kennis en aanpak van sociale vraagstukken

Spelen met gedachten

Een brochure over sociaal cognitieve technieken en eenzaamheid

Colofon

Auteurs: Martha Talma, Susan de Vries en Maryse den Hollander
Illustraties: Rob van Barneveld, Roodgras.nl

Met dank aan: Anne-Marie van Bergen, Nan Stevens, Martijn Bool, Rian van Erp, Linda Nouwen, Eva Geelen, Maaike Verhagen, Patrick Theunissen, Lizanne Knippels, Monica van Midden, Wasilis Psathas, Karin Kop, Petra van Os, Jolene Spilt en Henriëtte del Prado.
Verder ook een dank aan alle respondenten die mee hebben gewerkt met de interviews in het kader van de scriptie van Yvonne Geuze.

Februari 2020

Overname van informatie uit deze publicatie
onder voorwaarde van de bronvermelding:
© Movisie, kennis en aanpak van sociale vraagstukken

De inhoud van deze publicatie is met grote zorg samen gesteld.
Desondanks is Movisie niet aansprakelijk voor eventuele schade
die ontstaat door het gebruik van deze informatie.

kennis en aanpak van
sociale vraagstukken

Movisie is hét landelijk kennisinstituut voor een samenhangende aanpak van sociale vraagstukken. Samen met de praktijk ontwikkelen we kennis over wat echt goed werkt en passen we die kennis toe. De unieke rol van Movisie is het versnellen van leerprocessen. We zijn alleen tevreden als we een duurzame positieve verandering voor mensen in een kwetsbare positie realiseren.

Deze publicatie is tot stand gekomen dankzij financiering van VWS

Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Inhoud

1. Inleiding 4

2. Effectieve basishouding 6

3. Signaleren van negatieve gedachten 7

4. Gedachten beïnvloeden 8
   a. Gedachten uitdagen 8
   b. Gedachten focussen 9
   c. Anders denken door anders doen 10
   d. Zelfcompassie stimuleren 11

5. Valkuilen 12

6. Bronnen 13

1. Inleiding

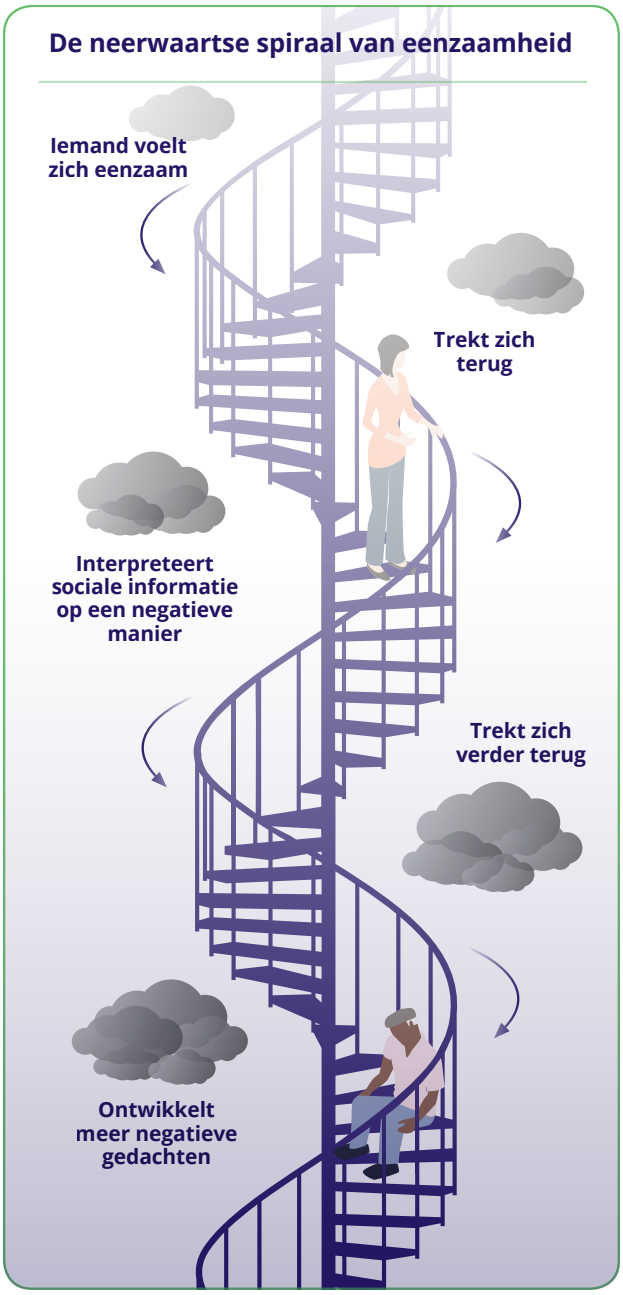
Ongeveer 40% van de Nederlandse bevolking voelt zich wel eens eenzaam en 10% ervaart ernstige eenzaamheid. Eenzaamheid wordt steeds meer herkend als een belangrijk maatschappelijk vraagstuk en er is een groeiende aandacht voor een effectieve aanpak. Movisie onderzocht wat werkt bij het verminderen van en het omgaan met eenzaamheid [1]. Het verminderen van negatieve gedachten door sociaal cognitieve training blijkt een van de werkzame factoren. Om sociaal cognitieve technieken toegankelijk te maken voor een brede groep sociale professionals en vrijwilligers, heeft Movisie experts en ervaringsdeskundigen bevraagd naar toegankelijke technieken [2].

