

# Invloed van gedachten en gevoelens

## Module 6

In de vorige module zagen we al dat gedachten een grote rol spelen bij angst en verlegenheid. Wat je denkt dat er gebeurt dat heeft veel invloed op wat er ook daadwerkelijk gebeurt. Daarnaast kunnen gevoelens van angst ervoor zorgen dat mensen negatief over zichzelf gaan denken. In deze module staan we verder stil bij de invloed van gedachten en hoe gedachten kunnen veranderen.

Hier horen twee weken bij uit het werkboek: week 8 "Gedachten en gevoelens" en week 9 "Je gedachten onder de loep." In de theorie gaat het over therapieën die hierop gebaseerd zijn en de kanttekeningen. Weer best pittige opdrachten en theorie. Neem zowel voor het doorlopen van het werkboek met de hulpvrager, als bij het lezen van deze e-modules de tijd die nodig is. Het hoeft zeker niet allemaal in een week.

Ook zijn er weer links naar nog meer informatie en uitdagingen om mee aan de slag te gaan.

Veel succes!



### Uitdagingen bij deze module:

- Misschien kende je het G-schema al wel en gebruik je zelf ook helpende gedachten om je emoties te sturen. Anders zou je het G-schema een keer voor jezelf kunnen invullen om te ervaren hoe het is. In welke situaties helpt het jou?
- Lees het verhaal van Margo. Welke helpende en niet helpende gedachten lees je terug?  
<https://www.eenzaam.nl/verhalen/margo-zit-niet-bij-de-pakken-neer>
- Het werkboek gaat een heel aantal weken in op gedachten, angsten en negatief zelfbeeld en dat is goed, want dit kunnen grote belemmeringen zijn voor de hulpvrager. Blijf ondertussen ook bezig met het hoofddoel, namelijk contacten uitbreiden. Pak af en toe het sociogram erbij en kijk of er nog nieuwe mensen toegevoegd kunnen worden. Blijf bespreken hoe het gaat met contacten die de hulpvrager heeft.

### Verder lezen? Dit is de gebruikte literatuur:

- ✓ [gezonderleven.com/leer-eeenzaamheid-accepteren/](https://gezonderleven.com/leer-eeenzaamheid-accepteren/)
- ✓ [www.therapiehulp.nl/therapie/psychotherapie/ret](https://www.therapiehulp.nl/therapie/psychotherapie/ret)
- ✓ [nl.wikipedia.org/wiki/Rationeel-erotieve\\_therapie](https://nl.wikipedia.org/wiki/Rationeel-erotieve_therapie)
- ✓ [wijzijnmind.nl/psychipedia/cognitieve-therapie/oefening-helpende-gedachten](https://wijzijnmind.nl/psychipedia/cognitieve-therapie/oefening-helpende-gedachten)
- ✓ [www.veelkleurig.nl/docs/emoties%20van%20last%20naar%20kracht/belemmerende%20gedachten%20vervangen%20door%20helpende.pdf](https://www.veelkleurig.nl/docs/emoties%20van%20last%20naar%20kracht/belemmerende%20gedachten%20vervangen%20door%20helpende.pdf)
- ✓ [nl.wikipedia.org/wiki/Acceptance\\_and\\_commitment\\_therapy](https://nl.wikipedia.org/wiki/Acceptance_and_commitment_therapy)
- ✓ [www.samentegeneenzaamheid.nl/sites/wte/files/attachments/week\\_tegen\\_eeenzaamheid\\_brochure\\_sleutels\\_voor\\_de\\_lokale\\_aanpak\\_van\\_eeenzaamheid.pdf](https://www.samentegeneenzaamheid.nl/sites/wte/files/attachments/week_tegen_eeenzaamheid_brochure_sleutels_voor_de_lokale_aanpak_van_eeenzaamheid.pdf)
- ✓ [www.eenzaam.nl/over-eeenzaamheid/84-oorzaken-van-eeenzaamheid#verwachtingen](https://www.eenzaam.nl/over-eeenzaamheid/84-oorzaken-van-eeenzaamheid#verwachtingen)



# Gedachten en gevoelens

**Doel:** ik heb moeite te mijn gedachten en gevoelens en de manier waarop ze mijn eenzaamheid beïnvloeden.  
**Tijdsduur:** Gemiddeld iedere dag een half uur.

Algemeen weet heb je al gezien dat een gevoel een signaal is dat er aan de hand is van iets. Als je je met raken voelt, lopen de dingen meestal minder goed dan wanneer je kalmer is of als je krijgt een- den te hakkeln of te stressen, op je benen en handen. Dit signaal is een opmerking van je lichaam, op je benen en handen. Dit signaal is een opmerking van je lichaam, op je benen en handen. Dit signaal is een opmerking van je lichaam, op je benen en handen.

