

Cognitieve gedragstherapie

dag 3



Inhoud

Thema's

- herhaling functieanalyse
- achterhalen van disfunctionele gedachten
- het maken van G-schema's

Van tevoren lezen en de bijbehorende vragen beantwoorden (uitwerking is onderdeel van de doorlopende huiswerk opdracht)

1. hoofdstuk 7,8 en 9 uit het boek 'je gevoel de baas'

Bestudeer de informatie in de hoofdstukken en maak de opdrachten die beschreven staan

2. bijgevoegde informatie voor patiënten uit 'cognitieve therapie; de basisvaardigheden' en disfunctionele denkpatronen

Bestudeer de informatie en beschrijf hoe je de theorie en/of een denkpatroon herkent in een situatie die je zelf hebt meegemaakt, als voorbereiding op de oefeningen vandaag met gedachteschema's

3. artikel: Remco Havermans en Anita Jansen 'zoete spruiten, bittere spruitjes'

Bestudeer het artikel en beschrijf in het kort de werking van 'evaluatieve smaakconditionering'

Opzet van cursusdag 3

9:30 bespreken huiswerkopdracht

- bespreken eetdagboek met cliënt
- beschrijving eigen registraties van gebeurtenissen waar men tegenaan loopt

10:00 terugkomen op functieanalyse, oefenen met praktijkvoorbeelden uit de groep

11:00 pauze

11:15 ppt gedachteschema

- achterhalen van systematische vertekeningen in het denken (info disfunctionele denkpatronen)
- leren gebruiken van gedachteschema's, identificeren van automatische (disfunctionele) gedachten (plenair), docent demonstreert de techniek

12:30 lunchpauze

13:15 oefenen met disfunctionele denkpatronen

13:45 oefenen met achterhalen van disfunctionele denkpatronen door middel van invullen van gedachteschema's over de eigen situatie in rollenspellen (tweetallen)

14:45 video: gesprek met cliënt over gedachten, Socratisch, niet veroordelend

15:15 pauze

15:30 verder oefenen met achterhalen van disfunctionele denkpatronen dmv rollenspel met ingebrachte cliënten (plenair)

16:15 uitleg huiswerk

- oefen met het maken van eigen disfunctionele automatische gedachten achterhalen in de vorm van G-schema's.
- blijven oefenen met het maken van functieanalyses en eventueel gedachteschema's bij cliënten
- bestudeer hfd 10 en 11 uit boek 'je gevoel de baas' en maak de bijbehorende opdrachten
- bestudeer het artikel van Peter Daanse 'obesitas, voer voor psychologen'. Beschrijf in hoeverre je denkt dat psychologische interventies je kunnen helpen in de behandeling van je cliënten
- bestudeer de bijgevoegde informatie over het maken van gedachteschema's en over specifieke interventietechnieken

16:45 afsluiting

Theorie

Opsporen van gedachten met behulp van het gedachteschema: instructie voor cliënten

(uit ten Broeke et al, 2004)

Samen met uw behandelaar heeft u uw problemen in kaart gebracht. Aan u is uitgelegd hoe cognitieve therapie werkt en u heeft er informatie over meegekregen. De eerste stap is het opsporen van lastige gedachten. Aan u wordt gevraagd tussen de gesprekken in probleemsituaties te registreren, het gevoel dat u in die situatie had en de gedachten die in die situatie door uw hoofd gingen (en hebben geleid tot het vervelende gevoel). Dit kunt u noteren bij de **eerste drie stappen van het gedachteschema**, dat u van uw behandelaar meekrijgt. Met behulp van een ingevuld voorbeeld wordt elke stap beschreven.

- **Situatie/gebeurtenis**
Loslopende hond in de straat
- **Gevoelens**
(en sterkte van het gevoel op een schaal van 0 tot 100%) Angst (=bang) = 85%.
- **Automatische gedachten**

(omcirkel de gedachte die het meest belangrijk is voor je gevoel)

Wat een eng beest!

Hij loopt los!

Hij zal me bijten!

