

# Metacognitieve Therapie



## **MODULE 9: EIGENWAARDE EN STEMMING**

## Wat zijn symptomen van een depressie?

- somberheid, neerslachtigheid
- futloosheid, weinig energie
- lusteloosheid, verminderde interesse of plezier
- laag gevoel van eigenwaarde, angst voor afwijzing
- angsten (bv. betreffende de toekomst)
- slaapproblemen, pijn
- cognitieve belemmeringen (concentratie en geheugenproblemen)
- gedachten aan zelfdoding
- verminderde of juist toegenomen trek
- ...

## Ontstaan van een depressie:

### Ik ben al depressief geboren... OF... Ik ben depressief geworden?

Een depressie ontstaat meestal door een combinatie van factoren. Er is niet één oorzaak.

**Aanleg:** Men gaat ervan uit dat mensen een aanleg voor depressies of een laag gevoel van eigenwaarde kunnen hebben.

**Ontwikkeling:** Kritische/liefdeloze opvoeding, vroege verlieservaringen en andere traumatische gebeurtenissen in het leven kunnen een negatief zelfbeeld bevorderen.

**MAAR:** Depressieve denkstijlen kunnen worden veranderd!  
Een depressie is geen onomkeerbaar noodlot!



## Waarom doen we dit?

---

Veel mensen met psychische aandoeningen hebben een denkstijl die een depressie kan bevorderen.

Deze denkstijl kan worden veranderd door intensieve en regelmatige training.

# Psychose en eigenwaarde

Een psychose heeft verschillende effecten op je eigenwaarde en stemming



## Negatieve effecten van een psychose op je stemming

o Tijdens een psychose: ???

o Tijdens een psychose: ???

o Na een psychose: ???



## ***Positieve korte termijn effecten van een psychose op je stemming***

o Tijdens een psychose: ???

o Tijdens een psychose: ???

o Tijdens een psychose: ???



→ werkblad 9.1

# Psychose en eigenwaarde

Een psychose heeft verschillende effecten op je eigenwaarde en stemming



## Negatieve effecten van een psychose op je stemming

- o Tijdens een psychose: Angst, je bedreigd voelen.
- o Tijdens een psychose: Je hoort stemmen die je uitschelden. Je voelt je waardeloos en beledigd.
- o Na een psychose: Schaamtegevoelens, je toekomst lijkt in duigen te vallen (bv. vrienden en familie trekken zich van je terug)



## ***Positieve korte termijn effecten van een psychose op je stemming***

- o Tijdens een psychose: Spanning, opwinding, "Eindelijk gebeurt er iets".
- o Tijdens een psychose: Je hoort stemmen die je ophemelen, vleien en zeggen hoe goed je het doet. Vaak voel je je daardoor minder alleen.
- o Tijdens een psychose: Je voelt je machtig, getalenteerd en belangrijk (machtige vijanden) en er is sprake van lotsbestemming.



→ werkblad 9.1

De **positieve korte-termijn effecten** van psychose op de eigenwaarde verbleken doorgaans door de **negatieve lange-termijn gevolgen** van de psychose.

Het is riskant om zonder overleg met je dokter te stoppen met medicatie om weer spannende psychotische ervaringen te beleven (met name als angst vaak de overhand krijgt tijdens een psychose).

# Eén gebeurtenis - vele mogelijke gevoelens...

## Hoe komt het dat wij verschillend reageren?

**Na een sollicitatiegesprek word je afgewezen voor de baan waarop je had gehoopt.**

### *Mogelijke reacties*

**boos**

**gelaten**

**verdrietig**

**boze brief,  
email of  
telefoontje**

**op andere  
vacatures  
solliciteren**

**huilen en  
piekeren**



# Eén gebeurtenis - vele mogelijke gevoelens...

## Hoe komt het dat wij verschillend reageren?

**Na een sollicitatiegesprek word je afgewezen voor de baan waarop je had gehoopt.**

**oordeel/  
gedachten?**

**oordeel/  
gedachten?**

**oordeel/  
gedachten?**

**boos**

**gelaten**

**verdrietig**

**boze brief,  
email of  
telefoontje**

**op andere  
vacatures  
solliciteren**

**huilen en  
piekeren**

# Eén gebeurtenis - vele mogelijke gevoelens...

## Hoe komt het dat wij verschillend reageren?

**Na een sollicitatiegesprek word je afgewezen voor de baan waarop je had gehoopt.**

"Die werkgever is gewoon te dom om te begrijpen dat ik de juiste ben voor deze baan."