Grote verschillen in hoe we dingen ervaren

Hoe we de wereld ervaren, is altijd een subjectieve beleving. Als je tien mensen in dezelfde ruimte vraagt een gebeurtenis te beschrijven, komt iedereen met een ander verhaal over wat hij waarneemt of ervaart. Via onze zintuigen ontvangen we de hele dag door informatie. Deze enorme hoeveelheid informatie is veel te veel om te kunnen verwerken. Daarom filteren we onbewust informatie door informatie weg te laten, te vervormen of te generaliseren. Als je bijvoorbeeld in een stad op straat niet wordt teruggegroet als je iemand goedendag wenst, ben je daarna geneigd om te denken dat alle mensen uit die stad niet gastvrij zijn. Eerdere ervaringen, wensen, verwachtingen en emoties hebben allemaal invloed op welke informatie we waarnemen en welke interpretatie we er aan geven. Gedachten, gevoel en gedrag beïnvloeden elkaar voortdurend.

Neerwaartse spiraal bij het ervaren van eenzaamheid

Het (langdurig) ervaren van eenzaamheid heeft grote impact op waarneming en daarmee op gedrag. Door eenzaamheid staat je sociale antenne minder goed afgesteld en ben je alerter op mogelijke afwijzing. Niet zo vreemd natuurlijk: evolutionair gezien is gebrek aan contact en verbinding een regelrechte bedreiging en we zijn als mensen evolutionair gezien extra alert op bedreigingen en gevaar.



In het geval van eenzaamheid werkt dat als volgt: ervaar je niet genoeg verbinding of heb je het gevoel er niet bij te horen, dan ben je extra alert op signalen die daarop wijzen. Zelfs als afwijzing er niet is, neem je deze wel waar. Eenzame mensen zijn bijvoorbeeld minder goed in het herkennen van gezichtsuitdrukkingen en interpreteren neutrale gezichtsuitdrukkingen eerder als negatief en anticiperen daarop. Hierdoor kunnen ze zich gaan terugtrekken of zich bijvoorbeeld defensief opstellen. Dit kan vervolgens onbedoeld een negatieve reactie uitlokken bij de ander. Eenzaamheid houdt zichzelf zo in stand en versterkt zichzelf [3]. Mensen kunnen op die manier in een neerwaartse spiraal van eenzaamheid terecht komen.

Wat zijn sociaal cognitieve technieken?

De manier waarop we informatie verwerken en betekenis geven aan sociale situaties noemen we sociale cognitie. Sociaal cognitieve technieken worden ingezet om aan de slag te gaan met negatieve gedachten over sociale situaties. Het zijn technieken waarmee je invloed hebt op hoe iemand sociale situaties interpreteert. In deze brochure vind je een overzicht van deze technieken. Ook beschrijven we aandachtspunten voor de juiste basishouding hierbij. We hopen sociale professionals en vrijwilligers te stimuleren deze technieken te benutten.