**Opdracht 1**  
Schrijf deze week één of twee ervaringen op in het onderstaand schema. Probeer goed te bedenken welke gedachte zorgde voor het gevoel dat je toen had.

Gedachte	
Gedachte	
Gevoel	
Gevoel	
Gedrag	
Gedrag	
Gedachtelozen	
Gedachtelozen	
Gedachte	
Gevoel	
Gedrag	
Gedachtelozen	
Gedachte	
Gevoel	
Gedrag	

## Wat zegt het werkboek van week 8

### Week 8: opdracht 1

Schrijf deze week één of twee ervaringen op in het onderstaand schema. Probeer goed te bedenken welke gedachte zorgde voor het gevoel dat je toen had.

Voor deze opdracht wordt gebruik gemaakt van wat ook wel genoemd wordt het "G-schema." In dit schema worden vier (of soms ook vijf) woorden met een G gebruikt om gedachten en het gevolg van de gedachten te analyseren. Door dit in te vullen kan duidelijk worden hoe gedachten over een gebeurtenis het gevoel en daarmee ook het gedrag beïnvloeden. Voor een korte video over het G-schema, kijk: <https://www.youtube.com/watch?v=NdR4nj9WJ-Y>

### Gebeurtenis – Wat is er concreet gebeurd?

Dit gaat om een objectief verslag. Dat is best lastig omdat de gedachtes en gevoelens het beeld van de gebeurtenis kleuren. Een vraag die kan helpen om de gebeurtenis objectief te beschrijven is: als er een videobeeld van de gebeurtenis gemaakt zou zijn, wat zou daarop te zien en te horen zijn?

### Gedachte – Welke gedachten kwamen op naar aanleiding van wat er gebeurde?

Dit gaat om een objectief verslag. Dat is best lastig omdat de gedachtes en gevoelens het beeld van de gebeurtenis kleuren. Een vraag die kan helpen om de gebeurtenis objectief te beschrijven is: als er een videobeeld van de gebeurtenis gemaakt zou zijn, wat zou daarop te zien en te horen zijn?

### Gevoel – Wat voelde je toen?

### Gedrag – Hoe heb je gereageerd?

### (Gevolg – Wat is er vervolgens gebeurd?)



### Week 8: opdracht 2

Kies drie gedachten uit om de volgende vragen bij te beantwoorden.

- Welke argumenten heb ik die voor deze gedachte pleit?
- Vind ik dat deze gedachte klopt en op waarheid gebaseerd is of niet? Beargumenteer je mening.
- Als ik aan mijn vriendin zou vragen wat ze van deze gedachte vindt, wat zou ze dan zeggen?
- Als een familielid met deze gedachte bij jou zou komen wat zou jij tegen hem of haar zeggen?
- Hoe kijk je nu tegen deze gedachten aan? Is je mening veranderd of blijft deze hetzelfde?
- Helpt deze gedachte je om je eenzaamheid op te lossen?

Bij opdracht 1 wordt er geanalyseerd wat er eigenlijk gebeurt en hoe gedachten, gevoel en gedrag beïnvloeden. In deze tweede opdracht wordt een beginnetje gemaakt met het analyseren van de gedachte zelf. Als er wat meer bewust naar een gedachte gekeken wordt, is deze niet altijd zo logisch als het op het eerste gezicht lijkt. In week 9 wordt hier verder naar gekeken en denkfouten uitgelegd.

### Veelvoorkomende denkfouten zijn:

1. Verkeerde oorzaak-gevolgtrekking: 'Ze mag mij vast niet, anders was ze wel naast me komen zitten.' Je trekt een conclusie zonder dat deze op feiten is gebaseerd.
2. Generaliseren: Je ging twee keer hakkeln tijdens een gesprek en denkt: 'Dit wordt nooit wat, ik zal altijd blijven hakkeln.' Omdat je twee keer iets meemaakt denk je dat het altijd zo zal gaan.
3. Zwart-wit gedachte: 'Ik heb het nu helemaal bij mijn collega verpest. Dit komt nooit meer goed.' Als je een keer een fout maakt is het niet meer goed te krijgen en is het helemaal mis.
4. Gedachten lezen: 'Oei, hij kijkt moeilijk, hij is natuurlijk nog boos omdat ik niet gebeld heb.' Je denkt altijd te weten wat een ander denkt en dit is meestal ten nadele van jezelf. Maar je weet pas wat de ander denkt als je het aan hem vraagt.