**boos**

**boze brief,  
email of  
telefoontje**

"Nou, deze keer heb ik pech gehad. De volgende keer lukt het wel. Het was een goede oefening."

**gelaten**

**op andere  
vacatures  
solliciteren**

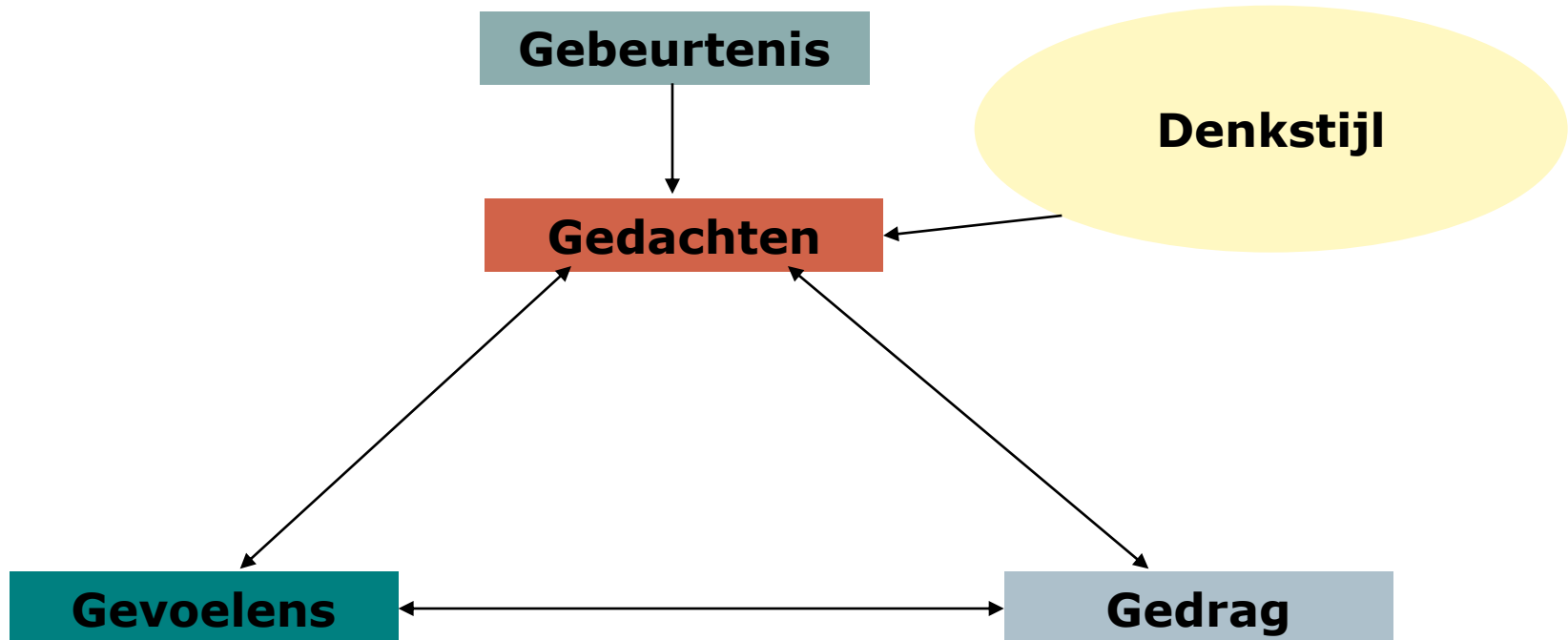
"Ik ben niet goed genoeg voor deze baan. Ik ben een echte loser."

**verdrietig**

**huilen en  
piekeren**

## Samenhang tussen gedachten, gevoelens en gedrag

Het is maar net hoe je ernaar kijkt. Mensen reageren verschillend op dezelfde situatie: Niet alleen de gebeurtenis bepaalt wat een mens voelt of hoe hij zich gedraagt, maar ook zijn gedachten over deze gebeurtenis (denkstijl = beoordelingen, aannames en overtuigingen). Gedachten, gevoelens en gedrag beïnvloeden elkaar.



