



Metacognitieve Training (MCT)

MCT 1 A – Attributiestijl Het toeschrijven van een oorzaak aan een gebeurtenis

© Moritz, Woodward, de Boer, Vermeer, Wekking, Lemmers-Jansen & Debbaut (2|23)

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 vriend komt niet opdagen voor een afspraak met jou.



Verklaringen

Waarom heeft jouw vriend je laten zitten?

Mogelijke verklaringen voor dit gedrag

???



Verklaringen

Waarom heeft jouw vriend je laten zitten?

Mogelijke verklaringen voor dit gedrag

- Ik ben niet belangrijk voor hem, een ander zou hij niet laten zitten.
- Hij is vergeetachtig – hij was de tijd vergeten.
- Hij kreeg autopech.



Verklaringen

Waarom heeft jouw vriend je laten zitten?

Mogelijke verklaringen voor dit gedrag

... jezelf

Ik ben niet belangrijk voor hem.

... anderen

Hij is vergeetachtig – hij was de tijd vergeten.

... omstandigheden

Hij kreeg autopech.



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 zonder je beter te voelen.”

Verklaringen betrekking hebbend op

... jezelf

... anderen

... omstandigheden of toeval





Je verlaat de instelling zonder je beter te voelen.

Verklaringen betrekking hebbend op

... jezelf:

- Ik was niet voldoende gemotiveerd om te veranderen
- Ik geloofde niet in mijn herstel
- Ik ben niet te genezen
- Ik heb slechte genen

... anderen:

... omstandigheden of toeval:





Je verlaat de instelling zonder je beter te voelen.

Verklaringen betrekking hebbend op

... jezelf:

- Ik was niet voldoende gemotiveerd om te veranderen
- Ik geloofde niet in mijn herstel
- Ik ben niet te genezen
- Ik heb slechte genen

... anderen:

- De artsen in deze instelling hebben een slechte reputatie
- Het medische personeel had meer tijd en aandacht in mijn behandeling moeten steken

... omstandigheden of toeval:





Je verlaat de instelling zonder je beter te voelen.

Verklaringen betrekking hebbend op

... jezelf:

- Ik was niet voldoende gemotiveerd om te veranderen
- Ik geloofde niet in mijn herstel
- Ik ben niet te genezen
- Ik heb slechte genen

... anderen:

- De artsen in deze instelling hebben een slechte reputatie
- Het medische personeel had meer tijd en aandacht in mijn behandeling moeten steken

... omstandigheden of toeval:

- Als ik mijn kamer niet met 6 andere patiënten had hoeven delen, zou ik wel beter zijn geworden
- Als de instelling betere behandelmogelijkheden had gehad, zou ik wel beter zijn geworden
- Soms heeft het herstelproces meer tijd nodig





Je verlaat de instelling zonder je beter te voelen.

Verklaringen betrekking hebbend op

... jezelf:

- Ik was niet voldoende gemotiveerd om te veranderen
- Ik geloofde niet in mijn herstel
- Ik ben niet te genezen
- Ik heb slechte genen

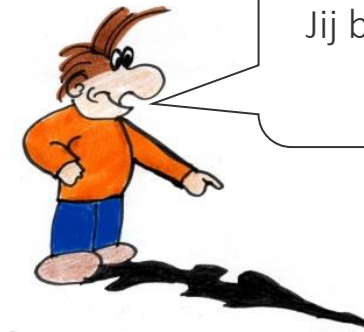
... anderen:

- De artsen in deze instelling hebben een slechte reputatie
- Het medische personeel had meer tijd en aandacht in mijn behandeling moeten steken

... omstandigheden of toeval:

- Als ik mijn kamer niet met 6 andere patiënten had hoeven delen, zou ik wel beter zijn geworden
- Als de instelling betere behandelmogelijkheden had gehad, zou ik wel beter zijn geworden
- Soms heeft het herstelproces meer tijd nodig

Gevaar: eenzijdige verklaringen!



Jij bent niet beter geworden!



Je verlaat de instelling zonder je beter te voelen.

Bedenk nu een evenwichtige verklaring
(combineer jezelf, anderen en omstandigheden).

???

???





Je verlaat de instelling zonder je beter te voelen.

Bedenk nu een evenwichtige verklaring
(combineer jezelf, anderen en omstandigheden).