GEVOEL- GEDACHTEN- GEDRAG

2. Effectieve basishouding

Bij het coachen van mensen die eenzaamheidsgevoelens ervaren, is een open en positieve basishouding van de professional en vrijwilliger van groot belang. Vanuit een open en nieuwsgierige houding zal de ander zich ook eerder open stellen en ontstaat meer ruimte om anders tegen dingen aan te kijken. Hieronder vind je drie aandachtspunten die bij een effectieve basishouding horen.

• Van mens tot mens

Door iemand echt aandacht te geven en vanuit een open en gelijkwaardige houding te luisteren, krijgt de ander het gevoel gezien, gehoord, begrepen en gewaardeerd te worden.
Het kan helpen om je rol als professional of vrijwilliger los te laten en van mens tot mens een gelijkwaardig gesprek te voeren. Je gaat samen zoeken en leren welke gedachten mogelijk belemmerend werken en hoe dit doorbroken kan worden.

• De kunst om te vertragen

Het doorbreken van negatieve gedachten gaat niet zo maar. Het is de uitdaging om de rust en tijd te nemen om te begrijpen en horen wat in de ander om gaat en hoe hij de wereld bekijkt. Durf te vertragen. Als je te snel negatieve gedachten wil ombuigen naar positieve gedachten, zal dat waarschijnlijk op verzet stuiten.

• De werking van reflectief luisteren

De boodschap die mensen willen brengen, wordt vaak niet verpakt in woorden. Mensen zeggen niet altijd precies wat ze bedoelen. Het is een kunst om aan te voelen wat iemand precies ervaart en dit terug te geven in eigen woorden. Dit heet reflectief luisteren en is in feite: meedenkend, checkend, hardop interpreterend de ander volgen. De onderliggende boodschap is hierbij: begrijp ik je goed? De ander mag je corrigeren en zeggen hoe het werkelijk is. Door reflecties te geven in plaats van vragen te stellen, kun je sneller tot de kern komen en samen bewust worden welke negatieve gedachten er spelen.

3. Signaleren van negatieve gedachten

Negatieve gedachten zijn niet altijd zichtbaar en de persoon die eenzaamheid ervaart, is zich er vaak ook niet van bewust. Door aandachtig te luisteren en ook reflecties te geven op gevoel en mogelijke gedachten, kun je samen onderzoeken hoe iemand naar de wereld kijkt.

Negatieve en irrationele gedachten

Voorbeelden van negatieve en irrationele gedachten die leiden tot angst en stress zijn:

- 'Alles of niets' denken of 'zwart-wit' denken: "Als ik die baan niet krijg, ben ik een totale loser.".
- Generaliseren van één ervaring: "Die vriendschap is verwaterd. Het lukt mij niet om vriendschappen goed te onderhouden.".
- Denken in termen van 'moeten' of 'niet mogen': "Als ik mijn collega's zou uitnodigen om hier te komen eten, moet ik wel een perfect diner kunnen koken.".

Pas als er bewustwording is over negatieve gedachten bij de persoon zelf én de professional of vrijwilliger, ontstaat er ruimte om deze gedachten uit te dagen of om te buigen naar realistischere gedachten.

4. Gedachten beïnvloeden

Het start met het signaleren en bewust worden van negatieve gedachten. Dus wat hoor en zie je de ander zeggen en doen over zichzelf of sociale situaties? Kun je checken bij de ander of hij of zij dat herkent door het geven van reflecties? Vervolgens kun je vanuit een lerende en nieuwgierige houding samen aan de slag met negatieve gedachten. Maar forceer dit niet. Gedachten doorbreek je niet zomaar. Het kan helpen om in kleine stappen te denken.

