



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

Denkstijl	Gebeurtenis	Ongunstige (depressieve) beoordeling	Positieve/constructieve omgang
Overgeneralisatie	(bv. Je kunt tijdens een gesprek niet op een word komen)	(bv. "Ik kan nooit iets onthouden!")	(bv. "Dat is jammer, maar dit gebeurt iedereen wel eens.")
Selectieve waarneming ("rotte appel")	(bv. Ik gaf een feestje en mijn beste Vriend is niet gekomen)	(bv. "Mijn feestje was een mislukking")	(bv. "Het is jammer dat hij er niet was. Maar er zijn ook mensen gekomen op wie ik helemaal niet meer had gerekend.")
"Ik zou moeten ..." -gedachten	(bv. Ik verwacht bezoek)	(bv. "Ik moet mijn woning altijd schoon en opgeruimd hebben. Alles zal wel goed gaan.")	(bv. "Dat is natuurlijk fijn, maar niemand kan zijn woning altijd schoon en opgeruimd hebben. Bovendien lijkt een woning die al te netjes is al snel koud en onpersoonlijk. Soms gaat het anders dan gepland. Kleine vergissingen zijn menselijk en kunnen zelfs een gebeurtenis kleur geven.")