

Je stemmen onder controle

Therapeutversie

Cognitief gedragstherapeutisch protocol voor mensen met een licht verstandelijke beperking die stemmen horen

Auteurs

Paulien Joosten
Angela van der Meer



Met dank aan
Tonnie Staring
Joost Baas

Bewerking van 'Sterker dan je stemmen'

Auteurs

Kim van Slobbe-Maijer, kinder- en jeugdpsychiater
Tonnie Staring, klinisch psycholoog

Inhoud

Uitleg protocol	3
Mijn koelkastformulier	5
Stap 1 Kennismaken met jou en je stemmen	6
Stap 2 Doelen stellen	12
Stap 3 Wat we weten over stemmen	15
Stap 4 Trucs	20
Stap 5 Gedachten, gevoelens, gedrag	23
Stap 6 Uitdagen	34
Stap 7 Waar wil ik mijn tijd aan besteden?	42
Stap 8 Afronding	47

Inleiding protocol

‘Je stemmen onder controle’ is een protocol gebaseerd op het protocol ‘Sterker dan je stemmen’. ‘Sterker dan je stemmen’ is gericht op kinderen en jongeren met stemmen. ‘Je stemmen onder controle’ is aangepast naar (jong)volwassenen met een licht verstandelijke beperking.

Het doel is om de coping ten aanzien van stemmen horen te versterken en daarmee het gevoel van controle over de stemmen te vergroten. Hierdoor wordt doorgaans de impact van stemmen horen en lijdensdruk minder. Soms neemt het stemmen horen ook af of verdwijnt helemaal. We gaan er vanuit dat stemmen een product zijn van iemands eigen hersenen. De meeste mensen die last hebben van stemmen ervaren dit niet als product van hun eigen hersenen, maar als afkomstig van buiten. Hierdoor ontstaat angst voor de macht van de stemmen en ervaren ze weinig controle.

Het is van belang om samen met de cliënt te onderzoeken wat de oorzaak van de stemmen kan zijn, bijvoorbeeld trauma, overvraging, psychiatrische problematiek. Dit protocol is gericht op een behandeling van een klacht (stemmen horen) en niet op de behandeling van een ziekte of stoornis. Dit protocol kan worden ingezet ongeacht de onderliggende problematiek, maar men dient zich te realiseren dat wanneer er sprake is van onderliggende problematiek, het nodig is om deze tevens te behandelen om het stemmen horen te laten verminderen of verdwijnen. De ervaring is ook dat het stemmen horen vaak vermindert of zelfs verdwijnt wanneer interventies gericht op een mogelijk onderliggende oorzaak adequaat kunnen worden ingezet.

Zoals gezegd, ‘Je stemmen onder controle’ is gebaseerd op ‘Sterker dan je stemmen’. Wij hebben hierin gekozen voor een aanpassing gebaseerd op onze ervaring met de LVB doelgroep. Hierdoor zijn ook onderdelen van ‘Sterker dan je stemmen’ niet opgenomen in dit protocol en andere onderdelen toegevoegd. Wij bevelen van harte aan dat, het protocol ‘Sterker dan je stemmen’ hierop na te slaan. Dit is te vinden op www.GedachtenUitpluizen.nl.

Dit protocol is opgedeeld in stappen. Deze stappen kunnen verspreid worden over één of meerdere sessies. In deze handleiding staat een kopie van het cliëntenprotocol, aangevuld met aantekeningen voor de therapeut. De tekst die enkel in het therapeutenprotocol staat is weergegeven in een kader. Houd er rekening mee dat door de aanvullingen in het therapeutenprotocol de bladzijde nummering tussen de protocollen verschilt.

Het symbool



geeft aan dat dit te downloaden is op
www.gedachtenuitpluizen.nl/stemmen-bij-lvb

Je stemmen onder controle - Therapeutversie

Voor wie?

Mensen die last hebben van stemmen horen.

Doel

Ervaren dat je krachtiger bent dan je stemmen en daardoor minder last hebben van de stemmen.

Hoe zien de sessies eruit?

1. Bespreken van huiswerk
2. Iets nieuws leren of oefenen
3. Opschrijven wat je hebt geleerd
4. Opschrijven wat je wilt toevoegen op jouw koelkastformulier
5. Huiswerk opschrijven

Wat is een koelkastformulier?

Op het koelkastformulier staat wat je hebt geleerd in deze behandeling.

Daar komt tijdens de behandeling steeds meer bij te staan.

Het heet een koelkastformulier omdat je deze kunt ophangen op een plek waar je hem vaak ziet, zoals de koelkast.

Je mag hem natuurlijk ook ergens anders ophangen waar je hem goed ziet.

Het formulier helpt je als je last hebt van stemmen, om te weten wat je kunt doen of denken.

Zo leer je omgaan met je stemmen.

Mijn koelkastformulier

Deze trucs helpen mij:

Deze bewijzen heb ik gevonden:

Deze gedachten helpen mij:

Ik....

De stemmen....

Stap 1 Kennismaken met jou en je stemmen

Kennismaken met jou en vragen stellen over jouw stemmen

In deze sessie zal jouw behandelaar jou vragen stellen over je stemmen.
Hierdoor kan jouw behandelaar beter begrijpen waar je last van hebt.

Stemmeninterview:  KS Stemmeninterview

Ook vul je samen deze vragenlijst in.

Met dit formulier kunnen we voor en na de behandeling meten hoe veel sterker jij dan je stemmen bent. Je kan de vragen beantwoorden door een cijfer te omcirkelen.

Vragenlijst stemmenlast

Hoe sterk hoor je negatieve stemmen?

Nooit

Altijd

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe vaak hoor je positieve/neutrale stemmen?

Nooit

Altijd

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Als je stemmen hoort, hoe vaak heb je dan ook echt last van je stemmen?

Nooit

Altijd

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe erg last heb jij van je stemmen?

Totaal geen last

Ergst denkbare last

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe sterk geloof jij je negatieve stemmen? Bijv. dat ze dreigementen zullen uitvoeren of macht hebben

Nooit

Ik geloof alles

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe sterk geloof jij je positieve stemmen?

Nooit

Ik geloof alles

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe sterk ben jij het eens met je negatieve stemmen? Bijv. als ze wat negatiefs over jou of anderen zeggen

Nooit

Ze hebben altijd gelijk

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe sterk ben jij het eens met je positieve stemmen?

Nooit

Ze hebben altijd gelijk

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoeveel controle heb jij over je stemmen?

Nooit

Altijd

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe vaak kan je je stemmen negeren?

Nooit

Altijd

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe vaak doe je wat je stemmen zeggen?

Nooit

Altijd

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe vaak zorgen de stemmen ervoor dat jij je **BLIJ** voelt?

Nooit

Altijd

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe vaak zorgen de stemmen ervoor dat jij je BANG voelt?

Nooit

Altijd

nvt 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hoe vaak zorgen de stemmen ervoor dat jij je BOOS voelt?

Nooit

Altijd

nvt 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hoe vaak zorgen de stemmen ervoor dat jij je VERDRIETIG voelt?

Nooit

Altijd

nvt 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hoe vaak zorgen de stemmen ervoor dat jij je SCHAAMT?

Nooit

Altijd

nvt 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zorgen de stemmen nog voor andere gevoelens (bijv. schuldig, opgelucht)? Zo ja:

Hoe vaak zorgen de stemmen ervoor dat jij je voelt?

Nooit

Altijd

nvt 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Opschrijven van de stemmen

We willen de stemmen goed begrijpen.

Wanneer de stemmen er zijn. Bijvoorbeeld alleen thuis, op school, in de trein, tijdens sport.

Wat de stemmen zeggen. Bijvoorbeeld dat jij iets van ze moet doen, of dat zij iets naars gaan doen.
Wat je door de stemmen denkt, voelt en doet. Bijvoorbeeld dat je denkt 'Dat is gevaarlijk!', dat je bang wordt of dat je gaat doen wat de stemmen zeggen.

Dit kun je hieronder gaan opschrijven.

