



Cognitieve gedragstherapie op het werk

voor
dummies[®]

Gill Garratt



BBNC
uitgevers

Amersfoort, 2016

Inhoud in vogelvlucht

Inleiding	1
Deel 1: Aan de slag met CGT op het werk	7
HOOFDSTUK 1: Angst op je werk verminderen met CGT	9
HOOFDSTUK 2: Ontdekken hoe CGT werkt	21
HOOFDSTUK 3: CGT gebruiken om niet-helpende gedachten te veranderen	37
HOOFDSTUK 4: Op een gezonde manier werken	53
Deel 2: Voordelen, extra's en toegevoegde waarde voor alle betrokkenen	69
HOOFDSTUK 5: Voor jezelf zorgen op je werk	71
HOOFDSTUK 6: Door je professionele integriteit indruk maken op werkgevers	87
HOOFDSTUK 7: CGT toepassen op je werk	105
Deel 3: Werken met CGT	125
HOOFDSTUK 8: Een positief gevoel hebben over je werk	127
HOOFDSTUK 9: Je persoonlijkheid afstemmen op je baan	141
HOOFDSTUK 10: Je eigen werkfilosofie ontwikkelen	159
HOOFDSTUK 11: Werkrelaties	175
Deel 4: CGT gebruiken in je bedrijf	191
HOOFDSTUK 12: Actie! CGT toepassen op je werk	193
HOOFDSTUK 13: CGT beschouwen als een positieve kracht op de werkplek ..	217
HOOFDSTUK 14: De voordelen van CGT doorgeven aan anderen	235
HOOFDSTUK 15: CGT-methoden introduceren in je bedrijf	255
Deel 5: Volgende stappen en de toekomst	281
HOOFDSTUK 16: CGT toepassen in nieuwe situaties	283
HOOFDSTUK 17: Je aanpassen aan de onvermijdelijke veranderingen op je werk	299
HOOFDSTUK 18: Je werkmogelijkheden opnieuw bekijken en verruimen	311
HOOFDSTUK 19: Nog meer manieren om je gezondheid en je welzijn te bevorderen	323
Deel 6: Het deel van de tientallen	335
HOOFDSTUK 20: Tien toptips om jezelf in CGT te oefenen	337
HOOFDSTUK 21: Tien tips voor maximaal succes op de werkplek	347
Index	357

Inleiding

Cognitieve gedragstherapie, kortweg CGT genoemd, is een praktische hulpstrategie die op gedegen psychologisch onderzoek is gebaseerd. CGT heeft zich ontwikkeld tot een veelgebruikt hulpmiddel dat je meer inzicht geeft in je denken en handelen. Lang geleden lanceerde Freud zijn ideeën over de menselijke geest, gevolgd door vele andere theorieën en therapieën die een duidelijker beeld probeerden te krijgen van de emotionele ups en downs in het leven. Tegenwoordig blijkt CGT veel mensen aan te spreken, niet alleen in een klinische setting, maar ook in hun privéleven. Boeken over persoonlijke ontwikkeling gaan als warme broodjes over de toonbank en blijven onverminderd populair. Komt dat omdat je wilt begrijpen wat er in je hoofd omgaat? Je wilt wellicht weten waarom je bepaalde beslissingen neemt in je privéleven en in je relaties, maar vooral ook op je werk. Hier heb je te maken met mensen, problemen, gebeurtenissen en interacties waar je het af en toe moeilijk mee hebt. Dan is het toch niet zo gek dat je van tijd tot tijd even afstand wilt nemen om al deze dingen weer in perspectief te kunnen zien?

CGT helpt je nagaan welke emoties er bij je bovenkomen en leert je een paar praktische manieren om negatieve, niet-helpende emoties de baas te worden. Je kunt CGT op elk gewenst moment toepassen, in elke situatie die je van streek maakt. In dit boek geef ik echter vooral voorbeelden van problemen die vaak op het werk een rol spelen.

