



Metacognitieve Training (MCT)

# MCT 1 B – Attributiestijl - Het toeschrijven van een oorzaak aan een gebeurtenis

© Moritz, Woodward, de Boer, Vermeer, Wekking & Lemmers-Jansen (4|21)  
[www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct)

The use of the pictures in this module has been kindly permitted by artists and copyright holders, respectively. For details (artist, title), please refer to the end of this presentation.



# Attributie: iets aan jezelf of een ander toeschrijven

Attributie = het toeschrijven van een oorzaak aan een gebeurtenis. Leg je de verantwoordelijkheid bij jezelf, anderen of de omstandigheden?



# Attributie: iets aan jezelf of een ander toeschrijven

Attributie = het toeschrijven van een oorzaak aan een gebeurtenis. Leg je de verantwoordelijkheid bij jezelf, anderen of de omstandigheden?

We zien vaak over het hoofd dat een gebeurtenis verschillende oorzaken kan hebben.



# Attributie: iets aan jezelf of een ander toeschrijven

Attributie = het toeschrijven van een oorzaak aan een gebeurtenis. Leg je de verantwoordelijkheid bij jezelf, anderen of de omstandigheden?

We zien vaak over het hoofd dat een gebeurtenis verschillende oorzaken kan hebben.

Welke oorzaken kunnen hebben bijgedragen aan de volgende situatie?

Een vriendin heeft je niet gebeld op jouw verjaardag.



# Waarom heeft jouw vriendin je niet gebeld?

Verklaringen

Mogelijke verklaringen voor dit gedrag

???



# Waarom heeft jouw vriendin je niet gebeld?

## Verklaringen

### Mogelijke verklaringen voor dit gedrag

- Ik ben niet belangrijk voor haar, iemand anders zou ze niet vergeten te bellen.
- Ze is een zeer chaotische vrouw die zelfs in staat is haar eigen verjaardag te vergeten.
- Ze moet een belangrijk examen halen en heeft geen tijd voor andere dingen.



# Waarom heeft jouw vriendin je niet gebeld?

## Verklaringen

### Mogelijke verklaringen voor dit gedrag

... jezelf

Ik ben niet belangrijk genoeg.

... anderen

Ze is chaotisch

... omstandigheden

Ze heeft een belangrijk examen en geen tijd



# Iets aan jezelf of aan anderen toeschrijven

Zoals je ziet kunnen gebeurtenissen veel verschillende oorzaken hebben. In de meeste gevallen spelen meerdere factoren tegelijk een rol.

Toch hebben mensen vaak de neiging om eenzijdig te verklaren (bv. alleen anderen de schuld geven of juist alleen zichzelf).





# Oefening 1

“Je verlaat de instelling bijna helemaal hersteld.”

## Verklaringen

... jezelf

... anderen

... omstandigheden of toeval

Emergency room

A red rectangular button with a slight 3D effect and a white border, containing the text "Emergency room" in white.



# Je verlaat de instelling bijna helemaal hersteld.

## Verklaringen betrekking hebbend op

### ... jezelf:

- Het herstelproces was succesvol omdat ik erg gemotiveerd was.
- Ik heb aangedrongen op de toepassing van bepaalde behandelingen, deze hebben een grote rol gespeeld bij het succes van de behandeling.
- Ik denk dat ik ook zonder therapie en medicijnen zou zijn hersteld.
- Het herstel heb ik te danken aan mijn uitstekende genen.

### ... anderen:

### ... omstandigheden of toeval:

Emergency room



# Je verlaat de instelling bijna helemaal hersteld.

## Verklaringen betrekking hebbend op

### ... jezelf:

- Het herstelproces was succesvol omdat ik erg gemotiveerd was.
- Ik heb aangedrongen op de toepassing van bepaalde behandelingen, deze hebben een grote rol gespeeld bij het succes van de behandeling.
- Ik denk dat ik ook zonder therapie en medicijnen zou zijn hersteld.
- Het herstel heb ik te danken aan mijn uitstekende genen.

### ... anderen:

- Het medische personeel in deze instelling is zeer bekwaam.
- Zonder de steun van mijn familie was het niet zo'n groot succes geworden

### ... omstandigheden of toeval:

Emergency room



# Je verlaat de instelling bijna helemaal hersteld.

## Verklaringen betrekking hebbend op

### ... jezelf:

- Het herstelproces was succesvol omdat ik erg gemotiveerd was.
- Ik heb aangedrongen op de toepassing van bepaalde behandelingen, deze hebben een grote rol gespeeld bij het succes van de behandeling.
- Ik denk dat ik ook zonder therapie en medicijnen zou zijn hersteld.
- Het herstel heb ik te danken aan mijn uitstekende genen.

### ... anderen:

- Het medische personeel in deze instelling is zeer bekwaam.
- Zonder de steun van mijn familie was het niet zo'n groot succes geworden

### ... omstandigheden of toeval:

- Ik had geluk dat het personeel niet zo druk was als anders.
- Het herstel is veroorzaakt door het gebruik van de medicijnen.

Emergency room



# Gevaar: eenzijdige verklaringen!

## Verklaringen betrekking hebbend op

### ... jezelf:

- Het herstelproces was succesvol omdat ik erg gemotiveerd was.
- Ik heb aangedrongen op de toepassing van bepaalde behandelingen, deze hebben een grote rol gespeeld bij het succes van de behandeling.
- Ik denk dat ik ook zonder therapie en medicijnen zou zijn hersteld.
- Het herstel heb ik te danken aan mijn uitstekende genen.