- “De medische staf had weinig tijd. Vanwege bezuinigingen zijn er minder behandelingen dan vroeger. Misschien had ik meer steun kunnen vragen en de groepsessies vaker bij kunnen wonen. Daarom was mijn opname niet zo succesvol.”

???





Je verlaat de instelling zonder je beter te voelen.

Bedenk nu een evenwichtige verklaring
(combineer jezelf, anderen en omstandigheden).

- “De medische staf had weinig tijd. Vanwege bezuinigingen zijn er minder behandelingen dan vroeger. Misschien had ik meer steun kunnen vragen en de groepsessies vaker bij kunnen wonen. Daarom was mijn opname niet zo succesvol.”

???





Je verlaat de instelling zonder je beter te voelen.

Bedenk nu een evenwichtige verklaring
(combineer jezelf, anderen en omstandigheden).

- “De medische staf had weinig tijd. Vanwege bezuinigingen zijn er minder behandelingen dan vroeger. Misschien had ik meer steun kunnen vragen en de groepsessies vaker bij kunnen wonen. Daarom was mijn opname niet zo succesvol.”
- “Misschien moet ik wat meer geduld hebben ten aanzien van mijn herstel. Ik geloof zeker dat ik in de toekomst kan worden geholpen door goede therapeuten. Ik sta op de wachtlijst voor een individuele therapie.”





Je verlaat de instelling zonder je beter te voelen.

Bedenk nu een evenwichtige verklaring
(combineer jezelf, anderen en omstandigheden).

- “De medische staf had weinig tijd. Vanwege bezuinigingen zijn er minder behandelingen dan vroeger. Misschien had ik meer steun kunnen vragen en de groepsessies vaker bij kunnen wonen. Daarom was mijn opname niet zo succesvol.”
- “Misschien moet ik wat meer geduld hebben ten aanzien van mijn herstel. Ik geloof zeker dat ik in de toekomst kan worden geholpen door goede therapeuten. Ik sta op de wachlijst voor een individuele therapie.”





Effecten van attributiestijl bij negatieve gebeurtenissen



Als je beter had gespeeld, had het andere team geen doelpunt gemaakt.



Zelf Attributie

bv. “Dat was echt mijn fout. Ik moet mij bij de fans verontschuldigen.”

Nadeel: ???

Voordeel: ???

Anderen/Situatie gebonden Attributie

Nadeel:

Voordeel:



Effecten van attributiestijl bij negatieve gebeurtenissen



Als je beter had gespeeld, had het andere team geen doelpunt gemaakt.



Zelf Attributie

bv. “Dat was echt mijn fout. Ik moet mij bij de fans verontschuldigen.”

Nadeel: verkleint je zelfvertrouwen

Voordeel: ???

Anderen/Situatie gebonden Attributie

Nadeel:

Voordeel:



Effecten van attributiestijl bij negatieve gebeurtenissen



Als je beter had gespeeld, had het andere team geen doelpunt gemaakt.



Zelf Attributie

bv. “Dat was echt mijn fout. Ik moet mij bij de fans verontschuldigen.”

Nadeel: verkleint je zelfvertrouwen

Voordeel: wordt gezien als nobel en dapper als iemand verantwoordelijkheid neemt

Anderen/Situatie gebonden Attributie

Nadeel:

Voordeel:



Effecten van attributiestijl bij negatieve gebeurtenissen



Als je beter had gespeeld, had het andere team geen doelpunt gemaakt.



Zelf Attributie

bv. “Dat was echt mijn fout. Ik moet mij bij de fans verontschuldigen.”

Nadeel: verkleint je zelfvertrouwen

Voordeel: wordt gezien als nobel en dapper als iemand verantwoordelijkheid neemt

Anderen/Situatie gebonden Attributie

bv. “Het was de schuld van de keeper”; “Er kan van alles gebeuren in een voetbalwedstrijd.”

Nadeel:

Voordeel:



Effecten van attributiestijl bij negatieve gebeurtenissen



Als je beter had gespeeld, had het andere team geen doelpunt gemaakt.



Zelf Attributie

bv. “Dat was echt mijn fout. Ik moet mij bij de fans verontschuldigen.”

Nadeel: verkleint je zelfvertrouwen

Voordeel: wordt gezien als nobel en dapper als iemand verantwoordelijkheid neemt

Anderen/Situatie gebonden Attributie

bv. “Het was de schuld van de keeper”; “Er kan van alles gebeuren in een voetbalwedstrijd.”

