

Welkom bij

**Training Module 1:**

**Attributiestijl**

**Waaraan schrijf je de oorzaak  
van een gebeurtenis toe?**

01/10 A

# Attributie: Iets aan jezelf of een ander toeschrijven

Attributie = waaraan schrijf je de oorzaak van een gebeurtenis toe? Leg je de verantwoordelijkheid bij jezelf, de ander of de omstandigheden?

# Attributie: Iets aan jezelf of een ander toeschrijven

Attributie = waaraan schrijf je de oorzaak van een gebeurtenis toe? Leg je de verantwoordelijkheid bij jezelf, de ander of de omstandigheden?

We zien vaak over het hoofd dat een gebeurtenis verschillende oorzaken kan hebben.

# Attributie: Iets aan jezelf of een ander toeschrijven

Attributie = waaraan schrijf je de oorzaak van een gebeurtenis toe? Leg je de verantwoordelijkheid bij jezelf, de ander of de omstandigheden?

We zien vaak over het hoofd dat een gebeurtenis verschillende oorzaken kan hebben.

**Welke oorzaken kunnen hebben bijgedragen aan de volgende situatie?**

Een vriend komt niet opdagen voor een afspraak met jou.

# Verklaringen

Waarom heeft je vriend je laten zitten?

Mogelijke verklaringen voor dit gedrag...

???

# Verklaringen

Waarom heeft je vriend je laten zitten?

Mogelijke verklaringen voor dit gedrag...

- Ik ben niet belangrijk voor hem. Bij een ander zou hij het niet doen.
- Hij is vergeetachtig – hij was de tijd vergeten.
- Hij kreeg autopech.

# Verklaringen

Waarom heeft je vriend je laten zitten?

Mogelijke verklaringen voor dit gedrag...

... jezelf

Ik ben niet belangrijk voor hem.

... anderen

Hij is vergeetachtig – hij was de tijd vergeten.

... omstandigheden

Hij kreeg autopech.

# Iets aan jezelf of aan anderen toeschrijven

Zoals je ziet kunnen heel verschillende oorzaken ten grondslag liggen aan gebeurtenissen. In de meeste gevallen spelen meerdere factoren een rol.

Toch hebben mensen vaak de neiging om eenzijdig te verklaren (bijv. anderen de schuld geven of juist zichzelf).

“Je verlaat het ziekenhuis zonder je  
beter te voelen.”



Verklaringen...

...jezelf

...anderen

...omstandigheden  
of toeval

“Je verlaat het ziekenhuis zonder je beter te voelen.”



## Verklaringen...

### ... **betrekking hebbend op jezelf:**

#### ***(beïnvloedbaar)***

- Ik was niet voldoende gemotiveerd om te veranderen
- Ik geloofde niet in mijn herstel

#### ***(minder te beïnvloeden)***

- Ik ben niet te genezen
- Ik heb slechte genen

### ... **op anderen:**

- De doktoren in dit ziekenhuis hebben een slechte reputatie
- Het medische personeel had meer tijd en aandacht in mijn behandeling moeten steken

### ... **op omstandigheden of toeval:**

- Als ik mijn kamer niet met 6 andere patiënten had hoeven delen, zou ik wel beter zijn geworden
- Als het ziekenhuis betere instrumenten had gehad, zou ik wel beter zijn geworden
- Soms heeft het herstelproces meer tijd nodig

“Je verlaat het ziekenhuis zonder je beter te voelen.”



## Verklaringen...

### ... betrekking hebbend op jezelf:

#### *(beïnvloedbaar)*

- Ik was niet voldoende gemotiveerd om te veranderen
- Ik geloofde niet in mijn herstel

#### *(minder te beïnvloeden)*

- Ik ben niet te genezen
- Ik heb slechte genen

### ... op anderen:

- De doktoren in dit ziekenhuis hebben een slechte reputatie
- Het medische personeel had meer tijd en aandacht in mijn behandeling moeten steken

### ... op omstandigheden of toeval:

- Als ik mijn kamer niet met 6 andere patiënten had hoeven delen, zou ik wel beter zijn geworden
- Als het ziekenhuis betere instrumenten had gehad, zou ik wel beter zijn geworden
- Soms heeft het herstelproces meer tijd nodig

Gevaar: eenzijdige verklaringen!

