

Metacognitieve Therapie



MODULE 9: DEPRESSIEVE DENKSTIJLEN

Wat zijn symptomen van een depressie?

???

Wat zijn symptomen van een depressie?

- somberheid, neerslachtigheid
- futloosheid, weinig energie
- lusteloosheid, verminderde interesse of plezier
- laag gevoel van eigenwaarde, angst voor afwijzing
- angsten (bv. betreffende de toekomst)
- slaapproblemen, pijn
- cognitieve belemmeringen (concentratie en geheugenproblemen)
- gedachten aan zelfdoding
- verminderde of juist toegenomen trek
- ...

Ontstaan van een depressie:

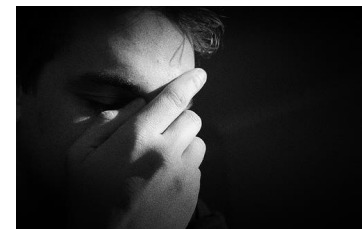
Ik ben depressief geboren... OF... Ik ben depressief geworden?

Een depressie ontstaat meestal door een combinatie van factoren.
Er is *niet één oorzaak*.

Aanleg: Men gaat ervan uit dat mensen een aanleg voor depressies of een laag gevoel van eigenwaarde kunnen hebben.

Ontwikkeling: Kritische/liefdeloze opvoeding, vroege verlieservaringen en andere traumatische gebeurtenissen in het leven kunnen een negatief zelfbeeld bevorderen.

MAAR: Depressieve denkstijlen kunnen worden veranderd!
Een depressie is geen onomkeerbaar noodlot!



Waarom doen we dit?

Veel mensen met psychische aandoeningen hebben een denkstijl die een **depressie kan bevorderen**.

Deze denkstijl kan worden veranderd door intensieve en regelmatige training.

Eén gebeurtenis - vele mogelijke gevoelens...

Hoe komt het dat wij verschillend reageren?

Na een sollicitatiegesprek word je afgewezen voor de baan waarop je had gehoopt.

Mogelijke reacties

boos

**boze brief,
email of
telefoontje**

gelaten

**op andere
vacatures
solliciteren**

verdrietig

**huilen en
piekeren**

Eén gebeurtenis - vele mogelijke gevoelens...

Hoe komt het dat wij verschillend reageren?

Na een sollicitatiegesprek word je afgewezen voor de baan waarop je had gehoopt.

**oordeel/
gedachten?**

**oordeel/
gedachten?**

**oordeel/
gedachten?**

boos

gelaten

verdrietig

**boze brief,
email of
telefoontje**

**op andere
vacatures
solliciteren**

**huilen en
piekeren**

Eén gebeurtenis - vele mogelijke gevoelens...

Hoe komt het dat wij verschillend reageren?

Na een sollicitatiegesprek word je afgewezen voor de baan waarop je had gehoopt.

“Die werkgever is gewoon te dom om te begrijpen dat ik de juiste ben voor deze baan.”

boos

**boze brief,
email of
telefoontje**

“Nou, deze keer heb ik pech gehad. De volgende keer lukt het wel. Het was een goede oefening.”