# Depressieve denkstijl

1. Overgeneralisaties
2. Selectieve waarneming
3. Meten met je eigen maat
4. Afwijzen van positieve en kritiekloos aanvaarden van negatieve feedback
5. Zwart-wit denken/doemdenken
6. Andere aspecten van denken: Vergelijken met anderen, absolute eisen stellen
7. Onderdrukken van negatieve gedachten



# 1. Overgeneralisaties

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

<b>Gebeurtenis</b>	<b>Onterechte overgeneralisatie positieve/opbouwende evaluatie</b>
Een vriendin vraagt je of je bent aangekomen.	<b>"Ik ben lelijk en vet"</b> <b>???</b>
Je bent de verjaardag van je zus vergeten	<b>"Ik ben een slechte broer"</b> <b>???</b>
Je krijgt kritiek van een vriend.	<b>"Ik ben waardeloos"</b> <b>???</b>

# 1. Overgeneralisaties

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

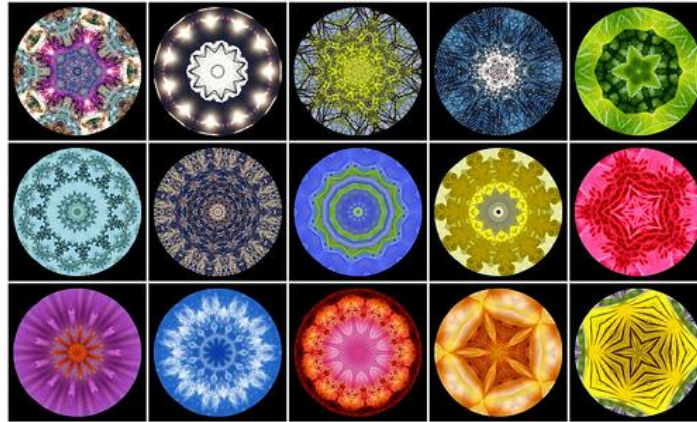
<b>Gebeurtenis</b>	<b>Onterechte overgeneralisatie positieve/opbouwende evaluatie</b>
Een vriendin vraagt je of je bent aangekomen.	<b>"Ik ben lelijk en vet"</b> "Ik ben tijdens mijn vakantie inderdaad aangekomen. Dat is geen probleem. Die kilo's raak ik wel weer kwijt!"
Je bent de verjaardag van je zus vergeten.	<b>"Ik ben een slechte broer"</b> "Dat is jammer, maar iedereen maakt wel eens fouten. Tot nu toe ben ik haar verjaardag nog nooit vergeten."
Je krijgt kritiek van een vriend.	<b>"Ik ben waardeloos"</b> "Heeft hij misschien gelijk en kan ik van zijn kritiek leren?" OF: "Hij had vandaag een slechte dag en ik moet het bezuren."

**Sta fouten toe.** Niemand is perfect. Als je af en toe wat hakkelt, dan betekent dat niet dat je jezelf niet kan uitdrukken. Als je zo nu en dan een fout maakt, dan betekent dat niet dat je slordig bent.



→ werkblad 9.2

In plaats daarvan:  
Generaliseer één onvolkomenheid niet naar alles!



De meeste menselijke eigenschappen zijn **complex!**

Er zijn immers verschillende manieren om eigenschappen te omschrijven:

**Wat is bv. intelligentie?** Goede schoolprestaties, studie, sociaal  
invoelingsvermogen, rijkdom, tevredenheid?

**Het is als in bovenstaand mozaïek:  
Wij hebben allemaal onze lichte en donkere kanten.**

## 2. Selectieve waarneming

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

<b>Gebeurtenis</b>	<b>Selectieve beoordeling</b>	<b>Algemene beoordeling</b>
Iemand die je kent groet je niet op straat.	“Die wil niets meer met mij te maken hebben.”	???
Je stoot per ongeluk een glas om in een restaurant.	“Ik ben erg onhandig. Waarom gebeurt alleen mij zo iets.”	???



