



MCT+ Module 9: Depressieve denkstijlen

Werkblad 9.4 Informatie over module 9

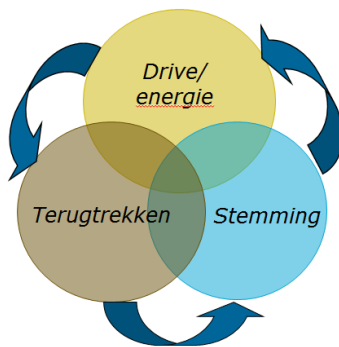
Uit onderzoek is gebleken dat mensen met psychose veel depressieve gedachten hebben. Maar een depressie is te voorkomen!

Stemming en depressieve denkstijlen (bv. "Ik zou moeten"-gedachten, doemdenken, piekeren en zelfverwijt) kunnen veranderd worden!

Piekeren en gedachten onderdrukken helpt niet de problemen op te lossen, maar maken deze juist erger.

Wees je bewust van de besproken denkstijlen en probeer ze te veranderen.

Probeer de vicieuze cirkel te doorbreken en ga stap voor stap activiteiten ondernemen. Meer activiteiten verbeteren je stemming (en andersom: betere stemming leidt tot meer ondernemen).



Welke onderdelen van deze module over depressieve denkstijlen vind ik nuttig en bruikbaar?

Wanneer en in welke situaties zou ik het geleerde uit deze module in de komende week kunnen gebruiken?

Wat is er nog onduidelijk? Wat wil ik in de volgende bijeenkomst vragen?