gelaten

**op andere
vacatures
solliciteren**

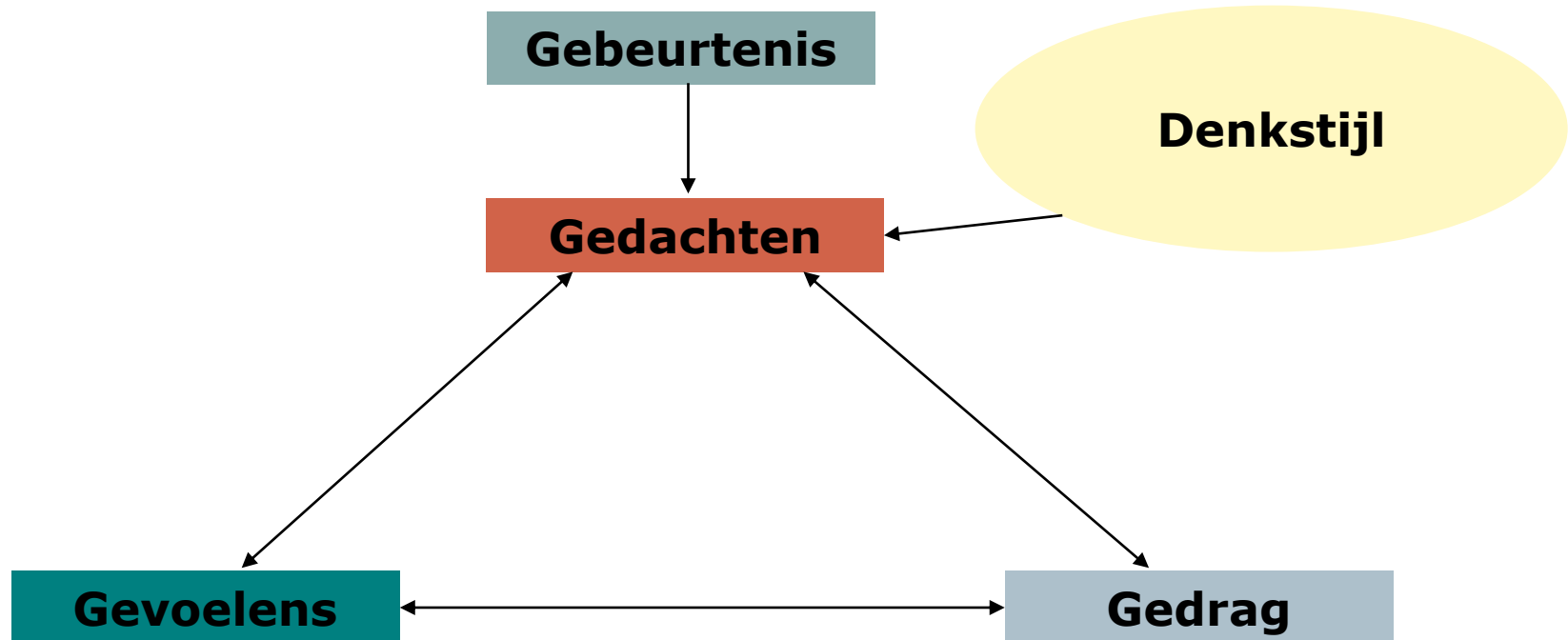
“Ik ben niet goed genoeg voor deze baan. Ik ben een echte loser.”

verdrietig

**huilen en
piekeren**

Samenhang tussen gedachten, gevoelens en gedrag

Het is maar net hoe je ernaar kijkt. Mensen reageren verschillend op dezelfde situatie: Niet alleen de gebeurtenis bepaalt wat een mens voelt of hoe hij zich gedraagt, maar ook zijn gedachten over deze gebeurtenis (denkstijl = beoordelingen, aannames en overtuigingen). Gedachten, gevoelens en gedrag beïnvloeden elkaar.



Depressieve denkstijlen en dysfunctionele copingstrategieën

- Overgeneralisaties
- Selectieve waarneming
- “Ik zou moeten ...”- gedachten
- Doemdenken
- Afwijzen van positieve en kritiekloos aanvaarden van negatieve feedback
- Piekeren en zelfverwijten
- Terugtrekken



Overgeneraliseren

- o Een *enkele* negatieve gebeurtenis wordt gezien als deel van een groter geheel aan mislukkingen (zoals: "dat overkomt mij nou altijd", "ik heb ook nooit geluk")

Herken je dit?



Overgeneraliseren

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

Gebeurtenis	Onterechte overgeneralisatie positieve/opbouwende evaluatie
Tijdens een gesprek kun je niet op woorden komen.	"Ik kan me nooit uitdrukken"; "Ik ben dom" ???
Je bent de verjaardag van je zus vergeten	"Dat gebeurt mij altijd. Ik ben een slechte broer" ???
Je krijgt kritiek van een vriend.	"Ik ben waardeloos" ???