“Je verlaat het ziekenhuis zonder je  
beter te voelen.”



Bedenk nu een evenwichtige verklaring  
(combineer anderen, omstandigheden en jezelf)

???

???

???

“Je verlaat het ziekenhuis zonder je beter te voelen.”



Bedenk nu een evenwichtige verklaring  
(combineer anderen, omstandigheden en jezelf)

- “De medische staf had weinig tijd, maar ik had meer steun kunnen vragen en de groepssessies vaker bij kunnen wonen. Daarom was mijn opname misschien wel niet zo succesvol.”
- “Misschien moet ik wat meer geduld hebben ten aanzien van mijn herstel. Ik geloof zeker dat ik in de toekomst kan worden geholpen door goede therapeuten.”



# Effecten van attributiestijl bij negatieve gebeurtenissen



## Zelf Attributie

bv. "Dat was echt mijn fout. Ik moet mij bij de fans verontschuldigen."

**Nadeel: ???**

**Voordeel: ???**

## Anderen/Situatie gebonden Attributie

bv. "Het was de schuld van de keeper"; "Er kan van alles gebeuren in een voetbalwedstrijd."

**Nadeel: ???**

**Voordeel: ???**



# Effecten van attributiestijl bij negatieve gebeurtenissen



## Zelf Attributie

bv. "Dat was echt mijn fout. Ik moet mij bij de fans verontschuldigen."

**Nadeel:** verkleint je zelfvertrouwen

**Voordeel:** ???

## Anderen/Situatie gebonden Attributie

bv. "Het was de schuld van de keeper"; "Er kan van alles gebeuren in een voetbalwedstrijd."

**Nadeel:** ???

**Voordeel:** ???



# Effecten van attributiestijl bij negatieve gebeurtenissen



## Zelf Attributie

bv. "Dat was echt mijn fout. Ik moet mij bij de fans verontschuldigen."

**Nadeel:** verkleint je zelfvertrouwen

**Voordeel:** wordt gezien als nobel en dapper om verantwoordelijkheid te nemen

## Anderen/Situatie gebonden Attributie

bv. "Het was de schuld van de keeper"; "Er kan van alles gebeuren in een voetbalwedstrijd."

**Nadeel:** ???

**Voordeel:** ???



# Effecten van attributiestijl bij negatieve gebeurtenissen



## Zelf Attributie

bv. "Dat was echt mijn fout. Ik moet mij bij de fans verontschuldigen."

**Nadeel:** verkleint je zelfvertrouwen

**Voordeel:** wordt gezien als nobel en dapper om verantwoordelijkheid te nemen

## Anderen/Situatie gebonden Attributie

bv. "Het was de schuld van de keeper"; "Er kan van alles gebeuren in een voetbalwedstrijd."

**Nadeel:** het niet nemen van je verantwoordelijkheid wordt gezien als onbeleefd; het jezelf gemakkelijk maken

**Voordeel:** ???



# Effecten van attributiestijl bij negatieve gebeurtenissen



## Zelf Attributie

bv. "Dat was echt mijn fout. Ik moet mij bij de fans verontschuldigen."

**Nadeel:** verkleint je zelfvertrouwen

**Voordeel:** wordt gezien als nobel en dapper om verantwoordelijkheid te nemen

## Anderen/Situatie gebonden Attributie

bv. "Het was de schuld van de keeper"; "Er kan van alles gebeuren in een voetbalwedstrijd."

**Nadeel:** het niet nemen van je verantwoordelijkheid wordt gezien als onbeleefd; het jezelf gemakkelijk maken

**Voordeel:** zelfvertrouwen komt niet in gevaar



# Effecten van attributiestijl bij negatieve gebeurtenissen



Bedenk evenwichtige verklaringen (combineer de invloed van jezelf, anderen en omstandigheden)

???

???

???