### ... anderen:

- Het medische personeel in deze instelling is zeer bekwaam.
- Zonder de steun van mijn familie was het niet zo'n groot succes geworden

### ... omstandigheden of toeval:

- Ik had geluk dat het personeel niet zo druk was als anders.
- Het herstel is veroorzaakt door het gebruik van de medicijnen.

Emergency room

Je verlaat de instelling bijna helemaal hersteld.



# Bedenk nu een evenwichtige verklaring (denk aan jezelf, anderen en omstandigheden)

Je verlaat de instelling bijna helemaal hersteld.



???

???



## Bedenk nu een evenwichtige verklaring (denk aan jezelf, anderen en omstandigheden)

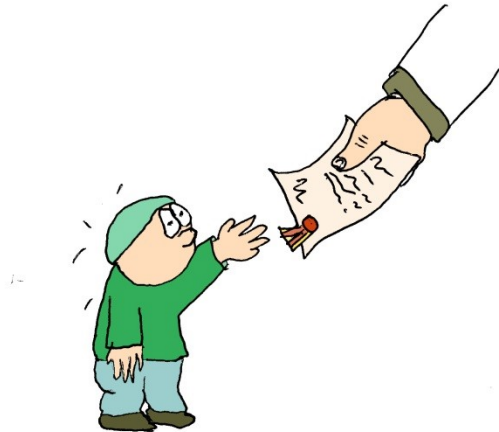
Je verlaat de instelling bijna helemaal hersteld.

Emergency room

- “De steun van mijn familie, de doktoren en de medicijnen hebben bijgedragen aan mijn herstel. Ook kan ik het succesvolle herstel deels aan mezelf toeschrijven, omdat ik gemotiveerd was en actief meewerkte aan het behandelproces.”
- “Ik was gemotiveerd om te veranderen. Ik heb gevraagd of ik mee kon doen aan een groepstherapie onder leiding van goede behandelaren.”



# Effecten van attributiestijl bij negatieve gebeurtenissen



Dat is slecht gedaan. Je bent gezakt voor het examen Engels.

<p><b>Zelf Attributie</b> bv. "Ik had beter moeten leren."</p>	<p>Nadeel: ??? Voordeel: ???</p>
<p><b>Anderen/Omstandigheden Attributie</b></p>	<p>Nadeel:  Voordeel:</p>





# Effecten van attributiestijl bij negatieve gebeurtenissen

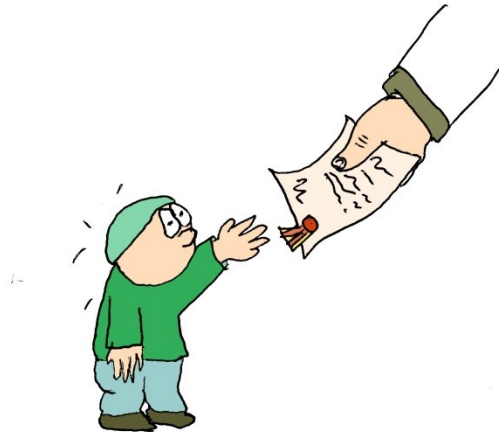


Dat is slecht gedaan. Je bent gezakt voor het examen Engels.

<p><b>Zelf Attributie</b> bv. "Ik had beter moeten leren."</p>	<p><b>Nadeel:</b> verkleint je zelfvertrouwen <b>Voordeel:</b> ???</p>
<p><b>Anderen/Omstandigheden Attributie</b></p>	<p><b>Nadeel:</b></p> <p><b>Voordeel:</b></p>



# Effecten van attributiestijl bij negatieve gebeurtenissen



Dat is slecht gedaan. Je bent gezakt voor het examen Engels.

## Zelf Attributie

bv. "Ik had beter moeten leren."

**Nadeel:** verkleint je zelfvertrouwen

**Voordeel:** men vindt het bewonderenswaardig en dapper als iemand verantwoordelijkheid neemt

## Anderen/Omstandigheden Attributie

**Nadeel:**

**Voordeel:**



# Effecten van attributiestijl bij negatieve gebeurtenissen



Dat is slecht gedaan. Je bent gezakt voor het examen Engels.

<p><b>Zelf Attributie</b> bv. "Ik had beter moeten leren."</p>	<p><b>Nadeel:</b> verkleint je zelfvertrouwen <b>Voordeel:</b> men vindt het bewonderenswaardig en dapper als iemand verantwoordelijkheid neemt</p>
<p><b>Anderen/Omstandigheden Attributie</b> bv. "De leraar is een eikel en hij haat mij."</p>	<p><b>Nadeel: ???</b>  <b>Voordeel: ???</b></p>



# Effecten van attributiestijl bij negatieve gebeurtenissen



Dat is slecht gedaan. Je bent gezakt voor het examen Engels.

## Zelf Attributie

bv. "Ik had beter moeten leren."

**Nadeel:** verkleint je zelfvertrouwen

**Voordeel:** men vindt het bewonderenswaardig en dapper als iemand verantwoordelijkheid neemt

## Anderen/Omstandigheden Attributie

bv. "De leraar is een eikel en hij haat mij."

**Nadeel:** het niet nemen van je verantwoordelijkheid wordt gezien als onbeleefd; het jezelf erg makkelijk maken

**Voordeel:** ???



# Effecten van attributiestijl bij negatieve gebeurtenissen



Dat is slecht gedaan. Je bent gezakt voor het examen Engels.

## Zelf Attributie

bv. "Ik had beter moeten leren."

