

Metacognitieve therapie



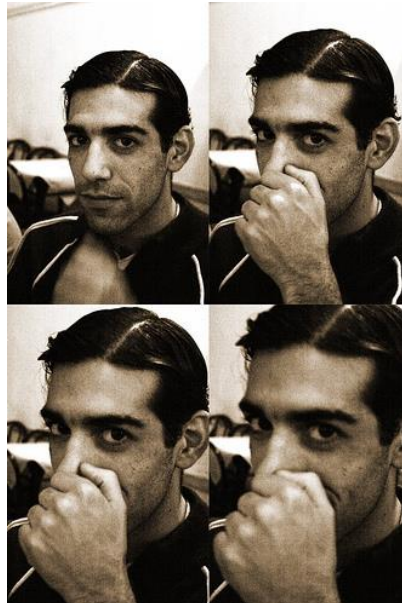
MODULE 7: ZICH INLEVEN

Gezichtsuitdrukkingen en bewegingen zijn vaak meerduidig

Voorbeeld: Iemand krabt zich aan zijn neus.

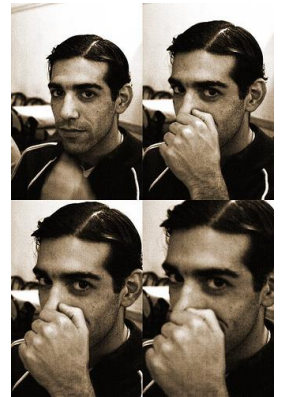
Waarom? Zijn neus jeukt, beledigend gebaar (in sommige culturen), teken van liegen, verlegenheid?

Wat helpt bij het beantwoorden?



Wat helpt bij het beantwoorden?

- o Voorkennis over de persoon → bv. komt hij uit een andere cultuur?
- o Omstandigheden → bv. heeft de persoon hooikoorts en zijn er pollen in de lucht.
- o Zelfobservatie → bv. wanneer zit ik zelf aan mijn neus? (Pas op! Wat voor jou geldt hoeft niet voor anderen te gelden).
- o Gezichtsuitdrukking (mimiek) → ziet iemand er geïrriteerd, verlegen uit, etc.?



Waarom doen we dit?

Uit onderzoek blijkt dat veel (maar niet alle) mensen met psychiatrische problemen (met name psychose) moeilijkheden ondervinden op de volgende gebieden:

- Moeite met herkennen en beoordelen van gezichtsuitdrukkingen van anderen (bv. vreugde of verdriet).
- Moeite om zich te verplaatsen in andere mensen en te begrijpen waarom de ander op een bepaalde manier handelt.

Hoe moeite met herkennen van emoties misinterpretaties bevordert tijdens een psychose - voorbeelden

Angst en wantrouwen leiden tot vertekening in de waarneming van andere mensen:

- De droevige gezichtsuitdrukking van een vriend wordt (foutief) als gespeeld medelijden uitgelegd.
- Tijdens een gesprek met een vriendin wordt haar gehaaste blik op haar horloge geïnterpreteerd als een duidelijk teken van desinteresse.
- In een winkel biedt de verkoper ongevraagd zijn hulp aan. Dit wordt als bewijs gezien dat hij jou van winkeldiefstal verdenkt.



Noem nu enkele gevoelens/emoties

???

Noem nu enkele gevoelens/emoties

- Vreugde
- Verrassing
- Angst
- Verdriet
- Woede
- Walging
- Pijn
- Schuld/schaamte

Vaak is het gemakkelijk te begrijpen hoe een ander zich voelt als je over meer informatie beschikt

???



???



???



???



???



???



Vaak is het gemakkelijk te begrijpen hoe een ander zich voelt als je over meer informatie beschikt

Walging



Vreugde



Angst



Verrassing



Verdriet



Woede/boosheid



Het wordt moeilijker als je alleen het gezicht ziet, maar de persoon niet kent en ook geen andere aanknopingspunten hebt



Vreugde?

Verrassing/
verbazing?

Walging?

Angst ?

Verbazing en angst worden gemakkelijk verward,
omdat bij allebei de ogen vaak wijd open staan.

Kunnen we aan de hand van alleen het uiterlijk conclusies trekken over iemands karakter of beroep?

Wie van deze heren is een acteur, een atleet, een psycholoog of een seriemoordenaar?



Kunnen we aan de hand van alleen het uiterlijk conclusies trekken over iemands karakter of beroep?

