

Registratieformulier gedachten-instructie

Omschrijving

Gedachten en klachten:

Men heeft de laatste jaren ontdekt dat ideeën en opvattingen een belangrijke rol kunnen spelen bij allerlei klachten. Bij mensen met depressies, bijvoorbeeld, ontdekte men dat kleine teleurstellingen of tegenvallers een typerend patroon van negatieve gedachten kunnen ontlokken over zichzelf, over de toekomst en over de wereld. Deze negatieve gedachten zijn een soort automatisme geworden. Eén tegenvaller is voldoende om een hele keten van negatieve gedachten op te roepen als, zie je wel ik kan ook niks, het leidt allemaal nergens toe, of ik ben een mislukkeling. Die gedachten gaan op hun beurt weer gepaard met negatieve gevoelens en depressieve klachten. Ook bij veel andere klachten, zoals angstklachten, heeft men ontdekt dat gedachten en opvattingen een belangrijke rol spelen. Mensen met angstklachten hebben snel zogenaamde automatische, angstige, negatieve gedachten. Bijvoorbeeld: ik word niet lekker, of: ze zullen me wel niet goed genoeg vinden. Cognitieve training is een systematische methode om iemand te leren zich bewust te worden van deze ketens van gedachten. Wanneer men zich er eenmaal van bewust is, kan men onderzoeken of deze gedachten wel kloppend zijn en overwegen of er ook andere interpretaties of gedachten mogelijk zijn.

Automatische gedachten zijn dus gedachten die snel en (bijna) onbewust naar boven komen. Ze gaan vrijwel altijd gepaard met emoties. Sombere gedachten zullen meestal samengaan met een somber of depressief gevoel. Angstige gedachten gaan meestal gepaard met een gevoel van angst of gespannenheid. Wanneer je automatische gedachten verder gaat onderzoeken, zie je vaak dat er vragen kunnen worden gesteld over deze gedachten. Vaak zeggen ze iets over hoe de persoon in kwestie tegen bepaalde dingen aankijkt. Een voorbeeld zal dit verduidelijken:

Marja stapt in de bus. In de bus zitten een aantal meisjes van een jaar of zestien en deze beginnen te lachen wanneer Marja binnenkomt en gaat zitten. Marja denkt: ze lachen me uit, zie je wel ik ben gewoon ook ontzettend stom en zie er niet uit. Marja voelt zich rot en gespannen en stapt bij de volgende bushalte uit de bus. Gelijk met Marja is ook Francine ingestapt in de bus. Zij ziet de meisjes ook lachen en ze denkt: nou die hebben lol, er is zeker iets leuks gebeurd op school. Francine voelt zich prima en blijft in de bus zitten.

Dit voorbeeld laat zien dat twee mensen die in dezelfde situatie terechtkomen daar heel anders op reageren. Ze interpreteren deze situatie (in de bus wordt gelachen) op een andere manier. Marja denkt: ik word uitgelachen, ik ben ook stom, dit is een vreselijke situatie en ik moet er nu uit. Francine denkt: die hebben lol, en staat er verder niet meer bij stil. Over beide interpretaties kun je vragen stellen.

Bijvoorbeeld: hoe weet Marja dat ze wordt uitgelachen en Francine dat dat bij haar niet het geval is? Of: wanneer je wordt uitgelachen door meisjes van zestien, hebben deze dan ok gelijk? Ben jij dan ook stom en moet je de bus uit vluchten? Duidelijk is dat wanneer je situaties negatief en angstig



interpreteert dit niet helpt om rustig te doen wat je wilt doen.

Zoals gezegd helpt cognitieve training om zicht te krijgen op de automatische gedachten die leiden tot een onaangenaam gevoel. Soms leiden ogenschijnlijk oppervlakkige gedachten tot meer basale gedachten. In het voorbeeld van Marja leidt de gedachte: ik word uitgelachen, uiteindelijk tot de gedachte: zie je wel ik ben ook stom en zie er niet uit. Door vragen te stellen over de automatische gedachten en te bekijken of er ook alternatieve gedachten mogelijk zijn, kan de bijbehorende emotie veranderen en kan men leren realistischer te denken.

Samenvattend kan worden gezegd dat cognitieve training een systematische methode is om negatieve gevoelens te onderzoeken en te verminderen. Daartoe worden drie stappen genomen: (1) je leert je bewust te worden van je negatieve automatische gedachten, (2) je leert je bewust te worden van negatieve automatische gedachten en opvattingen die daaronder liggen en (3) je leert deze negatieve automatische gedachten en opvattingen uit te dagen door er vragen over te stellen. De manier om die te doen is door thuis alledaagse situaties te gaan beschrijven en analyseren met behulp van het dagboek voor het bijhouden van gedachten. Elke situatie die je analyseert, helpt je te ontdekken wat je negatieve automatische gedachten zijn. Je begeleider demonstreert je hoe je ketens van negatieve automatische gedachten kunt achterhalen en hoe je negatieve automatische gedachten kunt uitdagen. Oefening met deze methode leidt ertoe dat je dit eerst leert toepassen als je achteraf thuis of tijdens de begeleiding situaties analyseert. Uiteindelijk leer je ook de automatische negatieve gedachten te herkennen in de situatie zelf

