

## Oefencasus: Integratie van ChatGPT in Cognitieve Gedragstherapie

### Achtergrond:

**Naam:** Alex (fictief)

**Leeftijd:** 32 jaar

**Beroep:** Grafisch ontwerper

**Presentatieprobleem:** Alex meldt zich aan met klachten van aanhoudende angst en vermijdingsgedrag, voornamelijk gerelateerd aan werkstress en sociale situaties. Alex heeft ook last van lichte depressieve episoden, gekenmerkt door verlies van interesse in hobby's en sociale terugtrekking. Deze klachten beïnvloeden Alex's dagelijkse functioneren en werkprestaties aanzienlijk.

### Huidige Behandeling:

Alex is recent gestart met cognitieve gedragstherapie (CGT) en heeft tot nu toe vier sessies bijgewoond. De therapeut heeft Alex geïntroduceerd aan basis CGT-concepten zoals het identificeren en uitdagen van negatieve gedachtepatronen en het belang van blootstelling aan angstwekkende situaties.

### Uitdagingen:

- **Consistentie in Huiswerk:** Alex vindt het moeilijk om consistent aan huiswerkopdrachten te werken, wat een essentieel onderdeel is van CGT.
- **Registratie van Gedachten:** Alex vergeet vaak negatieve gedachten te registreren en te analyseren, wat cruciaal is voor de therapie.
- **Blootstellingsoefeningen:** Er is een aanzienlijke weerstand tegen blootstellingsoefeningen, voornamelijk vanwege het hoge angstniveau.

### Doel van de oefencasus:

Ontwikkel een behandelplan met integratie van ChatGPT ter ondersteuning van Alex's huidige CGT-behandeling, gericht op bovenstaande uitdagingen. Het plan moet praktische toepassingen van ChatGPT bevatten die Alex kunnen helpen bij het verbeteren van de consistentie in huiswerk, het registreren en analyseren van gedachten, en het verminderen van weerstand tegen blootstellingsoefeningen.

### Richtlijnen voor het Behandelplan:

1. **Huiswerkondersteuning:** Beschrijf hoe ChatGPT kan worden ingezet om Alex te helpen herinneren aan en motiveren voor huiswerkopdrachten. Denk aan gepersonaliseerde herinneringen of motiverende berichten.
2. **Gedachtenregistratie:** Leg uit hoe ChatGPT kan helpen bij het registreren en analyseren van negatieve gedachten. Overweeg de integratie van een dagelijkse check-in routine waarbij Alex negatieve gedachten kan invoeren en reflecteren op cognitieve vervormingen met behulp van gestandaardiseerde vragen.
3. **Blootstellingsoefeningen:** Ontwikkel een strategie waarbij ChatGPT Alex ondersteunt bij het voorbereiden op en reflecteren na blootstellingsoefeningen. Dit kan inhouden dat ChatGPT begeleiding biedt bij het opstellen van stapsgewijze plannen voor blootstelling en het aanbieden van coping strategieën voor en na de oefeningen.

4. **Voortgangsbewaking:** Beschrijf hoe de voortgang van Alex met betrekking tot bovenstaande gebieden gemonitord en geëvalueerd kan worden met behulp van ChatGPT. Denk aan wekelijkse samenvattingen of beoordelingen van de voortgang.

**Evaluatiecriteria voor het Behandelplan:**

- **Praktische Toepasbaarheid:** De mate waarin het behandelplan realistisch en uitvoerbaar is voor zowel Alex als de therapeut.
- **Innovatief Gebruik van ChatGPT:** Hoe creatief en effectief ChatGPT wordt geïntegreerd in het ondersteunen van de CGT-behandeling.
- **Persoonlijke Aanpak:** De mate waarin het plan is aangepast aan de specifieke behoeften en uitdagingen van Alex.