

# **Metacognitieve Training (MCT)**

Huiswerkboek



## Huiswerk en essentie van training Module 1

### Attributiestijl – de verantwoordelijkheid bij jezelf, de ander of de omstandigheden leggen



**Attributie** = waaraan schrijf je de oorzaak van een gebeurtenis toe?

#### Waarom doen we dit?

Uit onderzoek blijkt dat veel (maar niet alle) mensen met een **depressie**

- geneigd zijn falen en negatieve gebeurtenissen aan zichzelf toe te schrijven
- succes eerder toeschrijven aan gunstige omstandigheden en geluk dan aan zichzelf

Dit kan leiden tot een **gebrek aan zelfvertrouwen**.

Uit onderzoek blijkt dat veel (maar niet alle) mensen met een psychose

- geneigd zijn anderen mensen negatieve gebeurtenissen en falen kwalijk te nemen
- soms denken dat ze geen controle hebben over gebeurtenissen in hun leven

Zeker de eerste attributiestijl kan leiden tot sociale problemen.



#### Praktijkvoorbeeld van verkeerde attributie:

Marije valt vaak.

Haar overtuiging: mijn oom veroorzaakt dit door via elektroden schokjes in mijn hoofd te geven.

Alternatieve verklaring: Marije heeft een oorontsteking die haar evenwichtsgevoel beïnvloedt. Daarbij komt dat het weken regende en de straten erg glad waren.



We zien vaak over het hoofd dat één en dezelfde gebeurtenis veel verschillende oorzaken kan hebben.

**Voorbeeld:** Een goede vriendin luistert niet naar je.

Welke oorzaken kunnen hebben bijgedragen aan deze situatie?

...jezelf	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik ben saai</li> <li>• Ik mompelde binnensmonds</li> </ul>
...ander	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ze is onbeleefd</li> <li>• Misschien heeft ze zelf problemen.</li> </ul>
...omstandigheden of toeval	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De radio staat aan</li> <li>• Vriendin is afgeleid door telefoon die gaat</li> </ul>

Zoals je ziet kunnen heel verschillende oorzaken ten grondslag liggen aan gebeurtenissen. In de meeste gevallen spelen meerdere factoren een rol. Desalniettemin prefereren mensen een enkelvoudige verklaring (bijv. anderen de schuld geven of juist zichzelf).



### **Depressieve Attributie Stijl:**

Iemand voelt zich volledig verantwoordelijk voor negatieve gebeurtenissen (bijv. gezakt voor examen = "ik ben dom"). Tegelijkertijd worden positieve gebeurtenissen toegeschreven aan toeval/mazzel, de bijdrage van anderen, of iemand betwijfelt zelfs in hoeverre het een positieve gebeurtenis is ("dat kan iedereen").



**Nadeel:** weinig zelfvertrouwen EN een onrealistische weergave van gebeurtenissen.



### **Paranoïde Attributie Stijl:**

Anderen worden verantwoordelijk gesteld voor negatieve gebeurtenissen (bijv. gezakt voor examen = "onrechtvaardige examiner"; niet aangenomen voor werk = "ze hadden meteen iets tegen me."). Tegelijkertijd worden positieve gebeurtenissen volledig aan zichzelf toegeschreven ("ik ben de beste.").



**Nadeel:** verhoogt weliswaar zelfvertrouwen, maar het geeft een onrealistische weergave van de gebeurtenissen. Bovendien kan een dergelijk wereldbeeld anderen vlot irriteren ("verwaande kwast") en tot conflicten leiden.



### **Leerdoel:**

*Een gezond evenwicht nastreven:*

- Houd rekening met verschillende factoren die ten grondslag kunnen liggen aan hoe de dingen gaan (zoals jezelf/anderen/omstandigheden)
- In het dagelijks leven is het zaak om te proberen zo realistisch mogelijk te zijn: Het is niet terecht om het *altijd* anderen kwalijk te nemen als er iets mis gaat, net zo min als het niet *altijd* je eigen schuld hoeft te zijn.
- Meestal spelen meerdere factoren een rol.