Weet je nog een moment waarop je de stemmen hoorde?

☐Ja ☐Nee

Schrijf hieronder op wat er gebeurde.

Wanneer hoor(de) je de stem? - Dag & Tijd Voordat de stem kwam: - Wat deed je /waar was je? - Hoe voelde je je? (bijv. stress, eenzaam, blij, neutraal) - Was je alleen?	Wat zegt de stem?	Wat denk je? Bijvoorbeeld: 'ze hebben gelijk' of 'misschien hebben ze gelijk' of 'wat een onzin'.....	Wat voel je? Bijvoorbeeld: bang, boos, verdriet, schaamte, schuld.....	Wat doe je? Bijvoorbeeld: negeren, checken of ze gelijk hadden (hoe dan?), luisteren, opdracht uitvoeren, stoppen waar je mee bezig was....

Huiswerk: Vul deze week dit schema in als je weer stemmen hoort of hebt gehoord.

Sessieformulier

Wat heb ik vandaag geleerd?

Wat ga ik deze week doen?

Wat wil ik op het koelkastformulier toevoegen?

Twee vragen

Hoe belangrijk is het dat ik naar de stem luister?

Niet zo belangrijk

Heel belangrijk

●

 ●

Hoeveel last heb ik van de stem?

Geen last

Heel veel last

●

 ●

Aanvullingen:

Stap 2 Doelen stellen

Huiswerk bespreken:

- Bespreken registratie

Probleemformulering



Probleemformulering

www.gedachtenuitpluizen.nl/werkplaats/bibliotheek/formulieren/

Het is aan de inschatting van de therapeut in hoeverre de probleemformulering met de cliënt wordt besproken. Wanneer wordt ingeschat dat de cliënt dit voldoende begrijpt is het aan te raden deze wel te bespreken. Ook is het mogelijk een aangepaste versie (bijvoorbeeld met enkel 2 of 3 factoren die op elkaar inwerken) op een bord uit te tekenen. Mocht worden ingeschat dat het doornemen van de probleemformulering met de cliënt vooral tot verwarring zal leiden wordt aangeraden deze alleen voor eigen gebruik en inzicht van de therapeut te maken.

Behandeldoelen

Het is belangrijk om concrete doelen te stellen en te komen tot een gezamenlijk doel. Het kan zijn dat de cliënt overtuigd is dat de stemmen echte mensen zijn, waardoor 'minder bang zijn voor de stemmen' vooral discussie oplevert aangezien de cliënt deze niet als stemmen maar als bijvoorbeeld de burens ervaart. Door te vragen naar de last die hij ervaart bij 'de stemmen' uit te vragen, kan gekeken worden naar een gezamenlijk doel. Bijvoorbeeld doordat de burens telkens over hem praten, is hij constant in huis om dit in de gaten te houden en kan hij niet meer naar de supermarkt. Een gezamenlijk doel kan dan zijn om weer naar de supermarkt te gaan. Er zijn veel verschillende doelen te bedenken. Vragen die hierbij kunnen helpen zijn:

- Wat zou er anders zijn als je geen stemmen meer hebt? (of als je geen last meer zou hebben van de burens?)
- Wat zou je dan wel of juist niet meer gaan doen?

Doelen die hieruit voort kunnen komen zijn bijvoorbeeld: Ik wil weer naar buiten durven, ik wil weer naar mijn broer kunnen met de trein, ik wil mijn gordijnen openlaten, ik wil mijn hobby weer oppakken, ik wil iemand op straat durven groeten, ik wil de camera's in mijn huis kunnen verwijderen, ik wil niet meer de politie bellen. Ook een doel zoals 'ik wil met de stemmen om kunnen gaan' is een goed doel, maar het is goed te kijken hoe dit er dan uit zou zien, heeft iemand dan technieken die hij kan inzetten, wordt hij er niet meer zo bang van, kan hij datgene dat hij aan het doen was blijven uitvoeren ondanks de stemmen?

Je stemmen onder controle - Therapeutversie

Samen met jouw behandelaar ga je doelen opstellen.

Dit zijn dingen die jij wilt bereiken, bijvoorbeeld 'minder bang zijn voor de stemmen'.

Maar het kan ook zijn, 'weer een keer met de trein kunnen'.

Het zijn dingen die jij graag zou willen, maar in de weg worden gezeten door de stemmen.

Jouw behandelaar kan hierover goed met je meedenken.

Daarna vul je de doelen hieronder in.

Welke doelen wil je behalen?

1 _____

2 _____

3 _____

Doel 1:

Wat ga ik (wanneer/hoe vaak) doen? _____

Wie kunnen mij helpen? _____

Wat kunnen zij (wanneer/hoe vaak) doen? _____

Doel 2:

Wat ga ik (wanneer/hoe vaak) doen? _____

Wie kunnen mij helpen? _____

Wat kunnen zij (wanneer/hoe vaak) doen? _____

Doel 3:

Wat ga ik (wanneer/hoe vaak) doen? _____

Wie kunnen mij helpen? _____

Wat kunnen zij (wanneer/hoe vaak) doen? _____

Sessieformulier

Wat heb ik vandaag geleerd?

Wat ga ik deze week doen?

Wat wil ik op het koelkastformulier toevoegen?

Twee vragen

Hoe belangrijk is het dat ik naar de stem luister?

Niet zo belangrijk

Heel belangrijk

●

 ●

Hoeveel last heb ik van de stem?

Geen last

Heel veel last

●

 ●

Aanvullingen:

Stap 3 Wat we weten over stemmen

Dit deel in het werkboek gaat over wat jij meemaakt en hoort.

Het is belangrijk om te praten over wat je hebt meegemaakt.

Praten helpt tegen de stress.

Als je praat kunnen andere mensen je beter helpen.

Je bent niet de enige die weleens stemmen of andere dingen hoort die er eigenlijk niet zijn.

Kijk maar:

Bij meer dan 1 op de 10 kinderen komt het voor:



Bij volwassenen is dat wat minder, ongeveer 1 op de 20 volwassenen heeft het ook:



Je bent dus niet de enige!

De onderzoekers



De onderzoekers hebben al heel wat ontdekt over stemmen:

1. Mensen die niet kunnen praten horen geen stemmen
2. Stemmen zijn gedachten die je hardop hoort, alsof het de stem van iemand anders is
3. Er is een stofje dat dopamine heet. Dit stofje is heel belangrijk bij stemmen horen.
Dopamine is de alarmbel van de hersenen. Hij geeft aan wanneer iets belangrijk is en je dus goed moet opletten.

Mensen die stemmen horen hebben te veel dopamine.

Daarom zeggen hun hersenen telkens dat iets héél belangrijk is, ook als dit niet zo is.

Bijvoorbeeld als er 2 rode auto's naast elkaar staan.

Dat is eigenlijk niet zo gek, maar het stofje zegt dan 'Alarm! 2 rode auto's naast elkaar!'

Omdat jouw hersenen zeggen dat dit heel belangrijk is, ga je proberen dit te begrijpen.

Je probeert een reden te vinden, bijvoorbeeld dat de twee auto's expres naast elkaar zijn gezet om jou iets duidelijk te maken en je moet opletten voor de kleur rood.

Uitleg Dopamine

Afhankelijk van het niveau van de cliënt kan onderstaande uitleg aan de cliënt worden gegeven. Probeer hierbij opnieuw om de uitleg ook visueel te maken.

