

BeWe^eg Kuur



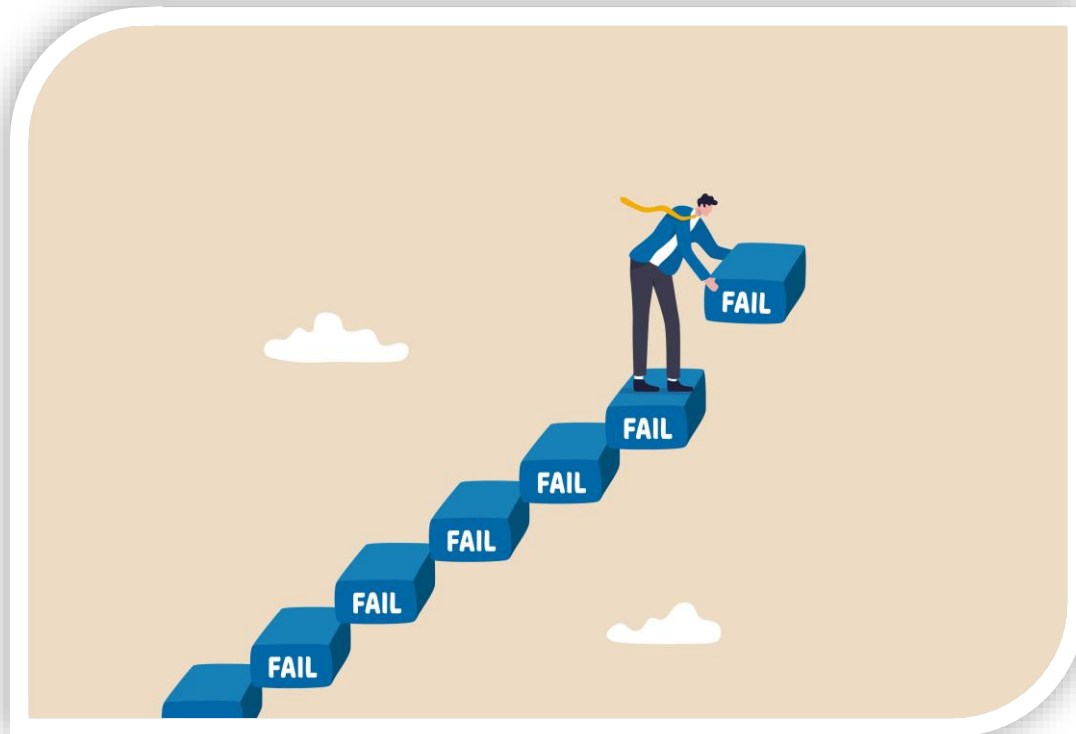
BIJEENKOMST 4



**NIET HELPENDE
GEDACHTEN**

Wat zijn disfunctionele gedachten?

Disfunctionele gedachten zijn gedachten en ideeën (over bijvoorbeeld eten) die vaak niet kloppen en je niet helpen je doel te bereiken.



Stellingen

“Ik heb nu toch al gezondigd, dan kan ik net zo goed dooreten, want deze dag is toch al verloren”.

Niet helpende gedachtestroom. Bijvoorbeeld:

- **ik kan niet één chippie nemen;**
- **ik zal doorslaan en altijd de hele zak willen;**
- **ik kan me niet beheersen, dus ik neem gewoon de hele zak;**
- **ik heb geen vertrouwen in mijzelf dat ik op het rechte pad blijf;**
- **als ik nu stop met afvallen, zal ik het nooit meer kunnen oppakken;**
- **ik kan niet omgaan met teleurstellingen;**
- **ik ben een waardeloos persoon.**

Niet-helpende denkpatronen leiden tot niet-helpende reacties

Generaliseren: Als iets in één situatie gebeurd is, zal het in alle situaties gebeuren.

- niemand vindt mij aardig;
- ik zal mijn eetpatroon nooit onder controle krijgen;
- ik heb altijd de neiging om te gaan eten.

Dramatiseren: Het overdrijven van een situatie. De deelnemer maakt bepaalde situaties erger dan dat ze zijn.

- ik heb meer gegeten dan ik van plan was. Ik ben een mislukking;
- ik kom te laat. Dat is rampzalig;
- ik heb een eetbui gehad. Nu is mijn hele behandeling mislukt.

Niet-helpende denkpatronen leiden tot niet-helpende reacties

Zwart-wit denken: Alles of niets

- ik heb één hapje te veel gegeten; nu kan ik net zo goed een eetbui hebben;
- ik heb een eetbui gehad. Vanaf nu is de hele dag mislukt en wordt het alleen maar erger;
- ik ben een kilo aangekomen. Vanaf nu zal ik alleen maar aankomen;
- ik heb of de hele situatie onder controle, of helemaal geen controle.

