



## Sessie 5

*“Het is tijd om je trauma’s onder ogen te komen en de last die je met je meedraagt, los te laten”.*



### Praktijkopdrachten na de vijfde behandelsessie:

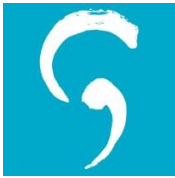
- Vul de PCL-5 en PHQ-9 vragenlijst in.
- Vul je ‘Stuck Point’ logboek aan.
- Lees de bijlagen goed door.
- Vul elke dag 1 werkblad patronen van problematisch denken in voor je Stuck Points.

### ANGST

Postbus 1045 6801 BA Arnhem [www.loesje.nl](http://www.loesje.nl)

**IS OOK MAAR  
EEN VEILIGE  
UITWEG**

*Loesje*



## Sessie 5: Het werkblad Patronen van problematisch denken gebruiken

Praktijkopdracht: Je oefenopdracht is om na te denken over je Stuck Points, en over enkele voorbeelden van je dagelijkse manier van denken. Je gaat per Stuck point op zoek naar de patronen van problematisch die hierbij passen (Bijlage 5.1). Noteer elke dag een Stuck Point of voorbeeld van alledaags denken onder elk patroon en denk na over manieren waarop jouw reacties op de traumatische gebeurtenis door deze gewoontepatronen kunnen worden beïnvloed. Een ingevuld voorbeeld van dit werkblad is te vinden in Bijlage 5.2

### *Sessie 5 Bijlagen:*

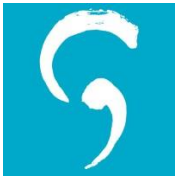
- 5.1: Patronen van problematisch denken werkblad (5 exemplaren inbegrepen)
- 5.2: Voorbeeld van een ingevuld werkblad Patronen van problematisch denken



## PTSS Checklist voor de DSM-5 (PCL-5)

**Instructies:** Hieronder volgt een lijst van problemen die mensen soms kunnen ondervinden na een zeer stressvolle gebeurtenis. Lees alstublieft elke omschrijving aandachtig door en omcirkel vervolgens één van de cijfers rechts daarvan om aan te geven in hoeverre je er in de afgelopen week last van hebt gehad.

<i>In hoeverre heeft u in de afgelopen week last gehad van:</i>	<i>Helemaal niet</i>	<i>Een beetje</i>	<i>Matig</i>	<i>Nogal veel</i>	<i>Extreem veel</i>
1. Regelmatig terugkerende, onaangename en ongewenste herinneringen aan de stressvolle gebeurtenis?	0	1	2	3	4
2. Regelmatig terugkerende, onaangename dromen over de stressvolle gebeurtenis?	0	1	2	3	4
3. Opeens het gevoel hebben of u gedragen alsof de stressvolle gebeurtenis daadwerkelijk opnieuw plaatsvindt (alsof u terug bent in de tijd dat de gebeurtenis zich afspeelde, en het opnieuw beleeft)?	0	1	2	3	4
4. Erg van streek raken wanneer iets u aan de stressvolle gebeurtenis herinnert?	0	1	2	3	4
5. Een sterke lichamelijke reactie hebben wanneer iets u aan de stressvolle gebeurtenis herinnert (bijvoorbeeld: hartkloppingen, moeite met ademen, zweten)?	0	1	2	3	4
6. Het vermijden van herinneringen, gedachten of gevoelens die verband houden met de stressvolle gebeurtenis?	0	1	2	3	4
7. Het vermijden van dingen die herinneringen zouden kunnen oproepen aan de stressvolle gebeurtenis (bijvoorbeeld: bepaalde mensen, plekken, gespreksonderwerpen, activiteiten, voorwerpen of situaties)?	0	1	2	3	4
8. Moeite hebben met het herinneren van belangrijke delen van de stressvolle gebeurtenis?	0	1	2	3	4
9. Sterke, negatieve overtuigingen hebben met betrekking tot uzelf, anderen of de wereld (bijvoorbeeld gedachten hebben zoals: ik ben slecht, er is iets vreselijk mis met mij, niemand is te vertrouwen, de wereld is door en door gevaarlijk)?	0	1	2	3	4
10. De schuld geven aan uzelf of aan anderen voor de stressvolle gebeurtenis of de gevolgen daarvan?	0	1	2	3	4
11. Sterke, negatieve gevoelens ervaren zoals angst, afschuw, boosheid, schuld of schaamte?	0	1	2	3	4
12. Verminderde interesse hebben in activiteiten die u eerder graag deed?	0	1	2	3	4
13. Afstand voelen tussen uzelf en andere mensen, of u vervreemd voelen van andere mensen?	0	1	2	3	4



