

Automatische gedachten

Hoofdboodschap:

Via denkfouten (*reasoning bias*) ofwel automatische gedachten proberen we dagelijkse gebeurtenissen te rechtvaardigen en te beargumenteren, zelfs als ze niet binnen de realiteit passen en uiteindelijk ons zelfbeeld beschadigen en de manier waarop we naar de wereld kijken. Behalve dat het voorkomt op individueel niveau (onze eigen interpretatie van de wereld), wordt de *reasoning bias* ook als strategie gebruikt in extremistische preken om het gebruik van geweld te rechtvaardigen. Om te voorkomen dat jongeren radicaliseren, en om de vaardigheid om een denkfout te herkennen te vergroten van diegenen die al een extremistische ideologie aanhangen, moeten jongeren in staat zijn om de meest voorkomende denkfouten te herkennen en vaardigheden ontwikkelen om ermee om te gaan.

Trefwoorden: automatische gedachten, zelfregulering, emotionele intelligentie

Samenvatting:

Niet iedereen neemt de werkelijkheid op dezelfde manier waar, iedereen bekijkt, interpreteert en codeert haar op basis van schema's, waarden en normen, en patronen. Het eerste dat we kunnen herkennen is de emotie: we voelen ons slecht en weten niet waarom; maar achter dit gevoel zit een negatieve gedachte die soms zomaar getriggerd wordt zonder dat we ons daarvan bewust zijn. Als we weten hoe emoties werken en hoe we automatische gedachten kunnen herkennen die van invloed zijn op ons zelfbeeld en zelfvertrouwen, helpt dat ons om strategieën te ontwikkelen om ermee om te gaan.

Module	Groepsgrootte	Leeftijdsgroep	Duur
• Exit strategie	• Individueel • klein • middelgroot	• 16 - 19 • 20 - 24	• 30 min • 45 min • 1 uur

Doelstellingen van de activiteit

- Weten wat de drie emotiecomponenten zijn die ontstaan in conflictsituaties en die ook kunnen herkennen
- Automatische gedachten op het spoor komen die van invloed zijn op ons zelfbeeld, ons zelfvertrouwen en op hoe we gebeurtenissen in onze omgeving waarnemen
- Weten wat de cognitieve strategieën zijn om met automatische gedachten om te gaan en daar ook mee oefenen

Deelnemers

Geschikt voor gebruik in diverse groepen

Beschrijving van de activiteit

Stap 1:

Houd een brainstorm over emoties. *Hoe zou je emoties definiëren? Hoeveel verschillende soorten*

emoties zijn er? Zou je kunnen zeggen dat iemand "liefdevol" kan zijn? Waarom? Hoe voel je je als je iets vervelends overkomt? En iets leuks? Zijn deze ervaringen op een bepaalde manier hetzelfde?

Stap 2:

Teken drie kolommen op het bord en zet daar de drie emotiecomponenten in ("Ik voel me..."; "Ik denk..."; "Ik doe..."). Vraag om een voorbeeld te geven van een gevoel dat naar boven komt bij een vervelende gebeurtenis (bijv. zakken voor een examen, uitgescholden worden, ...) en vul de drie emotiecomponenten in. Bijvoorbeeld:

Ik voel me ...

boos, mijn hart bonst snel, ik word gespannen, etc.;

Ik denk ...

dat de andere persoon mij niet begrijpt;

en wat ik doe is ...

schreeuwen, schelden en weglopen.

Stap 3:

Laat zien wat de mechanismes zijn die bij bepaalde automatische gedachten horen en wat de strategieën zijn om ermee om te gaan (*zie hand-out 1 »Lijst van automatische gedachten en strategieën om ermee om te gaan«*). Het is aan te raden om de kenmerken van die mechanismes op het bord op te schrijven.

Stap 4:

Deel de groep op in kleine groepjes en geef ze een werkblad waarop verschillende situaties staan waarin automatische gedachten voorkomen (*zie hand-out 2 »Lijst met te analyseren cases«*). Vraag de deelnemers te beschrijven wat de automatische gedachten zijn en laat ze een voorstel doen voor alternatieven.

Stap 5:

Leid een discussie in over de opdracht: wisten ze de automatische gedachten te herkennen? Hoe gingen ze ermee om? Probeer te benadrukken dat dit type gedachten ons wereldbeeld verdraaien en dat ze vaak in ons opkomen als we ons in een gespannen situatie bevinden.

Benodigde materialen

Bord, pen, papier, Hand-out 1: »Lijst van automatische gedachten en strategieën om ermee om te gaan«; Hand-out 2: »Lijst met te analyseren cases« (deze lijsten dienen ter oriëntatie)

Methodologie

Case-analyse en discussie

Advies voor Trainer

- Pas het aantal te bestuderen mechanismen aan aan de leeftijd en de ontwikkeling van de deelnemers
- We adviseren om van tevoren een tabel te maken met daarin de hoofdmechanismen en de strategieën om met automatische gedachten om te gaan. Deze tabel kan worden uitgedeeld aan de deelnemers
- Deze oefening gaat in op de tweede emotiecomponent (associatief denken). Het is aan te raden om al eerder aandacht te besteden aan emotioneel zelfbewustzijn. Ga daarbij in op de verschillende emoties en de fysieke tekenen waaraan je ze kunt herkennen (eerste component)

Bronnen / Literatuur

Een bewerking van: Lázaro P. (1998). Promoviendo la adaptación saludable de nuestros jóvenes. Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes. »Descubriendo pensamientos erróneos«. *Ministerio de Sanidad y Consumo de España:23. España*

Hand-outs

Hand-out 1: »Lijst van automatische gedachten en strategieën om ermee om te gaan«; hand-out 2: »Lijst met te analyseren cases«

[Automatische gedachten, handout 1](#)

[Automatische gedachten, handout 2](#)



CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

Automatische gedachten. Ontvangen op Friday July 10, 2026 van <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE327/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie vormt geen goedkeuring van de inhoud die alleen de opvattingen van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de daarin opgenomen informatie.