Overgeneraliseren

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

Gebeurtenis	Onterechte overgeneralisatie positieve/opbouwende evaluatie
Tijdens een gesprek kun je niet op woorden komen.	"Ik kan me nooit uitdrukken"; "Ik ben dom" "In een gesprek kan het voorkomen dat je niet op woorden kunt komen. Andere mensen gebeurt dat ook wel eens."
Je bent de verjaardag van je zus vergeten	"Dat gebeurt mij altijd. Ik ben een slechte broer" "Dat is jammer, maar iedereen maakt wel eens fouten. Tot nu toe ben ik haar verjaardag nog nooit vergeten."
Je krijgt kritiek van een vriend.	"Ik ben waardeloos" "Heeft hij misschien gelijk en kan ik van zijn kritiek leren?" OF: "Hij had vandaag een slechte dag en ik moet het bezuren."

Sta fouten toe!: Niemand is perfect. Als je af en toe wat hakkelt, dan betekent dat niet dat je je niet kan uitdrukken. Als je zo nu en dan een fout maakt, dan betekent dat nog niet dat je slordig bent.



→ werkblad 9.1a

Hoe kom je tot een realistische en behulpzame evaluatie?

1. Beschrijf de situatie in het hier en nu.

bv. als je de verjaardag van jouw zus vergeten bent, denk dan in plaats van ...

“Dit gebeurt mij altijd. Ik ben een slechte broer”



“Ik ben dit jaar haar verjaardag vergeten. Dat is vervelend, maar ik kan haar alsnog achteraf vragen of ze een fijne verjaardag heeft gehad!”

Hoe kom je tot een realistische en behulpzame evaluatie?

2. Wat zou je tegen een goede vriend zeggen, die dezelfde dingen ervaart als jij?

Voorbeeld: Je komt te laat op een afspraak omdat je de tijd verkeerd genoteerd had.

Bedenk hoe streng je voor jezelf zou zijn in dit geval.

Bedenk ook wat je tegen een vriend zou zeggen, als het hem zou zijn gebeurd.

Waarschijnlijk zou je hem zeggen dat het niet zo erg is en redenen geven waarom je het hem vergeeft.

Heb je een persoonlijk voorbeeld?

Selectieve waarneming ("rotte appel")

- Een enkele negatieve gebeurtenis uit de context halen.
- Zoals een druppeltje inkt in een glas water, dat ineens het hele water zwart kelurt.

Herken je dit?



Selectieve waarneming ("rotte appel")

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

Gebeurtenis	Selectieve beoordeling	Algemene beoordeling
Op de vlucht naar huis is jouw koffer zoek geraakt. Je krijgt hem twee dagen later terug.	"De hele vakantie was een ramp!"	???
Terwijl jij jouw werk presenteert op een cursus speelt er iemand met zijn telefoon.	"niemand luistert – mijn werk is slecht!"	???

Selectieve waarneming ("rotte appel")

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

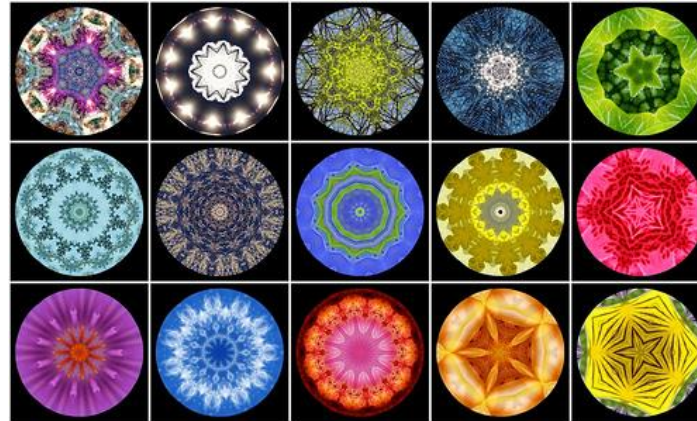
Gebeurtenis	Selectieve beoordeling	Algemene beoordeling
Op de vlucht naar huis is jouw koffer zoek geraakt. Je krijgt hem twee dagen later terug.	"De hele vakantie was een ramp!"	"Dat is vervelend, maar we hadden toch twee mooie zonnige vakantieweken. En uiteindelijk is de koffer weer terecht gekomen!"
Terwijl jij jouw werk presenteert op een cursus speelt er iemand met zijn telefoon.	"niemand luistert – mijn werk is slecht!"	"Ik heb me even aan die andere student geërgerd. Ik ben blij met mijn werk en ik kom zeker de volgende keer weer terug."

