



### Werkblad 9.1b Denkstijlen die een depressie kunnen bevorderen – enkele voorbeelden:

Denkstijl	Gebeurtenis	Ongunstige (depressieve) beoordeling	Positieve/constructieve omgang
Doemdenken	(bv. Mijn vriend merkt niet op dat ik een nieuw kapsel heb.)	(bv. "Mijn vriend vindt mij niet meer aantrekkelijk")	(bv. "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.")
Afwijzen van positieve waardering en kritiekloos aanvaarden van negatieve feedback	(bv. Iemand zegt me dat ik er goed uit zie.)	(bv. "Die ander is niet eerlijk en probeert me te vleien. Het was bovendien erg donker...")	(bv. "Fijn dat anderen mij mooi vinden. Het is prettig zo'n compliment te krijgen!")
Onderdrukken van negatieve gedachten	(bv. De gedachte "Het is mijn schuld" komt de hele tijd terug.)	(bv. "Hier mag ik niet meer aan denken. Ik moet de gedachte onderdrukken.")	(bv. "Wat precies is nou eigenlijk mijn schuld? Is dat terecht? Het onderdrukken van gedachten leidt vaak tot een versterking van die gedachten.")