

# Infographic G-schema

## Waarom een G-schema?

Het **G-schema** helpt om in kaart te brengen welke **gedachten** (of interpretaties) van invloed zijn op problematische **emoties** of problematisch **gedrag**. En daarmee zicht te krijgen op mogelijke **interpretatiefouten**.

## Wanneer een G-schema?

In de **diagnostische fase** en de **behandelfase**: Als iemand **problematische emoties of gedragingen** heeft, waarbij de indruk bestaat dat interpretatiefouten van invloed zijn.

### Zoals bij:

- > Somberheid
- > Schuldgevoelens
- > Angst
- > Of problematische gedragingen, zoals:  
zichzelf wegcijferen, middelenmisbruik,  
vermijden, iemand slaan, gokken, enz.

### Onderdelen G-schema:

- Gebeurtenis
- (Automatische) Gedachte
- Gevoelens
- Gedrag
- Gevolgen (van het gedrag)

## Hoe een G-schema in te vullen?

1. Identificeer de **Gebeurtenis** waarin de problematische emotie (of het gedrag) opkwam.
2. Bepaal welke emotie (**Gevoel**) iemand in die situatie met name ervoer. En welk (mogelijk niet helpend) gedrag uit die emotie voortkwam.
3. Bepaal welke associaties (oftewel **Gedachten**) iemand in deze Gebeurtenis had, die het Gevoel (en het Gedrag) begrijpelijk maken. Behulpzame vragen daarbij:
  - A. *Welke gedachte(n) ging(en) er door jou heen waardoor je je ... (emotie) voelde?*
  - B. *(bij angst): Wat vreesde je wat er zou gaan gebeuren?  
Of: wat zou het ergste zijn dat er volgens jou zou kunnen gebeuren?*
  - C. *(bij somberheid/zelfverwilt/schuldgevoel): Wat vond je van jezelf dat dit gebeurde?*
4. Bepaal de Gedachte die het meest verantwoordelijk is voor het gevoel (de BANG).

## Het gedachteschema

### *Gebeurtenis*

Wanneer was het? Waar was je? Wat was je aan het doen? Wie was/waren erbij?

### *Gevoel (en gedrag)*

Beschrijf het gevoel of de gevoelens die je had in één woord. Hoe intens was/waren dit/deze gevoel(ens) op een schaal van 0 tot 100%?

### *Automatische gedachten (of beelden)*

Beantwoord de volgende vraag: welke gedachten (of beelden) gingen er door je hoofd vlak voor je je zo begon te voelen? (Maak zonodig gebruik van de volgende hulpvragen: wat zegt dat over mij? Wat betekent dit voor mij/mijn leven/de toekomst? Wat zou er in het ergste geval kunnen gebeuren? Wat zouden anderen over mij kunnen denken?)

Selecteer de Belangrijkste Automatische Negatieve Gedachte (= B.A.N.G): welke gedachte/opvatting is het meest verantwoordelijk voor het gevoel dat aanleiding gaf dit schema in te vullen?

**Uitdagen dmv bewijzen-voor / bewijzen-tegen:**

*Argumenten die de B.A.N.G. ondersteunen:*

*Argumenten die in strijd zijn met de B.A.N.G.*

*Evenwichtige nieuwe gedachte (E.N.G).*

Welke nieuwe, evenwichtige en realistische gedachte doet meer recht aan hetgeen in de vorige twee rubrieken is genoteerd dan de B.A.N.G.?

*Het effect van de E.N.G.*

Noteer hier het gevoel dat je hebt onderzocht en score de intensiteit opnieuw door je de gebeurtenis opnieuw voor te stellen terwijl je evenwichtige, nieuwe gedachte (E.N.G.) door je hoofd laat gaan.

Stel je een toekomstige, vergelijkbare situatie voor en laat de evenwichtige nieuwe gedachte (E.N.G.) door je hoofd gaan en geef aan welke gevoelens je dan zou hebben en hoe sterk ze zouden zijn?

## Meer weten?

Bekijk het **kennisnet** van **Beldman Opleidingen**: [www.beldmanopleidingen.nl/kennisnet](http://www.beldmanopleidingen.nl/kennisnet). Hier vind je:

- ✓ Aanvullende materialen
- ✓ Video-lezingen met uitgebreide toelichting
- ✓ Demonstraties

Of kom voor nog meer materialen en demonstraties naar onze **Basiscursus Cognitieve Gedragstherapie** of **Vervolgcurcus CGT**.

★★★★★ volgens Google review.

Meer informatie: <https://beldmanopleidingen.nl/cursussen/>.

Ook leer je daar meer over het model van Ten Broeke ea (Boek Cognitieve Gedragstherapie, de Basisvaardigheden) waar bovenstaande beschrijving op is gebaseerd.

## Feedback

Onze cursusmaterialen zijn continu **in ontwikkeling** en **op zoek naar verbetering**. Heb je aanbevelingen of suggesties? Mail me: [gerben@beldmanopleidingen.nl](mailto:gerben@beldmanopleidingen.nl)

Ook voor **suggesties en wensen voor nieuwe materialen** mag je me mailen! 😊