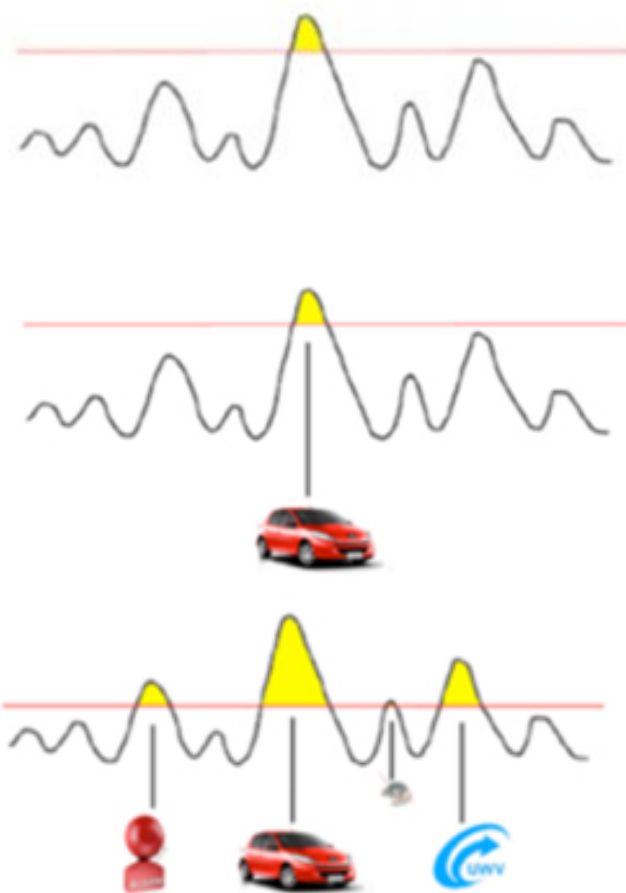
Wat is het?

Dopamine is een van de stoffen in je hersenen die er voor zorgt dat signalen worden doorgegeven tussen je zenuwcellen. Je kunt dat vergelijken met de stroompjes informatie in een computer. Als er te veel dopamine is of als je er te gevoelig op reageert kan dat maken dat berichten niet op de goede manier doorgegeven worden.

Wat weten we ervan?

Dopamine zorgt ervoor dat je alert gemaakt wordt, het is een aandachtstrekker. Maar dopamine geeft je soms ook het gevoel dat iets wat je ziet van persoonlijke betekenis voor je lijkt. Het zet jou klaar om tot actie over te gaan. Als er te veel dopamine wordt aangemaakt of te snel vrijkomt gaat je brein te veel markeren. Je zou het kunnen vergelijken met een markeerstift. Die stift gebruik je meestal om in een tekst de belangrijkste zaken te markeren. Bij een teveel aan dopamine moet je je voorstellen dat je volstrekt willekeurige, onbelangrijke woorden in de tekst gaat markeren.

In een afbeelding ziet dat als volgt er uit



De golfjes zijn indrukken die je opdoet. Niet alles valt je op, je filtert weg wat niet belangrijk is, en dat blijft onder de rode lijn. Wat boven de lijn uitsteekt krijgt de aandacht van je brein en wordt met een markeerstift ingekleurd. Je ziet bijvoorbeeld uit je raam in jouw straat opeens een rode auto staan. Die valt op, verder niets aan de hand.

Maar als er teveel van die dopamine is, reageert je brein gevoeliger. De drempel om die markeerstift te gebruiken wordt verlaagd. Je filtert minder indrukken weg. In het plaatje: die rode lijn ligt lager, er vallen je meer dingen op die allemaal belangrijk lijken te zijn.

Niet alleen die rode auto, maar ook het alarm dat je in de verte hoort afgaan, de brief van het UWV, die op tafel ligt, het muisje dat je net zag wegschieten in het gras buiten.

En dan wordt het lastig. Je brein geeft aan dat het allemaal belangrijk is, en zoekt naar het verband. Om wijs te worden uit al die dingen die je aandacht trekken ga je op zoek naar een verklaring. Zo kunnen gedachten-bouwwerken ontstaan, waarin voor anderen ongewone, niet goed te begrijpen verbanden gelegd worden, maar die voor jou logisch zijn. En die alleen jij goed lijkt te snappen. Krijg dat maar eens uitgelegd.

Ziek of geniaal?

Er zijn veel mensen die stemmen horen.

En die mensen zijn zeker niet allemaal ziek.

Veel kunnen er mee leven.

Stemmen horen komt overal voor, bij beroemde mensen, bij hele slimme mensen, bij mensen die rijk zijn, bij mensen die arm zijn, bij oude mensen, bij jonge mensen, etc.....

Wel zijn er mensen die meer kans hebben om stemmen te gaan horen, namelijk mensen:

- die depressief zijn
- Die PTSS hebben (een trauma hebben opgelopen)
- Die drugs hebben gebruikt
- Die veel stress ervaren
- Die een bipolaire stemmingsstoornis hebben
- Die iemand in de familie hebben die ook stemmen hoort of hebben gehoord
- Die een psychose doormaken....

Heb jij ook één van de dingen hierboven?

Behandeling

Om ervoor te zorgen dat je minder last hebt van de stemmen kun je behandeling krijgen. Vaak bestaat deze uit de volgende onderdelen:

- Onderzoeken waardoor jij stemmen hoort
- Voorlichting (dat is wat we nu doen!)
- Cognitieve gedragstherapie: leren hoe je meer grip krijgt op de stemmen
- Medicatie

Bijwerkingen van medicatie

Wanneer iemand medicatie gebruikt is het goed om te vragen naar bijwerkingen, omdat deze erg vervelend kunnen zijn en ook kunnen leiden tot stoppen met de medicatie. Neem bij medicatie gebruik onderstaande tekst met de cliënt door.

Medicijnen moeten helpen om beter te kunnen denken. Je merkt dan dat je weer de oude wordt en je hoofd rustig is. Dat is niet altijd het enige wat je van de medicijnen merkt. Soms voel je aan je lichaam of hoofd dat je medicijnen gebruikt. Als dit vervelende dingen zijn, noemen we dat bijwerkingen.

Waar voel jij bijwerkingen?

Hoofd:

Mond:

Ogen:

Keel:

Armen:

Buik:

Seksualiteit:

Benen:

Huid:

Anders:

Samenvatting

Als je stemmen hoort betekent dit niet dat je ziek bent of zal worden.

Vaak gaat het vanzelf weer over.

Het horen van stemmen kan wel een signaal zijn dat er iets aan de hand is.

Dan is het belangrijk om te achterhalen waardoor het stemmen horen is ontstaan.

Als je dat weet en aanpakt wordt het stemmen horen vaak vanzelf minder of verdwijnt zelfs.

Sessieformulier

Wat heb ik vandaag geleerd?

Wat ga ik deze week doen?

Wat wil ik op het koelkastformulier toevoegen?

Twee vragen

Hoe belangrijk is het dat ik naar de stem luister?

Niet zo belangrijk

Heel belangrijk

●

 ●

Hoeveel last heb ik van de stem?

Geen last

Heel veel last

●

 ●

Aanvullingen:

Stap 4 Trucs

Trucs om minder last van de stemmen te hebben



Een goochelaar gebruikt goocheltrucs.

Hij kan hiermee dingen laten verdwijnen, konijnen bijvoorbeeld.

Wij gaan trucs gebruiken om stemmen te laten verdwijnen.

De trucs kunnen de stemmen niet voor altijd laten verdwijnen, maar wel voor eventjes.

Als je ze zat bent, is het soms fijn ze even niet te horen.

Hieronder staan verschillende trucs die je kunt gebruiken.

Heb je er al eens één geprobeerd?

☐ Ja ☐ Nee

Zo ja, welke?

En welke zou je willen proberen?

Probeer eens een truc nu in de sessie!

Temstem is een app die middels taalspelletjes het taalgebied belast, waardoor de stemmen minder worden of verdwijnen. Het is afhankelijk van het IQ van cliënt of deze app passend is. Wanneer je denkt dat de app geschikt kan zijn, installeer deze dan samen met cliënt op zijn/haar telefoon en laat cliënt in de sessie hiermee oefenen zodat je ondersteuning en uitleg kan bieden.

Uitleg trucs:

Stemmen worden ‘gemaakt’ in het taalcentrum van je hersenen. Als je stemmen hoort kan het daarom helpen om zelf actief aan de slag te gaan met taal, zodat de stemmen geen ruimte krijgen. Daarnaast hebben onderzoekers gevonden dat mensen onbewust hun stembanden gebruiken als ze stemmen horen. Als je stemmen hoort kan het daarom ook helpen om actief met je stem aan de slag te gaan. Ook de kauwspieren lijken betrokken te zijn bij bepaalde gebieden in de hersenen, die samenhangen met het horen van stemmen.

