

1. Situatie

Stel jezelf de vraag, 'welke gebeurtenis heeft me van streek gemaakt?' Geef een korte beschrijving van de situatie.

Situatie: _____

2. Gevoelens

Omcirkel je sterkste **gevoel(ens)**:

Angst/nervositeit Verdriet/depressiviteit Schuldgevoel/schaamte Woede

3. Gedachten

Stel jezelf de vraag, 'Wat denk ik dat mij dit gevoel oplevert?' Je mag meer dan één gedachte noemen. Schrijf hieronder je gedachten op en omcirkel de gedachte die het sterkst aan het gevoel gerelateerd is.

Gedachten: _____

Zijn de volgende gedachten algemene denkpatronen van je? Zo ja, omcirkel ze.

Alles-of-niets

Redeneren vanuit je emoties

Overgeneraliseren

Overschatting van risico's

Moeten/horen/nooit

Zelfverwijt

Rampdenken

Mentale filter

Score overtuiging: Hoe waar is de gedachte? _____ (0 = absoluut onwaar, 100 = absoluut waar)

Score stress: Hoe ontwrichtend is de gedachte? _____ (0 = niet ontwrichtend, 100 = extreem ontwrichtend)

4. Evalueer je gedachte

Stel jezelf de volgende vragen, 'Welk bewijs heb ik voor deze gedachte? Is er een andere manier om naar deze situatie te kijken?' 'Hoe zou iemand anders deze situatie zien?' Schrijf de antwoorden op die je gedachte ondersteunen, en de antwoorden die je gedachte niet ondersteunen.

dingen die mijn gedachte ondersteunen: _____

dingen die mijn gedachte NIET ondersteunen: _____

5. Kom in actie!

Als je kijkt naar al het bewijs voor en tegen je gedachte, hoe waar denk je dan dat je gedachte is?

Score overtuiging: _____ (0 = absoluut onwaar, 100 = absoluut waar)

Ondersteunt het bewijs je gedachte volledig? Is je overtuiging nog net zo sterk als daarvoor? (Stap 3)

- JA**, het bewijs ondersteunt mijn gedachte; mijn overtuiging is nog net zo sterk als eerst.
- NEE**, het bewijs ondersteunt mijn gedachte niet volledig, mijn overtuiging is minder sterk dan eerst.

Als het bewijs je gedachte niet volledig ondersteunt, bedenk je een nieuwe gedachte die wel wordt ondersteund door het bewijs. Die gedachte is meestal evenwichtiger en nuttiger. Schrijf je nieuwe, nuttiger gedachte hieronder op. Zodra je in de toekomst aan deze ontwrichtende situatie denkt, vervang je je niet-nuttige automatische gedachte door je nieuwe, meer accurate gedachte.

Nieuwe gedachte: _____

Score overtuiging: hoe waar is de nieuwe gedachte? _____ (0 = absoluut onwaar, 100 = absoluut waar)

Score stress: hoe ontwrichtend is de gedachte? _____ (0 = niet ontwrichtend, 100 = extreem ontwrichtend)

Als het bewijs je gedachte ondersteunt, bedenk je wat je moet doen om met de situatie te kunnen omgaan. Stel jezelf de vragen, 'Moet ik meer informatie verzamelen over wat ik moet doen?' 'Moet ik hulp zoeken?' 'Moet ik stappen nemen om ervoor te zorgen dat ik veilig ben?' Beschrijf de stappen van je strategie om met deze ontwrichtende situatie te kunnen omgaan.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

■ **Figuur 12.3** Werkblad voor de vijfstappenmethode. Bron: naar Mueser et al. (2009) (vervolg)