Nadeel: ???

Voordeel: ???



Effecten van attributiestijl bij negatieve gebeurtenissen



Als je beter had gespeeld, had het andere team geen doelpunt gemaakt.



Zelf Attributie

bv. “Dat was echt mijn fout. Ik moet mij bij de fans verontschuldigen.”

Nadeel: verkleint je zelfvertrouwen

Voordeel: wordt gezien als nobel en dapper als iemand verantwoordelijkheid neemt

Anderen/Situatie gebonden Attributie

bv. “Het was de schuld van de keeper”; “Er kan van alles gebeuren in een voetbalwedstrijd.”

Nadeel: het niet nemen van je verantwoordelijkheid wordt gezien als onbeleefd; het jezelf gemakkelijk maken

Voordeel: ???



Effecten van attributiestijl bij negatieve gebeurtenissen



Als je beter had gespeeld, had het andere team geen doelpunt gemaakt.



Zelf Attributie

bv. “Dat was echt mijn fout. Ik moet mij bij de fans verontschuldigen.”

Nadeel: verkleint je zelfvertrouwen

Voordeel: wordt gezien als nobel en dapper als iemand verantwoordelijkheid neemt

Anderen/Situatie gebonden Attributie

bv. “Het was de schuld van de keeper”; “Er kan van alles gebeuren in een voetbalwedstrijd.”

Nadeel: het niet nemen van je verantwoordelijkheid wordt gezien als onbeleefd; het jezelf gemakkelijk maken

Voordeel: zelfvertrouwen komt niet in gevaar



Effecten van attributiestijl bij negatieve gebeurtenissen



Als je beter had gespeeld, had het andere team geen doelpunt gemaakt.



Bedenk een evenwichtige verklaring (combineer jezelf, anderen en omstandigheden).

???



Effecten van attributiestijl bij negatieve gebeurtenissen



Als je beter had gespeeld, had het andere team geen doelpunt gemaakt.



Bedenk een evenwichtige verklaring (combineer jezelf, anderen en omstandigheden).

“Ik heb een fout gemaakt, maar ik heb het doel goed weten te verdedigen bij een paar scoringskansen. De tegenstander was sterk en **het veld** was nat.”



Effecten van attributiestijl bij positieve gebeurtenissen



Gefeliciteerd met het winnen van de prijs. Hoe heb je dat gedaan?

Zelf Attributie

bv. “Zoals je eerder al zei, ik heb uitzonderlijk veel talent.”

Nadeel: ???

Voordeel: ???

Anderen/Omstandigheden Attributie

Nadeel:

Voordeel:



Effecten van attributiestijl bij positieve gebeurtenissen



Gefeliciteerd met het winnen van de prijs. Hoe heb je dat gedaan?

Zelf Attributie

bv. “Zoals je eerder al zei, ik heb uitzonderlijk veel talent.”

Nadeel: jezelf prijzen komt arrogant over

Voordeel: ???

Anderen/Omstandigheden Attributie

Nadeel:

Voordeel:



Effecten van attributiestijl bij positieve gebeurtenissen



Gefeliciteerd met het winnen van de prijs. Hoe heb je dat gedaan?

<p>Zelf Attributie bv. “Zoals je eerder al zei, ik heb uitzonderlijk veel talent.”</p>	<p>Nadeel: jezelf prijzen komt arrogant over Voordeel: vergroot het zelfvertrouwen</p>
<p>Anderen/Omstandigheden Attributie</p>	<p>Nadeel: Voordeel:</p>



Effecten van attributiestijl bij positieve gebeurtenissen



Gefeliciteerd met het winnen van de prijs. Hoe heb je dat gedaan?

<p>Zelf Attributie bv. “Zoals je eerder al zei, ik heb uitzonderlijk veel talent.”</p>	<p>Nadeel: jezelf prijzen komt arrogant over Voordeel: vergroot het zelfvertrouwen</p>
<p>Anderen/Omstandigheden Attributie bv. “Ik heb alles te danken aan mijn leraren en ouders.”</p>	<p>Nadeel: Voordeel:</p>



Effecten van attributiestijl bij positieve gebeurtenissen



Gefeliciteerd met het winnen van de prijs. Hoe heb je dat gedaan?

Zelf Attributie

bv. “Zoals je eerder al zei, ik heb uitzonderlijk veel talent.”

