



MIND

Maak je gedachten helpend

2 oefeningen uit
de cognitieve
gedragstherapie

Veel mensen hebben het idee dat hoe ze zich voelen afhangt van de gebeurtenissen die zij meemaken. Maar als ze anders over een gebeurtenis gaan denken, zullen ook hun gevoelens daarover zeer waarschijnlijk veranderen. Mogelijk gaan ze zich ook anders gedragen in reactie op de gebeurtenis. Niet-helpende gedachten zorgen ervoor dat je vervelende gevoelens ervaart, terwijl helpende gedachten meer gewenste gevoelens oproepen.

Bij [cognitieve gedragstherapie](#) wordt veel aandacht besteed aan het verband tussen wat mensen in een bepaalde situatie denken, voelen en doen. Wanneer je hier inzicht in hebt, kun je er ook invloed op uitoefenen. De volgende oefeningen helpen je dit inzicht te krijgen en hoe je niet-helpende gedachten kritisch onder de loep kunt nemen om vervolgens helpende gedachten te formuleren.

Oefening 1: Maak een G-schema en krijg inzicht in gedachten, gevoelens en gedrag

Je bent je meestal niet bewust van gedachten die ongewenste gevoelens veroorzaken. Het is belangrijk dat je je bewust wordt van deze gedachten. Het [G-schema](#) helpt je inzicht krijgen in de verbanden tussen gedachten, gevoelens en gedrag. Sta de komende week stil bij situaties waarin je last hebt van ongewenste gevoelens. Je kan ook terugdenken aan een eerdere situatie. Noteer voor jezelf:

- *Datum*
- *Waar ben ik? Met wie ben ik? Wat gebeurt er? (gebeurtenis)*
- *Wat voel ik (bijvoorbeeld bang, boos, blij, bedroefd)? (gevoel)*
- *Wat denk ik? (gedachten)*
- *Hoe reageer ik? (gedrag)*

Een voorbeeld van een ingevuld G-schema:

Datum

3-10-2020

Waar ben ik? Met wie ben ik? Wat gebeurt er? (gebeurtenis)

Tijdens een vergadering zegt mijn leidinggevende dat hij meer had verwacht van een project waar ik verantwoordelijk voor ben.

Wat voel ik (bang, boos, blij, bedroefd)? (gevoel)

Bedroefd, onzeker.

Wat denk ik? (gedachten)

- Ik heb het helemaal verknald.
- Mijn leidinggevende vindt mij niet goed genoeg voor dit werk.
- Ik ben niet geschikt voor deze baan.

Hoe reageer ik? (gedrag)

Ik zeg de hele vergadering geen woord meer.

Oefening 2: Daag niet-helpende gedachten uit en vervang ze door helpende gedachten

Bij oefening 1 heb je jouw niet-helpende gedachten in kaart gebracht. Bij deze oefening gaan we deze gedachten 'uitdagen' om ze vervolgens te vervangen door helpende gedachten.

1. Daag je niet-helpende gedachten uit door het stellen van vragen, zoals:
 - Hoe weet ik dat dit zo is? Welke bewijzen of aanwijzingen heb ik hiervoor? Welke redenen heb ik om dit te geloven?

- Zijn er ook bewijzen tegen deze gedachten? Hoe zou een ander tegen deze situatie aankijken? Wat zou ik tegen een collega zeggen die dit aan mij vertelde? Is de manier waarop ik er nu over denk de enige mogelijke manier?
- Stel dat wat ik denk inderdaad zou gebeuren of klopt, wat betekent dit dan voor mij? Waarom is het erg als dit zo zou zijn? Welke mogelijkheden zou ik dan hebben om met deze situatie om te gaan? Zou ik dit (uiteindelijk) kunnen verdragen?
- Helpen deze gedachten mij om mij te voelen en gedragen op een manier waarop ik wil?

2. Vervang nu de niet-helpende gedachten door helpende gedachten. Door antwoord te geven op eerdergenoemde vragen, kan je op hele andere gedachten komen. Een helpende gedachte is realistisch, genuanceerd en verklaart hetzelfde gebeurtenis als de niet-helpende gedachte.