Onder **gebeurtenis** (stap 1) noteert u waar u was, met wie, wanneer en wat er gebeurde. Dit mag kort en bondig en zo objectief mogelijk. Het helpt om u voor te stellen wat iemand zou zien als de situatie op video opgenomen was. Bent u bang voor honden dan beschrijft u een situatie misschien als volgt: ik zag een enge hond op straat. Zou de situatie opgenomen zijn, dan zou de neutrale kijker een hond op straat zien lopen. Dat de hond eng is, is uw eigen interpretatie en hoort dan ook onder **automatische gedachten** (stap 3) te worden genoteerd. Toch mag het in deze rubriek ook gaan om aspecten van een situatie die niet met behulp van een videocamera kunnen worden vastgesteld, zoals thuis op de bank denken aan het verlies van een heel goede vriendschap, bepaalde dagdromen of heftige herinneringen aan nare gebeurtenissen.

Bij stap 2 worden de **gevoelens**, die u in die situatie had, opgeschreven. Het gaat om de gevoelens die u **op dat moment** had, niet om gevoelens die u terugkijkend op de situatie ervaart.

Over gevoelens bestaat nog wel eens verwarring. Dit komt omdat in de spreektaal bepaalde gedachten als gevoel worden omschreven. Een goed voorbeeld is het minderwaardigheidsgevoel; hier is geen sprake van een gevoel maar van een opvatting over de eigen persoon (ik ben minderwaardig). Deze opvatting kan leiden tot gevoelens van somberheid, verdriet of angst. Het kan helpen om uit te gaan van de **vier basisgevoelens**, die allemaal beginnen met een B (ofwel: de vier B's): bang, blij, boos en bedroefd. Bij het invullen van de formulieren hoeft u uiteraard maar met drie van de vier gevoelens rekening te

houden, want een blij gevoel vormt geen probleem en dient dan ook niet veranderd te worden. Somber valt dan onder bedroefd, teleurgesteld onder boos en gespannen kan zowel onder boos als bang vallen. Ook hier geldt: de vier B's zijn een hulpmiddel; het is niet de bedoeling dat u zich langdurig het hoofd breekt over de vraag onder welke B uw gevoel nu valt.

Aan het gevoel kent u een waarde toe tussen 0% (afwezig) en 100% (zeer sterk), die de **sterkte van het gevoel** in de situatie (op dat moment) weergeeft. Hiervoor zijn twee redenen: ten eerste kunt u beoordelen of het gevoel zo sterk is dat u er mee aan de slag wilt (is uw angst bijvoorbeeld 20, dan kan het zijn dat u er bij nader inzien helemaal niet zoveel last van heeft), ten tweede kan na het formuleren van de nieuwe, evenwichtige gedachte (aan het einde van het formulier) worden nagegaan of het gevoel door deze nieuwe gedachte is veranderd. Wanneer u in de desbetreffende situatie meer dan één gevoel had, dan gaat u verder met het minst passende gevoel. Met andere woorden: het gevoel dat u zelf niet passend vindt en/of waarvan u weet dat andere mensen datzelfde gevoel niet of veel minder zouden ervaren in een dergelijke situatie. Soms gaat het om een gevoel dat sowieso niet past bij de situatie (bijvoorbeeld angst bij opbouwende kritiek) soms om een op zich passende, maar te hevige emotionele reactie (bijvoorbeeld: razernij bij een mild denigrerend grapje).

De **automatische gedachten** worden bij stap 3 ingevuld. De kernvraag is: wat ging er door mijn hoofd in die situatie? Noteer alle gedachten die u te binnen schieten, zo letterlijk mogelijk. Vaak hebben automatische gedachten de vorm van een kreet (oh jee!) of een vraag (kan ik dat wel?). Om de gedachten te kunnen onderzoeken moet u dan doorvragen naar de betekenis van de kreet (oh jee, die hond gaat me bijten!), respectievelijk welk antwoord op de vraag leidt tot het geregistreerde gevoel (het antwoord: ik kan het wel, leidt niet tot problematische gevoelens, het antwoord: ik kan het niet, kan leiden tot een bang of bedroefd gevoel).

