

Gedachtenrapport

Een gedachtenrapport is een hulpmiddel om gedachten, gevoelens en gedrag in kaart te brengen. Aan de hand van het rapport kun je een specifieke situatie nader uitpluizen. Je kunt dit gedachtenrapport voor jezelf invullen, maar kunt het rapport bijvoorbeeld ook samen met jouw kind invullen. Het rapport is voor allerlei verschillende situaties in te vullen.

Het invullen van een gedachtenrapport is een oefening uit de cognitieve gedragstherapie. Op onze website is meer informatie te vinden over deze vorm van therapie. Daarnaast zijn er nog meer werkbladen te vinden bij onze downloads, welke ook zelfstandig uit te werken zijn.

Allereerst vind je hier een toelichting, ter ondersteuning bij het invullen van het gedachtenrapport. Op deze manier kun je zelfstandig aan de slag! Het gedachtenrapport vind je op de volgende pagina.

Gebeurtenis: Hier beschrijf je de situatie zo concreet mogelijk. Waar ben je? Met wie ben je? Wat gebeurt er precies?

Gevoel: Beschrijf jouw gevoel(ens), het liefst met één woord. Scoor de sterkte van het gevoel.

Automatische gedachten: Beschrijf de gedachten welke direct in je opkwamen. We beschrijven enkele voorbeeldvragen welke je jezelf kunt stellen. *Wat ging er door mijn hoofd, net voordat ik de gevoelens opmerkte? Wat zegt dit over mij als de gedachte waar is? Wat zou er kunnen gebeuren, oftewel: waar ben ik bang voor? Hoe zouden anderen nu kunnen denken over mij? Welke herinneringen komen bij mij op in deze situatie?* Scoor de geloofwaardigheid van de automatische gedachten.

Bewijzen voor de gedachte: Kies de meest negatieve en geloofwaardige automatische gedachte en zoek naar bewijzen voor deze gedachte. Welke bewijzen kun je vinden waardoor de gedachte zou kunnen kloppen?

Bewijzen tegen de gedachte: Welke bewijzen bestaan er tegen de gedachte? Er worden weer enkele voorbeeldvragen beschreven om je op weg te helpen. *Heb ik ooit een ervaring gehad welke aantoont dat de gedachte (gedeeltelijk) niet klopt? Wat zou ik tegen mijn beste vriend zeggen wanneer hij/zij deze gedachte heeft? Ben ik eerder in eenzelfde situatie geweest en wat gebeurde er toen? Zijn er bepaalde positieve elementen die ik over het hoofd zie?*

Vervangende gedachte: Onderzoek of er een alternatieve gedachte mogelijk is om jouw automatische gedachte mee te vervangen. Kijkend naar de verzamelde bewijzen voor en tegen, is er een vervangende manier om over de situatie te denken? Stel dat jouw beste vriend(in) deze informatie ter beschikking heeft, wat zou zijn of haar gedachte zijn? Of welk advies zou je hem of haar geven? Scoor in welke mate je de vervangende gedachten gelooft.

Gevoel bij de vervangende gedachte: Neem de vervangende gedachte in je hoofd en schrijf eventuele nieuwe gevoelens op bij deze gedachte. Scoor de sterkte van de eerder opgeschreven gevoelens en de sterkte van de eventuele nieuwe gevoelens.



	Omschrijving	Score (0 - 100)
Gebeurtenis		
Gevoel		
Automatische gedachten		
Bewijzen voor de gedachte		
Bewijzen tegen de gedachte		
Vervangende gedachte		
Gevoel bij de vervangende gedachte		
Actieplan <i>Wat neem ik mee uit mijn gedachtenrapport? Hoe kan ik de situatie een volgende keer aanpakken?</i>		