Zoek niet altijd naar dat ene onderdeel dat niet klopt!: Overdrijf vervelende gebeurtenissen niet – maar probeer alle gebeurtenissen mee te nemen in jouw oordeel!



→ werkbladt 9.1a

In plaats daarvan:
Generaliseer één onvolkomenheid niet naar alles!



De meeste menselijke eigenschappen zijn **complex!**

Er zijn immers verschillende manieren om eigenschappen te omschrijven:

Wat is bv. intelligentie? Goede schoolprestaties, studie, sociaal
invoelingsvermogen, rijkdom, tevredenheid?

**Het is als in bovenstaand mozaïek:
Wij hebben allemaal onze lichte en donkere kanten.**

"Ik zou moeten ..." - gedachten

"Ik zou moeten ..." - gedachten zijn overdreven doelen of absolute eisen die je aan jezelf stelt. Het zijn strikte regels en normen, waarvan je niet zou mogen afwijken!

Kenmerkend zijn het gedachten als: "ik zou...", "ik moet...", "ik had niet ..."

Herken je dit bij jezelf?

Welke overdreven doelen stel jij jezelf?



“Ik zou moeten ...”- gedachten
Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

Ik zou moeten - gedachte	Realistische aanpak
“Ik moet mijn woning altijd schoon en opgeruimd hebben.”	???
“Ik zou altijd intelligent moeten overkomen.”	???

“Ik zou moeten ...”- gedachten
Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

Ik zou moeten - gedachte	Realistischere aanpak
“Ik moet mijn woning altijd schoon en opgeruimd hebben.”	“Niemand kan zijn woning altijd schoon en opgeruimd hebben. Bovendien lijkt een woning die al te netjes is al snel koud en onpersoonlijk.”
“Ik zou altijd intelligent moeten overkomen.”	“Het is menselijk om fouten te maken. Meestal vinden we juist iemand leuk om zijn onvolkomenheden en zijn “ruwe randjes”.

Nog een paar voorbeelden

- “Ik moet er altijd netjes uitzien.”
- “Ik zou me altijd moeten inhouden en anderen mogen het niet zien als het niet goed met me gaat.”
- “Ik moet mijn werk altijd foutloos doen.”

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

Mensen met depressieve symptomen denken vaak dat alledaagse situaties slecht aflopen en dat kleine negatieve dingen tot een ramp zullen leiden.

Gebeurtenis	Depressieve beoordeling positieve/opbouwende evaluatie
Je vriend merkt niet op dat je een nieuw kapsel hebt.	"Mijn vriend vindt mij niet meer aantrekkelijk." ???
Je auto maakt tijdens het rijden een raar geluid dat je niet kan plaatsen.	"Men heeft mij belazerd bij de aankoop van mijn auto. De motor is stuk en de reparatiekosten kan ik niet opbrengen." ???

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

Mensen met depressieve symptomen denken vaak dat alledaagse situaties slecht aflopen en dat kleine negatieve dingen tot een ramp zullen leiden.

Gebeurtenis	Depressieve beoordeling positieve/opbouwende evaluatie
Je vriend merkt niet op dat je een nieuw kapsel hebt.	"Mijn vriend vindt mij niet meer aantrekkelijk." "Mijn vriend is er niet met zijn gedachten bij. Ik kan hem ook vertellen dat ik een nieuw kapsel heb en kijken hoe hij hierop reageert."
Je auto maakt tijdens het rijden een raar geluid dat je niet kan plaatsen.	"De motor is stuk en de reparatiekosten kan ik niet opbrengen." "Relax! Ik moet goed luisteren of het geluid weer optreedt. Dan kan ik nog stoppen en de wegenwacht bellen. Misschien is de reparatie ook niet zo duur als ik denk en elke nieuwe auto heeft toch ook een garantie."



Afwijzen van positieve waardering en kritiekloos aanvaarden van negatieve feedback

Mensen met depressieve symptomen neigen ernaar complimenten van anderen niet te geloven, terwijl ze tegelijkertijd sterk gefocust zijn op negatieve feedback.