**Nadeel:** verkleint je zelfvertrouwen

**Voordeel:** men vindt het bewonderenswaardig en dapper als iemand verantwoordelijkheid neemt

## Anderen/Omstandigheden Attributie

bv. "De leraar is een eikel en hij haat mij."

**Nadeel:** het niet nemen van je verantwoordelijkheid wordt gezien als onbeleefd; het jezelf erg makkelijk maken

**Voordeel:** zelfvertrouwen komt niet in gevaar



# Effecten van attributiestijl bij negatieve gebeurtenissen



Dat is slecht gedaan. Je bent gezakt voor het examen Engels.

Bedenk evenwichtige verklaringen (denk aan de invloed van jezelf, anderen en omstandigheden).

???



# Effecten van attributiestijl bij negatieve gebeurtenissen



Dat is slecht gedaan. Je bent gezakt voor het examen Engels.

Bedenk evenwichtige verklaringen (denk aan de invloed van jezelf, anderen en omstandigheden).

“Ik ben niet gewend aan zo’n examen; mijn leraar is niet zo gemeen dat hij mij vanuit rancune een onvoldoende geeft; de volgende keer zijn de vragen misschien iets makkelijker.”



# Effecten van attributiestijl bij positieve gebeurtenissen



Super! Door jouw goal  
wonnen we!



<p><b>Zelf Attributie</b> bv. "Dit was een uitstekende individuele actie."</p>	<p>Nadeel: ??? Voordeel: ???</p>
<p><b>Anderen/Omstandigheden Attributie</b></p>	<p>Nadeel: Voordeel:</p>





# Effecten van attributiestijl bij positieve gebeurtenissen



Super! Door jouw goal  
wonnen we!



<p><b>Zelf Attributie</b> bv. "Dit was een uitstekende individuele actie."</p>	<p><b>Nadeel:</b> jezelf prijzen komt arrogant over <b>Voordeel:</b> ???</p>
<p><b>Anderen/Omstandigheden Attributie</b></p>	<p><b>Nadeel:</b> <b>Voordeel:</b></p>



# Effecten van attributiestijl bij positieve gebeurtenissen



Super! Door jouw goal  
wonnen we!



<p><b>Zelf Attributie</b> bv. "Dit was een uitstekende individuele actie."</p>	<p><b>Nadeel:</b> jezelf prijzen komt arrogant over <b>Voordeel:</b> vergroot het zelfvertrouwen</p>
<p><b>Anderen/Omstandigheden Attributie</b></p>	<p><b>Nadeel:</b> <b>Voordeel:</b></p>



# Effecten van attributiestijl bij positieve gebeurtenissen



Super! Door jouw goal  
wonnen we!



<p><b>Zelf Attributie</b> bv. "Dit was een uitstekende individuele actie."</p>	<p><b>Nadeel:</b> jezelf prijzen komt arrogant over <b>Voordeel:</b> vergroot het zelfvertrouwen</p>
<p><b>Anderen/Omstandigheden Attributie</b> bv. "Iedereen had kunnen scoren vanaf daar."</p>	<p><b>Nadeel:</b> ??? <b>Voordeel:</b> ???</p>



# Effecten van attributiestijl bij positieve gebeurtenissen



Super! Door jouw goal  
wonnen we!



## Zelf Attributie

bv. "Dit was een uitstekende individuele actie."

**Nadeel:** jezelf prijzen komt arrogant over

**Voordeel:** vergroot het zelfvertrouwen

## Anderen/Omstandigheden Attributie

bv. "Iedereen had kunnen scoren vanaf daar."

**Nadeel:** zelfvertrouwen wordt niet vergroot

**Voordeel:** ???



# Effecten van attributiestijl bij positieve gebeurtenissen



Super! Door jouw goal  
wonnen we!



## Zelf Attributie

bv. "Dit was een uitstekende individuele actie."

**Nadeel:** jezelf prijzen komt arrogant over

**Voordeel:** vergroot het zelfvertrouwen

## Anderen/Omstandigheden Attributie

bv. "Iedereen had kunnen scoren vanaf daar."

**Nadeel:** zelfvertrouwen wordt niet vergroot

**Voordeel:** je wordt gezien als bescheiden, en als een goede "teamspeler"



# Effecten van attributiestijl bij positieve gebeurtenissen



Super! Door jouw goal  
wonnen we!



Bedenk evenwichtige verklaringen (denk aan de invloed van jezelf, anderen, omstandigheden).

???



# Effecten van attributiestijl bij positieve gebeurtenissen



Super! Door jouw goal  
wonnen we!



Bedenk evenwichtige verklaringen (denk aan de invloed van jezelf, anderen, omstandigheden).

“Ik ben goed in vorm op het moment en erg trots op mijzelf, maar de voorzet van Steve was ook fantastisch. Bovendien is het vanuit die hoek makkelijk scoren.”



# Effecten van attributiestijl bij positieve gebeurtenissen



Super! Door jouw goal  
wonnen we!



Bedenk evenwichtige verklaringen (denk aan de invloed van jezelf, anderen, omstandigheden).

“Ik ben goed in vorm op het moment en erg trots op mijzelf, maar de voorzet van Steve was ook fantastisch. Bovendien is het vanuit die hoek makkelijk scoren.”





