

**MCT+ Module 9: Depressieve denkstijlen**

**Werkblad 9.1b Denkstijlen die een depressie kunnen bevorderen –**

**enkele voorbeelden:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Denkstijl** | **Gebeurtenis** | **Ongunstige (depressieve) beoordeling** | **Positieve/constructieve omgang** |
| Doemdenken | (bv. Mijn vriend merkt niet op dat ik een nieuw kapsel heb.) | (bv. “Mijn vriend vindt mij niet meer aantrekkelijk”) | (bv. “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.”) |
| Afwijzen van positieve waardering en kritiekloos aanvaarden  van negatieve feedback | (bv. Iemand zegt me dat ik er goed uit zie.) | (bv. “Die ander is niet eerlijk en probeert me te vleien. Het was bovendien erg donker...”) | (bv. “Fijn dat anderen mij mooi vinden. Het is prettig zo‘n compliment te krijgen!”) |
| Onderdrukken van negatieve gedachten | (bv. De gedachte “Het is mijn schuld” komt de hele tijd terug.) | (bv. “Hier mag ik niet meer aan denken. Ik moet de gedachte onderdrukken.”) | (bv. “Wat precies is nou eigenlijk mijn schuld? Is dat terecht?  Het onderdrukken van gedachten leidt vaak tot een versterking van die gedachten.”) |

Werkblad voor MCT+ Module 9: Depressieve denkstijlen