelen zonder dat je precies weet waarvoor. De term angst is afgeleid uit het Latijnse *anxius* hetgeen eigenlijk 'pijn' en 'bezorgdheid' betekent. Angst kan op verschillende niveaus optreden en varieert van vage tot zeer intense gevoelens. Angst kan bij sommigen gemakkelijk agressie oproepen, omdat dit dan de enige manier lijkt te zijn om de intense gevoelens te overschreeuwen en er aldus greep op te kunnen houden. Angst put door zijn intense karakter het lichaam en de geest snel uit, waardoor de uiteindelijke stress toeneemt en daarmee ook het niveau.

- **Dwangmatige stoornissen (7-9)**

Obsessief gedrag veroorzaakt veel stress en levert een grote lichamelijke en geestelijke belasting op. Hetzelfde geldt voor het continu uitvoeren van dwangmatige handelingen. Hoe meer de patiënt nog in staat is weerstand te bieden aan zijn dwangmatigheid, hoe lager het niveau zal zijn.

- **Paniek aanvallen (10)**

Ik stelde hiervoor al dat paniek aanvallen zeer ingrijpend zijn en dat wordt nu ook geïllustreerd door de hoogte van het spanningsniveau. Een paniek aanval is in feite een soort explosie van allerlei opgekropte gevoelens zoals bijvoorbeeld agressie, angst en onzekerheid. Lijders aan paniek aanvallen zijn het meest angstig voor de totale hulpeloosheid die hen overvalt wanneer ze een paniek aanval doormaken. Daarnaast is er bijvoorbeeld ook de angst voor een hartaanval of flauwvallen.

In de Basiscursus Psycho- en Gedragstherapie worden de volgende onderwerpen behandeld:

A

acting out
activiteitsbewustzijn
Adler, Alfred
 Individualpsychologie
 overcompensatie
adolescent, ontwikkelingspsychologie
afasie, motorische
afasie, sensorische
affectlabiliteit
afhankelijkheidssyndroom
afkicken
agitatie
agnosie
agorafobie
agorafobie, therapie
agressie
agressie, emotionele
agressie, homeopathie bij
agressie, instrumentele
alcohol
Alzheimer, ziekte van
amfetamine
Amitriptyline
amnesie
amnetisch-confabulatoir syndroom
anaal expulsieve persoonlijkheid
anaal retentieve persoonlijkheid
anaclytische keuze
Anafranil
anale fase
angst

angst, homeopathie bij
angst, onredelijke
angst, redelijke
angstniveaus
anhedonie
anorexia nervosa
 behandeling van
 gevolgen van
 invloed gezin
 natuurgeneeskunde bij
 signalering klachten
 therapieën
antagonistische krachten
antidepressiva
anti-manische middelen
antipsychotica
apraxie
archetypen
aromatherapie
arousal
atletische type
Aurorix
aurotone

B

baby, ontwikkelingspsychologie
Bach-bloesemtherapie bij
 fobie
 jaloezie
 macht
 schrik
 sterven
 verdriet
basisschoolkind, ontwikkelingspsychologie
behaviorisme

benzodiazepinen
betrekkingswaan, sensitieve
bewegingsarmoede
bewustzijn
bewustzijnsveranderende middelen
bewustzijnsverlaging
bewustzijnsvernauwing
biliaire type
borderline-problematiek
boulimia nervosa
brand
brem

C

Camcolit
castratieangst
catharsis
chaotisch gedrag
Charcot, Jean Martin
climacterium
Clomipramine
cocaine
collectieve onbewuste
colori-therapie
compenseren, Adler
concreet-operationele periode
conditioneren
conditionering,
 aversieve operante
 instrumentele
 klassieke
 negatieve gevolgen van
 operante
 operante belonings-
conflicthantering

conversiestoornis
COTAN
cycloïde persoonlijkheid
cyclothyme type
cyclothymie

D

debiliteit
delirium tremens
demente paranoïde stoornis
dementia alcoholica
dementia epileptica
dementia paralytica
dementia praecox
dementia senilis
dementie
dementie,
 invloed externe factoren
 orthomoleculaire therapie bij
 preseniele
 seniele
denken
denken, kokervormig
denktype
depersonalisatie
depressie
depressie,
 invloed op omgeving
 involutie-
 ondersteunende oefeningen
 pathologische
 postpartum
 puberteits-
 winter-
depressieve paranoïde stoornis

desoriëntatie, in tijd, plaats en persoon

Dethlefsen, ziek zijn

detoxificatie

Dilthey, W.

