



# RET

## Aanwijzingen voor de bedrijfsarts

### Instructie:

- Leg aan de patiënt het achterliggende idee van de Rationeel Emotieve Therapie uit. (Leg uit dat veel situaties niet of moeilijk te veranderen zijn, maar dat de manier van omgaan met die problemen wel de stress en spanning kan verminderen. Leg verder uit hoe de manier van denken bepalend is voor de manier waarop mensen zich voelen en dat de RET een methode is om anders en rationeler te leren denken.)
- Vraag de patiënt een aantal keer van het invulformulier stap 1 tot en met 3 in te vullen (geef dus meerdere formulieren mee). Vraag of de patiënt de ingevulde formulieren mee terug neemt bij het volgende contact.
- Neem bij het volgende contact het huiswerk door. Vraag of de patiënt voor de volgende keer een aantal keer stap 1 tot en met 7 van het invulformulier wil invullen. Vraag of de patiënt de ingevulde formulieren mee terug neemt bij het volgende contact.
- Bespreek bij het volgende contact de ingevulde formulieren en geef patiënt opdracht om zelf een oefenprogramma te maken en deze uit te voeren (stap 8 van het formulier). Laat de patiënt dit programma op papier zetten zodat het bij het volgende contact kan worden besproken.

## RET acht-stappen model

### In acht stappen kunt u de werkwijze van RET doornemen en voor uzelf toepassen

<b>Stap 1</b> Beschrijf de <b>A</b> , de gebeurtenis of de situatie die bij u een ongewenst gevoel en/of gedrag oproept.	
<b>Stap 2</b> Beschrijf de <b>C</b> . Wat is het ongewenste niet-productieve gevoel en het daarmee samenhangende gedrag?	Gevoel:  Gedrag:
<b>Stap 3</b> Wat is de <b>B</b> ? Wat zijn de gedachten waarmee u <b>C</b> veroorzaakt? Beschrijf de interpretaties, maar ook vooral de evaluaties.	1.  2.  3.
<b>Stap 4</b> Formuleer de gewenste <b>C</b> . Hoe wilt u zich voelen als dergelijke situaties zich voordoen? Hoe wilt u zich dan gedragen?	Gewenst gevoel:  Gewenst gedrag:
<b>Stap 5</b> Daag de irrationele gedachten uit en stel ze ter discussie.	Zijn de gedachten realistisch? Klopt het met de feiten? Zijn de gedachten logisch? Helpen deze gedachten mij mijn doel te bereiken?
<b>Stap 6</b> Formuleer rationele gedachten en vervang de irrationele gedachten die onder <b>B</b> zijn gevonden.	
<b>Stap 7</b> Beproof het resultaat in fantasie. Hoe voelt het om er zo tegenaan te kijken?	
<b>Stap 8</b> Maak een oefenprogramma en voer dat nauwgezet uit.	

Vergeet niet dit formulier mee te brengen bij de volgende afspraak !