



Maak je gedachten helpend

2 oefeningen uit de cognitieve gedragstherapie voor thuis

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)

Ik kom mijn buurman tegen op straat. Ik zeg hallo en groet. Hij groet niet terug.

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

Bedroefd, onzeker.

Wat denk ik? (gedachten)

- Ik heb zeker iets verkeerd gezegd de vorige keer dat ik hem zag.
- Hij vindt mij vast niet aardig.

- Ik kan ook echt niet met mensen omgaan.

Hoe reageer ik? (gedrag)

Ik zeg niets meer en loop verder.

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 vriend(in) 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 dezelfde gebeurtenis als de niet-helpende gedachte.

Voorbeelden van niet- helpende gedachten:

- a. 'Houd ik weer mijn mond, wat ben ik toch ontzettend saai.'

- b. 'Ik ben niet leuk, niet knap en niemand heeft interesse in mij.'

Voorbeelden van helpende gedachten:

- a. 'Het klopt dat ik weinig zeg. Dat maakt mij nog niet saai. Ik heb vrienden en familie die graag bij mij zijn. Bovendien ben ik hiermee aan het oefenen via 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.'

- b. 'Ik zeg wel tegen mezelf dat niemand interesse in mij heeft of mij leuk vindt, maar eigenlijk klopt dat niet. Veel mensen zijn vriendelijk tegen mij. Ik heb familieleden en vrienden die om mij geven. Bovendien: ook al zou niet iedereen mij leuk vinden, zo erg is dat

niet. Ik vind ook de ene persoon leuker dan de ander.'

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.



Direct contact met een hulpverlener

Heb je behoefte aan persoonlijke hulp of advies? Neem (anoniem) contact op met een van de medewerkers van onze hulplijn [MIND Korrelatie](https://www.mindkorrelatie.nl).

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 (€ 0.15 per minuut)

Ga voor chat, WhatsApp en mail naar onze website
www.mindkorrelatie.nl

Meer weten over cognitieve gedrachtstherapie?

www.wijzijnmind.nl

MIND

Stationsplein 125
3818 LE AMERSFOORT

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