Dipiperon

dissociatie

dissociatiestoornis

Dormicum

doven, paranoïde stoornis bij

dromen

dromen,

 Freud

 Jung

 Redfield

droomtijd

drugs

DSM-III-R

dwangneurose

dyscalculie

dysforie

dyslexie

E

chtscheiding

chtscheiding,

 en kinderen

 gezinstherapie

 relatietherapie

ectopsychisch gedeelte bewustzijn

Elektracomplex

emotie

emotie,

 agressie

 angst

 geestdrift

huilen
jaloezie
lachen
schrik
verbazing
verbijstering
verdriet
vreugde
emotieremming
emoties,
 homeopathie bij
 onechte
 uitgestelde
emotionele stoornissen
endopsychisch gedeelte bewustzijn
engelwortel
enkelvoudigheidsbewustzijn
epilepsie
epilepsie,
 grand mal
 idiopathische
 petit mal
 symptomatische
epileptische psychose
Eros
Es
euforie
extravert

F
fallische fase
fallische type
fantoempijn
fenomenologie
fixatie

flooding
fobie
fobie, Bach-bloesemtherapie bij
fobisch gedrag
fobisch gedrag,
 agorafobie
 sociale fobie
foetale mishandeling
formeel-operationele periode
Freud, Sigmund
Freud,
 hysterie
 Ich en Über-ich
 libido
 Oedipuscomplex
Freudiaanse verspreking
frustratie
fysionomisch waarnemen

G

gedrag
gedragsrepertoire
geesteswetenschappelijke oriëntatie
geheugen,
 korte termijn
 lange termijn
geldingsdrang
gemeenschapsstreven
genitale fase
genotmiddelen
gentle teaching-methode
gespleten persoonlijkheid
gestaltpsychologie
geuren
geurtherapie

gevoelen
gevoelstype
gevoelsuiting, inadequate
gewaarwording
geweld
gewenning, lichamelijke
gezinsstructuur, Adler
gokverslaving
groepsconformisme
groepsoriginaliteit

H

Haldol
hallucinaties,
 akoestische
 haptische
 visuele
hallucineren
Haloperidol
harddrugs
hasj
hematogene type
heroïne
heterogamie
Hoffer, Abram
homeopathie bij
 agressie
 angst
 hysterie
 jaloezie
 melancholie
 nervositeit
 stress
 woede
homogamie

hoogbegaafdheid
huilen
hyperesthetisch-emotioneel syndroom
hyperseksualiteit
hyperventilatiesyndroom
hypnose
hysterie
hysterie, homeopathie bij
hysterische persoonlijkheid

I

Ich
identiteitsbewustzijn
idiotie
ijzerhard
imbeciliteit
impactfase
incoherent spreken
Individualpsychologie
initiatiefverlies
intelligentietest
intoxicatie
introvert
intuïtie
intuïtieve type
IQ
iriscope, karaktertypen

J

jaloerie
jaloerie en
 Bach-bloesemtherapie
 homeopathie
Jung, Carl Gustav
Jung,

archetypen
bewustzijn
menselijke functies
menstypen

K

kalmerende middelen
karakter
kinderen en echtscheiding
kindermishandeling
kindermishandeling,
 cognitieve
 emotionele
 hulpverlening bij
 lichamelijke
 Münchhausen by proxy
 psychische
 seksuele
 verwaarlozing
kinderpsychologie, Piaget
kinderverdriet
kleuren
kleurentherapie
kleuter, ontwikkelingspsychologie
kleuterschool
Korsakoff, syndroom van
Kretschmer, karaktertypen

L

lavendel
leptosome type
libido
Litarex
Lithium
LSD

M

maatschappelijk werker
macht
macht, Bach-bloesemtherapie bij
machteloosheid
machtsafstand
mandala
manie
MAO-remmers
Martina, ziek zijn
masochisme
McGee, John
meervoudig persoonlijkheidssyndroom
melancholie, homeopathie bij
midlifecrisis
minderwaardigheidscomplex
misandrie
misanthropie
mishandeling
mishandeling, hulpverlening bij
misogynie
misopedie
Mogadon
morfine
motorische ontremming
MRI-scan
Münchhausen by proxy, syndroom van
mutisme

N

narcolepsie
natural energystimulator
natuur en psyche
NEI-methode
nervositeit, homeopathie bij

neurasteen syndroom
neurogene type
nymphomanie

O

objectpermanentie
obsessie
Oedipuscomplex
onderwijs
onderwijs,
 Jenaplan
 Montessori
ongevallen
onheilsangst
onthouding, bij verslaving
ontwikkelingspsychologie
 adolescent
 baby
 basisschoolkind
 kleuter
 peuter
 puber
ontwikkelingsstadia kind, Piaget
oordeel- en kritiekstoornissen
open end-methode
oraal afhankelijke persoonlijkheid
oraal agressieve persoonlijkheid
orale fase
orgaanfuncties en probleemverwerking
organen, psychische overeenkomsten
orthomoleculaire therapie bij
 dementie
 schizofrenie
overcompensatie, Adler
overspannenheid
Oxazepam