## Je gedachten onder de loep

**Doel:** Ik kan mijn niet helpende gedachten ontdekken en vervangen door helpende gedachten.

**Tijdslimiet:** half uur, daarna dagelijks een kwartier

**Doelgroep:**

Menschen ben je vorige week bij het beantwoorden van de vragen van opdracht 2 al anders tegen je gedachten aan gaan kijken. Het gedachten die pas een regelmatige grond geven of verander raken kunnen komen doordat je een denkfout maakt. Hier ben je je waarschijnlijk niet van bewust. Dit gedachten zijn automatisch je regelmatige en waarheid voor je geworden.

**Deze week: 10 vragen: ATIC, maar, iedereen, niemand**

**Een aantal veelvoorkomende denkfouten:**

1. **Verkeerde oorzakengedachte:** 'De weg mij niet niet, anders was de weg niet zo moeilijk'.
2. **Overgeneraliseren:** 'Ik heb het nu helemaal bij mijn collega'.
3. **Zelfs niet gedachte:** 'Ik heb het nu helemaal bij mijn collega'.
4. **Selbstfelen maken:** 'Och, hij kijkt moeilijk, hij is natuurlijk nog boos omdat ik niet gelukkig heb'.

**Opdracht 1**  
Schrijf iedere dag eens een aantal gedachten op waarvan je vermoedt dat ze irreëel zijn en jou niet helpen om je doel te bereiken. Neem deze eens onder de loep met behulp van de vragen van opdracht 2 van vorige week en laat de denkfouten er eens op los. Probeer daarna een reële helpende gedachte ervoor in de plaats te stellen.

**Opdracht 2**  
Maak een top drie van irreële gedachten die vaak automatisch in je hoofd zitten en jou belemmeren in je proces om je eenzaamheid te doorbreken. Vervang deze gedachten door reële helpende gedachten. Maak een kaartje waarop je deze reële helpende gedachten schrijft. Besluit daarop een plek waar je het kaartje hangen wilt. Schrijf het in je portemonnee, agenda of in de auto. Zo kun je je regelmatig even herinneren om goed naar te kijken of er iets pasten waarvan je gedachten weer niet je aan de hand gaan.

**Reële gedachten: helpende gedachten**  
Ik heb gemerkt dat ik niet onder me kom omdat... De kant waarvoor ik nog meer moet werken... Ik wil het beter maken... Ik wil het beter maken... Ik wil het beter maken...

## Wat zegt het werkboek van week 9

### Week 9: opdracht 1

Schrijf iedere dag eens een aantal gedachten op waarvan je vermoedt dat ze irreëel zijn en jou niet helpen om je doel te bereiken. Neem deze eens onder de loep met behulp van de vragen van opdracht 2 van vorige week en laat de denkfouten er eens op los. Probeer daarna een reële helpende gedachte ervoor in de plaats te stellen.

Nadat in de tweede opdracht van week 8 al wat vragen gesteld werden bij gedachten, worden deze zelfde gedachten nu langs de denkfouten gelegd en wordt gevraagd om er een reële helpende gedachten voor in de plaats te stellen. Dit kan best lastig zijn, helemaal als hulpvragers al lang hebben gelooft en misschien ook ervaren dat hun gedachten waar leken te zijn. Het buiten zichzelf plaatsen kan daarbij helpen, zoals ook in de vorige opdracht is gedaan. 'Als iemand anders dit zou denken, wat zou je dan zeggen tegen die ander?'

Voor een korte video over het uitpluizen van gedachten, kijk: <https://www.youtube.com/watch?v=0DWxaO5D0Bs>

### Week 9: opdracht 2

Maak een top drie van irreële gedachten die vaak automatisch in je hoofd zitten en jou belemmeren in je proces om je eenzaamheid te doorbreken. Vervang deze gedachten door reële helpende gedachten. Maak een kaartje waarop je deze reële helpende gedachten schrijft.



Een helpende gedachte is een gedachte die helpend, realistisch en genuanceerd is.

Bijvoorbeeld: 'Ik ken helemaal niemand hier', is waarschijnlijk een irreële gedachte. Hij is erg zwart-wit. De vragen die je hierbij kunt stellen: 'Is dit wel 100% waar?' en 'Wat is het effect van deze gedachte?' Als iemand wel een paar mensen kent, is het meer helpend om te benoemen welke mensen er wel gekend worden, ook al zijn dit er nog niet veel. 'Ik ken nog niet veel mensen, maar al wel...'

Voor een korte video over helpende gedachten, kijk: <https://www.youtube.com/watch?v=VN-R2qz3Etw>

De oude gedachten zijn vertrouwd, die zijn niet zomaar verdwenen nadat er een keer naar kritisch naar gekeken is. De nieuwe gedachten zijn vaak onwennig en voelen absoluut niet vertrouwd aan. Dit kan doorbroken worden door te oefenen en het elke keer opnieuw herinneren van de nieuwe gedachten. Het maken van een kaartje kan daarbij helpend zijn.