# Effecten van attributiestijl bij negatieve gebeurtenissen

Als je beter had gespeeld had het andere team geen doelpunt gemaakt.



Bedenk evenwichtige verklaringen (combineer de invloed van jezelf, anderen en omstandigheden)

"Mijn spel was zwak, maar ik zal steeds beter worden."

"Ik heb een fout gemaakt, maar ik heb het doel goed weten te verdedigen bij een paar scoringskansen."



# Effecten van attributiestijl bij positieve gebeurtenissen



## Zelf Attributie

bv. "Zoals je eerder al zei, ik heb uitzonderlijk veel talent."

**Nadeel: ???**

**Voordeel: ???**

## Anderen/Omstandigheden Attributie

bv. "Ik heb alles te danken aan mijn leraren en ouders."

**Nadeel: ???**

**Voordeel: ???**



# Effecten van attributiestijl bij positieve gebeurtenissen



## Zelf Attributie

bv. "Zoals je eerder al zei, ik heb uitzonderlijk veel talent."

**Nadeel:** jezelf prijzen komt arrogant over

**Voordeel:** vergroot het zelfvertrouwen

## Anderen/Omstandigheden Attributie

bv. "Ik heb alles te danken aan mijn leraren en ouders."

**Nadeel:** ???

**Voordeel:** ???



# Effecten van attributiestijl bij positieve gebeurtenissen



## Zelf Attributie

bv. "Zoals je eerder al zei, ik heb uitzonderlijk veel talent."

**Nadeel:** jezelf prijzen komt arrogant over

**Voordeel:** vergroot het zelfvertrouwen

## Anderen/Omstandigheden Attributie

bv. "Ik heb alles te danken aan mijn leraren en ouders."

**Nadeel:** zelfvertrouwen wordt niet vergroot

**Voordeel:** je wordt gezien als bescheiden, en een goede "teamspeler"



# Effecten van attributiestijl bij positieve gebeurtenissen



Bedenk evenwichtige verklaringen: combineer de invloed van jezelf, anderen en omstandigheden

???

???

???



# Effecten van attributiestijl bij positieve gebeurtenissen



Bedenk evenwichtige verklaringen: combineer de invloed van jezelf, anderen en omstandigheden

"Ik ben erg trots op mijzelf, maar wil ook graag mijn ouders en het team bedanken."

"Thomas Alva Edison zei ooit: Genialiteit is één procent inspiratie, en negenennegentig procent transpiratie."

# Waarom doen we dit?

Uit onderzoek blijkt dat veel (maar niet alle) mensen met een **depressie**:

- geneigd zijn falen en negatieve gebeurtenissen aan zichzelf toe te schrijven
- succes eerder toeschrijven aan gunstige omstandigheden en geluk dan aan zichzelf

**Dit kan leiden tot een gebrek aan zelfvertrouwen**

# Waarom doen we dit?

Uit onderzoek blijkt dat veel (maar niet alle) mensen met een **psychose**:

- geneigd zijn anderen mensen negatieve gebeurtenissen en falen kwalijk te nemen
- denken dat ze geen controle hebben over de gebeurtenissen in hun leven

**Vooraf de eerste attributiestijl kan leiden tot grote interpersoonlijke problemen**

# Hoe eenzijdige attributies bijdragen aan misinterpretatie tijdens een psychose- vb.

Gebeurtenis	Verklaring tijdens een psychose	Andere mogelijke verklaringen
Mensen lachen terwijl ik praat.	Ik doe mijn mond open en mensen lachen mij uit.	???
Ik ben aangekomen.	Een zuinige dokter schrijft mij goedkope medicatie voor.	???
De band van mijn fiets is plat.	Opzettelijk lek geprikt; waarschuwing: volgende keer ben jij aan de beurt.	???

# Hoe eenzijdige attributies bijdragen aan misinterpretatie tijdens een psychose- vb.

Gebeurtenis	Verklaring tijdens een psychose	Andere mogelijke verklaringen
Mensen lachen terwijl ik praat.	Ik doe mijn mond open en mensen lachen mij uit.	Puur toeval - iemand anders heeft net op hetzelfde moment een grap gemaakt; je vermaakt mensen met je gevoel voor humor.
Ik ben aangekomen.	Een zuinige dokter schrijft mij goedkope medicatie voor.	???
De band van mijn fiets is plat.	Opzettelijk lek geprikt; waarschuwing: volgende keer ben jij aan de beurt.	???