Wanneer je begint te piekeren of je zorgen gaat maken over je werk, is dat een waarschuwingsteken om iets te gaan doen aan die onbehaaglijke gevoelens. Jij bent de enige die echt weet wat je voelt. Dit boek is een inleiding in de CGT-ideeën en geeft aan welke strategieën je kunt gebruiken om je angst te verminderen. Soms zal ik dieper ingaan op de achterliggende theorie om je duidelijk te maken waarin CGT van andere benaderingswijzen verschilt. Misschien wil je ook medische deskundigen raadplegen en wellicht af en toe een psychotherapeut, maar dit boek laat je zien hoe je keuzen maakt die in je beste belang zijn.

In alle werksituaties die ik mijn vele banen ben tegengekomen (op scholen en verkoopafdelingen, in fabrieken, bij financiële bedrijven, overheidsinstanties, gevangenissen en reisorganisaties en als gastspreker op cruiseschepen), trof ik vergelijkbare problemen en knelpunten aan. Ook ik heb de nodige problemen en emotionele opdooffers ervaren, zowel in mijn

werkleven als bij mijn werk als psychotherapeut in dienst van een HR-bedrijf dat psychologische hulp aan werknemers bood. Alle voorbeelden zijn gebaseerd op ware verhalen in zeer verschillende werksituaties.

In het kader van een uitwisselingsproject werkte ik een jaar lang in Californië. Ik maakte daar voor het eerst kennis met een Employee Assistance Programme (een professionele counseling-, coaching- en adviesdienst voor werknemers die moeilijkheden ondervinden op hun werk). Na mijn terugkeer in Engeland wilde ik opgeleid worden tot stressmanager om mijn ervaringen overzee in Engeland als psycholoog te kunnen toepassen. Dat was in 1989. Onze groep was de eerste die in een nieuwe vorm van cognitieve therapie werd opgeleid. Sindsdien heb ik CGT op mijn werk gebruikt, zowel professioneel als persoonlijk. Dit boek komt voort uit mijn wens om mijn kennis te delen met zo veel mogelijk mensen die het af en toe moeilijk hebben met hun werk. Ik weet dat CGT kan helpen, want ik heb dat geleerd van de honderden cliënten met wie ik heb gewerkt. Ik zag met eigen ogen hoe ze moeilijke tijden doorstonden en zij vertelden me dat ze veel aan CGT hadden. Ach, was CGT er maar geweest toen ik aan mijn carrière begon. Dat zou me veel tijd hebben bespaard die ik toen verspilde aan werkproblemen, beslissingen, onzekerheden en slapeloze nachten. Had ik CGT destijds maar toegepast op mijn irrationele denkwijzen en had ik maar begrepen dat piekeren me in geen enkel opzicht hielp. CGT zegt niet dat je je geen zorgen mag maken over je werk- en privéleven en je als een emotionele automaat moet gedragen. CGT helpt je om negatieve gedachten op te sporen en deze te veranderen in een gezonde bezorgdheid, waardoor een goede nachtrust weer tot de mogelijkheden gaat behoren en je werkleven en je carrière rustiger zullen verlopen en meer de moeite waard zullen zijn.

Zodra je eenmaal wat kennis over CGT hebt opgedaan, beschik je over de middelen (in de vorm van een CGT-toolkit) om CGT toe te passen wanneer je je zorgen begint te maken of angstig begint te worden.

CGT is bedoeld voor het leven, niet alleen maar voor crisissituaties.

Over dit boek

Dit boek is bedoeld voor mensen die op hun werk minder emotioneel van streek willen raken en op zoek zijn naar een praktische methode die ze zowel op hun werk als thuis kunnen toepassen. Hoewel de voorbeelden in dit boek zijn toegespitst op werkomstandigheden, kun je ze net zo doeltreffend toepassen in je privéleven. Wat voor werk je ook doet, als zzp'er, teamlid, manager, werkgever of directeur van een wereldwijd opererend bedrijf, dit boek is voor jou bedoeld. Ik heb mensen in alle bedrijfsgeledingen CGT-technieken geleerd en individuele therapie gegeven aan veel

mensen die bij me kwamen omdat ze problemen hadden op hun werk. Dit boek helpt je ook om je toekomst te plannen, je carrière te regelen en de hulp van een coach in te roepen om beter te kunnen functioneren op je werk. Je kunt het ook gebruiken om te achterhalen hoe je het liefst werkt, aangezien dit vaak met je persoonlijkheid samenhangt. In dit boek worden de volgende onderwerpen besproken:

- » de elementaire uitgangspunten van CGT, wat de therapie inhoudt en hoe deze werkt;
- » hoe je de CGT-methoden kunt toepassen op problemen op je werk;
- » veelvoorkomende emotionele ergernissen met praktijkvoorbeelden;
- » manieren om je pijnpunten op te sporen en te beslissen of je de daarmee samenhangende angst wilt verminderen;
- » hoe je op je werk goed voor jezelf zorgt;
- » de voordelen van CGT voor jezelf én voor de werkplek;
- » hoe je omgaat met lastige mensen.

CGT is geen noodverbandje maar een hulpmiddel dat een leven lang meegaat.

Dit hele boek door zal ik de nieuwe ideeën verduidelijken door ze in de context van een werksituatie te plaatsen. Ik heb gemerkt dat CGT mijn cliënten directer aanspreekt wanneer ik ze voorbeelden uit het dagelijks werklevens geef. Het helpt ze ook om te onthouden hoe ze CGT kunnen toepassen. Net als bij het aanleren van elke andere nieuwe vaardigheid moet je haar leren begrijpen, leren toepassen en in andere, min of meer vergelijkbare situaties leren gebruiken. Ik heb indertijd niet leren skiën door louter toe te kijken hoe de skileraar een bepaalde techniek één keer voordeed en het direct na te doen, maar door het uit te proberen, te vallen, weer op te staan en te bedenken wat ik waarschijnlijk fout had gedaan. Hoe meer ik bereid was risico's te nemen en het nogmaals te proberen, hoe groter de kans op een vlotte afdaling werd. Uiteindelijk is skiën een automatisch proces geworden, al zijn er nog steeds momenten dat een hapering me eraan herinnert dat ik geconcentreerd moet blijven en de technieken weer eens bewust moet toepassen.

Hoe je dit boek gebruikt

Je kunt overal in dit boek beginnen te lezen, in elk willekeurig hoofdstuk en in elke paragraaf. Elk hoofdstuk staat namelijk op zichzelf. Zoek in de inhoudsopgave of in het trefwoordenregister het onderwerp op dat je interesseert, blader naar de desbetreffende pagina en begin direct aan de passage die je interessant vindt. Dat is prima. Het boek is op deze manier ontworpen. Dit is zowel handig voor beginners als voor meer ervaren mensen die al enigszins weten wat CGT is. Als je de CGT-methode eens goed wilt bestuderen en voor jezelf uitproberen, biedt hoofdstuk 2 een goede inleiding in de elementaire ideeën en methoden. Je hoeft niet alle stukjes informatie die je leest, te onthouden om het verloop van het boek te kunnen volgen. Jij bent de onderzoeker op je eigen reis naar meer inzicht in jezelf; de informatie die belangrijk voor je is onthoud je sowieso wel. Je volgt gewoon je eigen weg, je neemt verantwoordelijkheid voor wat je leert en je beslist wat nuttig voor je is. Dat is precies wat CGT behelst: verantwoordelijkheid nemen voor je eigen emotionele welzijn.

Dit boek biedt je een heleboel verhalen, anekdotes, casestudy's, verwijzingen en beschrijvingen van mogelijke psychische aandoeningen. Sommige daarvan staan los van de lopende tekst in grijs gearceerde vakken, kaderteksten genoemd. Kaderteksten leggen nader uit hoe mensen zich op bepaalde momenten voelen. Lees ze als je ze interessant vindt, of sla ze over als ze voor jou persoonlijk niet relevant zijn. Het eerste zelfhulpboek dat ik oppakte toen ik in de jaren zeventig van de vorige eeuw voor het eerst een boek over stress in de winkel zag liggen, heette 'De symptomen van stress'. In negentig procent van de symptomen herkende ik mezelf. Toen begon ik te beseffen dat wat ik voelde een echte aandoening was, niet een falen van mijn kant om de omstandigheden het hoofd te bieden.