Vaak hebben stereotypen de overhand bij onze eerste indruk. Maar niet alle acteurs zijn knap en niet alle moordenaars zien er wreed uit.

John Wayne Gacy:
Seriemoordenaar
Ondernemer, die vaak
optrad als clown - komt
niet overeen met het
beeld van een monster



Thorsten Voß:
Atleet



Stefan Behrens:
Psycholoog
Vaak fout
beantwoord: gezien
als seriemoordenaar
vanwege vijandige
gezichtsuitdrukking
(Behrens zingt ook in
een rockgroep)



Sven Nagel:
Acteur

Oefening 1

Je krijgt een gedeelte van een plaatje te zien (een uitsnede).

Probeer in te schatten wat er door de persoon heen gaat,
wat hij denkt of wat er gebeurt.

Oefening 1: Wat gaat er door deze man heen/wat gebeurt er?

Uitsnede!



1. Winnaar bij een huldiging
2. Na vrijlating uit de gevangenis
3. Geconcentreerde fotograaf
4. Man luistert naar tegenpartij in een ruzie

De eerste indruk kan bedriegen...

Vaak is het pas mogelijk om te bepalen wat er in een ander omgaat als je daar meer informatie bij betreft.

Concentratie!



1. Winnaar bij een huldiging
2. Na vrijlating uit de gevangenis
- 3. Geconcentreerde fotograaf**
4. Man luistert naar tegenpartij in een ruzie

Oefening 1: Wat gaat er door deze man heen/wat gebeurt er?

Uitsnede!



1. Na het horen van het vonnis
2. Kok proeft het eten
3. Jongen wordt gepest
4. Zakenman bij een presentatie

De eerste indruk kan bedriegen...

Vaak is het pas mogelijk om te bepalen wat er in een ander omgaat als je daar meer informatie bij betreft.

Concentratie!



1. Na het horen van het vonnis
- 2. Kok proeft het eten**
3. Jongen wordt gepest
4. Zakenman bij een presentatie

Oefening 1: Wat gaat er door deze man heen/wat gebeurt er?



Hoe voel je je als je naar de man op dit plaatje kijkt?
Zou je je ook zo voelen als je blij, verdrietig of angstig was?

Onze stemming beïnvloedt onze waarneming en beoordeling

Situatie:



Jouw eigen gevoel:



blij



verdrietig



achterdochtig

Mogelijke interpretatie:

???

???

???

Onze stemming beïnvloedt onze waarneming en beoordeling

Situatie:



Jouw eigen gevoel:



blij



verdrietig



achterdochtig

Mogelijke interpretatie:

... hij ziet er aardig uit, ik zou wel met hem willen kletsen...

... iemand zoals hij zou mij zeker saai vinden...

... waarschijnlijk roddelt hij over mij...

Onze stemming beïnvloedt onze waarneming en beoordeling

- Gevoelens hoeven niet altijd “waar” te zijn!
 - Ik voel me angstig, maar dat betekent nog niet dat er gevaar dreigt
 - Vertrouw dus niet altijd op je gevoelens!
- Mensen met een psychotische kwetsbaarheid hebben de neiging vaak “**emotioneel bewijs**” te leveren, d.w.z. zij nemen aan dat negatieve gevoelens de werkelijkheid correct beschrijven (“Ik voel me gekwetst – jij moet me dus beledigd hebben!”).

Onze stemming beïnvloedt onze waarneming en beoordeling

De volgende factoren kunnen bijdragen aan misinterpretaties:

1. Stress/belasting: Onder invloed van stress ervaren we vaak kleinigheden als grote ergernissen (bv. de lange rij bij de kassa in de supermarkt).
2. Slapeloosheid, drugs, koffie: Vaak herkennen we de oorzaak van lichamelijke spanning niet goed en wijten het aan de verkeerde dingen (bv. vervelende collega).
3. Muziek/lawaai: Bepaalde muziek, maar ook lawaai kan ons erg nerveus maken, zodat we verkeerde inschattingen maken.