# Hoe eenzijdige attributies bijdragen aan misinterpretatie tijdens een psychose- vb.

Gebeurtenis	Verklaring tijdens een psychose	Andere mogelijke verklaringen
Mensen lachen terwijl ik praat.	Ik doe mijn mond open en mensen lachen mij uit.	Puur toeval - iemand anders heeft net op hetzelfde moment een grap gemaakt; je vermaakt mensen met je gevoel voor humor.
Ik ben aangekomen.	Een zuinige dokter schrijft mij goedkope medicatie voor.	Het zijn mogelijk bijwerkingen van de medicatie, maar een gebrek aan activiteit en slechte voeding zijn ook mogelijke oorzaken.
De band van mijn fiets is plat.	Opzettelijk lek geprikt; waarschuwing: volgende keer ben jij aan de beurt.	???

# Hoe eenzijdige attributies bijdragen aan misinterpretatie tijdens een psychose- vb.

Gebeurtenis	Verklaring tijdens een psychose	Andere mogelijke verklaringen
Mensen lachen terwijl ik praat.	Ik doe mijn mond open en mensen lachen mij uit.	Puur toeval - iemand anders heeft net op hetzelfde moment een grap gemaakt; je vermaakt mensen met je gevoel voor humor.
Ik ben aangekomen.	Een zuinige dokter schrijft mij goedkope medicatie voor.	Het zijn mogelijk bijwerkingen van de medicatie, maar een gebrek aan activiteit en slechte voeding zijn ook mogelijke oorzaken.
De band van mijn fiets is plat.	Opzettelijk lek geprikt; waarschuwing: volgende keer ben jij aan de beurt.	Ik ben vergeten de band op te pompen; er zit een spijker in de band.

# Attributie Stijl

## Leerdoel van de sessie van vandaag:

- Denk na over verschillende oorzaken van gebeurtenissen
- Accepteer niet te snel maar één verklaring
- Bespreek de consequenties van een bepaalde attributiestijl

# Attributie Stijl

## Leerdoel van de sessie van vandaag:

- Denk na over verschillende oorzaken van gebeurtenissen
- Accepteer niet te snel maar één verklaring
- Bespreek de consequenties van een bepaalde attributiestijl
  
- **Het is van belang om te proberen zo realistisch mogelijk blijven in ons dagelijks leven**
- **En niet meteen anderen iets kwalijk te nemen bij vervelende gebeurtenissen**
- **En ook, niet te snel onszelf de schuld te geven als er iets mis gaat**

# De winkelier geeft je de hele aankoopprijs terug.

Waarom geeft de winkelier de hele aankoopprijs terug?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

**Jezelf?**

**Een andere persoon of andere mensen?**

**Omstandigheden of toeval?**



# Wanneer je een vertrek binnen komt valt iedereen stil.

Wat kan de oorzaak zijn dat iedereen stopt met praten als jij de kamer binnen komt?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

**Jezelf?**

**Een andere persoon of andere mensen?**

**Omstandigheden of toeval?**



# Iemand zegt dat je er niet goed uitziet.

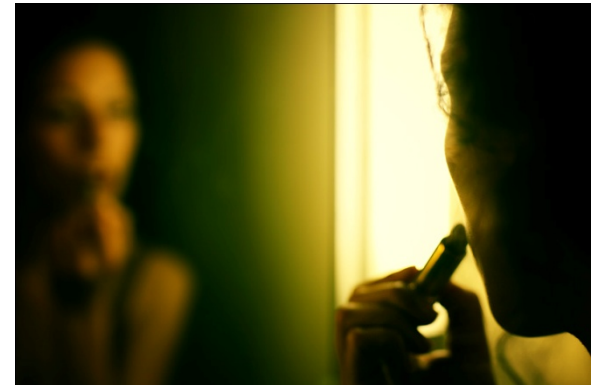
Waarom zegt deze persoon dat?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