## Waarom doen we dit?

Uit onderzoek blijkt dat veel (maar niet alle!) mensen met een negatieve denkstijl:

- geneigd zijn mislukkingen 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.**



## Waarom doen we dit?

Uit onderzoek blijkt dat veel (maar niet alle!) mensen met een psychotische kwetsbaarheid:

- geneigd zijn andere mensen mislukkingen en negatieve gebeurtenissen kwalijk te nemen
- denken dat ze geen controle hebben over de gebeurtenissen in hun leven

**Vooraf de eerste attributiestijl kan leiden tot grote problemen met andere mensen.**



# Hoe eenzijdige attributies bijdragen aan misinterpretatie tijdens een psychose

Gebeurtenis	Verklaring tijdens een psychose	Andere mogelijke verklaringen
Een vriend groet mij niet.	???	
Ik ben gezakt voor mijn examen.		
Belangrijke documenten zijn zoek geraakt in mijn flat.		



# Hoe eenzijdige attributies bijdragen aan misinterpretatie tijdens een psychose

Gebeurtenis	Verklaring tijdens een psychose	Andere mogelijke verklaringen
Een vriend groet mij niet.	Mijn vriend wil mij niet meer kennen en schaamt zich voor me.	???
Ik ben gezakt voor mijn examen.		
Belangrijke documenten zijn zoek geraakt in mijn flat.		



# Hoe eenzijdige attributies bijdragen aan misinterpretatie tijdens een psychose

Gebeurtenis	Verklaring tijdens een psychose	Andere mogelijke verklaringen
Een vriend groet mij niet.	Mijn vriend wil mij niet meer kennen en schaamt zich voor me.	Mijn vriend was in gedachten en zag mij niet.
Ik ben gezakt voor mijn examen.		
Belangrijke documenten zijn zoek geraakt in mijn flat.		



# Hoe eenzijdige attributies bijdragen aan misinterpretatie tijdens een psychose

Gebeurtenis	Verklaring tijdens een psychose	Andere mogelijke verklaringen
Een vriend groet mij niet.	Mijn vriend wil mij niet meer kennen en schaamt zich voor me.	Mijn vriend was in gedachten en zag mij niet.
Ik ben gezakt voor mijn examen.	???	
Belangrijke documenten zijn zoek geraakt in mijn flat.		



# Hoe eenzijdige attributies bijdragen aan misinterpretatie tijdens een psychose

Gebeurtenis	Verklaring tijdens een psychose	Andere mogelijke verklaringen
Een vriend groet mij niet.	Mijn vriend wil mij niet meer kennen en schaamt zich voor me.	Mijn vriend was in gedachten en zag mij niet.
Ik ben gezakt voor mijn examen.	De examinerator wil mijn carrière ruïneren.	???
Belangrijke documenten zijn zoek geraakt in mijn flat.		



# Hoe eenzijdige attributies bijdragen aan misinterpretatie tijdens een psychose

Gebeurtenis	Verklaring tijdens een psychose	Andere mogelijke verklaringen
Een vriend groet mij niet.	Mijn vriend wil mij niet meer kennen en schaamt zich voor me.	Mijn vriend was in gedachten en zag mij niet.
Ik ben gezakt voor mijn examen.	De examinerator wil mijn carrière ruïneren.	Misschien was de examinerator streng, maar onvoldoende slaap of een slechte nachtrust zijn ook mogelijke oorzaken.
Belangrijke documenten zijn zoek geraakt in mijn flat.		





# Hoe eenzijdige attributies bijdragen aan misinterpretatie tijdens een psychose

Gebeurtenis	Verklaring tijdens een psychose	Andere mogelijke verklaringen
Een vriend groet mij niet.	Mijn vriend wil mij niet meer kennen en schaamt zich voor me.	Mijn vriend was in gedachten en zag mij niet.
Ik ben gezakt voor mijn examen.	De examinerator wil mijn carrière ruïneren.	Misschien was de examinerator streng, maar onvoldoende slaap of een slechte nachtrust zijn ook mogelijke oorzaken.
Belangrijke documenten zijn zoek geraakt in mijn flat.	???	



# Hoe eenzijdige attributies bijdragen aan misinterpretatie tijdens een psychose

Gebeurtenis	Verklaring tijdens een psychose	Andere mogelijke verklaringen
Een vriend groet mij niet.	Mijn vriend wil mij niet meer kennen en schaamt zich voor me.	Mijn vriend was in gedachten en zag mij niet.
Ik ben gezakt voor mijn examen.	De examinerator wil mijn carrière ruïneren.	Misschien was de examinerator streng, maar onvoldoende slaap of een slechte nachtrust zijn ook mogelijke oorzaken.
Belangrijke documenten zijn zoek geraakt in mijn flat.	Iemand heeft ingebroken in mijn flat en de documenten meegenomen om mij kwaad te doen.	???



# Hoe eenzijdige attributies bijdragen aan misinterpretatie tijdens een psychose

Gebeurtenis	Verklaring tijdens een psychose	Andere mogelijke verklaringen
Een vriend groet mij niet.	Mijn vriend wil mij niet meer kennen en schaamt zich voor me.	Mijn vriend was in gedachten en zag mij niet.
Ik ben gezakt voor mijn examen.	De examinerator wil mijn carrière ruïneren.	Misschien was de examinerator streng, maar onvoldoende slaap of een slechte nachtrust zijn ook mogelijke oorzaken.
Belangrijke documenten zijn zoek geraakt in mijn flat.	Iemand heeft ingebroken in mijn flat en de documenten meegenomen om mij kwaad te doen.	De documenten zijn per ongeluk op een andere plek komen te liggen.