Nadeel: jezelf prijzen komt arrogant over

Voordeel: vergroot het zelfvertrouwen

Anderen/Omstandigheden Attributie

bv. “Ik heb alles te danken aan mijn leraren en ouders.”

Nadeel: ???

Voordeel: ???



Effecten van attributiestijl bij positieve gebeurtenissen



Gefeliciteerd met het winnen van de prijs. Hoe heb je dat gedaan?

Zelf Attributie

bv. “Zoals je eerder al zei, ik heb uitzonderlijk veel talent.”

Nadeel: jezelf prijzen komt arrogant over

Voordeel: vergroot het zelfvertrouwen

Anderen/Omstandigheden Attributie

bv. “Ik heb alles te danken aan mijn leraren en ouders.”

Nadeel: zelfvertrouwen wordt niet vergroot

Voordeel: ???



Effecten van attributiestijl bij positieve gebeurtenissen



Gefeliciteerd met het winnen van de prijs. Hoe heb je dat gedaan?

Zelf Attributie

bv. “Zoals je eerder al zei, ik heb uitzonderlijk veel talent.”

Nadeel: jezelf prijzen komt arrogant over

Voordeel: vergroot het zelfvertrouwen

Anderen/Omstandigheden Attributie

bv. “Ik heb alles te danken aan mijn leraren en ouders.”

Nadeel: zelfvertrouwen wordt niet vergroot

Voordeel: je wordt gezien als bescheiden en als een goede teamspeler



Effecten van attributiestijl bij positieve gebeurtenissen



Gefeliciteerd met het winnen van de prijs. Hoe heb je dat gedaan?

Bedenk een evenwichtige verklaring (combineer jezelf, anderen en omstandigheden).

???



Effecten van attributiestijl bij positieve gebeurtenissen



Gefeliciteerd met het winnen van de prijs. Hoe heb je dat gedaan?

Bedenk een evenwichtige verklaring (combineer jezelf, anderen en omstandigheden).

“Ik ben erg trots op mijzelf, maar wil ook graag **mijn ouders en leraren** bedanken. Ik had ook een rustige studie-omgeving.”



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 toeval 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
Mensen lachen terwijl ik praat.	???	
Ik ben dikker geworden.		
De band van mijn fiets is plat.		



Hoe eenzijdige attributies bijdragen aan misinterpretatie tijdens een psychose

Gebeurtenis	Verklaring tijdens een psychose	Andere mogelijke verklaringen
Mensen lachen terwijl ik praat.	Ik doe mijn mond open en mensen lachen mij uit.	???
Ik ben dikker geworden.		
De band van mijn fiets is plat.		



Hoe eenzijdige attributies bijdragen aan misinterpretatie tijdens een psychose

Gebeurtenis	Verklaring tijdens een psychose	Andere mogelijke verklaringen
Mensen lachen terwijl ik praat.	Ik doe mijn mond open en mensen lachen mij uit.	Puur toeval - iemand anders heeft net op hetzelfde moment een grap gemaakt; je vermaakt mensen met je gevoel voor humor.
Ik ben dikker geworden.		
De band van mijn fiets is plat.		



Hoe eenzijdige attributies bijdragen aan misinterpretatie tijdens een psychose

Gebeurtenis	Verklaring tijdens een psychose	Andere mogelijke verklaringen
Mensen lachen terwijl ik praat.	Ik doe mijn mond open en mensen lachen mij uit.	Puur toeval - iemand anders heeft net op hetzelfde moment een grap gemaakt; je vermaakt mensen met je gevoel voor humor.
Ik ben dikker geworden.	???	
De band van mijn fiets is plat.		



Hoe eenzijdige attributies bijdragen aan misinterpretatie tijdens een psychose

Gebeurtenis	Verklaring tijdens een psychose	Andere mogelijke verklaringen
Mensen lachen terwijl ik praat.	Ik doe mijn mond open en mensen lachen mij uit.	Puur toeval - iemand anders heeft net op hetzelfde moment een grap gemaakt; je vermaakt mensen met je gevoel voor humor.
Ik ben dikker geworden.	Een zuinige dokter schrijft mij goedkope medicatie voor.	???
De band van mijn fiets is plat.		