**Jezelf?**

**Een andere persoon of andere mensen?**

**Omstandigheden of toeval?**



# Je bent gezakt voor een examen.

Waarom ben je gezakt voor het examen?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

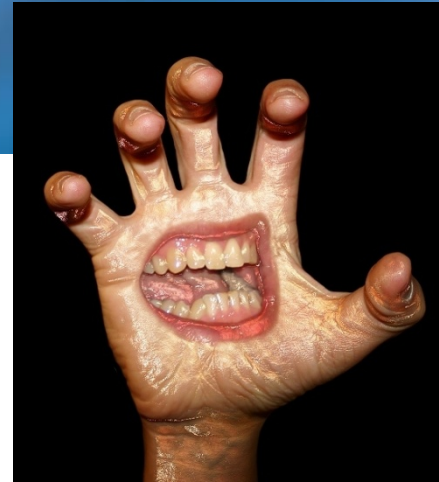
**Jezelf?**

**Een andere persoon of andere mensen?**

**Omstandigheden of toeval?**



“Een innerlijke stem vertelt je dat je niets waard bent.”



## Redenen...

... jezelf

... anderen

... omstandigheden

“Een innerlijke stem vertelt je dat je niets waard bent.”



## Redenen...

### ... jezelf:

- “Jammer genoeg neem ik mezelf steeds van alles kwalijk. Het lijkt wel alsof ik mijzelf haat.”
- “Ik word gek.”
- “Het lijkt alsof iemand anders denkt. Maar ik weet dat het mijn eigen gedachten zijn.”

### ... anderen:

- “Er is iets in mijn hersenen geïmplanteerd.”
- “Ik weet niet hoe dit kon gebeuren, maar iets heeft de controle over mijn gedachten gekregen.”

### ... omstandigheden:

- “Ik ervaar veel stress de laatste dagen. Dat is waarom ik alles intenser meemaak, inclusief mijn gedachten.”
- “Mijn oren piepen van het luisteren naar hard rock.”

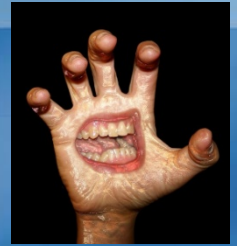
“Een innerlijke stem vertelt je dat je niets waard bent.”



## Psychose: de innerlijke stem wordt toegeschreven aan andere personen/krachten:

- “Er is iets geïmplanteerd in mijn hersenen.”
- “Ik weet niet hoe dit kon gebeuren maar iemand anders heeft controle over mijn gedachten.”

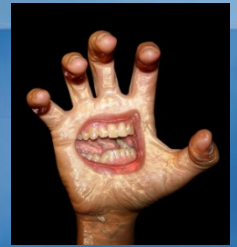
# Het horen van stemmen Eigen gedachten of op afstand bestuurd?



<b>Stemmen zijn van anderen afkomstig</b>	<b>Zijn er andere verklaringen mogelijk?</b>
"Ik hoor het heel duidelijk. Dit in tegenstelling tot mijn gedachten die geluidloos zijn."	???
"Ik heb geen controle over deze gedachten. Wanneer ik probeer ze weg te werken, wordt het erger. Dit betekent dat iemand me naar beneden wil halen."	???
"Agressieve gedachten passen niet bij mij. Maar toch heb ik constant kwaadaardige gedachten."	???

# Het horen van stemmen

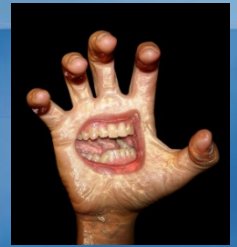
## Eigen gedachten of op afstand bestuurd?