Onze stemming beïnvloedt onze waarneming en beoordeling



MCT+ Module 7: Zich inleven

Werkblad 7.2 De invloed van externe factoren op gemoedstoestand en gedachten

Factoren	Invloed? Word ik bv. agressief, bedroefd, nerveus, vrolijk? Andere mogelijke reacties...? bv. wanneer ik niet veel heb geslapen, ben ik de volgende dag vaak nerveus en geïrriteerd
Stress	
Alcohol	
Drugs	
Weer/Licht	
Medicatie	
Slaapgebrek	
Andere factoren	

Werkblad



→ werkblad 7.2

Werkblad voor MCT+ Module 7: Zich inleven

Eerste conclusies

- Gezichtsuitdrukkingen en gebaren zijn niet altijd eenduidig te interpreteren!
- **Let op:** Veel mensen tonen weinig emoties in het gelaat, van nature of als gevolg van een ziekte. Dat maakt het moeilijk om hun innerlijke gevoelens te bepalen.
- Aanvullende informatie (situatie, bestaande kennis over de persoon, rechtstreekse navraag) is nodig voor de juiste interpretatie van gebaren en gezichtsuitdrukkingen.
- **Let op:** Factoren zoals stress, alcohol en emoties (angst, ergernis, verdriet) kunnen onze waarneming veranderen en daardoor leiden tot misinterpretaties.

Je verplaatsen in een ander

Als je iemand voor het eerst ontmoet: Op welke uiterlijke kenmerken let je dan?
Hoe betrouwbaar is dit om een juiste indruk te krijgen?



Je verplaatsen in een ander

Als je iemand voor het eerst ontmoet: Op welke uiterlijke kenmerken let je dan?
Hoe betrouwbaar is dit om een juiste indruk te krijgen?



ogen?

taalgebruik?

haren/kapsel?

handen?

kleding?

lichaamstaal/houding?

Nog andere...?

Je verplaatsen in een ander

Als je iemand voor het eerst ontmoet: Op welke uiterlijke kenmerken let je dan?
Hoe betrouwbaar is dit om een juiste indruk te krijgen?

- Voorkennis over een persoon, bv. uitlatingen van een vriend
- Voorkennis over soortgelijke mensen/groepen, bv. Hippië
- Onderbuikgevoel/intuïtie
- Schriftelijke uitlatingen, bv. in e-mails of op internet



... geen van deze factoren (bv. taalgebruik, intuïtie etc.) kun je afzonderlijk volkomen vertrouwen.

Beschouw alle elementen in samenhang!
Samen helpen ze bij het beoordelen van een ingewikkelde situatie...