# Hoe eenzijdige attributies bijdragen aan misinterpretatie tijdens een psychose

Gebeurtenis	Verklaring tijdens een psychose	Andere mogelijke verklaringen
Een vriend groet mij niet.	Mijn vriend wil mij niet meer kennen en schaamt zich voor me.	Mijn vriend was in gedachten en zag mij niet.
Ik ben gezakt voor mijn examen.	De examinerator wil mijn carrière ruïneren.	Misschien was de examinerator streng, maar onvoldoende slaap of een slechte nachtrust zijn ook mogelijke oorzaken.
Belangrijke documenten zijn zoek geraakt in mijn flat.	Iemand heeft ingebroken in mijn flat en de documenten meegenomen om mij kwaad te doen.	De documenten zijn per ongeluk op een andere plek komen te liggen.

Heeft iemand een vergelijkbare situatie meegemaakt?



# Attributiestijl

Leerdoel van de sessie van vandaag:

- Denk na over verschillende oorzaken van gebeurtenissen.
- Accepteer niet te snel maar één verklaring.
- Bespreek de consequenties van een bepaalde attributiestijl.



# Attributiestijl

Leerdoel van de sessie van vandaag:

- Denk na over verschillende oorzaken van gebeurtenissen.
- Accepteer niet te snel maar één verklaring.
- Bespreek de consequenties van een bepaalde attributiestijl.

Het is van belang om

- ... te proberen zo realistisch mogelijk te blijven in ons dagelijks leven
- ... niet meteen anderen iets kwalijk te nemen bij vervelende gebeurtenissen
- ... niet te snel onszelf de schuld te geven als er iets mis gaat



# Een vriend praat over je achter je rug om.

Waarom praat jouw vriend achter je rug om over je?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

Jezelf?

Anderen?

Omstandigheden?





# Je bent uitgenodigd voor een sollicitatiegesprek.

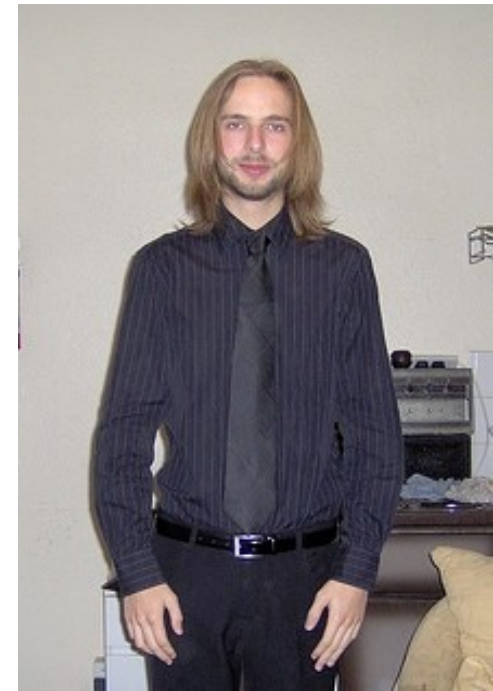
Waarom ben je uitgenodigd voor dit gesprek?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

Jezelf?

Anderen?

Omstandigheden?







# Een vriend van je is onaangenaam verrast door jouw spontane bezoek.

Waarom is jouw vriend onaangenaam verrast?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

Jezelf?

Anderen?

Omstandigheden?





# Andere mensen lachen terwijl jij praat.

Waarom moeten deze mensen lachen terwijl jij aan het woord bent?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

Jezelf?

Anderen?

Omstandigheden?





# Kom met eigen voorbeelden!

Wat kan een rol hebben gespeeld bij het ontstaan van deze situatie?

Jezelf?

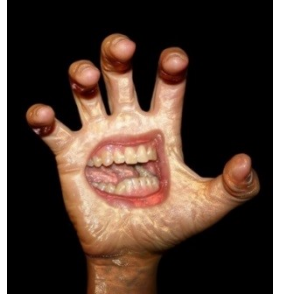
Anderen?

Omstandigheden?





“Een innerlijke stem vertelt je dat je niets waard bent.”



Redenen

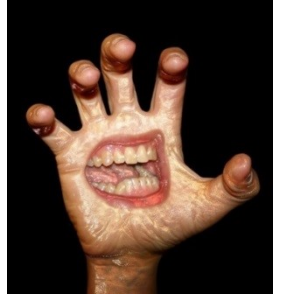
... jezelf

... anderen

... omstandigheden



# “Een innerlijke stem vertelt je dat je niets waard bent.”



## Redenen

### ... jezelf:

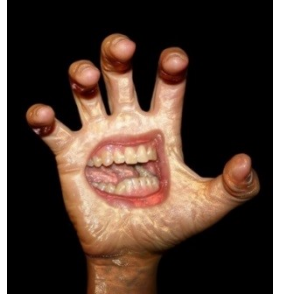
- “Jammer genoeg neem ik mezelf steeds van alles kwalijk. Het lijkt wel alsof ik mijzelf haat.”
- “Ik word gek.”
- “Het lijkt alsof er iemand anders praat. Maar ik weet dat het mijn eigen gedachten zijn.”

### ... anderen:

### ... omstandigheden:



# “Een innerlijke stem vertelt je dat je niets waard bent.”



## Redenen

### ... jezelf:

- “Jammer genoeg neem ik mezelf steeds van alles kwalijk. Het lijkt wel alsof ik mijzelf haat.”
- “Ik word gek.”
- “Het lijkt alsof er iemand anders praat. Maar ik weet dat het mijn eigen gedachten zijn.”