<b>Attributie stijl (geef je eigen voorbeelden)</b>			
Voorbeeld	Jezelf	Anderen	Omstandigheden
<i>Ik ben gezakt voor het examen</i>	<i>Ik was niet goed voorbereid</i>	<i>Examinator was oneerlijk</i>	<i>Weinig geslapen</i>
<i>Een vriendin nodigt me uit voor een etentje</i>	<i>Ik heb haar de laatste tijd veel geholpen</i>	<i>Mijn vriendin is erg vrijgevig</i>	<i>Mijn vriendin is erg rijk en kan het zich veroorloven</i>



## Huiswerk en Essentie van training Modules 2 & 7

### Overhaaste conclusies I and II



#### Waarom doen we dit?

Uit onderzoek blijkt dat veel (maar niet alle) mensen met psychose beslissingen maken op basis van heel weinig informatie. Deze manier van beslissen kan makkelijk leiden tot fouten. Daarom is een meer doordachte manier van beslissen, waarbij alle beschikbare informatie wordt overwogen, te verkiezen

Veel (maar niet alle) mensen met psychose hebben een vertekende waarneming van de werkelijkheid. Daardoor worden interpretaties gemaakt die de meeste mensen negeren en verwerpen.



#### Praktijkvoorbeeld van springen naar conclusies:

Tijdens een openbare bijeenkomst beweert Peter dat hij de nieuwe koning van Duitsland is.

Achtergrond: Peter ontdekte een afbeelding van een koning in een surprise ei.

Maar: Peter heeft geen koninklijk bloed, Duitsland heeft geen monarchie en nog belangrijker: de inhoud van een surprise ei vormt daarvoor geen sluitend bewijsstuk!



We baseren onze oordelen op complexe informatie uit onze omgeving. We hebben vaak geen 100% procent zekerheid over onze gevolgtrekkingen.

- Redenen/voordelen: tijdsbesparing, gevoel van zekerheid, maakt een vastbesloten en competente indruk op anderen ("een slecht besluit is beter dan geen besluit.")
- Nadelen: Het risico een verkeerd of riskant besluit te nemen.

Een goed evenwicht ligt tussen:

- Overhaast beslissen (risico: onjuist, gevaarlijk)
- Te zorgvuldig zijn (nadeel: tijdsverlies)

Het is verstandig te zoeken naar een evenwicht tussen overhaaste conclusies (**risico**: een verkeerde conclusie) en overbezorgdheid over onnauwkeurigheid (**nadeel**: tijdsverspilling)

#### Geen sluitend bewijs – maar weinig reden voor twijfel

- klein fladderend object in de lucht: een vogel!
- Er komt rook uit een raam. Brand? Waarschijnlijk, want niet voor niets wordt er gezegd: "geen rook zonder vuur"

**Maar:** Een man lalt: is hij dronken?

Observeer goed: komt hij uit een café of ruikt hij naar alcohol?

Misschien heeft hij een hersenbloeding gehad of heeft hij een spraakgebrek?

-> trek geen overhaaste conclusies (bijv. afkeuring laten blijken)



**Leerdoel:**

- Is een oordeel belangrijk en ingrijpend, dan is het verstandig om overhaast beslissen te vermijden en alle informatie in ogenschouw te nemen ("better safe than sorry").
- Zoek daarom zo veel mogelijk informatie en wissel standpunten uit met anderen, zeker als besluiten ingrijpend zijn (meen je dat je buurman achter je aan zit → val vermeende vijanden niet meteen aan!)
- Bij minder ingrijpende keuzes kunnen beslissingen behoorlijk snel genomen worden (bijv. kiezen van een film, getallen kiezen voor de loterij).
- Vergissen is menselijk – houd de mogelijkheid dat je er naast zit open.
- **Twijfel kan een onaangenaam gevoel zijn, maar helpt vaak wel bij het voorkomen van ernstige fouten:**