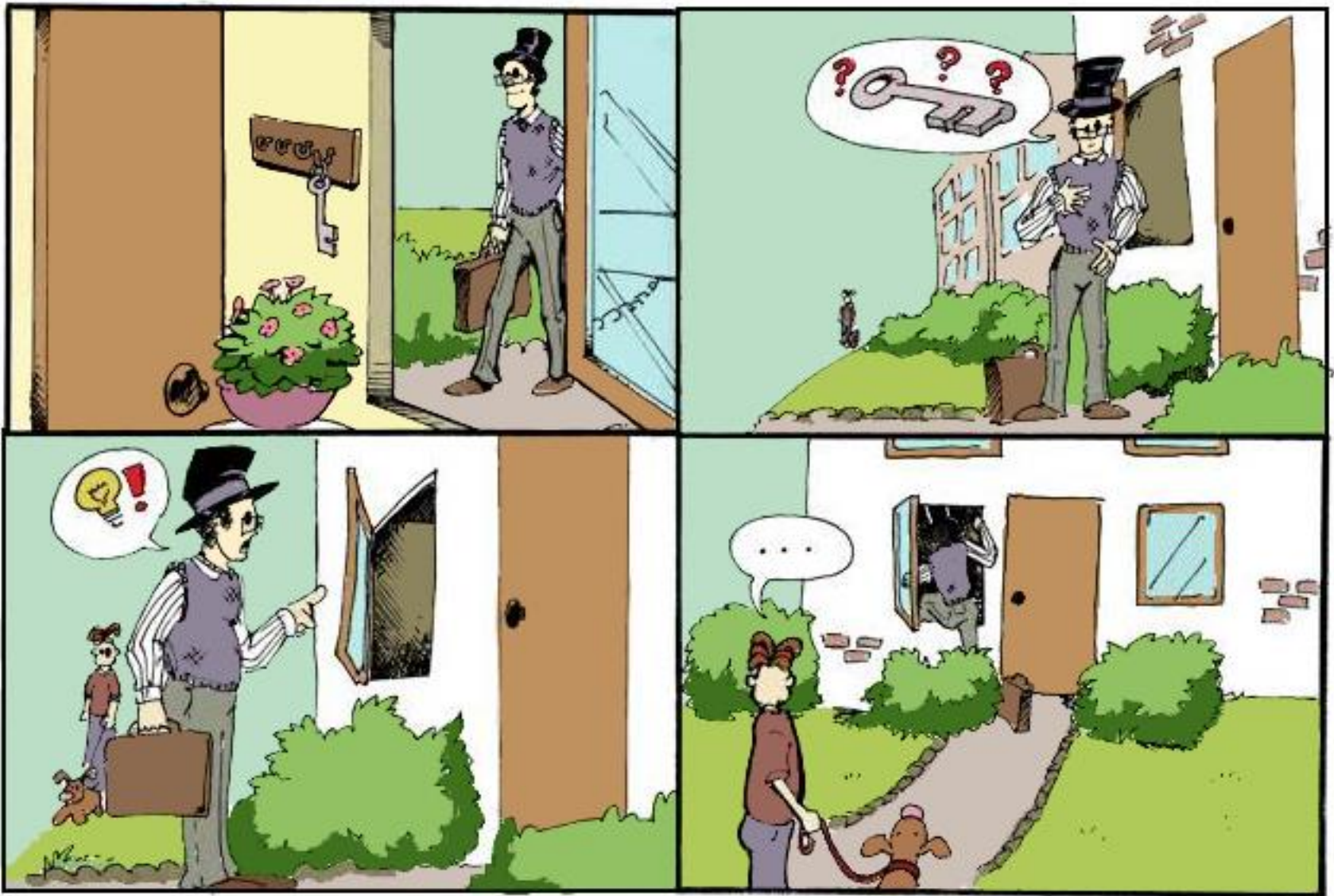
Oefening 2

- Hierna tonen wij je een stripverhaaltje.
- Bedenk wat de personages in het verhaal over elkaar kunnen denken.

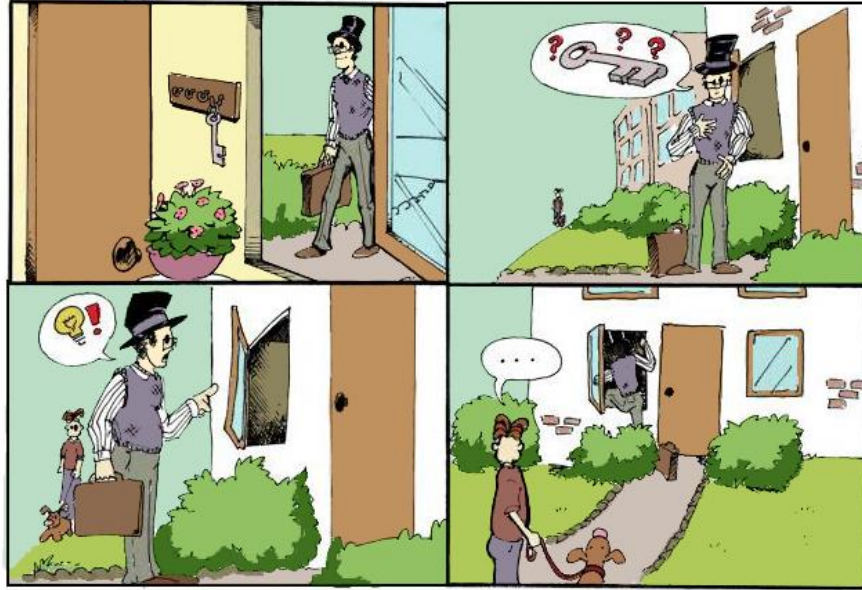
Belangrijk

- Maak onderscheid tussen de informatie waar jij over beschikt en de informatie die de personages over elkaar hebben.
- Welke aanvullende informatie is nodig om tot een definitief antwoord te komen?

Wat denkt de voorbijganger?



Wat denkt de voorbijganger?



Waarschijnlijk (maar fout): Die man is een inbreker!

Onwaarschijnlijk (maar goed): Die man is zijn huissleutel vergeten en klimt door een open raam naar binnen om zijn sleutel te pakken.

Bijkomende veronderstelling: Het is niet duidelijk, of de voorbijganger de man kent – wanneer dit niet het geval is, gaat hij er waarschijnlijk van uit dat het een inbreker is.