Omdat het soms moeilijk is uw gedachten op te sporen, of omdat de eerste gedachten niet altijd de kern van het probleem zijn, staan er bij deze stap (zie bijlage G) een aantal **hulpvragen** afgedrukt. Deze kunnen u verder helpen bij het opsporen van gedachten. Een voorbeeld is de gedachte: ik heb een fout gemaakt. Hoewel deze gedachte best waar kan zijn, hoeft zij niet tot problemen te leiden. Deze gedachte is op zich immers niet problematisch, maar wel de betekenis die iemand er aan toekent. Vindt iemand zich een mislukking als hij een fout maakt, dan ontstaan er negatieve gevoelens. Is dit een terugkerend patroon dan kunnen er psychische klachten ontstaan. De vraag wat betekent dat voor u als u een fout maakt, leidt tot de ontdekking van de kerngedachte: ik ben een mislukking.

Ook nu geldt: de vragen zijn een hulpmiddel. U kunt ze allemaal doorlopen, maar u hoeft niet op alle vragen antwoord te hebben. Misschien heeft u zelfs wel op geen van de vragen een antwoord.

Soms heeft iemand geen heldere gedachten (in woorden en zinnen), maar leidt een **beeld** tot vervelende gevoelens. Vraag uzelf dan ook geregeld af of u in probleemsituaties ook beelden van iets of iemand in gedachten had. Een voorbeeld is een man die geen gedachten kon ontdekken, maar telkens het beeld van zijn baas in zijn hoofd kreeg. Dit leidde tot gevoelens van boosheid. Bij doorvragen bleek de betekenis te zijn: 'mijn baas wil me kapotmaken'.

Als u de lastige gedachten, die hebben geleid tot het gerapporteerde gevoel in deze situatie hebt genoteerd, wordt u gevraagd na te gaan, welke van de genoemde gedachten **het meest verantwoordelijk** is voor het gevoel dat u had in de situatie. We noemen dat wel de B.A.N.G.

(de Belangrijkste Automatische Negatieve Gedachte). Het is die B.A.N.G. die nader onderzocht gaat worden.

Onderzoeken van gedachten met behulp van het gedachteschema: informatie voor cliënten

U heeft de afgelopen tijd geoefend met het opsporen van gedachten met behulp van het gedachteschema (stap 1 tot en met 3). Nu gaat u de belangrijkste gedachte(n) – we noemden dat de Belangrijkste Automatische Negatieve Gedachte (afgekort: B.A.N.G.) – nader onderzoeken. Het doel is te beoordelen of uw eigen gedachten wel (helemaal) kloppen. Vaak blijkt dat u uw aandacht alleen richt op bewijzen die uw gedachte(n) ondersteunen, zoals (om het eerder gebruikte hondenvoorbeeld maar aan te houden) het feit dat u ooit gebeten bent door een hond. U richt uw aandacht niet (of negeert het zelfs) op informatie die laat zien dat uw gedachte niet (helemaal) klopt, zoals het feit dat u in uw leven heel veel honden hebt gezien die u niet hebben gebeten. Het onderzoek is erop gericht uw aandacht weer wel op deze informatie te (leren) richten, waardoor u anders tegen de situatie aan zult kijken. Bijvoorbeeld dat de kans dat een hond u zal bijten veel kleiner is dan u aanvankelijk dacht. Als gevolg van die nieuwe kansschatting zal uw angst afnemen.

Als eerste stap bij het onderzoeken van uw gedachten bedenkt u **welke bewijzen de B.A.N.G. ondersteunen**. Deze bewijzen noteert u bij stap 4 van het gedachteschema. Bijvoorbeeld: ik ben op mijn tiende gebeten door een hond, het is algemeen bekend dat honden wel eens bijten en laatst stond in de krant dat er iemand bij me in de buurt door een hond was gebeten. Deze bewijzen zijn waarschijnlijk gemakkelijk op te sommen voor u, want in probleemsituaties richt u hier uw aandacht op. Soms (maar lang niet altijd!) gebeurt het dat u geen bewijzen kunt vinden die uw gedachte ondersteunen. In dat geval weet u meteen dat uw gedachte eigenlijk niet meer klopt in deze situatie, maar een soort gewoonte is geworden.