<b>Stemmen zijn van anderen afkomstig</b>	<b>Zijn er andere verklaringen mogelijk?</b>
"Ik hoor het heel duidelijk. Dit in tegenstelling tot mijn gedachten die geluidloos zijn."	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ongeveer 15-20% van de bevolking hoort stemmen van tijd tot tijd.</li><li>• Intensieve gedachten zijn soms bijna hoorbaar (aanstekelijke muziekjes, piekeren, het horen van de stem van een vriend terwijl je zijn email leest).</li></ul>
"Ik heb geen controle over deze gedachten. Wanneer ik probeer ze weg te werken, wordt het erger. Dit betekent dat iemand me naar beneden wil halen."	???
"Agressieve gedachten passen niet bij mij. Maar toch heb ik constant kwaadaardige gedachten."	???

# Het horen van stemmen

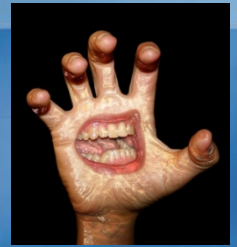
## Eigen gedachten of op afstand bestuurd?



<b>Stemmen zijn van anderen afkomstig</b>	<b>Zijn er andere verklaringen mogelijk?</b>
"Ik hoor het heel duidelijk. Dit in tegenstelling tot mijn gedachten die geluidloos zijn."	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ongeveer 15-20% van de bevolking hoort stemmen van tijd tot tijd.</li><li>• Intensieve gedachten zijn soms bijna hoorbaar (aanstekelijke muziekjes, piekeren, het horen van de stem van een vriend terwijl je zijn email leest).</li></ul>
"Ik heb geen controle over deze gedachten. Wanneer ik probeer ze weg te werken, wordt het erger. Dit betekent dat iemand me naar beneden wil halen."	<ul style="list-style-type: none"><li>• Onze gedachten zijn niet volledig te controleren – anders zouden we ook geen inspiratie of gepieker hebben of niet kunnen brainstormen.</li><li>• Als we onze gedachten proberen tegen te houden, worden ze automatisch sterker → Experiment: Denk niet aan het getal 8! – het zal je niet lukken.</li></ul>
"Agressieve gedachten passen niet bij mij. Maar toch heb ik constant kwaadaardige gedachten."	???

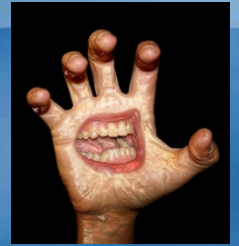
# Het horen van stemmen

## Eigen gedachten of op afstand bestuurd?



<b>Stemmen zijn van anderen afkomstig</b>	<b>Zijn er andere verklaringen mogelijk?</b>
"Ik hoor het heel duidelijk. Dit in tegenstelling tot mijn gedachten die geluidloos zijn."	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ongeveer 15-20% van de bevolking hoort stemmen van tijd tot tijd.</li><li>• Intensieve gedachten zijn soms bijna hoorbaar (aanstekelijke muziekjes, piekeren, het horen van de stem van een vriend terwijl je zijn email leest).</li></ul>
"Ik heb geen controle over deze gedachten. Wanneer ik probeer ze weg te werken, wordt het erger. Dit betekent dat iemand me naar beneden wil halen."	<ul style="list-style-type: none"><li>• Onze gedachten zijn niet volledig te controleren – anders zouden we ook geen inspiratie of gepieker hebben of niet kunnen brainstormen.</li><li>• Als we onze gedachten proberen tegen te houden, worden ze automatisch sterker → Experiment: Denk niet aan het getal 8! – het zal je niet lukken.</li></ul>
"Agressieve gedachten passen niet bij mij. Maar toch heb ik constant kwaadaardige gedachten."	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gedachten die tegengesteld zijn aan onze normale manier van denken komen veel voor. Gedachten ≠ Actie: 20% van de bevolking heeft wel eens gedachten over het plegen van zelfmoord, maar doet het niet. Ook bij mensen waarvan we houden voelen we soms agressie (bv. een moeder als haar kind huilt).</li></ul>

# Het horen van stemmen Eigen gedachten of op afstand bestuurd?



De verklaring dat vreemde gedachten op afstand worden bestuurd heeft meer vragen dan antwoorden tot gevolg, bv.:

- Hoe is het technisch mogelijk?
- Wanneer en waar heeft de implantatie plaatsgevonden?
- Waarom zou iemand jou kwaad willen doen? Wie heeft hiervoor de tijd en het geld?
- Er zijn gemakkelijkere manieren om iemand kwaad te doen. Waarom zou iemand zo'n ingewikkelde methode kiezen? (die misschien zelfs onmogelijk is).