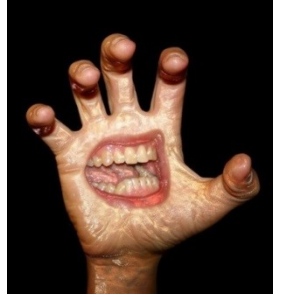
### ... anderen:

- “Iemand heeft iets in mijn hersenen geïmplanteerd.”
- “Ik weet niet hoe dit kon gebeuren, maar iemand heeft de controle over mijn gedachten gekregen.”

### ... omstandigheden:



# “Een innerlijke stem vertelt je dat je niets waard bent.”



## Redenen

### ... jezelf:

- “Jammer genoeg neem ik mezelf steeds van alles kwalijk. Het lijkt wel alsof ik mijzelf haat.”
- “Ik word gek.”
- “Het lijkt alsof er iemand anders praat. Maar ik weet dat het mijn eigen gedachten zijn.”

### ... anderen:

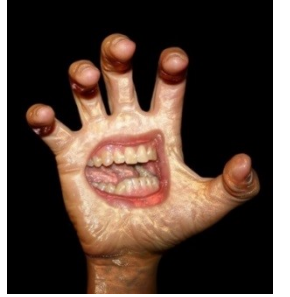
- “Iemand heeft iets in mijn hersenen geïmplanteerd.”
- “Ik weet niet hoe dit kon gebeuren, maar iemand heeft de controle over mijn gedachten gekregen.”

### ... omstandigheden:

- “Ik heb veel verplichtingen de laatste dagen. Dat leidt tot stress. Hierdoor maak ik alles intenser mee, inclusief mijn gedachten.”
- “Mijn oren piepen van het luisteren naar hard rock.”



# “Een innerlijke stem vertelt je dat je niets waard bent.”



Psychose: de innerlijke stem wordt toegeschreven aan andere personen of krachten

- “Iemand heeft iets geïmplanteerd in mijn hersenen.”
- “Ik weet niet hoe dit kon gebeuren maar iemand anders heeft controle over mijn gedachten.”





# Het horen van stemmen



Stemmen zijn van anderen afkomstig	Zijn er andere verklaringen mogelijk?
<p>“Ik hoor het heel duidelijk. Dit in tegenstelling tot mijn gedachten die geluidloos zijn.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>



# Het horen van stemmen



Stemmen zijn van anderen afkomstig	Zijn er andere verklaringen mogelijk?
<p>“Ik hoor het heel duidelijk. Dit in tegenstelling tot mijn gedachten die geluidloos zijn.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ongeveer 15-20% van de bevolking hoort stemmen van tijd tot tijd.</li> <li>• Intensieve gedachten zijn soms bijna hoorbaar (aanstekelijke muziekjes, piekeren, het horen van de stem van een vriend terwijl je zijn email leest).</li> </ul>



# Het horen van stemmen



Stemmen zijn van anderen afkomstig	Zijn er andere verklaringen mogelijk?
<p>“Ik hoor het heel duidelijk. Dit in tegenstelling tot mijn gedachten die geluidloos zijn.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ongeveer 15-20% van de bevolking hoort stemmen van tijd tot tijd.</li> <li>• Intensieve gedachten zijn soms bijna hoorbaar (aanstekelijke muziekjes, piekeren, het horen van de stem van een vriend terwijl je zijn email leest).</li> </ul>
<p>“Ik heb geen controle over deze gedachten. Wanneer ik probeer ze te onderdrukken, wordt het erger. Dit betekent dat iemand me naar beneden wil halen.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>



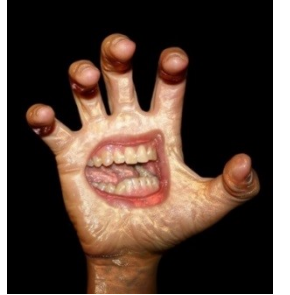
# Het horen van stemmen



Stemmen zijn van anderen afkomstig	Zijn er andere verklaringen mogelijk?
<p>“Ik hoor het heel duidelijk. Dit in tegenstelling tot mijn gedachten die geluidloos zijn.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ongeveer 15-20% van de bevolking hoort stemmen van tijd tot tijd.</li> <li>• Intensieve gedachten zijn soms bijna hoorbaar (aanstekelijke muziekjes, piekeren, het horen van de stem van een vriend terwijl je zijn email leest).</li> </ul>
<p>“Ik heb geen controle over deze gedachten. Wanneer ik probeer ze te onderdrukken, wordt het erger. Dit betekent dat iemand me naar beneden wil halen.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onze gedachten zijn niet volledig te controleren – anders zouden we ook geen inspiratie of gepieker hebben of niet kunnen brainstormen.</li> <li>• Als we onze gedachten proberen te onderdrukken, worden ze automatisch sterker → Experiment: Denk niet aan het getal 8! – het zal je niet lukken.</li> </ul>