14. Moeite hebben om positieve gevoelens te ervaren (bijvoorbeeld: niet in staat zijn om u gelukkig te voelen of om gevoelens van liefde te hebben voor de mensen die u nabij zijn)?	0	1	2	3	4
15. Prikkelbaarheid, woedeaanvallen, of u agressief gedragen?	0	1	2	3	4
16. Teveel risico's nemen of dingen doen die u schade zouden kunnen toebrengen?	0	1	2	3	4
17. "Superalert", waakzaam of op uw hoede zijn?	0	1	2	3	4
18. U nerveus voelen of snel schrikken?	0	1	2	3	4
19. Moeite hebben met concentreren?	0	1	2	3	4
20. Moeite hebben met inslapen of doorslapen?	0	1	2	3	4

### **Totaalscore:**

*(tel alle scores zelf bij elkaar op)*

Boeschoten, M.A., Bakker, A., Jongedijk, R.A. & Olff, M. (2014). PTSD Checklist for DSM-5–Nederlandstalige versie. Uitgave: Stichting Centrum '45, Arq Psychotrauma Expert Groep, Diemen.



## Patiënt gezondheidsvragenlijst (PHQ-9)

In de afgelopen week, hoe vaak zijn één van de volgende problemen voorgekomen:

		Helemaal niet	Sommige dagen	Meer dan de helft van de dagen	Bijna elke dag
1.	Weinig interesse of plezier in activiteiten	0	1	2	3
2.	Gevoel van somberheid	0	1	2	3
3.	Moeilijk in slaap vallen of in slaap blijven of teveel slapen	0	1	2	3
4.	Vermoeidheid of te weinig energie	0	1	2	3
5.	Verlies of teveel eetlust	0	1	2	3
6.	Slecht gevoel over zichzelf – of het gevoel de familie en voor jezelf te hebben gefaald	0	1	2	3
7.	Moeite met concentratie zoals lezen of TV te kijken	0	1	2	3
8.	Te langzaam of te snel bewegen of praten zodat andere mensen het opvalt.	0	1	2	3
9.	Gedachten dat u beter dood kan zijn of uzelf verwonden	0	1	2	3
<b>Totaal (kolommen optellen)</b>					

Tel de totalen bij elkaar op om het eindtotaal te berekenen.

**Eindtotaal** \_\_\_\_\_

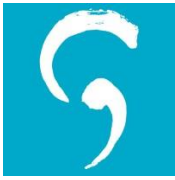
Hoe moeilijk is het voor je om je werk, huishoudelijke taken en de omgang met anderen voor je? Kruis aan.

Helemaal niet moeilijk \_\_\_\_\_

Een beetje moeilijk \_\_\_\_\_

Heel moeilijk \_\_\_\_\_

Extreem moeilijk \_\_\_\_\_



## Bijlage 5.1 Patronen van Problematisch Denken Werkblad

Datum:

Instructie: hieronder staat een lijst van verschillende patronen van problematisch denken die mensen gebruiken in verschillende levenssituaties. Deze patronen worden vaak automatisch. Deze denkgewoontes zijn vaak de oorzaak van zelfdestructief (of straffend)gedrag. Het gaat om jouw Stuck Points, of voorbeelden van jouw dagelijkse manier van denken. Zoek voorbeelden bij elk van onderstaande denkpatronen. Schrijf je Stuck Point of een typische gedachte onder één of meerdere van onderstaande patronen en beschrijf hoe dit past bij jouw patroon. Bedenk op wat voor een soort manier dit patroon jou beïnvloedt.