De volgende stap is het nadenken over **bewijzen die in strijd zijn met de B.A.N.G.**. De hondenfobicus kan bijvoorbeeld noemen, dat hij/zij wel duizend keer een hond heeft gezien, die hem/haar niet heeft gebeten. Deze stap is over het algemeen wat moeilijker, omdat u niet meer gewend bent uw aandacht op die feiten en gebeurtenissen te richten. Om u bij deze stap te helpen zijn er een aantal **hulpvragen** geformuleerd, die het vinden van met uw gedachte strijdige bewijzen makkelijker kunnen maken.

1. Welke argumenten pleiten tegen de Belangrijkste Automatische Negatieve Gedachte (B.A.N.G.)?
2. Welke aanwijzingen zijn er die aantonen dat de B.A.N.G. niet klopt?
3. Welke ervaringen heb je gehad die laten zien dat de B.A.N.G. niet altijd of niet volledig waar is?
4. Als je voor een rechtbank, jury of geschillencommissie zou verschijnen wat zou jij dan kunnen aanvoeren als bewijs tegen de B.A.N.G.?
5. Welke andere verklaringen voor/interpretaties van deze gebeurtenis zijn er nog meer behalve de B.A.N.G.?
6. Stel dat we 20 jaar verder zijn en je bent ouder en wijzer. Je kijkt naar deze situatie en naar de B.A.N.G. Wat kan je aanvoeren dat pleit tegen de B.A.N.G.?
7. Noem me enkele mensen wiens mening je respecteert. Als een van deze personen nu, op dit moment bij ons gesprek aanwezig zou zijn, wat zou hij of zij aandragen dat pleit tegen de B.A.N.G.? Wat als een ander van de genoemde personen erbij zou zijn, et cetera.
8. Wanneer iemand anders deze opvatting zou hebben, bijvoorbeeld een goede vriend(in), familielid, collega of kennis, wat zou je dan tegen hem/haar zeggen als bewijs dat de B.A.N.G. niet (helemaal) klopt?
9. Wie, in je familie of vriendenkring, zijn van mening dat de B.A.N.G. niet klopt en om welke redenen?

10. Welke argumenten zou een persoon met veel meer wijsheid dan wij hebben, hier aanvoeren?

Het is niet de bedoeling dat u op elke vraag een antwoord heeft. Mogelijk heeft u maar op één of enkele vragen een antwoord. Elk bewijs is er één en laat zien dat er in elk geval ook een andere kijk op de gebeurtenis mogelijk is. Ook kan het zijn dat u zelf vragen bedenkt die u helpen bij het vinden van bewijzen; dat is uiteraard prima. Het gaat er om dat u bewijzen vindt die laten zien dat uw gedachte niet (helemaal) klopt.

Als de bewijsvoering naar uw mening compleet is kunt u doorgaan met stap 6 van het gedachteschema: het **formuleren van een nieuwe, realistische of evenwichtige gedachte**. Deze nieuwe gedachte kunt u baseren op de gevonden bewijzen. Het hoeft niet per se een hele positieve gedachte te zijn. De bewijzen die uw gedachte ondersteunen mogen best in de nieuwe gedachte terugkomen (want ook die bewijzen zijn reëel). Het verschil is dat in de nieuwe gedachte ook de bewijzen die in strijd zijn met de disfunctionele gedachte terugkomen. In het voorbeeld van de angst voor honden zou de evenwichtige gedachte er dan zo uit kunnen zien: de kans dat een hond me bijt is één op duizend. Om het formuleren van een nieuwe gedachte makkelijker te maken zijn weer een aantal **hulpvragen** opgesteld, die u kunnen helpen. Loop ze allemaal eens door en kijk welke vraag u in deze situatie kan helpen.

