



Vereniging voor Gedrags- en Cognitieve therapieën

Sectiesymposium Stemmingsstoornissen

Najaarscongres

6 november 2025



Sectie Stemmingsstoornissen



Dr. Inge Jager
Klinisch Psycholoog



Prof. Dr. Claudi Bockting
(voorzitter)
Klinisch Psycholoog



Floor de Wit
CGW



Prof. Dr. Gert-Jan Hendriks
Psychiater

JIJ?
VGCT-lid met
liefde voor PR
en
communicatie



Agenda

- Doelen sectie Stemningsstoornissen komende jaren
- Jullie input en hulp!
- Symposium Stemming

NB we zoeken een collega (GZ of KP) bij stemming AmsterdamUMC!
c.l.boeking@amsterdamumc.nl



- Doelgroep; stemmingsstoornissen, ook suïcidaliteit
- Sectiesymposium
- Voorjaarscongres
- Najaarscongres
- Webinar
- Uitlegkaart gedragsactivatie
- Wat willen we als sectie nog meer?



REPAIR Studie

Onderzoek naar de (kosten-) effectiviteit van
Attachment Based Family Therapy voor
suïcidale jongvolwassenen (16-30 jaar oud)

Een pragmatisch gerandomiseerde klinische trial
in **Nederland** en **België**

Meer weten? Iemand aanmelden?

Wij denken graag met je mee!



repairstudy@amsterdamumc.nl



<https://repairstudy.com>



06 83 49 23 65

VGCt Voorstel uitlegkaart gedragsactivatie

Gedragsactivatie

① Activiteiten en stemming registreren

Doel: inzicht krijgen in de relatie tussen het activiteitenpatroon en je stemming.

Veel voorkomende patronen:



Te veel moet activiteiten



Verstoorde slaap



Weinig plezierige of ontspannen activiteiten



Inactiviteit



Te veel activiteiten en te weinig rust



Te weinig sociale contacten

Door te kijken welke activiteiten je doet en hoe je je daarbij voelt, wordt duidelijk waardoor je stemming positief of negatief beïnvloed wordt.

② Uitbreiden van potentieel plezierige activiteiten



Op voorhand plannen



haalbaar



stemmingsonafhankelijk

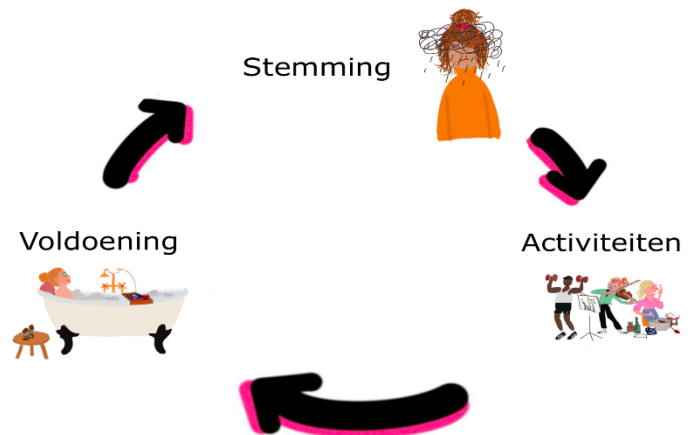
Doel:

- Je doorbreekt het patroon van inactiviteit en vermijding.
- Je geeft jezelf de kans om positieve ervaringen op te doen.
- Je stemming kan verbeteren, zelfs als je zonder zin aan de slag gaat. Ervaring dat iets wél lukt geeft het meeste bewijs tegen je negatieve aanname dat "het toch niet lukt", "je het niet kunt" etc.
- Je gaat merken dat er verband bestaat tussen het aantal (potentieel) plezierige activiteiten en hoe je je voelt.
- Door tijd te blijven maken voor plezier en ontspanning, verminder je de kans opnieuw een depressie te krijgen.

Operante conditionering: door herhaaldelijk potentieel plezierige activiteiten te doen, vergroot je de kans op positieve bekrachtiging. En leer je door te doen, dat je met je eigen handelen een positieve invloed op je stemming kunt hebben.

De kern: "Niet wachten tot je je beter voelt, maar juist door iets te ondernemen ga je je beter voelen."

Depressiecirkel



VGCt Peiling

Scan de QR code (inzoomen kan)

- My first word cloud - Mentimeter



Symposium

- Drs. Joost Gülpén: 'Waarom partiële remissie geen eindpunt is'
- Drs. Suzanne Robberegt: 'Hoe dragen technologie en netwerkbenaderingen bij aan gepersonaliseerde zorg voor jongeren na depressie?'
- Drs. Nancy Schipper - Kramer Freher: 'Virtual Reality als middel voor psycho-educatie en gedragsverandering.'
- Prof. dr. Gert-Jan Hendriks: vat de uitkomsten samen van baanbrekend onderzoek naar gedragsactivatie bij ouderen, inclusief innovatieve behandelstudies met rTMS.
- Discussie



VGCT Afsluitende dia

Idee? Neem contact met ons op

Zin om de communicatie op te nemen? Neem contact op!

Borrel NU VGCT PLEIN GENDER ZAAL

NB we zoeken een collega (GZ of KP) bij stemming AmsterdamUMC!
c.l.bockting@amsterdamumc.nl