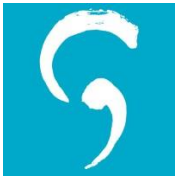
1. Het trekken van overhaaste conclusies over wat er is gebeurd (of het voorspellen van de toekomst)
2. Overdrijven of minimaliseren (kleiner maken) van het belang van een situatie
3. Het negeren van belangrijke onderdelen van een situatie
4. Het te simpel maken van dingen zoals “helemaal goed- helemaal slecht” of “helemaal goed- helemaal fout”.



5. Over-generaliseren vanuit één enkele gebeurtenis (de negatieve gebeurtenis wordt gezien als een patroon dat nooit stopt).

6. Gedachten lezen (ervan uitgaan dat mensen negatief over jou denken terwijl daar geen echt bewijs voor is).

7. Emotioneel redeneren (jouw emoties gebruiken als bewijs, bijvoorbeeld: ik voel angst, dus ik moet wel in gevaar zijn).



## Bijlage 5.1 Patronen van Problematisch Denken Werkblad

Datum:

Instructie: hieronder staat een lijst van verschillende patronen van problematisch denken die mensen gebruiken in verschillende levenssituaties. Deze patronen worden vaak automatisch. Deze denkgewoontes zijn vaak de oorzaak van zelfdestructief (of straffend)gedrag. Het gaat om jouw Stuck Points, of voorbeelden van jouw dagelijkse manier van denken. Zoek voorbeelden bij elk van onderstaande denkpatronen. Schrijf je Stuck Point of een typische gedachte onder één of meerdere van onderstaande patronen en beschrijf hoe dit past bij jouw patroon. Bedenk op wat voor een soort manier dit patroon jou beïnvloedt.

1. Het trekken van overhaaste conclusies over wat er is gebeurd (of het voorspellen van de toekomst)
2. Overdrijven of minimaliseren (kleiner maken) van het belang van een situatie
3. Het negeren van belangrijke onderdelen van een situatie
4. Het te simpel maken van dingen zoals “helemaal goed- helemaal slecht” of “helemaal goed-helemaal fout”.

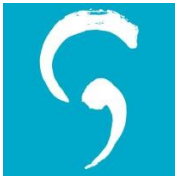




5. Over-generaliseren vanuit één enkele gebeurtenis (de negatieve gebeurtenis wordt gezien als een patroon dat nooit stopt).

6. Gedachten lezen (ervan uitgaan dat mensen negatief over jou denken terwijl daar geen echt bewijs voor is).

7. Emotioneel redeneren (jouw emoties gebruiken als bewijs, bijvoorbeeld: ik voel angst, dus ik moet wel in gevaar zijn).

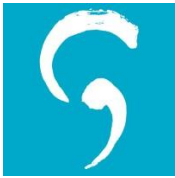


## Bijlage 5.1 Patronen van Problematisch Denken Werkblad

Datum:

Instructie: hieronder staat een lijst van verschillende patronen van problematisch denken die mensen gebruiken in verschillende levenssituaties. Deze patronen worden vaak automatisch. Deze denkgewoontes zijn vaak de oorzaak van zelfdestructief (of straffend)gedrag. Het gaat om jouw Stuck Points, of voorbeelden van jouw dagelijkse manier van denken. Zoek voorbeelden bij elk van onderstaande denkpatronen. Schrijf je Stuck Point of een typische gedachte onder één of meerdere van onderstaande patronen en beschrijf hoe dit past bij jouw patroon. Bedenk op wat voor een soort manier dit patroon jou beïnvloedt.