Als u een evenwichtige gedachte hebt geformuleerd is het goed om na te gaan of deze gedachte voor u echt **geloofwaardig** is (anders zal uw gevoel namelijk niet veranderen). U kunt de mate van geloofwaardigheid aangeven met een cijfer tussen de 0 (totaal ongeloofwaardig) en 100 (volledig geloofwaardig). Is de score laag, dan kunt u het formulier nog eens nalopen: hebt u niet de juiste gedachte onderzocht, zijn de bewijzen die in strijd zijn met uw gedachte niet correct, komt de bewijsvoering niet goed terug in de nieuwe gedachte? Uiteraard kunt u dit ook bespreken met uw therapeut.

Is de nieuwe gedachte voldoende geloofwaardig dan gaat u over tot de laatste stap: het **opnieuw scoren van de sterkte van uw gevoel(ens)**, op een schaal van 0 (afwezig) tot 100 (zeer sterk). Om de sterkte te kunnen scoren is het handig u de situatie in gedachten voor te stellen (bijvoorbeeld u ziet de hond weer lopen op straat, op 10 meter afstand), de nieuwe, evenwichtige gedachte op te roepen en na te gaan welk gevoel u dat zou geven, als u weer in de situatie was. Neemt uw gevoel in sterkte af (of ervaart u nieuwe, positievere gevoelens) dan bent u klaar met deze situatie. Let wel: de sterkte van uw gevoel hoeft niet meteen heel veel te dalen. Een daling van 95 naar 90 is al een stap in de goede richting; door soortgelijke situaties vaker te behandelen in gedachteschema's zal de sterkte van uw gevoel steeds verder afnemen.

Neemt de sterkte van uw gevoel niet af, dan kunt u alle stappen nog eens nalopen: hebt u niet de juiste gedachte uitgedaagd, zijn de bewijzen die in strijd zijn met uw gedachte niet correct, komt de bewijsvoering niet goed terug in de nieuwe gedachte, is de nieuwe gedachte toch niet geloofwaardig genoeg? Uiteraard kunt u ook dit bespreken met uw therapeut.

Zoals in de algemene informatie over cognitieve therapie al werd beschreven, komt het volgende in uitzonderingsgevallen voor: u ontdekt bij het formuleren van een nieuwe, evenwichtige gedachte dat uw oorspronkelijke gedachte, op basis van de bewijsvoering, toch (grotendeels) kloppend is. Een voorbeeld is de overspannen medewerker, die terecht dacht dat zijn baas het met hem niet zag zitten en van hem af wilde. In zulke gevallen zal uw gevoel niet of nauwelijks veranderen. In plaats van uw gedachten verder uit te dagen is het zinvoller

een **actieplan** te ontwikkelen om met deze vervelende realiteit om te gaan (zoals een gesprek met de baas aangaan, een andere baan zoeken). Uw behandelaar zal u hierbij helpen.

Gedragsexperimenten: informatie voor cliënten

Als u het onderzoeken en veranderen van uw lastige gedachten al aardig onder de knie heeft en de geloofwaardigheid van uw lastige gedachten al behoorlijk is afgenomen, dan is het tijd in de praktijk te gaan oefenen. Dit kan met behulp van zogenaamde **gedragsexperimenten**. Hierbij gaat u de nieuwe gedachten, die 'op papier' al behoorlijk geloofwaardig zijn, in de praktijk testen. Doordat u merkt dat ze ook in het echt geloofwaardig zijn, raakt u ook gevoelsmatig overtuigd van de geloofwaardigheid van deze gedachten.

De werkwijze is hierbij als volgt. Samen met uw therapeut bepaalt u welke lastige of vervelende gedachte u wilt onderzoeken. Als u deze gedachte heeft bepaald, formuleert u een alternatieve, meer evenwichtige gedachte. Met behulp van deze gedachten kan een experiment worden bedacht, om uit te zoeken welke van de twee nu het meest kloppend is. Voordat u het experiment daadwerkelijk gaat uitvoeren worden verschillende manieren bedacht hoe het experiment kan aflopen. Voor elke manier wordt (vooraf dus) afgesproken of het een bewijs is voor de eerste (lastige) gedachte of voor de tweede (evenwichtige). Als de afspraken duidelijk zijn, voert u het experiment uit. Met behulp van een voorbeeld wordt dit verduidelijkt.