# Een vriend nodigt je uit voor het eten.

Waarom nodigt deze persoon je uit?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

**Jezelf?**

**Een andere persoon of andere mensen?**

**Omstandigheden of toeval?**



# Een politieagent houdt je auto aan.

Wat is de oorzaak dat de agent besluit je auto aan te houden?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

**Jezelf?**

**Een andere persoon of andere mensen?**

**Omstandigheden of toeval?**



# Je wint tijdens het gokken.

Waarom heb je gewonnen?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

**Jezelf?**

**Een andere persoon of andere mensen?**

**Omstandigheden of toeval?**



Terwijl je je auto nadert, zie je een kras  
in de lak.

Wat kan de kras veroorzaakt hebben?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

**Jezelf?**

**Een andere persoon of andere mensen?**

**Omstandigheden of toeval?**



# De dokter ontdekt dat je een hoge bloeddruk hebt.

## Waarom heb je een hoge bloeddruk?

### Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

**Jezelf?**

**Een andere persoon of andere mensen?**

**Omstandigheden of toeval?**



# Een vriend weigert je te helpen met je werk.

Wat is de reden dat je vriend weigert je te helpen?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

**Jezelf?**

**Een andere persoon of andere mensen?**

**Omstandigheden of toeval?**



# Een vriend verrast je met een cadeau.

Waarom geeft je vriend je een cadeau?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

**Jezelf?**

**Een andere persoon of andere mensen?**

**Omstandigheden of toeval?**



# Een vriend zegt dat je stom bent.

Hoe komt het dat je vriend dit tegen je zegt?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

**Jezelf?**

**Een andere persoon of andere mensen?**

**Omstandigheden of toeval?**



De baby van de buren begint te huilen  
terwijl jij deze vasthoudt.

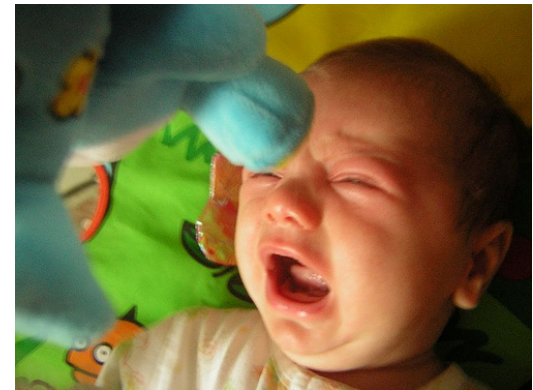
Waarom huilt de baby?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

**Jezelf?**

**Een andere persoon of andere mensen?**

**Omstandigheden of toeval?**



# Een vriend zegt dat hij je niet respecteert.

Waarom zegt je vriend dit tegen je?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

**Jezelf?**

**Een andere persoon of andere mensen?**

**Omstandigheden of toeval?**



# Betekenis voor het dagelijks leven

## **Leerdoelen:**

- Houd rekening met verschillende factoren die ten grondslag kunnen liggen aan hoe de dingen gaan (zoals jezelf/anderen/omstandigheden).

# Betekenis voor het dagelijks leven

## Leerdoelen:

- Houd rekening met verschillende factoren die ten grondslag kunnen liggen aan hoe de dingen gaan (zoals jezelf/anderen/omstandigheden).
- Probeer zo realistisch mogelijk te zijn in het dagelijks leven: het is niet terecht om het *altijd* anderen mensen kwalijk te nemen als er iets mis gaat, net zo min als het niet *altijd je eigen* schuld kan zijn.

