

## Bijlage B

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

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.