Te onderzoeken gedachte:

Als ik 'nee' zeg wanneer de buurman vraagt of hij mijn auto mag lenen, zal hij het contact met mij verbreken.

Geloofwaardigheid: 70%

Alternatieve gedachte:

Wanneer ik 'nee' zeg wanneer de buurman vraagt of hij mijn auto mag lenen, zal het contact tussen hem en mij blijven bestaan.

Geloofwaardigheid: 45%

Experiment:

De eerstvolgende keer dat Peter, mijn buurman, mijn auto wil lenen zal ik zeggen dat ik dat niet goedvind.

Bewijzen voor de oorspronkelijke gedachte:

Peter wordt boos, wat te merken is aan zijn gezichtsuitdrukking en hele houding. Hij gaat weg en zegt het wekelijkse kaartavondje af of komt gewoon helemaal niet opdagen. Ook daarna laat Peter weken niets of maar heel weinig van zich horen.

Bewijzen voor de alternatieve gedachte:

Peter zal verbaasd reageren, want hij krijgt de auto altijd mee (waardoor het ook zo uit de hand heeft kunnen lopen met het uitlenen van de auto) maar hij zal er – eventueel na uitleg van mij – begrip voor hebben. We blijven elkaar net zo vaak zien als daarvoor.

Nadat het experiment is uitgevoerd wordt een **conclusie** getrokken met betrekking tot de twee gedachten; welke is door dit experiment bevestigd en welke niet? Wat betekent dit voor de beide gedachten? Kan er één worden verworpen of zijn meer experimenten nodig?

Meestal zijn er meer experimenten nodig om een gedachte definitief te veranderen. Maar elk experiment kan weer een beetje meer twijfel zaaien aan de geloofwaardigheid van uw gedachtegang. Door vaker van dit soort experimenten te doen, doet de cliënt zoveel nieuwe ervaringen op dat de geloofwaardigheid van zijn gedachte steeds verder zal afnemen. In het eerder gebruikte voorbeeld van de hondenfobicus kan deze door een experiment ontdekken dat hij door de desbetreffende hond niet wordt gebeten. Waarschijnlijk zal de geloofwaardigheid van zijn gedachte dat honden kunnen bijten niet spectaculair afnemen, maar wel iets. De man die zijn buurman weigert de auto mee te geven, merkt dat het in een goede vriendschap toch mogelijk is grenzen aan te geven zonder dat dit direct leidt tot verlies van de relatie. Hij zal waarschijnlijk vaker grenzen aan moeten geven om ervaringen op te doen die helpen echt te gaan geloven in de nieuwe gedachten.

Gedachteschema

Naam:

datum:

Volgnummer:

Gebeurtenis (beschrijf deze zo objectief mogelijk, alsof je het filmt met een videocamera)
Wanneer was het? Waar was je? Wat was je aan het doen? Wie was/waren erbij?

Gevoel (beschrijf het ongewenste gevoel. Probeer het gevoel in een woord te omschrijven
bijv. boos, blij, bang, verdrietig. Probeer aan te geven hoe intens dit gevoel is 0% - 100%.)

Gedrag (beschrijf het ongewenste gedrag. Beschrijf het gedrag in enkele woorden).

Automatische gedachten (beelden). (Vragen die je jezelf kunt stellen zijn: wat ging er door
mijn hoofd toen ik me zo begon te voelen? Waar ben ik bang voor dat er zou kunnen
gebeuren? Wat betekent dit voor mij en voor mijn toekomst? Wat denk ik dat anderen zullen
denken? Welke beelden of herinneringen heb ik in deze situatie? Probeer aan te geven hoe
geloofwaardig deze gedachte is 0%-100%)

Voordat je verder gaat.....

Is de situatie zo objectief mogelijk beschreven? Zijn er geen vragen als gedachte? Zijn de
gedachten goed afgemaakt? Kloppen de emoties bij de gedachte? Omcirkel de belangrijkste
gedachte – dat wil zeggen – de gedachte die het sterkst bijdraagt aan het negatieve gevoel en
gedrag.