Manieren om negatieve gedachten te beïnvloeden

We onderscheiden in deze brochure vier manieren om negatieve gedachten te beïnvloeden:
a. Gedachten uitdagen.
b. Gedachten focussen.
c. Anders denken door anders doen.
d. Zelfcompassie stimuleren.

a. Gedachten uitdagen

Omdat een negatieve gedachte vaak geen feit is maar een eigen interpretatie van de werkelijkheid, kan zo'n gedachte vaak ook uitgedaagd worden: in hoeverre is de gedachte waar of niet?[4] Als je er samen achter komt dat het een eigen interpretatie is, kan dat ruimte geven om eens anders naar de situatie te kijken. Een gedachte kan ook uitgedaagd worden door samen met de ander eens vanuit een ander perspectief naar de situatie te kijken.

Is het waar?

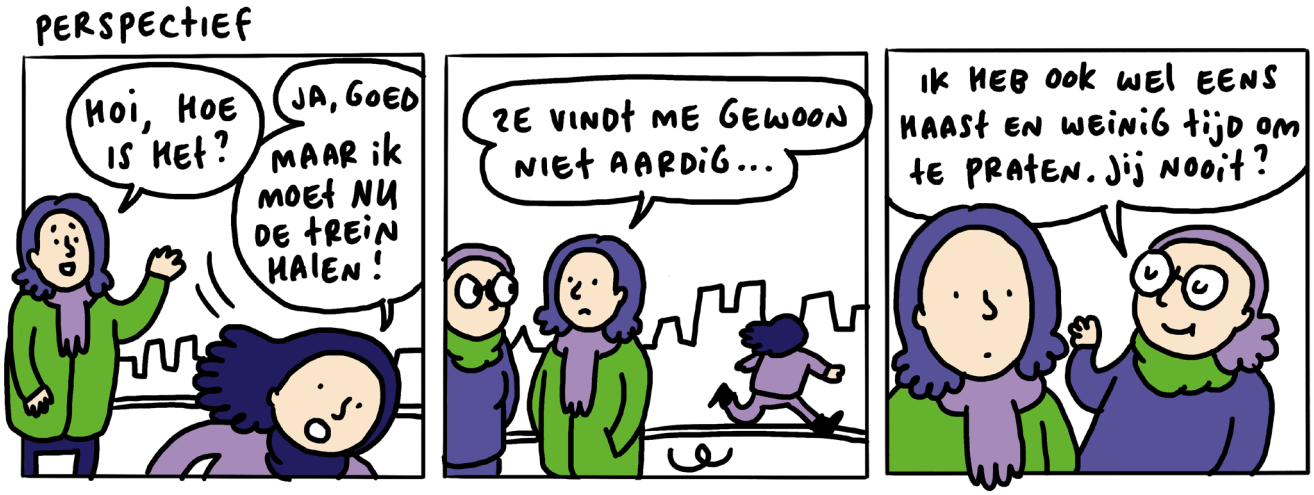
De volgende drie vragen hiernaast kunnen helpen om overtuigingen of aannames te onderzoeken. Vaak trekken we conclusies over anderen waarvan we niet weten of ze waar zijn. De vragen helpen om na te gaan of een gedachte een eigen interpretatie is of dat het feitelijk waar is.

1. Is het waar?
Je kunt de ander vragen om zijn of haar onzekerheden en emoties even los te laten en zichzelf eens af te vragen of de gedachte echt waar is. Als het om een negatieve gedachte gaat over het contact of de interactie met anderen, kun je vaak niet 100% zeker weten of het klopt. Hiervoor zul je het anderen moeten vragen zodat je met andere ogen naar de situatie kunt kijken. Dit kan mensen doen inzien dat ze een situatie wellicht op een negatieve manier hebben ingevuld.

2. Hoe reageer je en wat gebeurt er wanneer je die gedachte gelooft?
Met deze vraag verken je samen welke gevoelens de gedachte oproept. Maakt het de ander boos, onzeker of misschien gefrustreerd? De kans is groot dat de ander zichzelf onnodig druk maakt. Deze vraag kan de ander helpen kritisch naar zichzelf te kijken en geen energie te verspillen aan gevoelens die hem of haar niet verder helpen.