## 2. Selectieve waarneming

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

<b>Gebeurtenis</b>	<b>Selectieve beoordeling</b>	<b>Algemene beoordeling</b>
Iemand die je kent groet je niet op straat.	“Die wil niets meer met mij te maken hebben.”	“Hij was in gedachten verzonken, daarom zag hij mij niet. Bovendien draag ik nu een bril en zie er dus wat anders uit dan anders.”
Je stoot per ongeluk een glas om in een restaurant.	“Ik ben erg onhandig. Waarom gebeurt alleen mij zo iets.”	“Niet zo erg, het is maar water. Dat kan iedereen weleens gebeuren. De avond was toch nog heel geslaagd.”

**Leg niet altijd alles onder het vergrootglas!** Overdrijf vervelende gebeurtenissen niet – maar probeer ruimdenkend te blijven!



→ werkblad 9.2

### 3. Meten met je eigen maat

**Er is een verschil tussen mijn oordeel over mijzelf en het oordeel dat anderen over mij hebben!**

- Als ik mijzelf als waardeloos, lelijk enz. beschouw, dan hoeven anderen het daarmee niet noodzakelijkerwijs eens te zijn. Er bestaan vaak talrijke meningen, oordelen en voorkeuren.
- De ergste vijand van veel mensen zijn ze vaak zelf: Ze zijn overkritisch op zichzelf!



## 4. Afwijzen van positieve waardering en kritiekloos aanvaarden van negatieve feedback

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

<b>Gebeurtenis</b>	<b>Depressieve beoordeling positieve/opbouwende evaluatie</b>
Iemand zegt dat je er goed uit ziet!	<b>“Die ander is niet eerlijk en probeert me te vleien. Het was bovendien erg donker.” ???</b>
Iemand zegt dat je er ellendig uit ziet!	<b>“Ik ben lelijk...” ???</b>

## 4. Afwijzen van positieve waardering en kritiekloos aanvaarden van negatieve feedback

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

<b>Gebeurtenis</b>	<b>Depressieve beoordeling</b> <b>positieve/opbouwende evaluatie</b>
Iemand zegt dat je er goed uit ziet!	<b>“Die ander is niet eerlijk en probeert me te vleien. Het was bovendien erg donker.”</b> “Fijn dat anderen mij mooi vinden. Het is prettig zo'n een compliment.”
Iemand zegt dat je er ellendig uit ziet!	<b>“Ik ben lelijk...”</b> “Ik zie er ook echt moe uit na een nacht slecht slapen.” “De ander is misschien bezorgd om mij. Ik hoef mij de opmerking niet te veel aan te trekken.”



## 5. Zwart-wit denken/doemdenken

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

<b>Gebeurtenis</b>	<b>Depressieve beoordeling positieve/opbouwende evaluatie</b>
Je vriend merkt niet op dat je een nieuw kapsel hebt.	<b>“Mijn vriend vindt mij niet meer aantrekkelijk.” ???</b>
Je auto maakt tijdens het rijden een raar geluid dat je niet kan plaatsen.	<b>“Men heeft mij belazerd bij de aankoop van mijn auto. De motor is stuk en de reparatiekosten kan ik niet opbrengen.” ???</b>

## 5. Zwart-wit denken/doemdenken

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

<b>Gebeurtenis</b>	<b>Depressieve beoordeling</b> <b>positieve/opbouwende evaluatie</b>
Je vriend merkt niet op dat je een nieuw kapsel hebt.	<b>“Mijn vriend vindt mij niet meer aantrekkelijk.”</b> “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.”
Je auto maakt tijdens het rijden een raar geluid dat je niet kan plaatsen.	<b>“Men heeft mij belazerd bij de aankoop van mijn auto. De motor is stuk en de reparatiekosten kan ik niet opbrengen.”</b> “Relax! Ik moet goed luisteren of het geluid weer optreedt. Dan kan ik nog stoppen en de wegenwacht bellen. Misschien is de reparatie ook niet zo duur als ik denk en elke auto heeft toch ook een garantie.”



## 6. Andere aspecten van denkstijlen

### Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

#### **Vergelijken met andere mensen:**

- Vergelijk jezelf niet te veel met anderen!
- Er zijn altijd mensen die die aantrekkelijker, succesvoller en meer geliefd zijn. Maar ook deze geluksvogels hebben zwakheden en problemen.