Het leven is best ingewikkeld, en het is vaak moeilijk om veel informatie tegelijkertijd te verwerken. Toch is het erg belangrijk om geen overhaaste conclusies te trekken. Met name in ingewikkelde situaties, waarin informatie gemakkelijk over het hoofd wordt gezien, helpt het niet om al te zeker te zijn van je allereerste beoordeling. Neem de tijd om te zoeken naar aanvullende informatie en vraag naar de mening van mensen die je vertrouwt. Probeer problemen vanuit verschillende perspectieven te bekijken (wat zijn de voors en tegens?). Dat kan onaangename gevoelens van twijfel oproepen, maar het helpt wel om een realistisch beeld van een situatie te krijgen en voorkomt dat we foute conclusies trekken. Bijkomend voordeel daarvan is dat op de langere termijn negatieve emoties als angst en bedreiging kunnen afnemen.



**Overhaaste beslissingen/oordelen/evaluaties die ik heb gemaakt (... en mogelijk betreur)**

*Voorbeeld 1: Na mijn middelbare school volgde ik een beroepsopleiding voor verzekeringsagent. Hoewel ik andere interesses en kwaliteiten had, zetten mijn ouders me onder druk. Ik kreeg spijt van dit besluit en ben gestopt met de opleiding.*

*Voorbeeld 2: Een knap meisje zat naar me te kijken in de disco, ik dacht dat ze met me wilde dansen. Maar vervolgens verkocht ze me een klap; ik had de situatie blijkbaar verkeerd ingeschat.*




## Huiswerk en Essentie van Training Module 3

### Veranderen van overtuigingen



#### Waarom doen we dit?

Uit onderzoek blijkt dat veel (maar niet alle) mensen met een psychose blijven vasthouden aan hun mening of overtuiging, zelfs als ze met informatie worden geconfronteerd die deze mening of overtuiging in twijfel trekt.

Dit kan leiden tot interpersoonlijke problemen en een gezonde, realistische kijk op de wereld in de weg staan.



#### Praktijkvoorbeeld van niet heroverwegen:

Berber steekt de autobanden van haar collega's lek.

Achtergrond: Berber voelt zich bedreigd.

Maar: Hoewel sommige collega's inderdaad lompe opmerkingen hadden gemaakt over haar, veegde Berber ze allemaal op één hoop en raakte helemaal in de ban van haar samenzweringstheorie. Ze zag over het hoofd dat er ook collega's waren die haar goed behandelden.



Mensen hebben de neiging om vast te houden aan hun eerste indruk (bijv. vooroordelen, "de eerste indruk is de beste")

- **Redenen:** gemakzucht, neiging om bevestiging te zoeken, onbedachtzaamheid, vergemakkelijkt onze oriëntatie in een complexe wereld, trots.



- **Problemen:** beoordelingsfouten (bijv. racistische vooroordelen) blijven bestaan

- Overgeneralisatie kan optreden ("het is allemaal één pot nat")
- Hoewel iemand een tweede kans verdient krijgt hij deze niet.



#### Leerdoel:

- Soms pakken situaties anders uit dan verwacht: snelle beslissingen leiden vaak tot foute conclusies.
- Zoek zoveel mogelijk informatie voordat je harde oordelen velt.
- Overweeg altijd meerdere interpretaties, blijf flexibel en sta open voor het bijstellen van je overtuigingen.





**Veranderen van overtuigingen [beschrijf eigen voorbeelden]**

**Situaties waarbij ik mijn eerste indruk/oordeel bij moest stellen.**

*Voorbeeld 1: Eerst vond ik X niet aardig, ze leek behoorlijk arrogant. Maar toen ik haar beter leerde kennen bleek ze heel vriendelijk.*

*Voorbeeld 2: Vroeger dacht ik dat alle Aziaten arrogant waren en geen gevoel voor humor hadden. Maar ik heb mijn beeld bijgesteld nadat ik en erg grappige en vrijdenkende Aziatische jongen ontmoette.*

*Voorbeeld 3: Toen ik ziek werd was ik bezorgd dat al mijn vrienden zich van me af zouden keren. Maar velen, zoals mijn vriend C. bleven me trouw.*