Veranderen van perspectief



Niet alle mensen beschikken over dezelfde kennis of voelen dingen hetzelfde aan. Dit kan leiden tot misverstanden en conflicten.

Daarom is het belangrijk om:

- Je te verplaatsen in andere mensen om te begrijpen waarom ze doen zoals ze doen.
- Anderen te informeren, zodat mensen de redenen voor jouw gedrag kunnen begrijpen.

Stel je de volgende situatie voor:

Je bent moe van je werk en op weg naar huis ga je nog even snel boodschappen doen in de supermarkt. Het is druk in de supermarkt.

Je hebt alle boodschappen in je winkelwagen en gaat in de rij staan. Vlak voor je legt een oudere man zijn artikelen zeer langzaam en onzeker op de loopband. Als de caissière hem het totaalbedrag vertelt, zoekt de oude man lang in zijn tas naar zijn portemonnee. Tijdens het zoeken, stoot hij per ongeluk een fles olijfolie van de loopband af. De fles breekt op de vloer.



Veranderen van perspectief

Wat kan jij in deze situatie denken/voelen?	Bv.: De situatie maakt mij woedend, aangezien ik erg moe en uitgeteld ben en eindelijk naar huis wil. Of: Ik heb medelijden met en sympathie voor de oude man.
Wat kan de cassière in deze situatie denken/voelen?	Bv.: Ze ergert zich, omdat de rij alleen maar langer wordt en ze zich nu ook nog moet bezig houden met de gebroken fles. Of: Ze voelt sympathie voor de man, aangezien ze veel oudere mannen kent.
Wat kan de oude man denken/voelen?	Bv.: Hij schaamt zich en is boos op zichzelf. Het voelt gênant voor hem.
Wat kan je helpen om je in de oude man te verplaatsen?	Bv.: Ik denk aan mijn opa en oma en realiseer mij dat zij met het ouder worden ook langzamer en onzekerder werden. Of: Ik stel me voor, hoe ik me zou voelen als ik per ongeluk een fles had gebroken. Ik bedenk me nu ineens dat mij zoiets ook is overkomen en dat ik mij toen heel erg ongemakkelijk voelde.

Wat maakt iemand een goede gesprekspartner?

???

Wat maakt iemand een goede gesprekspartner?

- Luisteren en de ander uit laten praten.
- Vragen stellen.
- Oogcontact houden, maar niet 'aanstaren'.
- Andere meningen respecteren.
- Interesse voor anderen tonen.
- Niet alleen over jezelf praten.
- Gepaste openheid tijdens een gesprek (bij een eerste gesprek niet meteen al te intieme details over jezelf vertellen, maar bij vrienden die je langer kent niet al te gesloten zijn).
- Kritiek gepast ter sprake brengen, beledigingen vermijden (bv. in plaats van "Je nieuwe kapsel ziet er echt suf uit", kun je beter zeggen "Ik vond je vorige kapsel iets beter").



Wat maakt iemand een goede gesprekspartner?

- Waarderend zijn, maar ook eerlijk en natuurlijk (bv. niet gaan schaterlachen als je een zojuist verteld grapje helemaal niet leuk vindt).
- Overmatig roddelen over derden werkt vaak afstotend en draagt niet bij aan het opbouwen van vertrouwen.



Wat maakt iemand een goede gesprekspartner?

Met name bij een eerste kennismaking geldt:

- Ga langzaam van start, stel niet meteen te persoonlijke vragen, zet de ander niet onder druk.
- Vertel niet meteen al te persoonlijke, intieme dingen (bv. je gehele levensgeschiedenis, tegenslagen).
- Let op non-verbale signalen (bv. als iemand zich afwendt of voortdurend op zijn horloge kijkt, *kan* het zijn dat hij misschien niet zo geïnteresseerd is in het gesprek of iets is vergeten), maar overschat de betekenis van deze signalen niet!
- Houd gepaste afstand tijdens een gesprek, wees niet te opdringerig (bv. geef een handdruk bij een begroeting, maar omhels iemand niet).

Ongeschreven sociale regels

???

Ongeschreven sociale regels

- Wees op tijd.
- Laat vreemden en oudere mensen voor gaan.
- Beleefdheid: bv. "alstublieft", "dank u wel", "pardon".
- Pas intonatie en stemvolume aan bij de situatie/tijdstip, niet te hard (of te zacht) praten.