In dit boek kan het voorkomen dat sommige webadressen op het einde van een regel worden afgebroken en op de volgende regel worden voortgezet. Als je een gedrukt exemplaar van dit boek leest, typ dan het webadres precies zoals dat in de tekst staat en doe net alsof het geregeleinde niet bestaat. Als je dit boek als e-book leest, heb je het gemakkelijk, want dan klik je gewoon op het webadres, waarna de bijbehorende webpagina automatisch wordt geopend.

Dwaze veronderstellingen

Bij het schrijven van dit boek heb ik enkele veronderstellingen gedaan over wie je bent:

- » Je werkt momenteel of je bent op zoek naar werk.
- » Je bent op zoek naar ideeën en praktische suggesties hoe je je werk het beste kunt aanpakken.
- » Je bent wellicht af en toe angstig of onzeker op je werk of je hebt er een onbestemd, onbehaaglijk gevoel over.
- » Je wilt je mogelijkheden en werkervaringen maximaliseren als investering in de toekomst.
- » Je wilt in je carrière voortaan logische en goed geplande strategieën gebruiken.
- » Je bent geïnteresseerd in persoonlijke ontwikkeling, vooral hoe je deze kennis kunt toepassen op je werk.
- » Je wilt meer weten over hoe je eigenlijk werkt en waarom anderen zich op hun werk op bepaalde manieren gedragen.
- » Je hebt mensen horen praten over CGT of je hebt ergens gelezen dat het een betrekkelijk nieuwe vorm van therapie is, die op wetenschappelijk onderzoek is gebaseerd en uitstekende resultaten schijnt op te leveren.
- » Je hebt een vriendin die een CGT-cursus heeft gevolgd en er razend enthousiast over is.
- » Hoewel je je redelijk oké voelt op je werk en in je privéleven, wil je meer weten over recente innovaties in de gezondheidszorg.
- » Je overweegt een opleiding tot psychotherapeut en je wilt CGT eens vergelijken met andere behandelmethoden en counseling.

In dit boek bespreek ik deze kwesties en nog veel meer, want het is bedoeld voor iedereen die meer wil weten over CGT, geestelijke gezondheid en werk. Goed, de meeste werknemers die naar een CGT-therapeut worden doorverwezen, zijn boven de achttien, maar hoe eerder je jezelf en anderen beter leert begrijpen, hoe eerder je kunt beginnen met het ombuigen en afzwakken van de onstabiele emoties in je leven.

De pictogrammen die in dit boek worden gebruikt

In *Voor Dummies*-boeken worden pictogrammen gebruikt, die links van de tekst in de marge worden weergegeven. In dit boek duiden deze pictogrammen de volgende informatie aan:



BELANGRIJK

Dit pictogram vestigt je speciale aandacht op een belangrijk punt.



TIP

Dit pictogram verwijst naar praktisch advies om CGT in praktijk te brengen en nodigt je uit om na te denken over een bepaald idee, vaak door er praktisch mee aan de slag te gaan.



PAS OP

Dit pictogram duidt op mogelijke gevaren en helpt je valkuilen te vermijden.



VOORBEELD

Je treft dit pictogram aan naast waargebeurde verhalen die praktijkervaringen met CGT illustreren.

En nu...

Je zult zo langzamerhand wel in de gaten hebben dat ik een groot voorstander ben van CGT. Ik denk beslist dat je je leven vlotter kunt laten verlopen, want zelfs met een beetje kennis over hoe CGT werkt en hoe je het kunt toepassen, word je op de dagelijkse momenten waarop je emotionele evenwicht verstoord dreigt te worden, al je eigen therapeut. In de loop van de jaren heb ik gewerkt met duizenden cliënten in allerlei situaties, waarbij CGT de belangrijkste aanwinst is gebleken. Jij kunt kiezen hoe veel of hoe weinig je wilt leren. Ik wil de kennis en de ervaring die ik heb vergaard, graag met je delen, in de hoop dat je er praktisch nut van zult hebben. Lees de stukjes die relevant voor je zijn en stimuleer andere mensen om zich eveneens in CGT te verdiepen. Ik wens je een interessante, nuttige en aangename ontdekkingsreis toe!