Hoe eenzijdige attributies bijdragen aan misinterpretatie tijdens een psychose

Gebeurtenis	Verklaring tijdens een psychose	Andere mogelijke verklaringen
Mensen lachen terwijl ik praat.	Ik doe mijn mond open en mensen lachen mij uit.	Puur toeval - iemand anders heeft net op hetzelfde moment een grap gemaakt; je vermaakt mensen met je gevoel voor humor.
Ik ben dikker geworden.	Een zuinige dokter schrijft mij goedkope medicatie voor.	Het zijn mogelijk bijwerkingen van de medicatie, maar een gebrek aan activiteit en slechte voeding zijn ook mogelijke oorzaken.
De band van mijn fiets is plat.		



Hoe eenzijdige attributies bijdragen aan misinterpretatie tijdens een psychose

Gebeurtenis	Verklaring tijdens een psychose	Andere mogelijke verklaringen
Mensen lachen terwijl ik praat.	Ik doe mijn mond open en mensen lachen mij uit.	Puur toeval - iemand anders heeft net op hetzelfde moment een grap gemaakt; je vermaakt mensen met je gevoel voor humor.
Ik ben dikker geworden.	Een zuinige dokter schrijft mij goedkope medicatie voor.	Het zijn mogelijk bijwerkingen van de medicatie, maar een gebrek aan activiteit en slechte voeding zijn ook mogelijke oorzaken.
De band van mijn fiets is plat.	???	



Hoe eenzijdige attributies bijdragen aan misinterpretatie tijdens een psychose

Gebeurtenis	Verklaring tijdens een psychose	Andere mogelijke verklaringen
Mensen lachen terwijl ik praat.	Ik doe mijn mond open en mensen lachen mij uit.	Puur toeval - iemand anders heeft net op hetzelfde moment een grap gemaakt; je vermaakt mensen met je gevoel voor humor.
Ik ben dikker geworden.	Een zuinige dokter schrijft mij goedkope medicatie voor.	Het zijn mogelijk bijwerkingen van de medicatie, maar een gebrek aan activiteit en slechte voeding zijn ook mogelijke oorzaken.
De band van mijn fiets is plat.	Opzettelijk lek geprikt; dit is een waarschuwing: volgende keer ben jij aan de beurt.	???



Hoe eenzijdige attributies bijdragen aan misinterpretatie tijdens een psychose

Gebeurtenis	Verklaring tijdens een psychose	Andere mogelijke verklaringen
Mensen lachen terwijl ik praat.	Ik doe mijn mond open en mensen lachen mij uit.	Puur toeval - iemand anders heeft net op hetzelfde moment een grap gemaakt; je vermaakt mensen met je gevoel voor humor.
Ik ben dikker geworden.	Een zuinige dokter schrijft mij goedkope medicatie voor.	Het zijn mogelijk bijwerkingen van de medicatie, maar een gebrek aan activiteit en slechte voeding zijn ook mogelijke oorzaken.
De band van mijn fiets is plat.	Opzettelijk lek geprikt; dit is een waarschuwing: volgende keer ben jij aan de beurt.	Ik ben vergeten de band op te pompen; er zit een spijker in de band.



Hoe eenzijdige attributies bijdragen aan misinterpretatie tijdens een psychose

Gebeurtenis	Verklaring tijdens een psychose	Andere mogelijke verklaringen
Mensen lachen terwijl ik praat.	Ik doe mijn mond open en mensen lachen mij uit.	Puur toeval - iemand anders heeft net op hetzelfde moment een grap gemaakt; je vermaakt mensen met je gevoel voor humor.
Ik ben dikker geworden.	Een zuinige dokter schrijft mij goedkope medicatie voor.	Het zijn mogelijk bijwerkingen van de medicatie, maar een gebrek aan activiteit en slechte voeding zijn ook mogelijke oorzaken.
De band van mijn fiets is plat.	Opzettelijk lek geprikt; dit is een waarschuwing: volgende keer ben jij aan de beurt.	Ik ben vergeten de band op te pompen; er zit een spijker in de band.

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



De winkelier geeft je de hele aankoopprijs terug.

Waarom geeft de winkelier de hele aankoopprijs terug?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

Jezelf?

Anderen?

Omstandigheden?





Wanneer je een kamer binnen komt valt iedereen stil.

Wat kan de oorzaak zijn dat iedereen stopt met praten als jij de kamer binnen komt?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

Jezelf?

Anderen?

Omstandigheden?





Iemand zegt dat je er niet goed uitziet.