## Huiswerk en Essentie van Training Modules 4 & 6

### Zich inleven...I en II



#### Waarom doen we dit?

Uit onderzoek blijkt dat veel (maar niet alle) mensen met psychiatrische problemen (met name psychose) moeilijkheden ondervinden op de volgende gebieden:

- Moeite met het herkennen en beoordelen van de gezichtsuitdrukkingen van anderen (bijv. verdriet, woede)
- Moeite om uit het gedrag van anderen hun persoonlijke beweegredenen af te leiden en te voorspellen wat ze vervolgens gaan doen



#### Praktijkvoorbeeld van sociale misinterpretatie:

Wanneer Paul zijn raam open doet sluit de buurvrouw haar gordijnen. Betekenisverlening: Dit is hét bewijs dat mijn burens tegen mij samenspannen en proberen mij uit mijn huis te verjagen.

Maar: Het zou ook puur toeval kunnen zijn of misschien was ze niet aangekleed en wilde ze niet gezien worden.



#### Hoe moeilijkheden met het herkennen van emoties misinterpretaties in de hand werken tijdens een psychose – voorbeelden

Angst en paniekgevoelens staan een objectieve taxatie van mensen of situaties in de weg:

- Opbeurende woorden van vrienden worden niet geloofd.
- De begripvolle glimlach van de dokter wordt waargenomen als: ‘ik word uitgelachen’.
- Een nerveus gezicht van een medereiziger in een bus wordt foutief beoordeeld als waarschuwingssignaal (bijv. er is een aanslag op komst).



Soms hebben we de neiging te veel waarde toe te kennen aan “lichaamstaal” (bijv. aan neus krabben = liegen?; armen over elkaar = arrogant?) of trekken overhaaste conclusies over iemands gedachten of bedoelingen. Het is vaak nodig iemand beter te kennen om een steekhoudend oordeel te vormen. Lichaamstaal en eerste indrukken zijn een belangrijke bron van informatie, maar je hebt meer informatie nodig om een volledig beeld te krijgen.

## Wat helpt ons om het gedrag van anderen te interpreteren?

**Voorbeeld:** Iemand slaat zijn armen over elkaar.

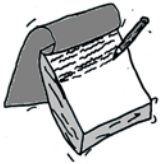
*Waarom? Arrogantie, onzekerheid, misschien heeft hij het koud?*

- **voorkennis over de persoon:** staat hij bekend als angstig of arrogant?
- **omstandigheden:** is het winter?
- **zelfobservatie:** in dit voorbeeld, wanneer sla ik mijn armen over elkaar? (Pas op: denk niet dat wat voor jou geldt altijd ook op een ander van toepassing is)
- **gezichtsuitdrukking:** in dit voorbeeld, kijkt iemand nors of vriendelijk?



### Leerdoelen

- Je zou pas een definitieve conclusie over iemand anders mogen trekken als je de persoon goed kent of nauwgezet observeerde.
- Gezichtsuitdrukking en gebaar geven belangrijke aanwijzingen voor wat iemand voelt, maar kunnen je soms ook misleiden.
- Bij de beoordeling van ingewikkelde situaties is het heel belangrijk om daar alle beschikbare informatie bij te betrekken.
- Hoe meer informatie je er bij betreft, hoe groter de kans op een juiste beoordeling.



Situaties/lichaamstaal, die ik mogelijk verkeerd heb geïnterpreteerd
<i>Voorbeeld 1: Gisteren werd er achter me gefluisterd. Ik betrok dit op mezelf en dacht dat ze over mij spraken, maar misschien ging het wel helemaal niet over mij.</i>
<i>Voorbeeld 2: Ik heb altijd gedacht dat X vreemd liep omdat hij weinig zelfvertrouwen had; maar ik kwam er achter dat hij een hernia heeft.</i>
<i>Voorbeeld 3: C.D. lijkt altijd zo vrolijk; vorige week kwam ik er achter dat ze zich eigenlijk rot voelt maar dat probeert te verbergen.</i>



## Huiswerk en Essentie van Training Module 5

### Geheugen



#### Waarom doen we dit?

Uit onderzoek blijkt dat veel (maar niet alle) mensen met psychose meer overtuigd zijn van vervalste herinneringen dan mensen zonder psychose. Tegelijkertijd zijn ze minder zeker van waarheidsgetrouwe herinneringen. Dit kan leiden tot moeilijkheden bij het onderscheid maken tussen werkelijke en valse herinneringen en een gezonde, realistische kijk op de omgeving in de weg staan.