Ook kan het helpen om vaker te oefenen. Op deze site vindt je een G-schema, met ruimte voor de niet-helpende en de helpende gedachten: <http://onderwijszovoort.blogspot.com/2016/01/1959-helpende-gedachten-onhandige.html>



## Extra achtergrondtheorie

### Rationeel Emotieve Therapie

Het gebruik van het G-schema en het omzetten van irrealistische gedachten in helpende gedachten komt uit de Rationeel Emotieve Therapie, ook wel de RET genoemd.

In deze therapie wordt uitgegaan van een sterk causaal verband tussen gedachten en emoties van mensen. Ieder mens heeft overtuigingen die verantwoordelijk zijn voor emoties en gedrag. Als deze overtuiging niet klopt met de werkelijkheid of niet helpend is dan wordt er gesproken over een irrationele overtuiging, die negatieve emoties en gedrag tot gevolg hebben. Door de gedachten aan te passen, kunnen gevoelens veranderen en daardoor ook gedrag. Hierdoor kan een neerwaartse spiraal van negatief denken worden doorbroken. Kijk voor een korte uitleg over RET: <https://www.youtube.com/watch?v=yYrFBb-bCAk>

### Basis van RET



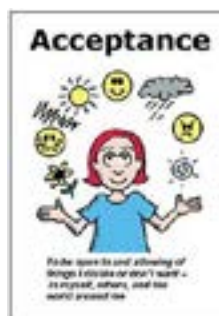
Jouw gedrag en emoties worden dus bepaald door jouw gedachten, NIET door de situatie.

### Kanttekeningen

Een gevaar kan zijn dat de helpende gedachten even irrealistisch worden als de niet helpende gedachten en uitmonden in schreeuwerige yells, zoals: "You can do it!" of "Als je er maar in gelooft, kun je alles bereiken!" Belangrijk blijft dat de helpende gedachte ook reëel is. Niet iedereen kan alles of moet alles kunnen.

Een ander gevaar is het continu relativeren van gevoelens. Als er een negatieve emotie is, komt dat blijkbaar door een niet helpende gedachte. Dus mensen kunnen heel hard hun best gaan doen om gedachten te veranderen, zodat hun gevoel prettiger is. Niet alle emoties die niet prettig zijn, zijn ook niet goed of irrealistisch. De overtuiging dat je je altijd vrolijk moet voelen om gelukkig te zijn, is daarentegen wel een gedachte die niet reëel en helpend is.

Emoties horen bij het menszijn en bij het leven, ook boosheid, verdriet en angst. Ze maken je tot een heel en volledig mens. Daarnaast hebben ze een belangrijke signaleringsfunctie en kunnen ze aanzetten tot actie en verandering.



### Eenzaamheidsgevoelens

Uiteindelijk gaat het om acceptatie. Dwingende, niet-helpende overtuigingen worden vervangen. Overtuigingen zoals het 'door iedereen geaccepteerd of geliefd moeten zijn' of 'altijd gelukkig moeten zijn', 'nooit eenzaam mogen zijn.' Deze normatieve gedachten leveren vaak schuldgevoelens en boosheid naar anderen op. Door deze gedachten te veranderen, ontstaat er een acceptatie dat een stukje eenzaamheid er helaas bij hoort en dat moeten bij het leven horen.

### Verwachtingen

Hierdoor kunnen verwachtingen veranderen. Verwachtingen bepalen hoe eenzaamheid wordt ervaren. Uit onderzoek blijkt dat ouderen in Finland veel minder eenzaamheid ervaren dan ouderen in Toscane. Ouderen in Finland verwachten ook niet dat familie vaak langs komt, in tegenstelling tot de ouderen in Toscane waar het beeld heerst van gezellige en gevulde familiedagen.<sup>1</sup>

Het bijstellen van verwachtingen kan dan ook gevoelens van eenzaamheid verminderen. Het is daarvoor belangrijk om te stoppen met vergelijken met anderen. Het kan lijken of een ander de hele week vult met feesten, afspraken en etentjes. Dat zijn uitzonderlijke situaties die voor de meeste mensen niet haalbaar is en vaak ook helemaal niet wenselijk is. De lat minder hoog leggen en tevreden zijn met wat er is, kan ook helpen tegen het gevoel van eenzaamheid.



<sup>1</sup> Onderzoek van Jenny de Jong-Gierveld genoemd in [https://www.samentegeneenzaamheid.nl/sites/wte/files/attachments/week\\_tegen\\_eenzaamheid\\_brochure\\_sleutels\\_voor\\_de\\_lokale\\_aanpak\\_van\\_eenzaamheid.pdf](https://www.samentegeneenzaamheid.nl/sites/wte/files/attachments/week_tegen_eenzaamheid_brochure_sleutels_voor_de_lokale_aanpak_van_eenzaamheid.pdf)