# Betekenis voor het dagelijks leven

## Leerdoelen:

- Houd rekening met verschillende factoren die ten grondslag kunnen liggen aan hoe de dingen gaan (zoals jezelf/anderen/omstandigheden).
- Probeer zo realistisch mogelijk te zijn in het dagelijks leven: het is niet terecht om het *altijd* anderen mensen kwalijk te nemen als er iets mis gaat, net zo min als het niet *altijd je eigen* schuld kan zijn.
- Meestal spelen meerdere factoren een rol.

# Wat heeft dit met een psychose te maken?

Veel mensen met een psychose hebben de neiging *complexe* gebeurtenissen te verklaren op basis van slechts één reden. Soms wordt alleen anderen wat kwalijk genomen.

**Voorbeeld I:** Marije valt vaak.

**Eigen gedachte:** Mijn oom veroorzaakt dit door via elektroden schokjes in mijn hoofd te geven..

**Alternatieve verklaring:** Marije heeft een oorontsteking die haar evenwichtsgevoel beïnvloedt. Daarbij komt dat het wekenlang regende en de straten erg glad waren.

# Wat heeft dit met een psychose te maken?

Soms dragen mensen gedeeltelijk de verantwoordelijkheid, maar moet ook rekening worden gehouden met andere belangrijke factoren.

**Voorbeeld II:** Jan krijgt weer een psychose.

**Eigen gedachte:** Deze terugval is veroorzaakt door herbelevingen uit zijn jeugd – hij werd vaak geslagen.

**Bijkomende factoren:** Dit kan mogelijk de oorzaak zijn, maar er zijn ook andere dingen die meespeelden: Jan is gestopt met zijn medicijnen, op zijn werk heeft hij ruzie gehad waardoor hij bang werd zijn baan te verliezen.

Bedankt voor je  
aandacht!

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

<b>Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/</b>	<b>Source/ Quelle</b>	<b>Picture Name/ Name des Bildes</b>	<b>CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers</b>	<b>Description/Kurzbeschreibung</b>
Sabine Sperber	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Shadowchaser/Schattenverfolgung
Benny-Kristin Fischer	- - -	- - -	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	various motives: soccerplayer, award ceremony/ Verschiedene Motive: Fußballer, Preisverleihung
Ethnocentrics	flickr	Beijing-Trading	CC	Claim (of shoes)/Schuhreklamation
Brett L.	flickr	The quiet room - 1 of 3	CC	When you enter the room everyone turns silent/ Leute verstummen beim Betreten des Raumes
Todd Rieth	flickr	Lipstick	PP	Critical look in the mirror/Kritischer Blick in den Spiegel
avdgaag	flickr	Marking	CC	Failing an exam/Sie fallen durch eine Prüfung
Heidi Wittwer	fotocommunity	schreiende Hand	PP	Screaming hand/Schreiende Hand
Erwyn van der Meer	flickr	Diner at Chateau de Violet	CC	A friend invites you for dinner (plate with food)/ Jemand lädt sie zum Essen ein (Menü)
Kambiz Kamrani	flickr	Bored Traffic Man	CC	A policeman stops a car on the street/Polizist stoppt Auto auf der Landstraße
Jochen Schmidt-Oem	fotocommunity	Zocker	PP	Win in a gamble (dice, clock, money)/ Sie gewinnen im Spiel
robertrazrblog	flickr	02-07-06_1728	CC	Scratch/Kratzer am Auto
haysophie	flickr	DSCN3940	CC	Taking the blood pressure/Blutdruckmessung

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Katrin Ze.	fotocommunity	enttäuscht	PP	A friend refused to help you with your work/Eine Bekannte hat sich geweigert ihnen bei der Arbeit zu helfen
penmachine	flickr	Big Presents	CC	Presents/Geschenke
Simon Pais-Thomas	flickr	Stupid Me	CC	A friend says you are stupid (black/white, portrait of a man)/Jemand findet Sie dumm
valentinapowers	flickr	Cry Baby	CC	Crying baby/Schreiendes Baby
Heidi Wittwer	fotocommunity	He Du! Gewalt ist keine Lösung	CC	Respect (two fists)/Respekt (zwei Fäuste)

Met vriendelijke ondersteuning van Janssen-Cilag\*



\* 4000 € voor het verbeteren en verspreiden van de training