De trucs:



Temstem App



Lezen



Een gesprek voeren



Schrijven



Muziek luisteren



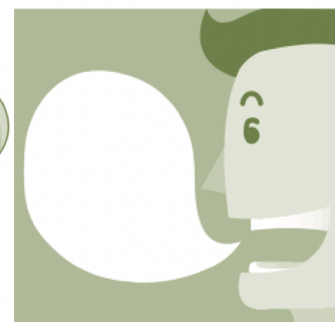
Zingen/Neuriën



Fluiten



Kauwgom kauwen



Hardop praten
of voorlezen

Sessieformulier

Wat heb ik vandaag geleerd?

Wat ga ik deze week doen?

Wat wil ik op het koelkastformulier toevoegen?

Twee vragen

Hoe belangrijk is het dat ik naar de stem luister?

Niet zo belangrijk

Heel belangrijk

●

 ●

Hoeveel last heb ik van de stem?

Geen last

Heel veel last

●

 ●

Aanvullingen:

Stap 5 Gedachten, gevoelens, gedrag

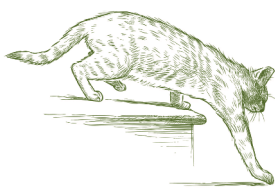
Huiswerk bespreken:

- Welke trucs heb je geprobeerd?
- Welke trucs hielpen je?

Introductie gedachtenschema's

Een gebeurtenis kan verschillende gedachten, gevoelens en gedragingen oproepen.

Voorbeeld inbreker



Gebeurtenis	Ik word wakker van het kraken van de traptreden.
Gedachte	Dat zal de kat wel wezen.
Gevoel	Geen gevoelens (neutraal).
Gedrag	Ik draai me om en slaap verder.



Gebeurtenis	Ik word wakker van het kraken van de traptreden.
Gedachte	Dat is een inbreker en hij is vast gewapend.
Gevoel	Bang en boos
Gedrag	Ik spring uit bed en ga met een knuppel naast de deur staan wachten.

In beide voorbeelden is precies hetzelfde gebeurd, namelijk het kraken van de traptreden. Maar we zien dat wat je denkt bepaalt hoe jij je voelt en wat je gaat doen.

Vul samen met de cliënt een G-schema in. Wanneer je merkt dat het invullen van een G-schema nog erg lastig is voor de cliënt kun je ervoor kiezen om hiermee te oefenen middels de verlengde introductie gedachtenschema's. De verlengde introductie kun je vinden in de bijlagen van het therapeuten handboek.

Ook kun je ervoor kiezen om gebruik te maken van het pre-treatment protocol 'denken, voelen en doen' ontwikkeld door GGZ Rivierduinen Kristal. Het protocol bestaat uit zowel een handleiding voor de therapeut als werkboek voor de cliënt en is gratis te downloaden via deze link:

<https://www.rivierduinen.nl/behandelmodules-kristal/>

Oefening G-schema

Maak een G-schema van een moment waarop je stemmen hoorde en waarbij je je bijvoorbeeld angstig of vervelend voelde.

Gebeurtenis:

*Wanneer was het? Wat gebeurde er? Wie waren er nog meer?
Waar was het? Wie deed wat?*



Gedachte:

Wat ging er op dat moment door je hoofd? Waar dacht je aan op dat moment? Wat voor beelden riep dat op? Wat dacht je dat er ging gebeuren?



Gevoel:

☐ Een beetje boos	☐ heel boos / woedend
☐ Een beetje bang	☐ heel bang
☐ Een beetje bedroefd	☐ heel bedroefd
☐ Een beetje blij / neutraal	☐ heel blij



Gedrag:

Gedrag: Wat deed je? Wat deed je juist niet?

Huiswerk: een eigen G-schema maken

Ga thuis opnieuw bij een eigen probleem na wat er gebeurde, welke gevoelens het probleem oplevert, welke gedachten erbij horen, en welke gedragingen erbij optreden.

Gebeurtenis:

*Wanneer was het? Wat gebeurde er? Wie waren er nog meer?
Waar was het? Wie deed wat?*



Gedachte:

Wat ging er op dat moment door je hoofd? Waar dacht je aan op dat moment? Wat voor beelden riep dat op? Wat dacht je dat er ging gebeuren?



Gevoel:

☐ Een beetje boos	☐ heel boos / woedend
☐ Een beetje bang	☐ heel bang
☐ Een beetje bedroefd	☐ heel bedroefd
☐ Een beetje blij / neutraal	☐ heel blij



Gedrag:

Gedrag: Wat deed je? Wat deed je juist niet?

Sessieformulier

Wat heb ik vandaag geleerd?

Wat ga ik deze week doen?

Wat wil ik op het koelkastformulier toevoegen?

Twee vragen

Hoe belangrijk is het dat ik naar de stem luister?

Niet zo belangrijk

Heel belangrijk

●

 ●

Hoeveel last heb ik van de stem?

Geen last

Heel veel last

●

 ●

Aanvullingen:

Stap 6 Uitdagen

Huiswerk bespreken:

- Ingevulde G-schema

Met behulp van de ingevulde G-schema's kunnen de negatieve automatische gedachten worden opgespoord. Deze gedachten worden uitgedaagd aan de hand van verschillende CGT technieken en uitdaag oefeningen.

De praktijk heeft ons geleerd dat zeker bij cliënten met zwakbegaafdheid of een verstandelijke beperking het leren door middel van doen en ervaren het meest effectief is. Vaak geven cliënten aan wel een meer realistische gedachte te kunnen bedenken, maar dat het nog niet zo voelt. Met als gevolg dat de geloofwaardigheid van de automatische gedachte onvoldoende afneemt en de geloofwaardigheid van de rationele gedachte laag blijft.

Vaak zitten aan de automatische gedachten ook verwachtingen gekoppeld. Bijvoorbeeld: 'als ik niet doe wat de stem zegt, dan gebeurt er iets naars'. Alleen denken en praten over deze gedachte werkt dan onvoldoende om tot gedragsverandering te komen. Cliënten blijven bepaalde situaties of gedragingen vermijden waardoor de automatische gedachte in stand wordt gehouden.

We raden daarom sterk aan om snel te starten met de gedragsexperimenten.

Naast de gedragsexperimenten kunnen diverse cognitieve technieken een mooie aanvulling zijn. Laat je niet tegenhouden om hierin een creatieve werkvorm te zoeken die bij jouw cliënt past. Probeer hierbij niet alleen dingen op te schrijven, maar ook visueel te maken. Afhankelijk van het niveau van de cliënt kan ervoor worden gekozen om een meer directieve houding aan te nemen. Hierbij worden niet samen naar bewijzen gezocht, maar worden bewijzen stellig aangedragen (zoals 'de stem van iemand hoor je minder hard als hij 3 verdiepingen lager staat, dan dat hij in de kamer staat', 'de burens kunnen jou niet 24 uur per dag in de gaten houden, ze moeten ook nog werken, eten en slapen'), waarna direct overgegaan kan worden tot een gedragsexperiment.

Hieronder worden verschillende cognitieve technieken genoemd, evenals gedragsexperimenten. Samen met de cliënt en aan de hand van zijn of haar gedachten kan gekozen worden voor een techniek of oefening.

Gedachten Uitdagen

Met het invullen van de gedachtenschema's (G-schema's) hebben we geleerd dat gedachten invloed hebben op hoe we ons voelen en wat we doen. Deze gedachten komen snel op en we staan er niet bij stil, daarom noemen we ze ook wel eens automatische gedachten.

Met het invullen van de gedachtenschema's (G-schema's) weten we nu welke gedachten ervoor zorgen dat jij je verdrietig, boos of bang voelt.

De volgende stap is het onderzoeken of deze gedachten wel kloppen. Dit doen we door de gedachten uit te dagen.