Belangrijkste automatische gedachte:

.....

Bewijzen die de belangrijkste gedachte ondersteunen. (wat zijn de aanwijzingen die deze gedachten waar laten zijn)

Bewijzen die in strijd zijn met de belangrijkste gedachte. (stel jezelf vragen. Zoek bewijzen die deze gedachten tegenspreken)

Realistische evenwichtige gedachten (probeer je gedachten te vervangen door nieuwe, meer realistische en evenwichtige gedachten. Lees de nieuwe gedachten aan jezelf voor. Hoeveel % geloof ik deze nieuwe gedachten? Welk actieplan is nodig om deze te testen?)

Geef opnieuw je gevoel een score (neem de gevoelens van de vorige pagina over. Scoor de intensiteit van ieder gevoel opnieuw 0% - 100%)

Formulier gedragsexperimenten

Datum:

De gedachte die getest wordt en de geloofwaardigheid:

De alternatieve gedachten en de geloofwaardigheid:

Gedragsexperiment: Wat ga ik doen en hoe ga ik het doen?

Bewijzen (wat gebeurt er als....waar is)

Voor de oorspronkelijke gedachte:

Voor de alternatieve gedachte:

Resultaten: hoe verliep het gedragsexperiment?

Geloofwaardigheid van de oorspronkelijke gedachte:

Geloofwaardigheid van de alternatieve gedachte:

Wat heb ik van dit gedragsexperiment geleerd?

Disfunctionele denkgewoonten

- **Dichotoom of zwart-wit denken:** situaties worden in uitersten beoordeeld in plaats van op een continuüm. De gedachtegang wordt gekenmerkt door de aanwezigheid van woorden als altijd, iedereen, alles, nooit. Een sociaal fobicus kan de gedachte hebben: iedereen ziet dat ik rood word, terwijl een depressieve cliënt de overtuiging kan hebben: ik deug nergens voor.
- **Catastroferen of de toekomst rampzalig voorspellen:** van toekomstige situaties wordt absoluut zeker geacht dat ze negatief zullen aflopen, waarbij aan alternatieve scenario's voorbij wordt gegaan. Een cliënt met een paniekstoornis heeft bijvoorbeeld de cognitie: als ik naar de bioscoop ga, krijg ik last van mijn hart, een sociaal fobicus kan denken: op die verjaardag zal iedereen zien dat ik koffie mors door het trillen en dan zal iedereen me raar vinden.
- **Emotioneel redeneren:** gevoelens worden als bewijs beschouwd voor de juistheid van een gedachte, waarbij tegengesteld bewijs genegeerd of onderschat wordt: ik weet wel dat ik ook veel dingen goed doe, maar toch voel ik me een mislukking.
- **Labelen of stickers plakken:** er wordt snel een globaal, negatief oordeel over de eigen persoon geveld, zonder in ogenschouw te nemen dat het bewijs redelijkerwijs tot een minder desastreus oordeel zou kunnen leiden. Sombere cliënten beschouwen zichzelf bijvoorbeeld meteen als loser of mislukking als iets niet lukt.
- **Selectief abstraheren of mentaal filteren:** de aandacht wordt uitsluitend op negatieve details van een situatie of persoon gericht, waardoor de hele situatie of persoon negatief wordt beoordeeld. Een cliënt die een keer een huiswerkopdracht niet heeft gemaakt voor een sessie, denkt op basis hiervan: de hele week is mislukt.
- **Gedachten lezen:** de gedachten van anderen worden ingevuld, waarbij mogelijke alternatieve verklaringen niet worden overwogen. Een gapende gesprekspartner interpreteren als: zie je wel, hij vindt me saai is hiervan een voorbeeld. Aan de mogelijkheid dat de ander moe is, slecht geslapen heeft, of onbeleefd is, wordt voorbijgegaan.
- **Overgeneraliseren:** op grond van één of enkele ervaringen worden overmatig negatieve conclusies getrokken. Een cliënt met faalangst kan na het behalen van een onvoldoende denken: ik kan toch niet leren, ik ben te dom voor deze school.
- **Personaliseren of personificeren:** gebeurtenissen of gedrag van anderen worden sterk op de eigen persoon betrokken: mijn chef was natuurlijk chagrijnig omdat ik die fout heb gemaakt.
- **Moet-denken:** exacte, vaststaande regels en eisen worden gehanteerd ten aanzien van de eigen persoon en/of anderen, waarbij het niet voldoen aan de eisen als zijnde verschrikkelijk wordt geïnterpreteerd. Een cliënte met boulimia nervosa hanteert de gedachtegang: ik mag niet dik zijn, anders ben ik onaantrekkelijk. Een cliënt met een dwangstoornis kan de opvatting huldigen: ik moet de voordeur drie keer controleren en het slot daarbij aanraken, anders wordt er ingebroken en dat is dan mijn schuld.
- **Kans overschatten:** de kans op het optreden van een gevreesde gebeurtenis wordt overschat. Een hondenfobicus denkt bij elke hond die hij ziet: die gaat me zeker bijten. Een hypochondrische cliënt heeft bijvoorbeeld de overtuiging dat de kans dat hoofdpijn betekent dat hij een hersentumor heeft, 20% is.
- **Negatief denken:** neutrale of zelfs positieve gebeurtenissen worden negatief geïnterpreteerd. Zo kan een cliënt denken: ze zullen me wel zielig vinden, wanneer hij mee uit wordt gevraagd. Een ander voorbeeld is de cliënt die na afronding van een opdracht denkt: het was puur geluk dat ik dat goed deed, het betekent niet dat ik het echt kan.
- **Lage frustratietolerantie:** denken een situatie of gebeurtenis absoluut niet te kunnen verdragen of uithouden. Een cliënt met een obsessieve compulsieve stoornis denkt het niet te kunnen verdragen als hem gevraagd zou worden de voordeur nog maar één keer te controleren in plaats van drie keer (zoals hij altijd doet). Een subassertieve cliënte geeft aan er niet tegen te kunnen, als (ze denkt dat) anderen boos op haar zijn.