Gebeurtenis	Depressieve beoordeling positieve/opbouwende evaluatie
Iemand zegt dat je er goed uit ziet!	"Die ander is niet eerlijk en probeert me te vleien. Het was bovendien erg donker." ???
Iemand zegt dat je er ellendig uit ziet!	"Ik ben lelijk..." ???

Afwijzen van positieve waardering en kritiekloos aanvaarden van negatieve feedback

Mensen met depressieve symptomen neigen ernaar complimenten van anderen niet te geloven, terwijl ze tegelijkertijd sterk gefocust zijn op negatieve feedback.

Gebeurtenis	Depressieve beoordeling positieve/opbouwende evaluatie
Iemand zegt dat je er goed uit ziet!	"Die ander is niet eerlijk en probeert me te vleien. Het was bovendien erg donker." "Fijn dat anderen mij mooi vinden. Het is prettig zo'n compliment te krijgen."
Iemand zegt dat je er ellendig uit ziet!	"Ik ben lelijk..." "Ik zie er ook echt moe uit na een nacht slecht slapen." "De ander is misschien bezorgd om mij. Ik hoef mij de opmerking niet te veel aan te trekken."



Hoe kan ik mijn reactie op negatieve feedback veranderen?

Denk zorgvuldig na over kritiek en probeer verschillende invalshoeken te bekijken.

Niet overgeneraliseren:

“De kritiek is op een bepaald gedrag (een onderdeel) van mij – niet op mij als persoon!”

Bekijk het van de positieve kant:

“Wat zou ik ervan kunnen leren?”



Hoe kan ik complimenten beter aannemen?

- Onthoud dat de meeste mensen die je een compliment geven je blij willen maken – het is alsof ze je een cadeautje geven!
- Als je er negatief of ontkennend op reageert (“Oh, dat is niet waar!”), dan neem je dus eigenlijk het cadeautje niet aan.
- Wees er blij mee en bedank de ander voor het compliment!



Piekeren: rondjes draaien in plaats van verder gaan

- Veel mensen met problemen hebben last van piekeren of “malen”.
- **Heb jij dat ook?**
- Waar pieker je dan over?



Gevolgen van piekeren

Negatieve gevolgen van piekeren:

- Jouw gedachten draaien in rondjes: Problemen zijn sterk aanwezig, zonder dat ze opgelost worden.
- Het ondermijnt jouw zelfvertrouwen, omdat je niet op mooie en positieve gedachten let.
- Als je echt nadenkt komt er altijd wel een oplossing. Piekeren is echter het vruchteloos rondjes draaien van jouw gedachten en je blijft jezelf dingen kwalijk nemen.



Oefening 1

Je hebt negatieve gedachten die steeds terugkomen (bv. zelfverwijten zoals “ik kan ook niets”, “ik ben een mislukking”, “ik ben zo stom”).

Herken je dit?

Wat doe je als je zulke gedachten hebt?

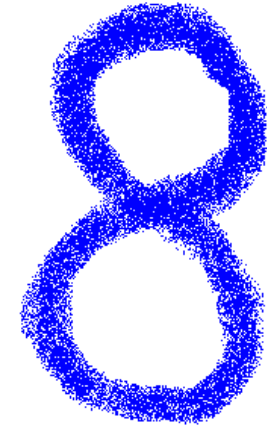
Een korte oefening:

Denk de volgende minuut **NIET** aan het getal 8 !

Lukt dat?

Onderdrukken van negatieve gedachten

Lukt dat? Nee!



Je hebt zeer waarschijnlijk aan het getal 8 gedacht of aan iets wat met 8 te maken heeft (bv. achtbaan, andere getallen...)

Het is niet mogelijk vervelede gedachten te onderdrukken. In tegendeel: bewust ergens niet aan proberen te denken maakt deze gedachten vaak alleen maar sterker.

Dit effect is nog sterker als je probeert onprettige gedachten, bv. zelfverwijten ("Ik ben een loser"), te onderdrukken. Deze gedachten kunnen dan zo sterk worden dat het lijkt alsof het rare gedachten zijn die van buiten zijn ingegeven.

Piekeren en zelfverwijt – wat doe je er tegen?