P

paranoïde persoonlijkheid

paranoïde stoornissen

paranoïde stoornissen,

bij doven

demente

depressieve

jaloersheid

kenmerken van

schizofrenie

sensitieve betrekkingswaan

therapie bij

waanstoornissen

patiënt, omgang met

Pawlow

Pawlow, reactie van

penisnijd

pepermunt

pesten

peuter, ontwikkelingspsychologie

Piaget, Jean

pijn

pijn,

experimentele

klinische

onderzoek naar

primaire

secundaire

pijnbehandeling

pijnbeleving

pijngedrag

pijntolerantiedrempel

pleinvrees

posttraumatische fase

posttraumatische stressstoornis

posttraumatische stressstoornis,
hersenvuncties bij
hulp bij
symptomen bij
potentieel bewuste
pre-operationele periode
prestige
prikkel, in de zwakzinnigenzorg
prikkel, zintuiglijke
probleemverwerking
probleemverwerking,
boeddhisme
capitulatie
Chinese benadering
conflicthantering
echtscheiding
emotioneel gedrag
instrumentele reactie
orgaanfuncties
realiteitsverdraaiing
Prozac
psychasthene persoonlijkheid
psyche en natuur
psychiater
psychiatrie
psychoanalyse
psychofarmaca
psychologie
psychologie en ziekteprocessen
psychologie, klinische
psychologische test
psycholoog
psycho-organisch syndroom
psychose
psychose,

endogene
exogene
manisch-depressieve
psychotherapeut
PTSS
puber, ontwikkelingspsychologie
puberteit
puberteit, seksuele ontwikkeling
puberteitsdepressie
puberteitsproblematiek
pynische type

R

radiodiagnostiek
reciolfase
Redfield, James
regressie
remedial teacher
REM-slaap
rolpatronen
rouwbegeleiding
ruzie

S

sadisme
salie
Sarotex
satyriasis
schizofrenie
schizofrenie,
 catatone
 gedesorganiseerde
 hebefrene
 orthomoleculaire therapie bij
 paranoïde

schizoïde type
schizothyme persoonlijkheid
schizothymie
scholen in de psychologie
scholen in de psychologie,
 behaviorisme
 fenomenologie
 geesteswetenschappelijke oriëntatie
 gestaltpsychologie
schrik
schrik, Bach-bloesemtherapie bij
seksueel geweld
sensorische periode
Seresta
Seroxat
signatuurleer
sint-janskruid
Skinner, B.F.
skinnerbox
slaapmiddelen
slaaptijd
slecht nieuws,
 brengen van
 reacties patiënt
smetvrees
sociale fobie
soft drugs
Spranger
Spranger, menstypen
SSRI
status
stemmingslabiliteit
stemmingswisselingen
sterven
sterven,

Bach-bloesemtherapie bij
boeddhistisch
cultuurgebonden riten bij
emotionele verwerking van
in welvaartsmaatschappij
joods
stiefouders
stimulerende middelen
straatvrees
stress, homeopathie bij
stresstoornis, posttraumatische
stressyndroom
Structuralisme, le
stuporeuze toestand
survivors syndrome
symbiotische verhouding

T

TCA
Temesta
Thanatos
therapeut,
 directieve
 gesloten
 non-directieve
 open
tranquillizers
transactionele analyse
trigger
Tryptizol
typologie,
 iriscopie
 Jung
 Kretschmer
 Spranger

U

Über-Ich

V

Valium

verbazing

verbijstering

verdovende middelen

verdriet

verdriet, Bach-bloesemtherapie bij

verdriet, kinder-

verslaving

verslaving,

afkicken van

alcohol-

amfetamine-

benzodiazepinen-

cocaïne-

geestelijke

gok-

harddrugs-

heroïne-

lichamelijke

LSD-

morfine-

onthouding

relationele

seks-

soft drugs-

verwerkingsprocessen

verwerkingsprocessen,

omgang met patiënt

sterven

visceuze type

vreugde

vrije associatie
vrouwenmishandeling

W

waanstoornissen
waarnemende type
Watson, J.B.
wiet
wilgenroosje
woede, homeopathie bij
woordblindheid

Z

ziek zijn,
 Dethlefsen
 Martina
 zin van
ziekte, oorzaken van
ziekteprocessen, psychologie van
ziektewinst, secundaire
zintuiglijke prikkels
zwakzinnigenzorg, zintuiglijke prikkels in
zwakzinnigheid