#### **Absolute eisen stellen:**

- Stel jezelf **geen** absolute eisen zoals:
  - “Ik moet er altijd goed uitzien”
  - “Ik moet altijd slim zijn”
  - “Ik moet in een groep mensen altijd iets geestigs zeggen”
  - “Ik moet mijn werk altijd perfect doen”

## 7. Onderdrukken van negatieve gedachten

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

<b>Gebeurtenis</b>	<b>Problematische evaluatie</b> <b>Alternatieve benadering</b>
Je hebt terugkerende negatieve gedachten (bv. "Ik ben waardeloos", "Een loser", "Goh, wat ben ik stom").	<b>"Ik moet deze negatieve gedachten niet denken" ...<i>maar dat lukt niet.</i></b> <b>???</b>



## 7. Onderdrukken van negatieve gedachten

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

<b>Gebeurtenis</b>	<b>Problematische evaluatie</b> <b>Alternatieve benadering</b>
Je hebt terugkerende negatieve gedachten (bv. "Ik ben waardeloos", "Een loser", "Goh, wat ben ik stom").	<p><b>"Ik moet deze negatieve gedachten niet denken" ...<i>maar dat lukt niet.</i></b> (zie volgende oefening)</p> <p>Vraag je af of je gedachten terecht zijn. Wat spreekt deze gedachten tegen? Leid jezelf af door prettige dingen te doen.</p>

## 7. Onderdrukken van negatieve gedachten

### Oefening

---

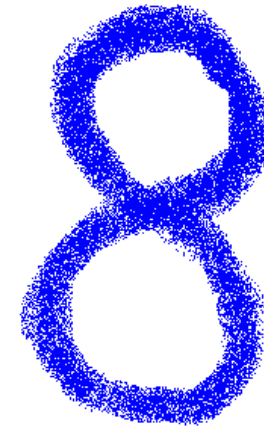
Het is onmogelijk om hinderlijke gedachten bewust te onderdrukken.

Proberen ergens niet aan te denken, leidt juist tot een toename van deze gedachte.

Probeer maar eens!

**Denk de volgende minuut NIET aan het getal 8 !**

## 7. Onderdrukken van negatieve gedachten Lukt dat? Nee!



Je hebt zeer waarschijnlijk aan het getal 8 gedacht of aan iets wat met 8 te maken heeft (bv. achtbaan, andere getallen...)  
Dit effect is nog sterker als je probeert onprettige gedachten, bv. zelfverwijten ("Ik ben een loser"), te onderdrukken. Deze gedachten kunnen dan zo sterk worden dat het lijkt alsof het rare gedachten zijn die van buiten zijn ingegeven.



→ werkblad 9.2

# In plaats daarvan: Neem er innerlijk afstand van...



“Het perfecte leven...?”

**Ken je deze personen?**



# “Het perfecte leven...?”

**Ken je deze personen?**



...beroemd, rijk, aantrekkelijk, succesvol???

**MAAR:** Al deze beroemde mensen hebben of hadden psychische problemen.

## “Het perfecte leven...?”



Robbie Williams werd bekend als lid van de band “Take That”, die hij vanwege drugsproblemen moest verlaten. Hij begon daarna een succesvolle solocarrière als zanger. In februari 2007 werd hij voor medicatie-afhankelijkheid en depressie behandeld in een kliniek.



Princes Diana, de eerste vrouw van de Britse kroonprins Charles, had voor buitenstaanders een leven om van te dromen: Geld en luxe, bewonderd door de hele wereld om haar uiterlijk en haar sociale betrokkenheid. Echter, ze had jarenlang last van boulimia en depressies. In 1997 overleed ze bij een auto-ongeluk.



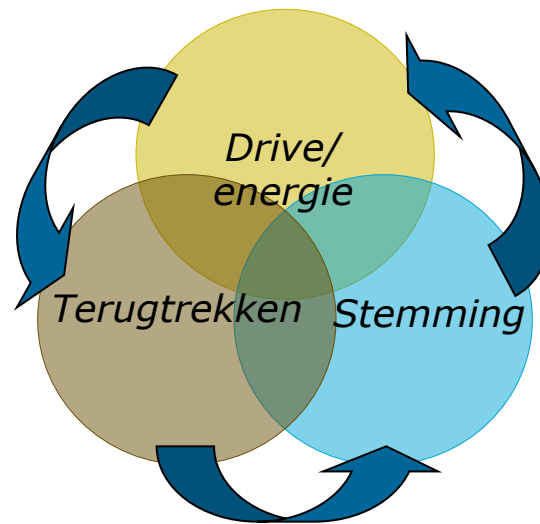
De komiek en acteur Jim Carrey leed jaren aan een ernstige depressie. Antidepressiva hielpen hem in het begin om uit de dieptepunten te komen. Ondertussen past hij succesvol andere strategieën (bv. psychotherapie) toe in de strijd tegen zijn depressie.