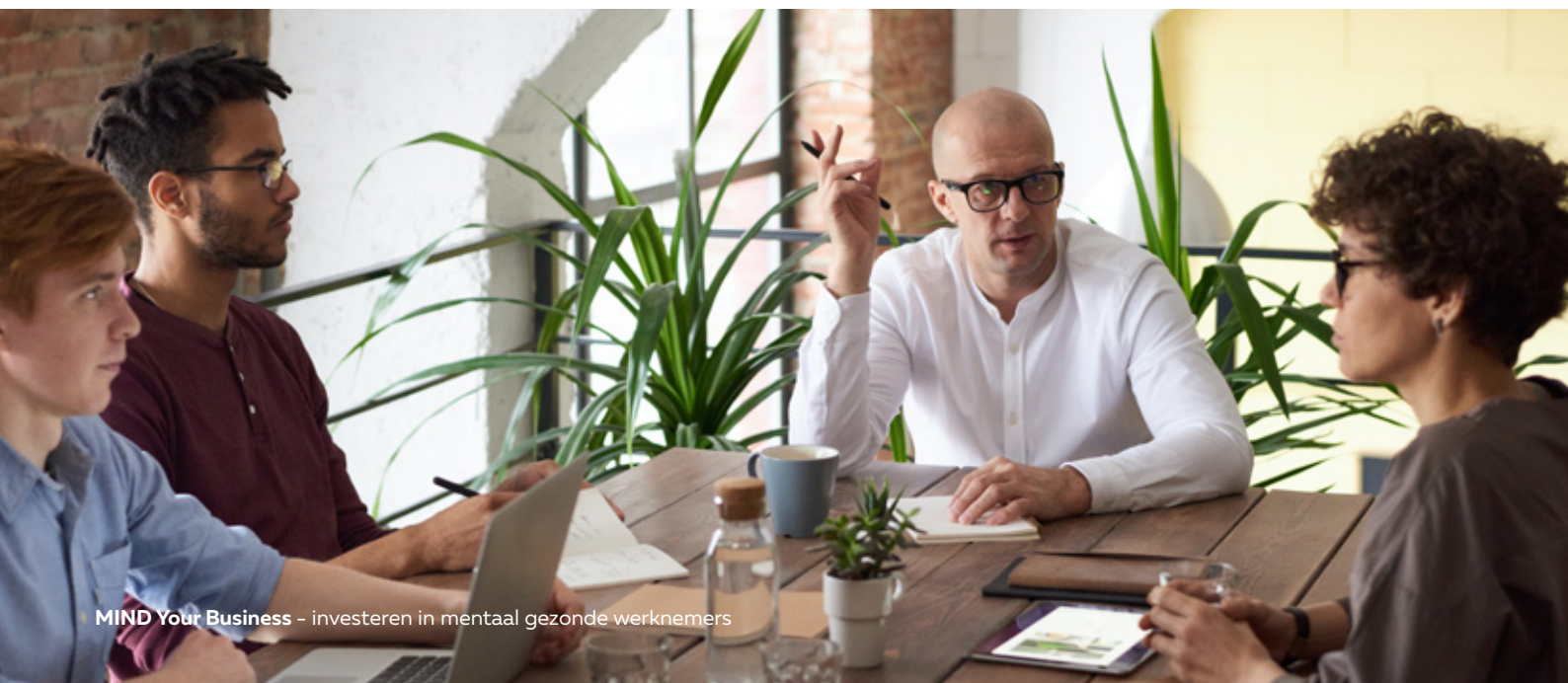
Voorbeelden van niet- helpende gedachten:

- 'Houd ik weer mijn mond, wat ben ik toch ontzettend saai.'
- 'Ik ben dom en niet goed genoeg voor deze baan.'

Voorbeelden van helpende gedachten:

- 'Het klopt dat ik weinig zeg. Dat maakt mij nog niet saai. Ik heb vrienden, familie en collega's die graag bij mij zijn. Bovendien ben ik hiermee aan het oefenen via een assertiviteitstraining. En ook al zeg ik niet veel, ik luister wel goed naar wat anderen te zeggen hebben en dat is ook veel waard. Mensen geven aan dat ze dat fijn vinden.'
- 'Ik zeg wel tegen mezelf dat ik dom ben en niet geschikt voor deze baan, maar eigenlijk klopt dit niet. Ik heb mijn opleiding goed afgerond en de meeste projecten lopen juist heel goed.'

Wanneer je de helpende gedachten hebt geformuleerd, kun je deze samenvatten en er een notitie van maken, bijvoorbeeld in je telefoon. Haal het tevoorschijn als je merkt dat niet-helpende gedachten je weer dwars zitten. Lees het door op momenten dat je het nodig hebt. Op die manier kunnen je helpende gedachten, na verloop van tijd, de plaats van niet-helpende gedachten in gaan nemen.



MIND Korrelatie – direct contact met een hulpverlener

[MIND Korrelatie](#) is een landelijke organisatie. Wij bieden anonieme, professionele, psychische en psychosociale hulp. MIND Korrelatie geeft individueel advies en hulp aan iedereen die hierom vraagt.

Je kunt bellen, chatten, WhatsAppen of mailen met een van onze psychologen of maatschappelijk werkers.

Bellen kan naar 0900-1450

Je kunt bellen op werkdagen van 9.00 – 18.00 uur

Ga voor chat, WhatsApp en mail naar onze website

www.mindkorrelatie.nl

MIND

Stationsplein 125
3818 LE AMERSFOORT

www.wijzijnmind.nl

Telefoon 033 - 303 23 33

Email info@wijzijnmind.nl

**Help mee psychische
gezondheid verbeteren en
psychische problemen
te voorkomen**

Steun ons

Of maak je bijdrage over op
Bankrek. nr.: NL08ABNA0469080000