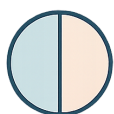


Zelfcompassie

We voelen ons vaak ellendig doordat we last hebben van cognitieve vervormingen: denkpatronen die niet helemaal kloppen. Hoe meer we erin geloven, hoe overtuigender ze lijken. De kunst is om te herkennen welke vervormingen we gebruiken en vervolgens de tijd te nemen om ze voorzichtig onderuit te halen.

niet-helpende denkstijlen

Disclaimer: we gaan niet in op gedachten of vragen die direct verband houden met OCD-obsessies. We halen wel gedachten onderuit omtrent algemene levenservaringen, zoals 'Ik zal nooit een baan vinden' of 'Het zal nooit beter worden'.



Alles-of-nietsdenken

Dingen als helemaal goed of helemaal slecht beschouwen, zonder grijsstinten. 'Ik heb één dwanghandeling uitgevoerd, dus ik ben compleet mislukt in mijn hersteltraject.'



Rampdenken

Uitgaan van het slechtst mogelijke scenario. 'Deze terugval betekent dat ik nooit van OCD zal herstellen.'



Voorbarige conclusies trekken

Toekomst voorspellen of ervan uitgaan dat je weet wat anderen denken. 'Ik zie aan hun gezicht dat ze me veroordelen.'



Het positieve afwijzen

Goede dingen afwimpelen, alsof ze niet meetellen. 'Ik heb een exposure gedaan, maar daarna nog steeds heel veel dwanghandelingen uitgevoerd.'



Mentaal filter

Alleen het negatieve opmerken en het positieve eruit filteren. 'Ik had een slechte dag, dus de behandeling werkt niet.'



Emotioneel redeneren

Omdat ik het voel, moet het waar zijn. 'Ik voel me hopeloos, dus ik boek geen vooruitgang.'



Zou-moeten-uitspraken

Strikte regels over hoe dingen 'zouden moeten' zijn. 'Ik zou nooit opdringerige ongewenste gedachten moeten hebben.'

Zelfcompassie



Labelen

Jezelf volledig definiëren aan de hand van je fouten of symptomen. 'Ik ben kapot' of 'Ik ben gewoon een angstig persoon.'



Personaliseren

Schuldgevoel over dingen die buiten je macht liggen. 'Mijn familie heeft stress door mijn OCD, dus ik verpest hun leven.'



Generaliseren

Brede conclusies trekken uit één slechte ervaring. 'Ik heb een trigger vermeden, dus ERP zal nooit voor mij gaan werken.'

mijn gedachten onderuithalen

1

Stel de gedachte vast

Welke specifieke negatieve gedachte heb ik?

2

Niet-helpende gedachten

Welke niet-helpende denkstijl(en) heb ik?

☐

Alles-of-nietsdenken

Dingen zijn helemaal goed of helemaal slecht.

☐

Emotioneel redeneren

'Ik voel dit, dus moet het waar zijn.'

☐

Rampdenken

Aannemen dat het ergste gaat gebeuren.

☐

Zou-moeten-uitspraken

Strikte regels over 'moeten' of 'horen'.

☐

Voorbarige conclusies trekken

Toekomst voorspellen. Gedachten lezen.

☐

Labelen

Jezelf definiëren op basis van fouten of symptomen.

☐

Het positieve afwijzen

Het goede negeren.

☐

Personaliseren

Schuldgevoel over dingen die je niet in de hand hebt.

☐

Mentaal filter

Alleen het negatieve zien.

☐

Generaliseren

Eén slechte gebeurtenis betekent dat alles slecht is.

Zelfcompassie

3	Waarom ik het geloof	Waarom lijkt het alsof deze gedachte waar is?
4	Reden om eraan te twijfelen	Welk bewijs heb ik dat deze gedachte niet waar is?
5	Alternatieven	Wat zijn mogelijke alternatieve scenario's?
6	Vriend(in)	Als mijn vriend(in) dit zou denken, wat zou ik dan zeggen?
7	Herformuleren	Formuleer de oorspronkelijke gedachte tot een realistischere gedachte.
8	En nu?	Tot welk nieuw gedrag of nieuwe actie kan mijn nieuwe gedachte leiden?

Bedenk dat het doel niet is om altijd positief te denken, maar om zorgvuldiger en met meer compassie te kijken naar tegenslagen en problemen in het OCD-herstel.