#### Praktijkvoorbeeld van vervalste herinneringen:

Maarten heeft een herinneringen aan dat hij door de Binnenlandse Veiligheids Dienst is ontvoerd.

Achtergrond: Maarten werd na een terugval opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis; vanwege angst en verwarring herinnert hij zich de staf ten onrecht als agenten van de geheime dienst.



Onze geheugencapaciteit is beperkt.

**Voorbeeld:** ongeveer 40% van de details van een verhaal dat we een half uur eerder hoorden kan niet op eigen kracht worden gereproduceerd.

- **Voordeel:** Onze hersenen worden niet overbelast, doorgaans gaat niet terzake doende informatie verloren... maar:
- **Nadeel:** ...veel belangrijke herinneringen gaan ook verloren (afspraken, vakantieherinneringen, schoolkennis...)



#### Wat benadeelt de herinnering?

- **afleiding** tijdens het studeren (-> radio, andere mensen in de kamer)
- **stress & druk**
- **overmatig alcoholgebruik**
- **afleidende bezigheden** na het leren (bijv. TV kijken)



#### Hoe kun je dingen beter onthouden?

- Herhaal en verwerk de stof; **BEGRIJP 'T**
- Bij abstracte zaken: probeer te denken aan voorbeelden of geheugensteuntjes (bijv. de waddeneilanden: TV-TAS = Texel Vlieland Terschelling Ameland Schiermonnikoog; of op een schip: stuurboord = rechts, bakboord = links)
- Combineer nieuwe informatie met bestaande kennis (bijv. Ik weet de verjaardag van mijn zus omdat het precies een week voor

kerstmis is)

- Probeer niet te lang achter elkaar te studeren
- Drink geen/weinig alcohol
- ga na het leren naar bed (geen afleiding)
- Gebruik veel zintuigen bij het leren (bijv. luisteren, kijken, opschrijven)



**Let op: Vervalste herinneringen kunnen ons geheugen binnendringen!**

Voorbeeld: Veel mensen (ongeveer 60-80%) beweren dat zij een bal of een handdoek zagen op dit plaatje. In werkelijk staan ze er niet op. Ons geheugen kan ons voor de gek houden.



**Niet alles wat we ons herinneren is in werkelijkheid ook gebeurd.**

- Ons brein voegt ontbrekende informatie toe aan de hand van eerdere of vergelijkbare gebeurtenissen (karakteristieke standvakantie scène) en vult aan door "logica" (in het voorbeeld: bal en handdoek).
- Ware herinneringen onderscheiden zich doorgaans van vervalste door "levendigheid": valse herinneringen zijn nogal sober en weinig gedetailleerd (ik wéét het gewoon ~ dénk het te weten).



**Leerdoelen**

- Ons geheugen kan ons misleiden. Houd met name bij belangrijke gebeurtenissen (ruzie verklaring van ooggetuige enz.) in gedachten: wanneer je je *geen levendige details* herinnert over een gebeurtenis:
  - Wees er dan niet te zeker van dat je herinnering waar is.
  - Zoek naar aanvullende informatie (bijv. een getuige).

**Voorbeeld:** Je had ruzie met iemand en herinnert je *vaag* dat hij/zij beledigende opmerkingen maakte. Neem in overweging dat je geheugen je kan misleiden of dat je je dingen gekleurd herinnert. Doe navraag bij mensen die erbij aanwezig waren.