Het is belangrijk in te zien dat piekeren een probleem is, en niet een behulpzame strategie. Uit onderzoek is gebleken dat piekeren juist meer problemen oplevert, en ze dus niet oplost.

Een piekergedachte is maar een gedachte! Het is niet de werkelijkheid! Probeer je bewust te worden van de gedachte, zonder te oordelen.

Het volgende plaatje kan je daarbij helpen.

Piekeren tegengaan, oefening 1: Neem er innerlijk afstand van...

Probeer je innerlijke leven te observeren, zonder je gedachten te willen veranderen en zonder te oordelen ("Ik ben stom! Ik ben weer aan het piekeren"; "Waarom heb ik nou deze problemen?"). Observeer de gedachten als wolken die in de lucht voorbij drijven. Probeer de gedachten niet te onderdrukken, dit versterkt ze alleen maar.

Gedachten blijven niet terugkomen omdat ze waar zijn, maar doordat je ze probeert te onderdrukken en doordat ze je bang maken.



Piekeren tegengaan, oefening 2: Lichamelijke afleiding

Lichamelijke oefening

1. Ga staan
2. Leg jouw linker hand op de rechter schouder
3. Leg jouw rechter hand op de linker schouder
4. Til één been op
5. Maak met dit been rondjes in de lucht...

Concentratieoefeningen zoals deze kunnen het eindeloze piekeren helpen onderbreken.

Sociaal terugtrekken. Waardoor komt dat?

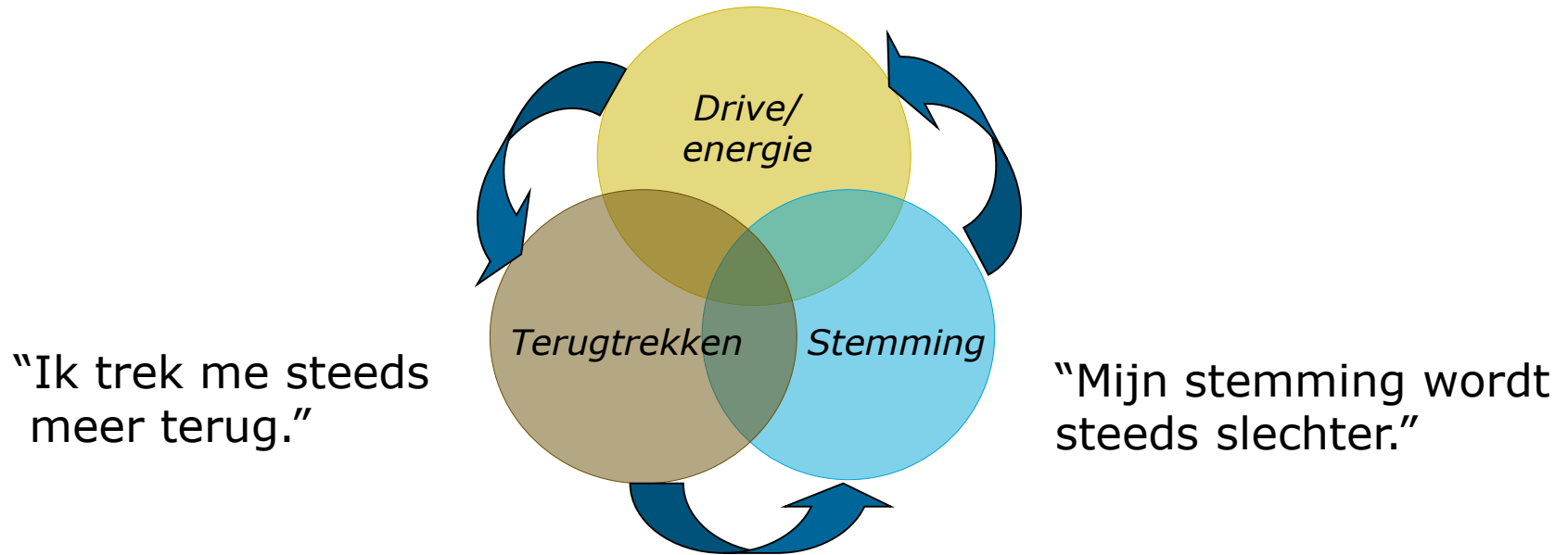
In depressieve episodes ...