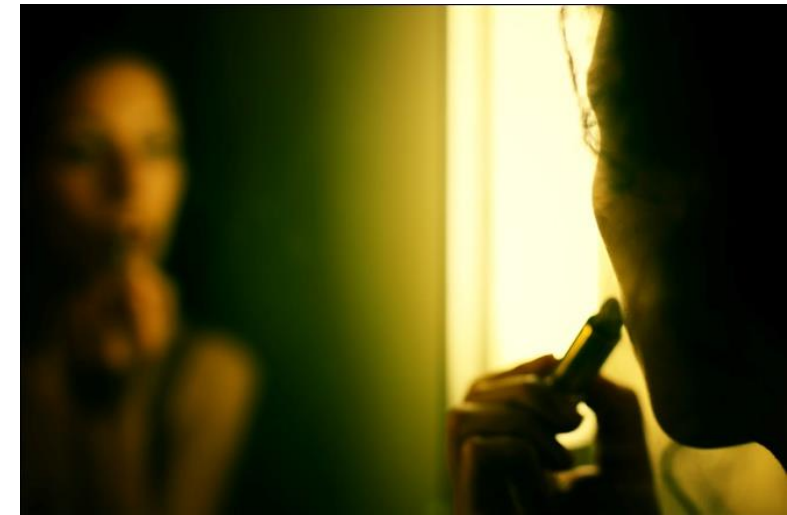
Waarom zegt deze persoon dat?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

Jezelf?

Anderen?

Omstandigheden?





Je bent gezakt voor een examen.

Waarom ben je gezakt voor het examen?

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.”

... 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.”

... omstandigheden:

- “Ik heb veel verplichtingen de laatste dagen. Dat leidt tot stress. Hierdoor maak ik alles intenser mee, inclusief mijn gedachten.”
- “Stemmen horen is een symptoom van mijn ziekte.”



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



Let op: tijdens een psychose wordt de innerlijke stem sneller toegeschreven aan andere personen of krachten

- “Iemand heeft iets geïmplanteerd in mijn hersenen.”
- “Ik weet niet hoe dit kon gebeuren maar iemand 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>	<p>???</p>



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"> • Ongeveer 15-20% van de bevolking hoort stemmen van tijd tot tijd. • Intensieve gedachten zijn soms bijna hoorbaar (aanstekelijke muziekjes, piekeren, het horen van de stem van een vriend terwijl je zijn email leest).



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"> • Ongeveer 15-20% van de bevolking hoort stemmen van tijd tot tijd. • Intensieve gedachten zijn soms bijna hoorbaar (aanstekelijke muziekjes, piekeren, het horen van de stem van een vriend terwijl je zijn email leest).
<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>	<p>???</p>



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"> • Ongeveer 15-20% van de bevolking hoort stemmen van tijd tot tijd. • Intensieve gedachten zijn soms bijna hoorbaar (aanstekelijke muziekjes, piekeren, het horen van de stem van een vriend terwijl je zijn email leest).
<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"> • Onze gedachten zijn niet volledig te controleren –anders zouden we ook geen inspiratie of gepieker hebben of niet kunnen brainstormen. • Als we onze gedachten proberen te onderdrukken, worden ze automatisch sterker → Experiment: Denk niet aan het getal 8! – het zal je niet lukken.



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"> • Ongeveer 15-20% van de bevolking hoort stemmen van tijd tot tijd. • Intensieve gedachten zijn soms bijna hoorbaar (aanstekelijke muziekjes, piekeren, het horen van de stem van een vriend terwijl je zijn email leest).
<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"> • Onze gedachten zijn niet volledig te controleren –anders zouden we ook geen inspiratie of gepieker hebben of niet kunnen brainstormen. • Als we onze gedachten proberen te onderdrukken, worden ze automatisch sterker → Experiment: Denk niet aan het getal 8! – het zal je niet lukken.
<p>“Agressieve gedachten passen niet bij mij. Maar toch heb ik constant kwaadaardige gedachten.”</p>	<p>???</p>



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"> • Ongeveer 15-20% van de bevolking hoort stemmen van tijd tot tijd. • Intensieve gedachten zijn soms bijna hoorbaar (aanstekelijke muziekjes, piekeren, het horen van de stem van een vriend terwijl je zijn email leest).
<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"> • Onze gedachten zijn niet volledig te controleren –anders zouden we ook geen inspiratie of gepieker hebben of niet kunnen brainstormen. • Als we onze gedachten proberen te onderdrukken, worden ze automatisch sterker → Experiment: Denk niet aan het getal 8! – het zal je niet lukken.
<p>“Agressieve gedachten passen niet bij mij. Maar toch heb ik constant kwaadaardige gedachten.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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).