Het onderzoeken of deze gedachten wel kloppen kunnen we op verschillende manieren doen:

- Door de gedachten uit te pluizen.
- Door bewijzen voor en tegen de gedachte te zoeken, zoals een advocaat doet in de rechtbank.

Sommige patiënten vinden het lastig om in procenten aan te geven hoe sterk een gevoel is of hoe sterk ze in een gedachte geloven. Er kan dan voor worden gekozen om te werken met cijfers 0-10, de armen te spreiden (wijd open betekent heel erg, handen dicht bij elkaar maar een heel klein beetje), een likert schaal van helemaal niet tot heel erg of een thermometer (zie bijlage).

Naast het tweekolommen gesprek (bewijzen voor en tegen) kan gebruik gemaakt worden van de onderstaande cognitieve technieken.



Uitpluisformulier

Stap 1: Schrijf de automatische gedachte die je wilt onderzoeken op.

Stap 2: Geef aan hoe sterk je deze gedachte gelooft.

Niet

Heel sterk



Stap 3: Stel vragen over de gedachte:

- Is mijn gedachte waar?

- Heb ik eerder deze gedachte gehad en bleek hij niet waar te zijn?

- Wat zou ik tegen een vriend(in) zeggen als hij/zij deze gedachte zou hebben?

- Zijn er andere verklaringen?

- Helpt deze gedachte mij?

Stap 4: Wat is een meer helpende gedachte?

Stap 5: Hoe sterk geloof je in de helpende gedachte?

Niet

Heel sterk



Stap 6: Hoe sterk geloof je nu in de automatische gedachte?

Niet

Heel sterk



Bewijzen voor en tegen

Dat doe je met de volgende stappen:

Stap 1: Schrijf de automatische gedachte die je wilt onderzoeken op.

Stap 2: Geef aan hoe sterk je deze gedachte gelooft.

Niet

Heel sterk



Stap 3: Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?

Stap 4: Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?

Stap 5: Wat is een andere manier om erover te denken?

Stap 6: Geef aan hoe sterk je deze nieuwe gedachte gelooft.

Niet

Heel sterk



Stap 7: Hoe sterk geloof je nu in de automatische gedachte?

Niet

Heel sterk



Techniek	Doel
Taartpunttechniek	Inzicht dat er meerdere verklaringen mogelijk zijn vergroten.
Kosten en baten	Motivatie tot gedragsverandering vergroten of uitdagen van de geloofwaardigheid van een opvatting.
Meerdimensionaal evalueren	Uitdagen van ongenuanceerde eenzijdige negatieve opvatting over zichzelf.
Formulieren zijn te downloaden:  www.gedachtenuitpluizen.nl/werkplaats/bibliotheek/formulieren/	

Gedragsexperimenten

Met het invullen van de gedachtenschema's (G-schema's) hebben we geleerd dat gedachten invloed hebben op hoe we ons voelen en wat we doen.

Deze gedachten hebben we uitgedaagd hierdoor heb je anders leren denken. Je hebt gemerkt dat je misschien al minder in de automatische gedachte gelooft.

Soms is het anders leren denken nog niet genoeg om je ook echt anders te voelen.

Om te zorgen dat we nog minder in deze gedachte gaan geloven, gaan we nu oefenen om ook anders te gaan doen. Dit noemen we 'gedragsexperimenten'.

Door te oefenen met nieuw of ander gedrag kunnen we nog meer informatie verzamelen, die we kunnen gebruiken om te onderzoeken of onze automatische gedachte wel klopt.

Hieronder zijn verschillende experimenten beschreven. Deze kunnen middels het formulier het schema uitgewerkt en uitgevoerd worden. Houdt hierbij rekening met het niveau van de cliënt. Gebruik korte en heldere formuleringen. Uiteindelijk is het echte doen, oefenen en uittesten het belangrijkste. Hierbij wordt geadviseerd met de cliënt te bespreken of hij/zij de experimenten met iemand samen kan uitvoeren, een familielid, vriend(in) of hulpverlener. Probeer binnen de behandeling waar mogelijk ook in de thuisomgeving met de cliënt te oefenen.

Doel	Experiment
Alternatieve ideeën over de stemmen ontwikkelen.	Historische toets: Hoe vaak zijn de angstige voorspellingen over de stemmen uitgekomen? Vaak dreigen de stemmen, maar worden deze dreigementen nooit echt uitgevoerd. Ook zeggen de stemmen veelal dingen, die achteraf niet waar blijken te zijn.
Hoorbaarheid en herkomst van de stemmen toetsen	Stemmen zijn een product van de hersenen. Eerder is dit tijdens de trucs en de psycho-educatie aanbod gekomen. Ter ondersteuning kunnen diverse oefeningen gedaan worden, denkend aan: ● Naar de stem toelopen, wordt het harder of zachter, of blijft het hetzelfde? ● Hoofd draaien, verandert de stem? ● Anderen vragen of ze de stem horen ● De stem opnemen met je telefoon en later afluisteren ● Nare stemmen oproepen en kijken of mensen om je heen hierop reageren

Doel	Experiment
Controleerbaarheid van de stemmen toetsen	Hierbij kan gedacht worden aan de volgende oefeningen: ● Laat iemand 10 minuten in stilte doorbrengen en daarna 10 minuten in gesprek met de therapeut. In welke situatie waren de stemmen het meest aanwezig? ● Laat de cliënt de stem bewust oproepen door er een moment hard aan te denken. Ook al wil de cliënt liever niet dat de stemmen er zijn, laat deze oefening goed zien dat de cliënt wel enige invloed heeft op de stem. ● Afstand nemen van de stemmen middels imaginatie oefening (blz 181 gedachten uitpluizen handboek) Ook de trucs in stap 4 laten zien dat de cliënt invloed heeft op de stemmen.
Macht van de stemmen toetsen	Hierbij kan gedacht worden aan de volgende oefeningen: ● Vragen of de stem iets kan laten bewegen in de kamer ● Vragen of de stem de therapeut iets ergs aan kan doen ● Voer een opdracht van een stem niet uit en kijk wat er gebeurt
Alwetendheid van de stemmen toetsen	Hierbij kan gedacht worden aan de volgende oefeningen: ● Vragen of de stemmen een voorspelling willen doen ● Kan de stem dingen weten die jij niet kan weten, plak een nummer op je achterhoofd. ● Een week lang bijhouden wat de stemmen zeggen en kijken of er iets niet klopt wat ze zeggen
Gedachten lezen	Sommige cliënten hebben het idee dat anderen hun gedachten kunnen horen. Bij dit soort aannames kan gedacht worden aan de volgende oefeningen: ● Opnemen van je eigen gedachten ● Expres dingen denken of doen waarop anderen moeten reageren en hun reacties monitoren. Bijvoorbeeld denken dat iemand vogelpoep op zijn jas heeft zitten of denken dat iemands huis in brand staat.

Formulier gedragsexperiment

Stap 1	Welke (automatische) gedachte gaan we onderzoeken? Hoe sterk geloof je in deze gedachten?
Stap 2	Welk experiment kan je uitvoeren om dit te testen? (Wat gaat je doen/zeggen? Bij wie? Wanneer? Hoe lang?)
Stap 3	Als jouw (automatische) gedachte klopt, hoe wat zal er dan gebeuren?
Stap 4	Voer het experiment uit (zoals beschreven in stap 2)
Stap 5	Hoe is het experiment gegaan? Is het gelopen zoals jij dacht (zie stap 3)?
Stap 6	Wat heb je van het experiment geleerd? Hoe sterk geloof je nu in de (automatische) gedachte? Is jouw gedachte veranderd? Schrijf deze nieuwe gedachte op.

In de bijlage is een thermometer toegevoegd, omdat sommige cliënten het lastig om in procenten aan te geven hoe sterk een gevoel is of hoe sterk ze in een gedachte geloven.

Sessieformulier

Wat heb ik vandaag geleerd?

Wat ga ik deze week doen?

Wat wil ik op het koelkastformulier toevoegen?

Twee vragen

Hoe belangrijk is het dat ik naar de stem luister?