- ... kan het contact met andere mensen veel energie kosten.
- ... voel je je vaak door andere niet begrepen ("Zij hebben het goed, ik wou dat ik hun problemen had").
- ... heb je vaak weinig zin om dingen (met anderen) te doen.
- ... heb je verminderd interesse in andere mensen (en hun problemen).

Vicieuze cirkel (drive en stemming)

"Het gaat slecht met mij.
Ik heb geen puf meer om iets te doen."



Vicieuze cirkel (drive en stemming)

Probeer de vicieuze cirkel te doorbreken

- o Alle begin is moeilijk! **Maar:** Overwin jezelf en zet een eerste **kleine** stap.



- o **Stap voor stap:** Zet na een kleine stap (bv. een vriend bellen) een volgende stap die iets groter is (bv. een afspraak maken). Vraag niet te veel van jezelf!



- o Doe wat je moet doen, maar doe ook dingen die je leuk vindt!



- o Dan zul je zien: Meer activiteiten leiden tot een betere stemming en omgekeerd!



→ werkbladen
9.2 & 9.3

Tips om zelf je sombere stemming/lage eigenwaarde te verbeteren

- Schrijf **elke avond** met trefwoorden 2 of 3 dingen op die je die dag goed hebt gedaan of die goed zijn gegaan. Laat deze daarna in gedachten de revue passeren.
- Accepteer complimenten en schrijf ze op, zodat je ze als hulpbron kan gebruiken in moeilijke tijden (voorraad).
- Denk eens terug aan situaties waarin je je heel goed voelde, probeer deze voor de geest te halen met al je zintuigen (beeld, gevoel, geur...), gebruik eventueel een fotoalbum.
- Doe dingen waar je echt van geniet - het liefst met anderen (bv. film, cafébezoek).
- Doe een lichaams oefening (minimaal 20 minuten) - indien mogelijk een duurtraining, bv. een stevige wandeling of ga joggen.
- Luister naar je lievelingsmuziek.



Leerdoelen:

- Depressie is niet onomkeerbaar.
- Blijf je bewust van de besproken depressieve denkstijlen en probeer deze te veranderen.
- Piekeren en negatieve gedachten onderdrukken helpt niet. Deze strategieën versterken juist de negatieve gedachten.
- Sociale activiteiten verbeteren de stemming en maken je actiever. In depressieve episodes is het juist heel belangrijk contact te houden met mensen die dicht bij je staan en samen dingen te doen, zelfs als dat moeilijk is. Zet kleine stapjes.
- Gebruik regelmatig een paar van de aangereikte tips om een gedeprimeerde stemming en je eigenwaarde te verbeteren.
- Neem bij ernstige depressieve symptomen contact op met jouw behandelaar.

Wat heeft dit met psychose te maken?

Mensen met psychologische problemen hebben vaak te maken met negatieve denkstijlen, zoals piekeren, zelfverwijt en terugtrekking. Deze denkstijlen en reactiepatronen vergroten vaak de problemen. Gebrek aan sociale feedback kan ertoe leiden dat je blijft hangen in foutieve gedachten.

De besproken technieken kunnen helpen de emotionele problemen te verminderen.

Welke onderdelen van deze module over depressieve denkstijlen 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: Max heeft veel depressieve gedachten sinds hij ruzie had met zijn vader. Beiden hebben nare dingen tegen elkaar gezegd.

Beoordeling: Max neemt het zichzelf kwalijk dat hij zijn vader beledigd heeft, maar hij is te trots om de eerste stap te zetten. Hij vindt dat hij een slechte zoon is en is bang dat hij misschien onterfd zal worden, of dat de hele familie niets meer met hem te maken wil hebben. Hij piekert veel en heeft geen zin om met anderen af te spreken, omdat hij bang is dat ook zij niets met hem te maken willen hebben.

Maar: Zijn vader voelt zich ook slecht en belt Max uiteindelijk op. Hij schrikt als hij hoort hoe erg Max het zich aantrekt. Max is opgelucht en neemt zich voor in de toekomst zich minder terug te trekken.