

# Infographic Betekenisanalyse

## Waarom een betekenisanalyse?

Een **betekenisanalyse (BA)** helpt begrijpelijk te maken waarom iemand problematische of overmatige emoties ervaart in situaties waarin anderen die niet ervaren.  
De opgestelde BA geeft **concrete aanknooppunten** voor **behandelinterventies**.

## Wanneer een betekenisanalyse?

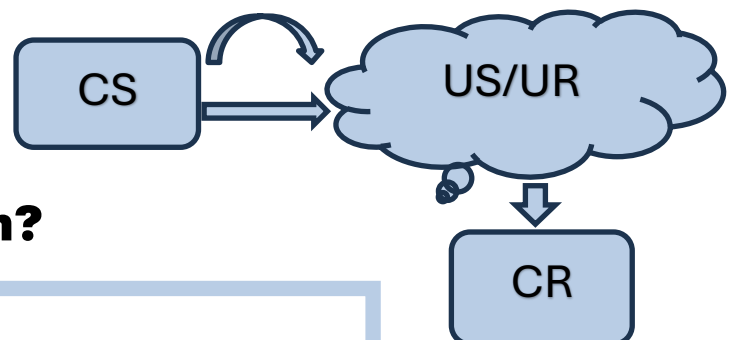
Als iemand **problematische of overmatige emoties** ervaart in situaties waarin anderen die niet ervaren. Zowel in de **diagnostische fase** als in de **behandelfase** helpt de opgestelde BA richting te geven aan je behandeling.

### Zoals bij:

- > Overmatige somberheid
- > Overmatige schuldgevoelens.
- > Overmatige woede.
- > Angst voor sociaal contact.
- > Angst voor toetsen.
- > Angst voor dieren.
- > Angst voor ...

### Onderdelen BA:

- CS = Situatie
- US/UR = Associatie/interpretatie
- CR = Problematische emotie
- Verbindingsteken tussen CS en US/UR



## Hoe een BA op te stellen?

1. Bepaal de problematische emotie (CR)
2. Onderzoek in welke situatie(s) deze emotie met name opkomt (CS)
3. Bepaal welke associatie(s) iemand in deze situatie heeft, waardoor de emotie begrijpelijk wordt (US/UR):
  - A. (Sequentieel): Wat vrees je wat er gaat gebeuren als jij in CS bent?
  - B. (Referentieel - kernegebeurtenis): Waar doet CS jou aan terugdenken?
  - C (Referentieel – kernthema): Wat zegt het over jou dat CS is gebeurd?
4. Bepaal het verbindingsteken tussen CS en US/UR
  - > Pijl bij Sequentieel
  - > Boogje bij Referentieel

**Werkblad opstellen betekenisanalyse (werkt het best in Adobe Acrobat Reader).**

Wat is de onprettige emotie (CR)?

In welke situatie(s) ervaart iemand die emotie (CS)?

US/UR:

->**Bij angst of spanning als CR: vraag de “Angstige verwachting” uit en kijk hieronder naar BA1:**

Wat vreest iemand dat er in die situatie zal gebeuren?

Of: Wat is het ergste wat er volgens jou kan gebeuren?

->**Bij trauma in de voorgeschiedenis: vraag “Kerngebeurtenis” uit en kijk hieronder naar BA2:**

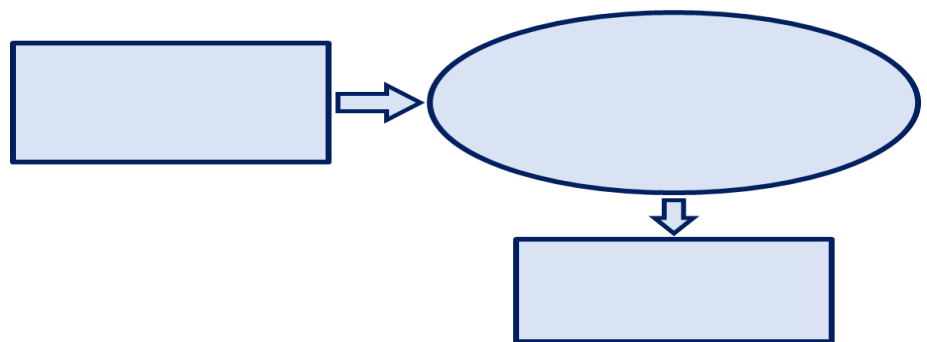
Waar doet die situatie (CS) jou aan (terug)denken?

->**Bij boosheid, somberheid of schuld als CR: vraag “Kernthema” uit en kijk hieronder naar BA3:**

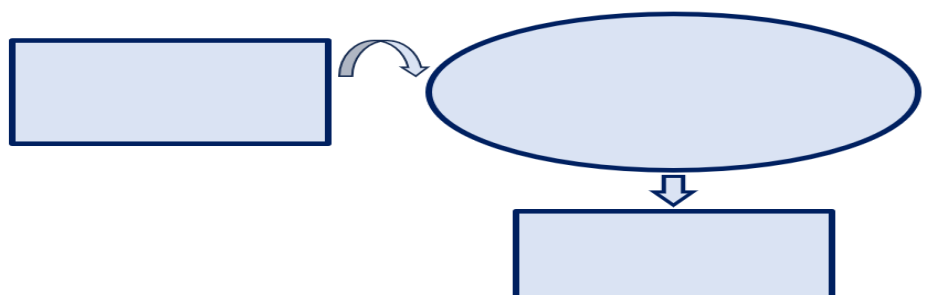
Wat zegt de situatie over jezelf (of de ander)?

Of: Wat vind je van jezelf (of de ander)?

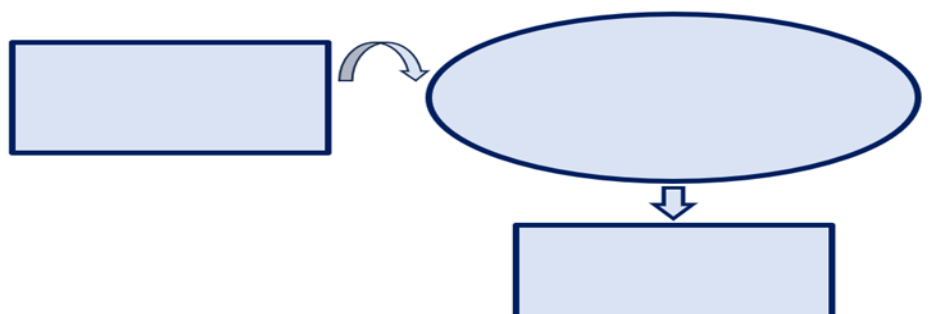
**BA1: Sequentiële BA:**  
(Relevant bij “angst”)



**BA2: Referentiële BA (kernebeurtenis):**  
(Relevant bij “PTSS”)



**BA3: Referentiële BA (kernthema):**  
(Relevant bij somberheid, (zelfgerichte) boosheid, schuldgevoelens)



## 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 **Basis cursus Cognitieve Gedragstherapie** of **Vervolg cursus CGT**.

★★★★★ volgens Google review.

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

Daar leer je ook meer over het model van Korrelboom & Ten Broeke (Handboek GCGT) 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! 😊