- **Dubbele standaard hanteren of met twee maten meten:** voor de eigen persoon rigide, strenge regels hanteren, die voor anderen niet gelden. De perfectionistisch ingestelde cliënt vindt zichzelf een mislukking als hij een fout maakt, terwijl hij als een collega eenzelfde fout zou maken de gedachte hanteert: dat kan iedereen wel eens overkomen.
- **Overschatten en onderschatten of maximaliseren en minimaliseren:** aan onplezierige ervaringen of eigenschappen wordt (relatief) veel betekenis toegekend, aan plezierige gebeurtenissen of eigenschappen (relatief) weinig. Een voorbeeld hiervan is de onzekere cliënt die bij een gemiddelde beoordeling door zijn werkgever denkt: dat betekent dat ik niet geschikt ben voor mijn werk, en bij een goede beoordeling: mijn chef was zeker in een goede bui, dat hij het niet over mijn zwakke punten heeft gehad. Een ander voorbeeld is een angstige cliënte die piekert over het al dan niet krijgen van kinderen: ik ben altijd een piekeraar geweest en dat maakt me ongeschikt voor het moederschap, want moeders moeten stabiel en sterk zijn. Aan haar goede eigenschappen (zorgzaam, lief, gek op kinderen) kent ze weinig waarde toe: dat weegt niet op tegen mijn labiliteit.

Gebruikte literatuur

Korrelboom, K. & ten Broeke, E. (2004). Geïntegreerde cognitieve gedragstherapie; handboek voor theorie en praktijk. Uitgeverij Coutinho, Bussum.

Broeke, E. ten, Heiden, C., van der, Meijer, S., Schurink, G. (2004). Cognitieve therapie; de basisvaardigheden. Cure & Care Publishers, Nijmegen.

Greenberger, D. & Padesky, C. (2016). Je gevoel de baas. Hartcourt Assessment B.V. ISBN 9026515642.

Havermans R. & Jansen A. (2010). Zoete spruiten, bittere spruitjes. De Psycholoog, maart 2010, pg 11-18