Niet zo belangrijk

Heel belangrijk

●

 ●

Hoeveel last heb ik van de stem?

Geen last

Heel veel last

●

 ●

Aanvullingen:

Stap 7 Waar wil ik mijn tijd aan besteden?

Huiswerk bespreken

- Gedragsexperimenten

Stemmen horen kost veel tijd en energie.

Het kan heel goed dat je liever wat anders zou doen dan telkens met de stemmen bezig zijn.

Daarom gaan we oefenen om de stemmen toe te spreken en jouw tijd aan iets leuks te besteden.

Lees hardop voor:

Ik ben de baas over mijn stemmen.

Ik hoef niet te doen wat ze zeggen.

De stemmen komen uit mijn hersenen.

Mijn hersenen zijn van mij.

Het zijn mijn eigen hersenen die dit zeggen, ik ben de baas.

De stemmen hebben geen handen of voeten.

Ze kunnen niets doen.

Hoe voelde dat?

Op het moment dat de stemmen jou lastigvallen kun je altijd zeggen: 'Nee', 'Stop' of 'Ik wil dit niet, houd er mee op'.

Het kan ook helpen om in gedachte de stemmen ergens op te sluiten, bijvoorbeeld in een kamer met een slot, de gevangenis of een kooi.

Ook kun je ze in een doosje stoppen en weggooien.

Laten we dit eens oefenen.

Hoe ging dat?

Wat ga je volgende keer tegen de stemmen zeggen als je last van ze hebt?

Neem de uitgesproken tekst met de cliënt op (bijvoorbeeld met zijn/haar telefoon). Dit kan zowel uitgesproken zijn door de cliënt als door de behandelaar, waarbij ook gebruik kan worden gemaakt van de gedachten die helpen zoals omschreven in het koelkastformulier. De cliënt kan vervolgens de opname afspelen wanneer hij last heeft van stemmen.

Je stemmen onder controle - Therapeutversie

Dan is het nu tijd om iets te gaan doen wat je zelf leuk vindt.

Weet je al iets dat je graag zou willen gaan doen?

☐Ja ☐Nee

Zo ja, wat dan?

Zijn er dingen die je vroeger deed, maar de laatste tijd niet meer?

☐Ja ☐Nee

Zo ja, wat dan?

Zou je dat weer eens kunnen proberen?

☐Ja ☐Nee

Zo ja, wat dan?

Als je terugkijkt naar jouw doelen van stap 2, zijn er dan nog dingen die je nog zou willen gaan doen?

☐Ja ☐Nee

Zo ja, wat dan?

Je stemmen onder controle - Therapeutversie

Misschien is er nog meer dat je zou kunnen gaan doen.
Hieronder staan wat ideeën.

Kruis aan wat je leuk lijkt.	Lijkt me leuk
In de tuin werken of planten verzorgen	
Naar een museum gaan	
Vissen	
Een bad of douche nemen	
Een kopje koffie of thee drinken met een vriend of vriendin	
Fotoboek/foto's bekijken	
Biljarten	
Dieren verzorgen	
Uit eten gaan	
Plannen maken voor een uitstapje	
Vrijwilligerswerk doen	
Dansen	
Klussen	
Naar de kerk gaan	
Picknicken	
Een goede film/serie kijken	
Denken aan mensen die ik aardig vind	
Computeren	
Boksen	
Hardlopen	
Wandelen	
Een (andere) sport doen	
In de natuur zijn	
Een boek lezen	
Dierenfilmpjes kijken op internet	
Naar muziek luisteren	
Bij familie op bezoek gaan	
Een ontspanningsoefening doen	
Zingen	
Een spelletje doen	
Make-up of nagellak opdoen	
Mooie kleren aandoen	
Borduren/breien	
Fietsen	
Een tijdschrift lezen	

Je stemmen onder controle - Therapeutversie

Kruis aan wat je leuk lijkt.	Lijkt me leuk
Puzzelen	
Naar een sportwedstrijd gaan	
Naar de radio luisteren	
Schilderen	
In de zon zitten	
Lekkere koffie of thee voor mezelf maken	
Iets bakken zoals een appeltaart	
Lekker eten koken	
Naar de supermarkt	
Bowlen	
Aan de auto/scooter/fiets sleutelen	
In je dagboek schrijven	
Dieren verzorgen	
Iemand een compliment geven	
Een gesprek beginnen	
Houtbewerken	
Een muziekinstrument spelen	
Iemand een kaartje sturen	
Een kleurplaat/mandala kleuren	
Kaarsen aansteken	
Iemand een knuffel geven	
Knutselen	
Een lekker luchtje opdoen	
Je laten masseren	
Opruimen/schoonmaken	
Een puzzel maken	
Naar het strand gaan	
Naar de sauna gaan	
Op een terrasje zitten	
Naar zingende vogels luisteren/naar vogels kijken	
Terugdenken aan leuke dingen	
Naar het zwembad gaan	

En welke ga je deze week proberen?

Veel plezier!

Sessieformulier

Wat heb ik vandaag geleerd?

Wat ga ik deze week doen?

Wat wil ik op het koelkastformulier toevoegen?

Twee vragen

Hoe belangrijk is het dat ik naar de stem luister?

Niet zo belangrijk

Heel belangrijk

●

 ●

Hoeveel last heb ik van de stem?

Geen last

Heel veel last

●

 ●

Aanvullingen:

Stap 8 Afronding

Huiswerk bespreken

- Leuke dingen die ik heb gedaan

Laatste sessie

Het is de laatste sessie.

Je bent helemaal tot het einde gekomen. Geweldig gedaan!

Je hebt veel geleerd en geoefend.

In het koelkastformulier is komen te staan wat jij hebt geleerd en ontdekt.

Waar hangt het koelkastformulier bij jou?

Vandaag kijken we nog één keer of alles erin staat.

Kijk nog eens terug naar de vorige sessies.

Staat alles erin wat je op het koelkastformulier wilde schrijven?

☒ Ja ☐ Nee

Bij nee, wat wil je nog toevoegen?

Maak nu samen met jouw behandelaar de laatste versie van jouw koelkastformulier.

Maak nu samen met jouw behandelaar de laatste versie van jouw koelkastformulier.

Mijn koelkastformulier

Deze trucs helpen mij:

Deze bewijzen heb ik gevonden:

Deze gedachten helpen mij:

Ik....

De stemmen....

Nu vullen we nog een keer de vragenlijst in.

Hoe sterk hoor je negatieve stemmen?

Nooit

Altijd

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe vaak hoor je positieve/neutrale stemmen?

Nooit

Altijd

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Als je stemmen hoort, hoe vaak heb je dan ook echt last van je stemmen?

Nooit

Altijd

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe erg last heb jij van je stemmen?

Totaal geen last

Ergst denkbare last

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe sterk geloof jij je negatieve stemmen? Bijv. dat ze dreigementen zullen uitvoeren of macht hebben

Nooit

Ik geloof alles

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe sterk geloof jij je positieve stemmen?

Nooit

Ik geloof alles

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe sterk ben jij het eens met je negatieve stemmen? Bijv. als ze wat negatiefs over jou of anderen zeggen

Nooit

Ze hebben altijd gelijk

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe sterk ben jij het eens met je positieve stemmen?

Nooit

Ze hebben altijd gelijk

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoeveel controle heb jij over je stemmen?

Nooit

Altijd

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe vaak kan je je stemmen negeren?

Nooit

Altijd

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe vaak doe je wat je stemmen zeggen?

Nooit

Altijd

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe vaak zorgen de stemmen ervoor dat jij je BLIJ voelt?

Nooit

Altijd

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe vaak zorgen de stemmen ervoor dat jij je BANG voelt?

Nooit

Altijd



Hoe vaak zorgen de stemmen ervoor dat jij je BOOS voelt?

Nooit

Altijd



Hoe vaak zorgen de stemmen ervoor dat jij je VERDRIETIG voelt?

Nooit

Altijd



Hoe vaak zorgen de stemmen ervoor dat jij je SCHAAMT?