Het horen van stemmen

De verklaring dat stemmen 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 nodigt je uit voor het eten.

Waarom nodigt jouw vriend je uit?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

Jezelf?

Anderen?

Omstandigheden?





Een politieagent houdt je aan.

Waarom houdt de agent je aan?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

Jezelf?

Anderen?

Omstandigheden?





Je wint tijdens een spelletje.

Waarom heb je gewonnen?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

Jezelf?

Anderen?

Omstandigheden?





Je ziet een kras in de lak van jouw auto.

Wat kan de kras veroorzaakt hebben?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

Jezelf?

Anderen?

Omstandigheden?





De dokter ontdekt dat je een hoge bloeddruk hebt.

Waarom heb je een hoge bloeddruk?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

Jezelf?

Anderen?

Omstandigheden?





Een vriend weigert je te helpen met jouw werk.

Waarom weigert jouw vriend je te helpen?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

Jezelf?

Anderen?

Omstandigheden?





Een vriend verrast je met een cadeau.

Waarom geeft jouw vriend je een cadeau?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

Jezelf?

Anderen?

Omstandigheden?





Een vriend zegt dat je stom doet.

Waarom zegt jouw vriend dit tegen je?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

Jezelf?

Anderen?

Omstandigheden?





De baby van de buren begint te huilen terwijl jij hem vasthoudt.

Waarom huilt de baby?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

Jezelf?

Anderen?

Omstandigheden?





Een vriend zegt dat hij je niet respecteert.

Waarom zegt jouw vriend dit tegen je?

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: Marije valt vaak.

Marije's gedachte: Doordat mijn oom via elektroden schokjes in mijn hoofd geeft, val ik vaak.

Alternatieve verklaring: Marije heeft een oorontsteking die haar evenwichtsgevoel beïnvloedt. Ook heeft het wekenlang geregend waardoor de straten erg glad waren.



Bedankt voor je aandacht!

voor trainers:

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



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. 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. 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
Sabine Sperber	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Shadowchaser/Schattenverfolgung
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	various motives: soccerplayer, award ceremony/ Motive: Fußballer, Preisverleihung
Ethnocentrics	flickr	Beijing-Trading	CC	Claim (of shoes)/Schuhreklamation
Brett L.	flickr	The quiet room - 1 of 3	CC	When you enter the room everyone turns silent/ Leute verstummen beim Betreten des Raumes
Todd Rieth	flickr	Lipstick	PP	Critical look in the mirror/Kritischer Blick in den Spiegel
avdgaag	flickr	Marking	CC	Failing an exam/Sie fallen durch eine Prüfung
Heidi Wittwer	fotocommunity	schreiende Hand	PP	Screaming hand/Schreiende Hand
Erwyn van der Meer	flickr	Diner at Chateau de Violet	CC	A friend invites you for dinner (plate with food)/ Jemand lädt sie zum Essen ein (Menü)
Kambiz Kamrani	flickr	Bored Traffic Man	CC	A policeman stops a car on the street/Polizist stoppt Auto auf der Landstraße
Jochen Schmidt-Oem	fotocommunity	Zocker	PP	Win in a gamble (dice, clock, money)/ Sie gewinnen im Spiel



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. 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. 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
robertrazrblog	flickr	02-07-06_1728	CC	Scratch/Kratzer am Auto
haysophie	flickr	DSCN3940	CC	Taking the blood pressure/Blutdruckmessung
Katrin Ze.	fotocommunity	enttäuscht	PP	A friend refused to help you with your work/Eine Bekannte hat sich geweigert ihnen bei der Arbeit zu helfen
penmachine	flickr	Big Presents	CC	Presents/Geschenke
Simon Pais-Thomas	flickr	Stupid Me	CC	A friend says you are stupid (black/white, portrait of a man)/Jemand findet Sie dumm
valentinapowers	flickr	Cry Baby	CC	Crying baby/Schreiendes Baby
Heidi Wittwer	fotocommunity	He Du! Gewalt ist keine Lösung	CC	Respect (two fists)/Respekt (zwei Fäuste)