Minimalisering: Het neerhalen van zichzelf of het minimaliseren van positieve dingen die men over zichzelf denkt

- ik heb het best goed gedaan, maar het maakt niets uit want het lukt me toch niet om de hele week geen eetbui te hebben;
- ik heb het goed gedaan, maar iedereen had dat gekund;
- ja ik zie er leuk uit, maar mijn benen zijn nog steeds te dik.

Niet-helpende denkpatronen leiden tot niet-helpende reacties

Gedachten lezen: aannames maken over wat andere mensen denken, zonder dat men voldoende informatie heeft:

- mijn vriendin lijkt van streek, zij zal wel boos op mij zijn;
- die man die net keek, hij denkt vast dat ik een dik vet mormel ben;
- mijn baas denkt dat ik niet bekwaam ben, hij geeft de opdracht aan iemand anders.

Zichzelf waarmakende voorspellingen (selffulfilling prophecy): het maken van voorspellingen over de gevolgen van een bepaalde gebeurtenis en vervolgens zo handelen dat het ook daadwerkelijk gebeurt.

- ik zal niet in staat zijn om het eten onder controle te houden tijdens dat feest;
- Ik zal altijd overgewicht hebben.

Niet-helpende denkpatronen leiden tot niet-helpende reacties

Rationalisering:

- **Het zoeken van een excuus om te vallen in oud gedrag**
- **Ik had een zware dag, ik heb al die koekjes verdiend;**
- **Ik leer het nooit, dus ik eet vanavond lekker veel.**

Tegengaan van disfunctionele gedachten

Bij disfunctionele gedachten vraag je je drie dingen af:

- Is deze gedachte waar?
- Helpt deze gedachte mij mijn doel te bereiken?
- Hoe zit dit voor de voorgaande stellingen?

Voorbeelden?

- ▶ **Kun je zelf voorbeelden bedenken?**

.....

- ▶ **Stel jezelf nu de 2 vragen. We noemen dit de gedachte uitdagen.**
- ▶ **Is deze gedachte waar?**
- ▶ **Helpt deze gedachte mij mijn doel te bereiken?**

Het eerste voorbeeld

- ▶ “Ik heb nu toch al gezondigd, dan kan ik net zo goed dooreten, want deze dag is toch al verloren”.
- ▶ Als je naar deze gedachte zou luisteren, betekent dat je nooit meer mag zondigen. Klinkt dat als vol te houden?



Uitdagen

- ▶ **Is deze gedachte waar?**
- ▶ **En helpt deze gedachte je je doel te bereiken?**
- ▶ **Bij nee: probeer deze gedachte te vervangen door een functionele/helpende gedachte:**
- ▶ **“Het is menselijk om eens te zondigen en zal mijn doel niet in de weg staan”.**

Andere vormen van disfunctionele gedachten

Doemgedachten

Bijv.: “Ik krijg die baan toch niet, want ik ben dik”.

Wat levert deze gedachte je op?

Is deze gedachte waar?

En vergroot het je kans op het krijgen van de baan?

Andere vormen van disfunctionele gedachten

Uitstel denken

“Ik kan pas afvallen als ik het minder druk heb op het werk”.

Wat levert deze gedachte je op?

Uitstel! De omstandigheden zijn niet optimaal, dus ik kan er niks aan doen en
hoef ik ook nog niet m'n best te doen.

Verantwoordelijkheid

- ▶ Hoe komt het dat je te zwaar bent?

Bijvoorbeeld: aanleg.

Daar ben je niet verantwoordelijk voor. Daar kun je niks aan doen.

Maar je zult wel de **verantwoordelijkheid** moeten nemen om daar zo goed mogelijk mee om te gaan.

Verantwoordelijkheid

- ▶ **Veel mensen zijn geneigd de verantwoordelijkheid bij iets of iemand anders dan zichzelf neer te leggen.**
- ▶ **Zoals: Druk op het werk, de kinderen, veel sociale gelegenheden, emoties, de maatschappij, etc.**
- ▶ **Ook dit is disfunctioneel denken.**
- ▶ **“Het ligt niet aan mij dus ik hoef het niet op te lossen”.**

Verandering begint bij een andere mindset



Er is altijd een keuze



Verantwoordelijkheid

- ▶ Iedereen schrijft een disfunctionele gedachte op een briefje
- ▶ Leg alle briefjes in het midden van de kring
- ▶ Eén persoon pakt een briefje, leest het voor en vraagt wie herkent zich ook in deze gedachte?
- ▶ Wat zou een tegen gedachte kunnen zijn voor de disfunctionele gedachte? Help elkaar en praat er over!
- ▶ Vervolgens pakt een volgende persoon een nieuw briefje, leest het voor en vraagt wie herkent zich ook in deze gedachte?

Huiswerkopdracht

- ▶ **Je eigen disfunctionele gedachten bijhouden en opschrijven. Welke gedachten zitten jou het meeste in de weg?**
- ▶ **Bijvoorbeeld: mijn dieet houd ik toch niet vol, waarom zou ik beginnen?**