

Vereniging van familieleden en naasten van mensen met een verhoogde kwetsbaarheid voor psychose

Regio Breda contactpersonen:

- Ellen Blok
blok_ellen@hotmail.com
06-206 482 60
- Jan van Kouwen
j.b.vankouwen@ziggo.nl
0168-4035 49

Website:

www.ypsilonregiobreda.nl

Landelijk bureau:

Daendelsstraat 57
2595 XT Den Haag
T (088) 000 21 20
E ypsilon@ypsilon.org
W www.ypsilon.org

A. Wat is Cognitieve Gedragstherapie CGT.

Cognitieve gedragstherapie heeft als doel mensen te helpen hun emotionele problemen de baas te worden.

Cognitief heeft betrekking op mentale processen en verwijst naar alles wat er in je hoofd omgaat o.a. dromen, herinneringen, beelden, gedachten en aandacht. **Gedrag** heeft betrekking op ons handelen dat omvat wat je doet, hoe je problemen oplost, hoe je je gedraagt en ontwijkend gedrag. Gedrag betreft zowel handelen als niet-handelen.

Therapie is een term waarmee we een systematische aanpak beschrijven om problemen, ziekten of afwijkende condities te bestrijden. Je manier van denken bepaalt hoe je je voelt. Wie op een gezonde manier denkt, leeft gelukkiger en productiever.

Cognitieve gedragstherapie is een combinatie van wetenschap, filosofie en gedrag. We gaan van problemen naar doelen. Anders gezegd: Cognitieve gedragstherapie is een doelgericht, systematische, probleemoplossende aanpak van emotionele problemen.



B. Verdriet als ontspanning



De meeste entertainment klassiekers zijn grappige of spannende films. Maar ook tragische films kunnen blockbusters worden. Denk maar aan Titanic, Schindlers List of The Broken Circle Breakdown. Communicatiewetenschapper Mary Beth Oliver (Pennsylvania State University) noemt dit de sad film paradox. Waarom willen we ons door iemands wanhoop laten meeslepen en tot tranen toe bewogen raken voor het scherm? Daar zijn twee theorieën over. Dankzij zulke tragische verhalen kunnen we

de confrontatie met de dood aangaan zonder dat we effectief getroffen worden maar ook onze eigen problemen lijken minder erg als we die vergelijken met de lotgevallen van andere personen.

Vandaag gaat de wetenschap er meer en meer van uit dat gevoelens niet eendimensionaal zijn. Er kunnen verschillende emoties tegelijk ontstaan bv, verdriet over de dood van een persoon en een geluksgevoel hoe sterk de liefde tussen twee mensen wel kan zijn. Een "metaniveau" is ook mogelijk waarbij we onze emoties zelf opnieuw beoordelen en interpreteren. Bv. het is een mooi gevoel om verdrietig te zijn.

Tot slot zijn steeds meer wetenschappers er van overtuigd dat mensen voor de televisie of in de bioscoop betekenisvolle ervaringen willen opdoen, waarbij het niet alleen om oppervlakkig genot gaat, maar ook om thema's als rechtvaardigheid, moed of wijsheid.

Bron: Eos wetenschap

C. Over schuld versus schaamte.

De caissière heeft u teveel geld teruggegeven en u besluit het te houden. Voelt u zich schuldig? Onderzoekers gebruiken zulke vragen om de vatbaarheid voor schuldgevoelens in te schatten, een persoonlijkheidstrek die aspecten van eerlijkheid, nederigheid en nauwgezetheid omvat. Op de universiteit van North Carolina hebben wetenschappers een schaal ontwikkelt om de vatbaarheid voor schuld en schaamte te meten. Studies hebben aangetoond dat vatbaarheid voor schuldgevoelens positief gedrag voorspelt, zowel op de werkplek als daarbuiten. Wie hoog scoort is een eerlijk en betrouwbaar onderhandelaar, een verantwoordelijk en gewaardeerd medewerker, een goed leider en presteert buitengewoon op het werk.



Vatbaarheid voor schuldgevoelens draait om psychologisch gezonde schuld. Niet om het ongezonde, zeurende stemmetje in je hoofd dat tot angst, depressie en geestesziekte kan leiden. Zulke gevoelens horen naar mijn mening niet bij schuld maar eerder bij schaamte. Schaamte draait om jezelf, schuld om je gedrag. Het eerste leidt er toe dat mensen zich

“Je schuldig voelen is niet hetzelfde als schuldig zijn”



verstoppert of uitvaren tegen anderen. Het tweede leidt tot positief gedrag dat anderen eerder helpt dan schaadt, zoals je verontschuldigen en proberen geen fout meer te maken, en dat is waarom psychologen schuldgevoel erkennen als de wezenlijk morele emotie.

Bron: Eos wetenschap.



Ypsilon regio Breda

U en ik weten dat de niet rustende tirannie van voortdurende hervormingen de rechten van kwetsbare mensen op fatsoenlijke zorg ondermijnt. Het werpt hen terug op een verantwoordelijkheid die ze niet kunnen dragen.

Goed dat Ypsilon er is. Ypsilon steunt, adviseert en vertegenwoordigt familieleden en naasten van mensen met een verhoogde kwetsbaarheid voor psychose. Wilt u meedoen?



Wij vragen:

- * Een voorzitter die met kennis van zaken aan het bestuur leiding geeft.
- * Iemand die ons helpt waar het gaat om het leggen van nieuwe contacten en het onderhouden van bestaande contacten met instellingen, gemeenten etc.

HEB JE BELANGSTELLING EN WIL JE MEER WETEN BEL DAN:

Jan van Kouwen 0168-403549 of mail naar: j.b.vankouwen@ziggo.nl