Nooit

Altijd



Zorgen de stemmen nog voor andere gevoelens (bijv. schuldig, opgelucht)? Zo ja:

Hoe vaak zorgen de stemmen ervoor dat jij je voelt?

Nooit

Altijd



Je stemmen onder controle - Therapeutversie

Nu kunnen we hem vergelijken met de vorige keer dat je hem had ingevuld.

Zie je verschillen?

☐ Ja ☐ Nee

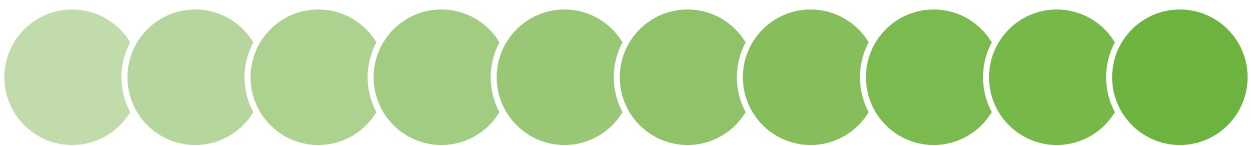
Welke verschillen vallen je op?

En de twee vragen?

Hoe belangrijk is het dat ik naar de stem luister?

Niet zo belangrijk

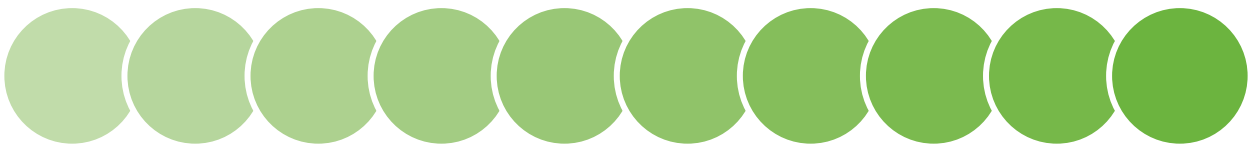
Heel belangrijk



Hoeveel last heb ik van de stem?

Geen last

Heel veel last



Zie je verschillen met de eerste keer dat je de vragen beantwoordde?

☐ Ja ☐ Nee

Wat is het verschil?



Dan zijn we nu echt bij het einde.

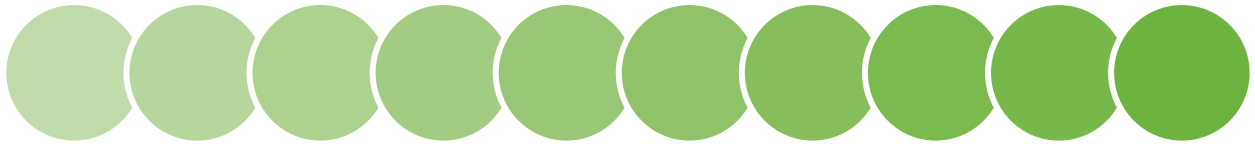
Gefeliciteerd!

Bijlage1 Alternatieve meetschalen

Hoe sterk is het gevoel?

Helemaal niet sterk

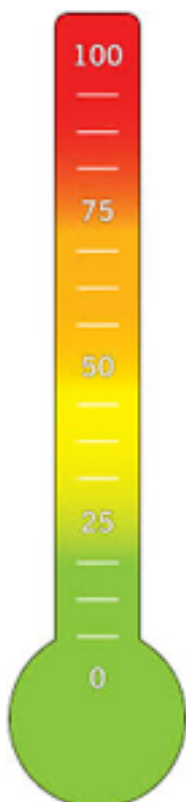
Heel erg sterk



Hoe sterk geloof je de gedachte?

Helemaal niet

Heel erg



Bijlage2 Verlengde introductie gedachtenschema's

Oefeningen met gedachte-gevoel verbinding



Gedachten over een gebeurtenis zorgen vaak voor een gevoel.

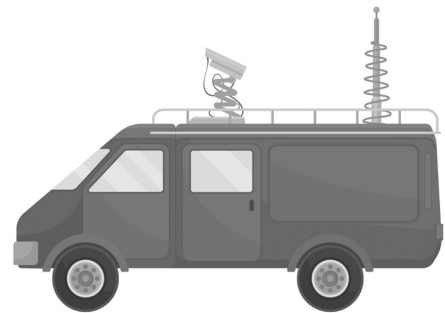
In de volgende oefening wordt steeds dezelfde situatie (gebeurtenis) gegeven, maar verschillende gedachten.

Geef bij de verschillende gedachten aan hoe de persoon zich voelt.

Oefening 1

Gebeurtenis:

Yara ziet uit het raam een grijze auto met allemaal antennes op het dak voor haar huis in de straat staan.



Gevoel:

Kies het gevoel dat Yara waarschijnlijk krijgt na de volgende gedachten

Gedachte 1): Zij hebben me de hele nacht in mijn slaap afgeluisterd. Straks komen ze me halen!

☐ Yara voelt zich boos.



☐ Yara voelt zich bedroefd.



☐ Yara voelt zich bang.



☐ Yara voelt zich blij.



☐ Yara voelt zich neutraal.



Gedachte 2): Daar is de telefoonmaatschappij om de storingen te verhelpen. Dan houdt het kraken van de telefoon eindelijk op.

☐ Yara voelt zich boos.



☐ Yara voelt zich bedroefd.



☐ Yara voelt zich bang.



☐ Yara voelt zich blij.



☐ Yara voelt zich neutraal.



Je stemmen onder controle - Therapeutversie

Gedachte 3): Dat is de auto van mijn broer. Hij komt niet meer bij mij op bezoek. Hij houdt vast niet meer van me.

- ☐ Yara voelt zich boos. 
- ☐ Yara voelt zich bedroefd. 
- ☐ Yara voelt zich bang. 
- ☐ Yara voelt zich blij. 
- ☐ Yara voelt zich neutraal. 

Oefening 2

Gebeurtenis: Ivan hoort als hij in bed ligt zachtjes de stem van een man die hem belachelijk maakt met opmerkingen zoals: 'Ze zien heus wel aan je dat je een sukkel bent', 'Je bent een nietsnut', 'Je verdient het niet om te leven'.

Gevoel: Kies het gevoel dat Ivan waarschijnlijk krijgt na de volgende gedachte

Gedachte 1): Dit zijn de burens. Omdat ik geen werk heb, willen zij mij het huis uit pesten. Ze gaan me pijn doen als ik niet naar ze luister.

- ☐ Ivan voelt zich boos. 
- ☐ Ivan voelt zich bedroefd. 
- ☐ Ivan voelt zich bang. 
- ☐ Ivan voelt zich blij. 
- ☐ Ivan voelt zich neutraal. 

Gedachte 2): Daar zijn die stemmen weer. Wat ze zeggen slaat nergens op. Ik sta op het punt om hard tegen de stemmen te gaan schreeuwen.

- ☐ Ivan voelt zich boos. 
- ☐ Ivan voelt zich bedroefd. 
- ☐ Ivan voelt zich bang. 
- ☐ Ivan voelt zich blij. 
- ☐ Ivan voelt zich neutraal. 

Je stemmen onder controle - Therapeutversie

Gedachte 3): Deze stemmen zijn niet echt. De stemmen zijn vervelend, maar ze kunnen mij geen pijn doen. Ik hoef niet naar ze te luisteren of te doen wat ze zeggen. Als ik niet te veel op ze let en wat anders ga doen, dan gaan ze vanzelf weer weg.

- ☐ Ivan voelt zich boos. 
- ☐ Ivan voelt zich bedroefd. 
- ☐ Ivan voelt zich bang. 
- ☐ Ivan voelt zich blij 
- ☐ Ivan voelt zich neutraal. 

Oefening 3

Gebeurtenis: Mira ontwaakt om 11.00 uur. Ze had om 8.00 uur willen opstaan, maar ze herinnert zich niet dat de wekker is gegaan.

Gevoel: Kies het gevoel dat Mira waarschijnlijk krijgt na de volgende gedachte

Gedachte 1): Ik kan niet eens op tijd opstaan. Ik kan helemaal niks.