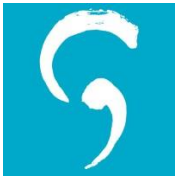
1. Het trekken van overhaaste conclusies over wat er is gebeurd (of het voorspellen van de toekomst)
2. Overdrijven of minimaliseren (kleiner maken) van het belang van een situatie
3. Het negeren van belangrijke onderdelen van een situatie
4. Het te simpel maken van dingen zoals “helemaal goed- helemaal slecht” of “helemaal goed- helemaal fout”.



5. Over-generaliseren vanuit één enkele gebeurtenis (de negatieve gebeurtenis wordt gezien als een patroon dat nooit stopt).

6. Gedachten lezen (ervan uitgaan dat mensen negatief over jou denken terwijl daar geen echt bewijs voor is).

7. Emotioneel redeneren (jouw emoties gebruiken als bewijs, bijvoorbeeld: ik voel angst, dus ik moet wel in gevaar zijn).



## Bijlage 5.2 Voorbeeld: Patronen van Problematisch Denken Werkblad

Datum:

Instructie: hieronder staat een lijst van verschillende patronen van problematisch denken die mensen gebruiken in verschillende levenssituaties. Deze patronen worden vaak automatisch, denkgewoontes die veroorzaken dat mensen zich bezighouden met zelfdestructief gedrag. Als het gaat om jouw Vastzittende Gedachten, of voorbeelden van jouw dagelijkse manier van denken: zoek voorbeelden van elk van onderstaande denkpatronen. Schrijf in de Vastzittende Gedachte of een typische gedachte onder het geschikte patroon en beschrijf hoe dit past bij dat patroon. Bedenk op wat voor een soort manier dit patroon jou beïnvloedt.

1. Het trekken van overhaaste conclusies over wat er is gebeurd (of het voorspellen van de toekomst)

(Slachtoffer van seksueel misbruik als kind): “Als een man alleen is met een kind, dan zal de man het kind pijn doen. Maar ik weet dat mijn echtgenoot mijn kinderen geen pijn doet. Dus dit geloof veroorzaakt problemen in mijn huwelijk”.

2. Overdrijven of minimaliseren van het belang van een situatie

(Reiziger): “Ik zag een dood lichaam en er waren rellen, maar ik raakte niet gewond. Anderen zagen er slecht uit, dus mijn reactie op de situatie was verkeerd. Ik was zwak”.

3. Het negeren van belangrijke onderdelen van een situatie

(Slachtoffer van een overval): “Ik vergeet telkens dat de dader een geweer had. Dit is belangrijke informatie en geeft aan hoe weinig controle ik had”.

4. Het te simpel maken van dingen zoals ‘goed-slecht’ of ‘goed-fout’.

(Politie agent): “Niet iedereen is helemaal goed of helemaal slecht. Ik heb misschien dingen in mijn leven gedaan die niet helemaal goed waren, maar dat maakt mij nog geen slecht persoon”.

5. Over generaliseren vanuit één enkele gebeurtenis (de negatieve gebeurtenis wordt gezien als een patroon dat nooit stopt).

(Volwassen slachtoffer van verkrachting): “Ik ben verkracht door een man, dus alle mannen zijn gevaarlijk. Misschien gebruik ik dit geloof om afstand te houden van mannen”.

6. Gedachten lezen (ervan uitgaan dat mensen negatief over jou denken terwijl daar geen echt bewijs voor is).

(Slachtoffer van fysiek geweld als kind): “Mijn vader schreeuwt nu, dus ik neem aan dat hij boos is. Maar dit klopt heel vaak niet, omdat hij soms schreeuwt omdat hij slecht kan horen. Hij schreeuwt omdat hij niet weet dat hij aan het schreeuwen is”.

7. Emotioneel redeneren (jouw emoties gebruiken als bewijs, bijvoorbeeld: ik voel angst, dus ik moet wel in gevaar zijn).

(Slachtoffer van een traumatische beroving): “Ik voel me schuldig over het overlijden van mijn vriend, dus ik moet iets verkeerd hebben gedaan”.