



E-book Neerslachtigheid

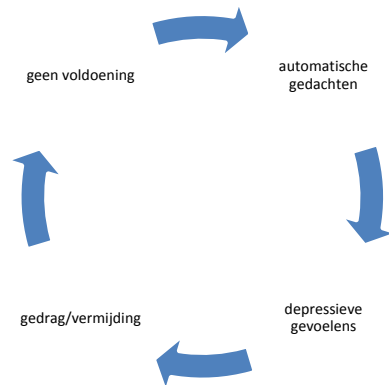
Praktijk META

Neerslachtheid

Voldoening is voor iedereen belangrijk om zich goed te kunnen voelen.

Bij gebrek aan voldoeninggevend bezigheden of ontmoetingen neemt de vatbaarheid voor gevoelens van neerslachtheid, somberheid en eenzaamheid toe.

Sterker nog, bij neerslachtheid en depressie is er sprake van een vicieuze cirkel: Depressieve gevoelens leiden tot passiviteit, terwijl passiviteit leidt tot meer depressieve gevoelens. In de behandeling willen we dit doorbreken:



Het is dus van belang om na te gaan welke **activiteiten** je zoal onderneemt en hoe je je daarbij voelt, en dan vooral of deze activiteiten je voldoening geven (zie activiteitenformulier). We zullen een plan opstellen hoe je gaandeweg meer of andere activiteiten in je dagelijkse programma kunt inpassen, zodat je weer meer voldoening gaat krijgen over jezelf en over wat je doet. Als we daarbij op bepaalde moeilijkheden stuiten, dan besteden we daar in de behandeling aandacht aan. Er zijn bijvoorbeeld nogal wat mensen met neerslachtige gevoelens die zich niet op hun gemak voelen in de omgang met anderen, waardoor ze contacten en situaties (zijn gaan) vermijden.

Een volgend onderdeel van de behandeling kan dus een **assertiviteitstraining** zijn, evenals een training in sociale vaardigheden (open vragen stellen, vragen om wat je wilt, luisteren, omgaan met stiltes, iets vertellen, van onderwerp veranderen(!), je mengen in een gesprek, beëindigen van een gesprek, compliment geven en ontvangen, mening uiten, ongenoegen uiten, om een ander gedrag vragen, nee zeggen, opkomen voor eigen belangen, etc.) en sociale weerbaarheid (zie stencils). Hiertoe zal gebruik worden gemaakt van een doelenlijst.

Vervolgens gaan we de negatieve, automatische gedachten boven water halen, zodat we ze uit kunnen dagen, ofwel kunnen toetsen aan de realiteit (zie **RET**). Gevoelens komen namelijk niet uit de lucht vallen, maar worden voorafgegaan door vliegensvlugge, bijna-onbewuste gedachten. In de kern van deze automatische denkpatronen zitten je 'leefregels', ofwel je kerngedachten over jezelf, je omgeving en de toekomst. Deze kunnen ook getoetst worden aan de realiteit, zodat je je van disfunctionele denkgewoonten kunt leren bevrijden (zie 'denkfouten'). Dit vereist veel oefening (zie 'tips bij het uitdagen van automatische gedachten').

Door het invoeren van ontspannende, plezierige en uitdagende bezigheden, opheffing van vermijding (en het aanleren van bepaalde vaardigheden) en RET, wordt de vicieuze cirkel aldus doorbroken.