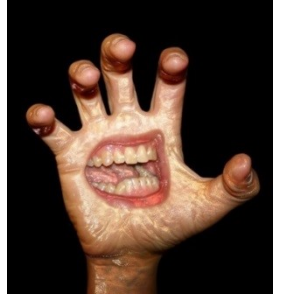
# Het horen van stemmen



Stemmen zijn van anderen afkomstig	Zijn er andere verklaringen mogelijk?
<p>“Ik hoor het heel duidelijk. Dit in tegenstelling tot mijn gedachten die geluidloos zijn.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ongeveer 15-20% van de bevolking hoort stemmen van tijd tot tijd.</li> <li>• Intensieve gedachten zijn soms bijna hoorbaar (aanstekelijke muziekjes, piekeren, het horen van de stem van een vriend terwijl je zijn email leest).</li> </ul>
<p>“Ik heb geen controle over deze gedachten. Wanneer ik probeer ze te onderdrukken, wordt het erger. Dit betekent dat iemand me naar beneden wil halen.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onze gedachten zijn niet volledig te controleren – anders zouden we ook geen inspiratie of gepieker hebben of niet kunnen brainstormen.</li> <li>• Als we onze gedachten proberen te onderdrukken, worden ze automatisch sterker → Experiment: Denk niet aan het getal 8! – het zal je niet lukken.</li> </ul>
<p>“Agressieve gedachten passen niet bij mij. Maar toch heb ik constant kwaadaardige gedachten.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>



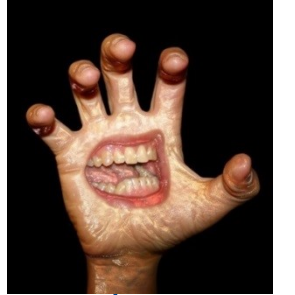
# Het horen van stemmen



Stemmen zijn van anderen afkomstig	Zijn er andere verklaringen mogelijk?
<p>“Ik hoor het heel duidelijk. Dit in tegenstelling tot mijn gedachten die geluidloos zijn.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ongeveer 15-20% van de bevolking hoort stemmen van tijd tot tijd.</li> <li>• Intensieve gedachten zijn soms bijna hoorbaar (aanstekelijke muziekjes, piekeren, het horen van de stem van een vriend terwijl je zijn email leest).</li> </ul>
<p>“Ik heb geen controle over deze gedachten. Wanneer ik probeer ze te onderdrukken, wordt het erger. Dit betekent dat iemand me naar beneden wil halen.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onze gedachten zijn niet volledig te controleren – anders zouden we ook geen inspiratie of gepieker hebben of niet kunnen brainstormen.</li> <li>• Als we onze gedachten proberen te onderdrukken, worden ze automatisch sterker → Experiment: Denk niet aan het getal 8! – het zal je niet lukken.</li> </ul>
<p>“Agressieve gedachten passen niet bij mij. Maar toch heb ik constant kwaadaardige gedachten.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gedachten die tegengesteld zijn aan onze normale manier van denken komen veel voor. Gedachten ≠ actie: 20% van de bevolking heeft wel eens gedachten over het plegen van zelfmoord, maar doet het niet. Ook t.o.v. mensen waarvan we houden voelen we soms agressie (bv. een moeder als haar kind huilt).</li> </ul>



# Het horen van stemmen



De verklaring dat vreemde gedachten op afstand worden bestuurd heeft meer vragen dan antwoorden tot gevolg, bv.:

- Hoe is het technisch mogelijk?
- Wanneer en waar heeft de implantatie plaatsgevonden?
- Waarom zou iemand jou kwaad willen doen? Wie heeft hiervoor de tijd en het geld?
- Er zijn gemakkelijkere manieren om iemand kwaad te doen. Waarom zou iemand zo'n ingewikkelde methode kiezen? (die misschien zelfs onmogelijk is).



# Een vriend gaf je een lift naar huis.

Waarom gaf jouw vriend je een lift?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

Jezelf?

Anderen?

Omstandigheden?







# Een vriend komt niet opdagen op een afspraak met je.

Waarom kwam jouw vriend niet opdagen?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

Jezelf?

Anderen?

Omstandigheden?





# Een vriend stuurde je geen verjaardagskaart.

Waarom stuurde jouw vriend je geen kaart?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

Jezelf?

Anderen?

Omstandigheden?





# Een auto rijdt al een half uur achter je.

Waarom rijdt deze auto al een half uur achter je?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

Jezelf?

Anderen?

Omstandigheden?





# De bus die je wilde nemen vertrekt voor je neus.

Waarom heb je de bus net niet gehaald?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

Jezelf?

Anderen?

Omstandigheden?





# Een buurman nodigt je uit voor een drankje.

Waarom vraagt de buurman je om wat te gaan drinken?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

Jezelf?

Anderen?

Omstandigheden?





Er zit al een tijdje een man voor jouw deur de krant te lezen.

Waarom leest de man de krant voor jouw deur?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

Jezelf?

Anderen?

Omstandigheden?





# Een vriend vindt dat je oneerlijk bent.

Waarom vindt jouw vriend dat je oneerlijk bent?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

Jezelf?

Anderen?

Omstandigheden?





# Een vriend vindt je slim.

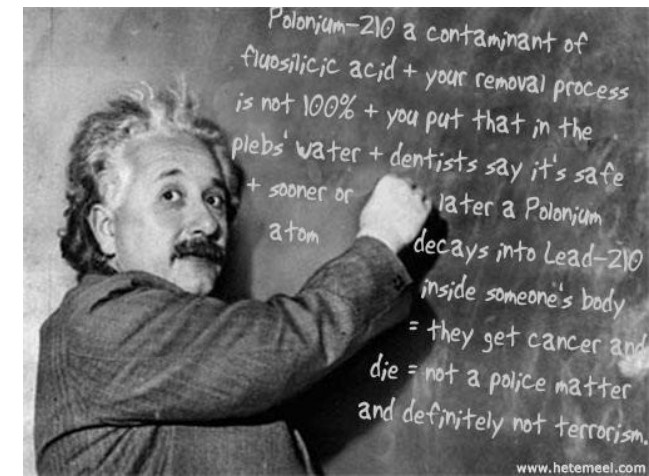
Waarom denkt jouw vriend dat je slim bent?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

Jezelf?