Aan de slag met CGT op het werk

Inzien welke druk het werk de mensen tegenwoordig oplegt

Emotionele problemen met je werk in kaart brengen

CGT gebruiken om op je werk te overleven

Hoofdstuk 1

Angst op je werk verminderen met CGT

De werkplek is tegenwoordig vaak een gevarieerde, jachtige omgeving vol uitdagingen en potentiële problemen. Het is jouw taak om je dag zo goed mogelijk te besteden en je targets te halen. Gelet op de hoeveelheid tijd die je tijdens je leven op je werk doorbrengt, zou je een uitzondering zijn als je niet af en toe zou kampen met angst, twijfel aan jezelf, woede, schuld, verwarring of een onbestemd ongelukkig gevoel.

Gelukkig heeft men cognitieve gedragstherapie (CGT) ontwikkeld om dit soort spanning en onzekerheid te helpen verminderen. In zekere zin helpt CGT je je eigen therapeut te worden wanneer je de technieken toepast om je onrustgevoelens aan te pakken. Met CGT leer je beter te herkennen wanneer de dingen minder vlot verlopen en je emotioneel welzijn daaronder lijdt. In zulke gevallen kun je de CGT-formule toepassen om de intensiteit van je onaangename emoties daadwerkelijk te verminderen.

Beschouw CGT als hulpmiddel om 's werelds belangrijkste deskundige ten aanzien van jezelf te worden. Je nieuwe innerlijke stem betwist je irrationele gedachten. Aan de hand daarvan beslis je of je je kijkt op je werk,

andere mensen of je werkgever wilt veranderen om je zorgen te verlichten.

In dit hoofdstuk bespreek ik de grondbeginselen van CGT en hoe CGT je op je werk kan helpen. Ik geef je bovendien een overzicht van wat je in de rest van dit boek kunt verwachten, waarbij ik zal aangeven in welke hoofdstukken de desbetreffende onderwerpen worden besproken.

Omgaan met veranderingen op je werk

De werkplek is een voortdurend veranderend strijdtoneel. Mensen zijn altijd op zoek geweest naar manieren om te overleven en zich aan te passen aan veranderend werk, of ze nu werken in de stad of op het land of in een kantoor dat met een specifiek doel werd gebouwd.

Misschien heb je een heleboel verschillende banen gehad, waarbij je jezelf moest aanpassen en bijscholen om de diverse functies te kunnen vervullen. Veelzijdige ervaring, gevarieerde vaardigheden en flexibiliteit beschouwt men tegenwoordig vaak als een pluspunt, niet als bewijs dat je niet in staat bent om een bepaald vak te blijven uitoefenen.

De inspiratie om dit boek te schrijven spruit voort uit mijn werkervaring. Ik heb een heleboel verschillende banen gehad in allerlei bedrijfstakken en ik heb gezien dat mensen op hun werk met steeds dezelfde problemen te maken krijgen.

Zo heb ik gewerkt op de productieafdeling van een textiel fabriek, lesgegeven aan kinderen op kleuterscholen en lagere scholen, en gewerkt met emotioneel gehavende stadsjongeren. Ik heb eveneens voor psychotherapeut gestudeerd, als kokkin en schoonmaakster in een skichalet in Frankrijk gewerkt, lezingen op een cruiseschip gegeven en cursussen transitie management geschreven voor internationale financiële instellingen en overheidsinstanties.



BELANGRIJK

Het mooie van de strategieën en vaardigheden van CGT is dat je ze kunt toepassen in alle werksituaties die er tegenwoordig denkbaar zijn en waar je ook werkt, op het platteland, in de stad of in internationaal verband.