### Wanneer hield jouw geheugen je voor de gek?

*Voorbeeld 1: Ik herinner me hoe X me "idiot" noemde tijdens een ruzie. Maar geen van de andere aanwezigen bevestigt dit, dus misschien heb ik het me maar verbeeld omdat ik zo van streek was.*

*Voorbeeld 2: Ik herinner me dat ik op 3 jarige leeftijd op de Eiffeltoren sta. Maar waarschijnlijk was ik te jong om me dat te herinneren en hebben mijn ouders het me zo vaak verteld dat ik er nu zelf een herinnering aan heb.*




### Geheugen (beschrijf eigen voorbeelden)

Hoe kan ik zelf dingen beter onthouden? (dit mag afwijken van de eerder gegeven tips)

*Voorbeeld: luisteren naar rustige muziek, een rustige omgeving, ik moet er zin in hebben*


Wat verstoort mijn leerproces?

*Voorbeeld: TV*




## Huiswerk en Essentie van Training Module 8

### Eigenwaarde & Stemming



#### Waarom doen we dit?

Mensen met psychische problemen hebben vaak een denktrant die een **depressie bevorderen** kan. Deze denktrant kan worden veranderd door intensieve en regelmatige training.



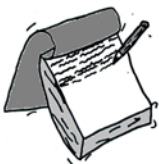
Er zijn aanwijzingen voor een genetische aanleg voor depressieve gedachten en lage eigenwaarde. Daarnaast kunnen kritische en verwaarlozende ouders en traumatische levensgebeurtenissen een negatief zelfbeeld bevorderen.

**MAAR:** Depressie is niet onomkeerbaar!

Depressieve gedachtepatronen kunnen worden veranderd met psychotherapie en zogenaamde cognitieve herstructurering. Als de cognitieve herstructurering echter niet regelmatig en gedurende langere tijd plaatsvindt, zal er geen blijvende verandering van het negatieve zelfbeeld en negatieve gedachten optreden.

Hieronder staan wat oefeningen om thuis mee aan de slag te gaan.

Deze zijn bedoeld als warming-up. Om daadwerkelijk een positief effect te bemerken is veelvuldig oefenen nodig.



<b>Overgeneralisaties (beschrijf eigen voorbeelden)</b>		
Voorbeeld	Depressieve betekenisverlening	Behulpzame betekenisverlening
<i>Ik was de enige die de betekenis van een woord niet kende.</i>	<i>Ik ben echt dom.</i>	<i>Ik weet andere dingen. Zij hebben er vaker mee te maken dus weten ze er meer van.</i>



**Leerdoel:**

- Er is een verschil tussen mijn oordeel over mijzelf en het oordeel dat anderen over mij hebben.
- Zelfs als ik mijzelf waardeloos of lelijk vind, hoeven anderen het daar niet noodzakelijkerwijs mee eens te zijn.
- Er zijn altijd verschillende meningen/oordelen/voorkeuren mogelijk. Wat ik vind hoeven anderen niet te vinden.



<b>Ramp-denken (beschrijf eigen voorbeelden)</b>		
Voorbeeld	Depressieve betekenisverlening	Behulpzame betekenisverlening
<i>Een vriend belde niet op de afgesproken dag.</i>	<i>Zo zou hij andere vrienden niet behandelen; hij vindt me niet meer aardig.</i>	<i>Misschien is er iets tussen gekomen; ik vergeet ook wel eens wat. Laat ik hem bellen.</i>

**Tips om een gedeprimeerde stemming/lage eigenwaarde te verbeteren  
(helpt alleen bij frequente toepassing)**

- Schrijf elke avond een paar dingen op (ong. 5), die die dag goed gingen. Laat deze daarna in gedachten nog eens de revue passeren.
- Ga voor de spiegel staan en zeg tegen jezelf "Ik vind mezelf leuk" of "Ik mag jou". Probeer ook te beschrijven wát je leuk vindt (In het begin kun je dit wel wat raar vinden).
- 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 (bijv. film, cafébezoek).
- Doe een lichaams oefening (minimaal 20 minuten)- indien mogelijk een duurtraining, bijv. een stevige wandeling of joggen.
- Luister naar je lievelingsmuziek.