→ werkblad 7.4

Ongeschreven sociale regels

- Kleding afstemmen op de situatie (bv. trek geen joggingsbroek en/of sportschoenen aan naar een begrafenis of een sollicitatiegesprek).
- Op persoonlijke verzorging letten (bv. neem regelmatig een douche, draag schone kleding, kam je haren).



Ongeschreven sociale regels

“Goede manieren”, bv.:

- o Laat geen boeren in het openbaar, anders: Excuus aanbieden.
- o Je hand voor je mond houden als je gaapt, niest of hoest.
- o Jezelf afwenden van anderen als je je neus snuit.
- o Niet roken wannneer anderen eten.
- o Niet met volle mond praten.
- o Niet op de vloer spugen.
- o Niet vloeken.



“Van therapie naar dagelijks leven”



MCT+ Module 7: Zich inleven

Werkblad 7.5. Oefening “Sociale situaties”

Ik wil de volgende sociale situaties oefenen (bv. Een gesprek beginnen met mijn nieuwe buurman/-vrouw; een afspraak met vrienden regelen; een sollicitatiegesprek; iemand vertellen dat ik ergens mee zit; etc.)

Als ik dat doe, wil ik vooral letten op het volgende: (zie ook de onderwerpen “Wat maakt iemand een goede gesprekspartner?” en “Ongeschreven sociale regels” in de module)

werkblad

Over welk deel van de oefening maak ik me zorgen?

Na de oefening: Zijn mijn zorgen uitgekomen? Zo niet, hoe kan ik dat verklaren?
Hoe voelde deze ervaring – en wat kan ik er voor de volgende keer van leren?



→ werkblad 7.5

Leerdoelen

- Je zou pas een definitieve conclusie over iemand anders mogen trekken als je de persoon goed kent of nauwgezet hebt geobserveerd.
- Gezichtsuitdrukking en gebaren geven belangrijke aanwijzingen voor wat iemand voelt, maar kunnen je soms ook misleiden.
- Het is belangrijk om alle beschikbare informatie te betrekken bij de beoordeling van situaties en gedrag van andere mensen.
Let op: De huidige stemming beïnvloedt de waarneming van onze omgeving (bv. hoe je iemand beoordeelt).
- In het sociale verkeer bestaan veel (ongeschreven) regels, waar men rekening mee dient te houden.

Leerdoelen

- Maak er een gewoonte van om altijd minstens 2 of 3 verklaringen te overwegen, wanneer het gedrag van anderen je irriteert, stoort of belast.
- Houd ook rekening met het dagritme van anderen – bv. is iemand een ochtendmens of een avondmens – en in welke levensomstandigheden iemand verkeert. Maakt iemand een onvriendelijke opmerking, dan hoeft hij niet per se boos te zijn, maar reageert wellicht onnadenkend. Niemand reageert altijd eerlijk en aangepast aan zijn omgeving. Wees eerlijk: Ook jij slaagt daar niet altijd in.

Wat heeft dit met psychose te maken?

Mensen met een psychotische kwetsbaarheid hebben vaker moeilijkheden met het interpreteren van gezichtsuitdrukkingen en gedrag van anderen.

Veel speelt zich af in de ogen van de waarnemer. Onze stemming beïnvloedt de waarneming van onze omgeving (bv. angst versterkt de wantrouwende blik, euforie wakkert ideeën over lotsbestemming aan).

Welke onderdelen van deze module over me inleven vind ik nuttig en bruikbaar?

Wanneer en in welke situaties zou ik het geleerde uit deze module binnenkort kunnen gebruiken? Waarbij zou het kunnen helpen (bv. om me minder gespannen te voelen)?

Wat heeft dit met psychose te maken?

Voorbeeld: Daniël vermijdt het om de bus of metro te nemen.

Achtergrond: Daniël was ervan overtuigd dat medereizigers in het openbaar vervoer hem minachtend aankeken en zelfs uitlachten.

Maar: Daniël voelde zich tijdens zijn laatste psychose erg onzeker. Ook daarna bleef dat onzekere gevoel. Hij lette erg veel op de reacties van andere mensen. Als andere reizigers bij voorbeeld geconcentreerd de krant lezen vond hij dat ze vijandig en afwijzend keken. Sommige reizigers keken inderdaad naar Daniël, maar dit was vooral omdat hij zich zo onzeker gedroeg (zenuwachtig om zich heen kijken, zonnebril in de winter etc.).