- ☐ Mira voelt zich boos. 
- ☐ Mira voelt zich bedroefd. 
- ☐ Mira voelt zich bang. 
- ☐ Mira voelt zich blij 
- ☐ Mira voelt zich neutraal. 

Gedachte 2): Die wekker is kapot. Nu moet ik alweer een nieuwe kopen. De fabrikant is een rotzak. Hij maakt opzettelijk slechte wekkers, zodat mensen steeds nieuwe moeten kopen.

- ☐ Mira voelt zich boos. 
- ☐ Mira voelt zich bedroefd. 
- ☐ Mira voelt zich bang. 
- ☐ Mira voelt zich blij 
- ☐ Mira voelt zich neutraal. 

Je stemmen onder controle - Therapeutversie

Gedachte 3): Nu ben ik te laat op mijn werk. Mijn baas zal wel erg boos zijn.

- ☐ Mira voelt zich boos. 
- ☐ Mira voelt zich bedroefd. 
- ☐ Mira voelt zich bang. 
- ☐ Mira voelt zich blij 
- ☐ Mira voelt zich neutraal. 

Gedachte 4): Ik was gewoon erg moe. Maar nu ben ik goed uitgeslapen. De rest van de dag zal ik lekker fit zijn en veel kunnen doen.

- ☐ Mira voelt zich boos. 
- ☐ Mira voelt zich bedroefd. 
- ☐ Mira voelt zich bang. 
- ☐ Mira voelt zich blij 
- ☐ Mira voelt zich neutraal. 

Gedachte-gedrag verbinden



Gedachten leiden niet alleen tot gevoelens, maar ook tot gedragingen.

Gedragingen zijn de dingen die je doet.

De volgende oefening gaat over een gebeurtenis, die Lucas heeft meegemaakt. Hij heeft verschillende gedachten. Afhankelijk van de gedachte zal Lucas anders reageren.

Geef bij de verschillende gedachten aan wat Lucas gaat doen.

Oefening 4

Gebeurtenis:

Lucas kijkt uit zijn raam en ziet op straat een man in een lange regenjas stilstaan voor een etalage.

Gedrag:

Kies het gedrag dat Lucas zal vertonen na de volgende gedachte.

Gedachte 1): Die man is een moordenaar. Hij wacht tot ik naar buiten kom en dan schiet hij me neer.

- ☐ Naar buiten gaan en aan de man vragen of hij gebruik wil maken van de telefoon.
- ☐ De gordijnen sluiten en de kachel iets hoger zetten.
- ☐ De politie bellen met de om te zeggen dat hij bedreigd wordt.
- ☐ Het raam openen en roepen: 'Viespeuk, ga weg of ik bel de politie!'

Gedachte 2): Dat is de overbuurman. Hij heeft vast zijn sleutel verloren. Misschien kan ik hem helpen door hem bij mij te laten bellen met de huisbaas.

- ☐ Naar buiten gaan en aan de man vragen of hij gebruik wil maken van de telefoon.
- ☐ De gordijnen sluiten en de kachel iets hoger zetten.
- ☐ De politie bellen met de om te zeggen dat hij bedreigd wordt.
- ☐ Het raam openen en roepen: 'Viespeuk, ga weg of ik bel de politie!'

Gedachte 3): Kijk, die man heeft zijn regenjas aan. Het regent. Het wordt donker en er komt veel kou door het raam.

- ☐ Naar buiten gaan en aan de man vragen of hij gebruik wil maken van de telefoon.
- ☐ De gordijnen sluiten en de kachel iets hoger zetten.
- ☐ De politie bellen met de om te zeggen dat hij bedreigd wordt.
- ☐ Het raam openen en roepen: 'Viespeuk, ga weg of ik bel de politie!'

Gedachte 4): Daar staat een vreemde man die slechte bedoelingen heeft. Straks doet hij zijn jas open en is hij naakt.

- ☐ Naar buiten gaan en aan de man vragen of hij gebruik wil maken van de telefoon.
- ☐ De gordijnen sluiten en de kachel iets hoger zetten.
- ☐ De politie bellen met de om te zeggen dat hij bedreigd wordt.
- ☐ Het raam openen en roepen: 'Viespeuk, ga weg of ik bel de politie!'

Oefening 6

Gebeurtenis:

Emma hoort een stem die haar zegt: 'Ga de vuilnisbak buitenzetten!'

Gedrag:

Kies het gedrag dat Emma zal vertonen na de volgende gedachten

Gedachte 1): Daar is die rot stem weer. Ik moet gehoorzamen anders houdt hij me de hele nacht wakker met zijn dreigementen.

- ☐ Schelden tegen de stem en zeggen: 'Ik ben je zat, ga weg!'
- ☐ Onder de dekens kruipen en zachtjes huilen.
- ☐ De vuilnisbak buitenzetten en hopen dat de stem nu weggaat.
- ☐ Muziek opzetten en in een luie stoel gaan zitten met de ogen dicht.

Gedachte 2): Die stem kan de pot op. Ik moet me eerst maar eens ontspannen, dan gaat hij vanzelf weg.

- ☐ Schelden tegen de stem en zeggen: 'Ik ben je zat, ga weg!'
- ☐ Onder de dekens kruipen en zachtjes huilen.
- ☐ De vuilnisbak buitenzetten en hopen dat de stem nu weggaat.
- ☐ Muziek opzetten en in een luie stoel gaan zitten met de ogen dicht.

Gedachte 3): Ik ben het zat met die stem... Vanavond zal ik hem eens goed de waarheid zeggen.

- ☐ Schelden tegen de stem en zeggen: 'Ik ben je zat, ga weg!'
- ☐ Onder de dekens kruipen en zachtjes huilen.
- ☐ De vuilnisbak buitenzetten en hopen dat de stem nu weggaat.
- ☐ Muziek opzetten en in een luie stoel gaan zitten met de ogen dicht.

Gedachte 4): Weer die stem. Hij gaat nooit weg, mijn leven is zo niets waard.

- ☐ Schelden tegen de stem en zeggen: 'Ik ben je zat, ga weg!'
- ☐ Onder de dekens kruipen en zachtjes huilen.
- ☐ De vuilnisbak buitenzetten en hopen dat de stem nu weggaat.
- ☐ Muziek opzetten en in een luie stoel gaan zitten met de ogen dicht.

Oefening 7

Gebeurtenis:

De baas van Jan zegt tegen hem dat hij een cursus die hij graag wil doen wel mag volgen, maar dat hij de cursus zelf moet betalen.

Gedrag:

Kies het gedrag dat Jan zal vertonen na de volgende gedachten

Gedachte 1): Dit overkomt mij altijd. Altijd als ik iets wil, gaat het niet door. Het heeft geen zin om iets te doen.

- ☐ Jan zegt zijn baas de waarheid.
- ☐ Jan loopt weg en doet verder niets.
- ☐ Jan kijkt om zich heen of iemand het gehoord heeft.
- ☐ Jan besluit de cursus zelf te betalen.

Gedachte 2): Wat een mislukking. Mijn collega's zullen me uitlachen als ze het horen.

- ☐ Jan zegt zijn baas de waarheid.
- ☐ Jan loopt weg en doet verder niets.
- ☐ Jan kijkt om zich heen of iemand het gehoord heeft.
- ☐ Jan besluit de cursus zelf te betalen.

Gedachte 3): De cursus is belangrijk voor mij. Ik wil hem toch graag doen.

- ☐ Jan zegt zijn baas de waarheid.
- ☐ Jan loopt weg en doet verder niets.
- ☐ Jan kijkt om zich heen of iemand het gehoord heeft.
- ☐ Jan besluit de cursus zelf te betalen.

Gedachte 4): Hij heeft iets tegen mij en doet dit om mij te pesten. Maar ik heb het wel door.

- ☐ Jan zegt zijn baas de waarheid.
- ☐ Jan loopt weg en doet verder niets.
- ☐ Jan kijkt om zich heen of iemand het gehoord heeft.
- ☐ Jan besluit de cursus zelf te betalen.