Anderen?

Omstandigheden?







# Betekenis voor het dagelijks leven

## Leerdoelen:

- Houd rekening met het feit dat gebeurtenissen verschillende oorzaken kunnen hebben (jezelf/anderen/omstandigheden).



# Betekenis voor het dagelijks leven

## Leerdoelen:

- Houd rekening met het feit dat gebeurtenissen verschillende oorzaken kunnen hebben (jezelf/anderen/omstandigheden).
- Probeer zo realistisch mogelijk te zijn in het dagelijks leven: geef niet altijd alleen andere mensen of omstandigheden de schuld. Maar leg ook niet altijd alleen de schuld bij jezelf.



# Betekenis voor het dagelijks leven

## Leerdoelen:

- Houd rekening met het feit dat gebeurtenissen verschillende oorzaken kunnen hebben (jezelf/anderen/omstandigheden).
- Probeer zo realistisch mogelijk te zijn in het dagelijks leven: geef niet altijd alleen andere mensen of omstandigheden de schuld. Maar leg ook niet altijd alleen de schuld bij jezelf.
- Meestal spelen meerdere factoren een rol.



## Betekenis voor het dagelijks leven

Veel mensen met een psychotische kwetsbaarheid hebben de neiging *complexe* gebeurtenissen te verklaren op basis van slechts één reden. Soms wordt alleen anderen wat kwalijk genomen.

**Voorbeeld I:** Adriaan krijgt een telefoontje. Een computerstem vraagt hem naar zijn koopgedrag.

**Eigen gedachte:** Mijn huisbaas bespioneert mij om mij uit huis te krijgen.

**Alternatieve verklaring:** Het telefoontje komt van een bedrijf voor marktonderzoek, dat hem op basis van toeval uitkoos. Adriaan heeft nooit een waarschuwing gehad van zijn huisbaas. Er is geen reden voor deze gedachte, want Adriaan is een gewone man die zijn huur op tijd betaalt.



## Betekenis voor het dagelijks leven

Soms dragen mensen gedeeltelijk de verantwoordelijkheid, maar er moet ook rekening worden gehouden met andere belangrijke factoren.

**Voorbeeld II:** Marleen krijgt weer een psychose.

**Eigen gedachte:** Deze terugval werd veroorzaakt door herinneringen die omhoog kwamen toen ze haar ex tegen kwam op straat – ze ruzieden vaak tijdens hun huwelijk.

**Bijkomende factoren:** Dit kan mogelijk de oorzaak zijn, maar er zijn ook andere dingen die meespeelden: Marleen is gestopt met haar medicijnen; op haar werk heeft ze ruzie gehad waardoor ze bang werd haar baan te verliezen.



# Bedankt voor je aandacht!

*voor trainers:*

Deel werkbladen uit. Introduceer onze app COGITO (gratis te downloaden).



[www.uke.de/mct\\_app](http://www.uke.de/mct_app)





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via [www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Various motives: pupil, ice hockey player/ Verschiedene Motive: Schüler, Eishockeyspieler
Bdunnette	flickr	DSCF0486	CC	A friend is talking behind your back (wispering)/Freundin hat hinter Ihrem Rücken geredet (flüstern)
rileyroxx	flickr	Job Interview #2	CC	You are invited for a job interview (man dressed in grey shirt + tie)/Vorstellungsgespräch (Mann in schwarzem Hemd u. Krawatte)
bre pettis	flickr	This is what the webcam sees through a peephole	CC	A friend is unpleasantly surprised by your spontaneous visit (man in a spyhole)/Eine Freundin ist von ihrem Besuch unangenehm überrascht (Mann im Spion)
yanec	flickr	laughter workshop	CC	Other people laugh while you are talking (celebration)/Andere fangen an zu lachen, während Sie reden (Feier)
Heidi Wittwer	fotocommunity	schreiende Hand	PP	Screaming hand/Schreiende Hand
zen	flickr	zen driving home - day 14	CC	A friend gives you a lift home (man in the car)/ Ein Freund hat sie nach Hause gefahren (Mann im Auto)
Jswieringa	Flickr	Quarter Past three	CC	A friend did not show up for a meeting with you (clock)/Ein Freund versetzt sie (Wanduhr)
Rocketjim54	Flickr	mail box	CC	Postcard (mailbox)/Postkarte (Briefkasten)



Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via [www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Rocketjim54	Flickr	mail box	CC	Postcard (mailbox)/Postkarte (Briefkasten)
trekguy	flickr	rear view side mirror	CC	A car has been driving behind you for some time (rearview mirror of the car)/Ein Wagen fährt längere Zeit hinter ihnen her (Rückspiegel e. Autos)
The Jamoker	flickr	Missed The Bus	CC	Bus passing by/Der Bus fährt weg
*MarS	flickr	wine II	CC	A neighbour invited you for a drink (Glass of white wine)/Nachbar hat sie auf ein Gläschen eingeladen (Glas m. Weisswein)
heater	flickr	Commute (reading gang signs)	CC	Reading the newspaper/Zeitungsleser
Katrin Ze.	fotocommunity	enttäuscht	CC	A friend thinks you are unfair/Ein Freund findet sie unfair (in der Ecke kauende Frau)
judge mental	flickr	The Fluoride uncertainty Theory	CC	A friend thinks you are smart (Albert Einstein)/ Ein Freund findet sie klug (Einstein)