De Britse ster-voetballer David Beckham heeft dwangklachten. Hij heeft er moeite mee als voorwerpen in zijn omgeving door elkaar en niet symmetrisch staan. In een interview gaf hij aan dat hij hier veel last van heeft omdat zijn klachten hem veel tijd kosten en leiden tot conflicten met andere mensen.

# Vicieuze cirkel

“Het gaat slecht met mij. Ik heb geen puf meer om iets te doen.”



“Ik trek me steeds meer terug.”

“Mijn stemming wordt steeds slechter.”





# Vicieuze cirkel

## Probeer de vicieuze cirkel te doorbreken

- o Alle begin is moeilijk! **MAAR:** Overwin jezelf en zet een eerste **kleine** stap.



- o **Stap voor stap:** Zet na een kleine stap (bv. een vriend bellen) een volgende stap die iets groter is (bv. een afspraak maken). Vraag niet te veel van jezelf!



- o Doe wat je moet doen, maar doe ook dingen die je leuk vindt!



- o Dan zul je zien: Meer activiteiten leiden tot een betere stemming en omgekeerd!



## Wees je bewust van je sterke kanten

- Benadruk je sterke kanten, in plaats van al je aandacht te richten op je zwakheden.
- Elk mens heeft sterke kanten of krachten die niet iedereen bezit en waar hij/zij trots op kan zijn.
- **Het is niet nodig dat dit wereldrecords zijn of baanbrekende uitvindingen.**



# Tips om zelf je sombere stemming/lage eigenwaarde te verbeteren

- Schrijf **elke avond** met trefwoorden 2 of 3 dingen op die je die dag goed hebt gedaan of die goed zijn gegaan. Laat deze daarna in gedachten de revue passeren.
- Zeg staande voor de spiegel: "Ik mag mijzelf" of "Ik mag jou"! Probeer ook te beschrijven wat je leuk vindt (in het begin kun je dit wat raar vinden).
- Accepteer complimenten en schrijf ze op, zodat je ze als hulpbron kan gebruiken in moeilijke tijden (voorraad).



# Tips om zelf je sombere stemming/lage eigenwaarde te verbeteren

- 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 (bv. film, cafébezoek).
- Doe een lichaams oefening (minimaal 20 minuten) - indien mogelijk een duurtraining, bv. een stevige wandeling of ga joggen.
- Luister naar je lievelingsmuziek.



## Leerdoelen

- Depressie is niet onomkeerbaar.
- Sociale activiteiten verbeteren de stemming en maken je actiever.
- Blijf je bewust van de besproken depressieve denkstijl en probeer deze te veranderen.
- Gebruik regelmatig een paar van de aangereikte tips om een gedeprimeerde stemming en je eigenwaarde te verbeteren.
- Neem bij ernstige depressieve symptomen contact op met een psycholoog of psychiater.

## Wat heeft dit met psychose te maken?

Mensen met psychose hebben vaak van doen met een lage eigenwaarde, met name *na* een psychotische periode (bv. uit schaamte; angst voor verlies van vrienden).

Tijdens een acute psychose worden naast angst ook andere emoties gerapporteerd:

- Opwinding (“Eindelijk gebeurt er iets”)
- Besef van bestemming (missie te vervullen, belangrijkheid)

**Voorbeeld:** Max luistert op zijn favoriete zender vaak nummers waarin het woord “devil” (Nederlands: duivel) voorkomt.

**Beoordeling:** Angst en bedreiging. Max heeft het gevoel door handlangers van de duivel achtervolgd te worden. Maar ook: “Als zij juist mij moeten hebben, dan moet ik een heilige zijn.”

**MAAR:** Het is slechts toeval! Max' favoriete zender draait meestal hardrock waarin het woord “devil” vaak voorkomt.

Probeer een gezonde en duurzame eigenwaarde te krijgen met behulp van de besproken technieken.