3. Wie zou je zijn zonder die gedachte?
Ten slotte kun je deze vraag stellen om samen na te gaan hoe de wereld eruit zou zien wanneer de ander de gedachte loslaat. Zou hij zich opgelucht voelen of er zelfs blij van worden?

Bekijk samen de antwoorden op de verschillende vragen en ga na of er voldoende bewijs of reden is om aan de gedachte vast te blijven houden. Grote kans van niet!



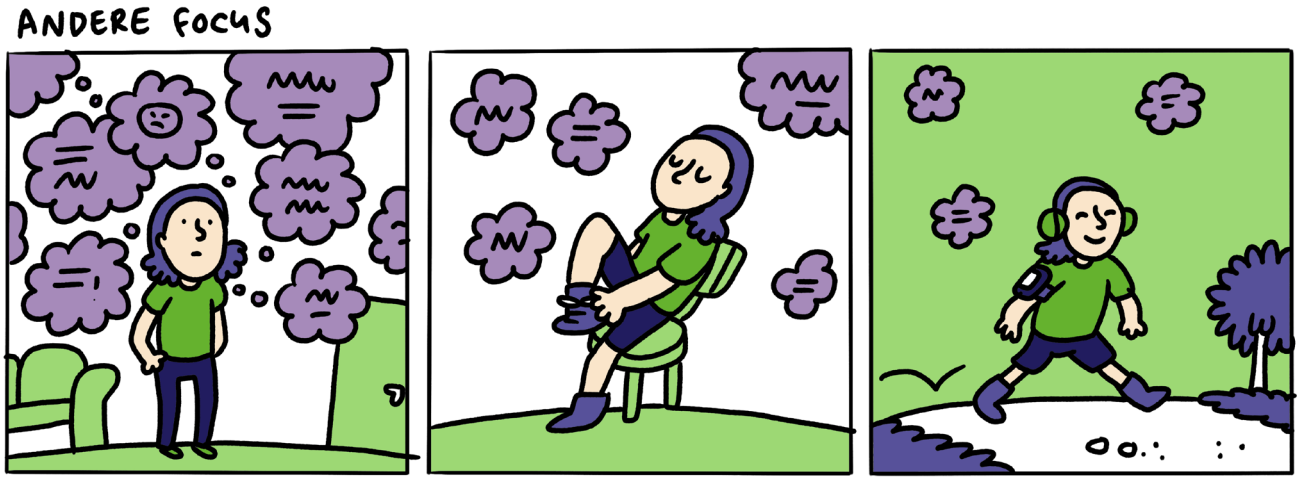
Perspectiefwisseling

Je kunt mensen uitdagen om vanuit een heel ander perspectief naar de werkelijkheid te kijken. De volgende vragen kun je stellen om vanuit een ander perspectief naar de situatie te kijken:

- Hoe zou het zijn als je het vanuit een positieve kant bekijkt?
- Wat zou een ander denken in deze situatie? Bijvoorbeeld een kind, of jouw held?
- Hoe zou je reageren als de rollen omgedraaid zouden zijn?

In een groep

In een groep kunnen de verschillende perspectieven van de groepsleden goed benut worden. Bijvoorbeeld door een praktijksituatie te bespreken en ieders visie erop te bevragen: “Herken jij dit perspectief, zie jij dit ook zo?”. Je kunt ook je eigen visie geven. Het is altijd verrassend hoe verschillende mensen verschillend naar een situatie kunnen kijken. Het laat heel goed zien dat de waarheid van iemand niet dé waarheid hoeft te zijn.



b. Gedachten focussen

Een persoon kan zich mee laten slepen door een maalstroom aan negatieve gedachten. Door te leren gedachten heel gericht te stoppen of te focussen op wat anders, kan de ander het gevoel krijgen weer meer controle te hebben over de gedachten.

Negatieve gedachten stoppen

Bij mensen die veel en snel in een piekermodus schieten, kan het helpen om deze piekergedachte te helpen begrenzen. Dat kan door per dag een kwartier te plannen waar alle piekergedachten de ruimte krijgen. Buiten dat kwartier leer je iemand “stop” te zeggen als ze in de gaten krijgen dat ze piekeren of zich zorgen maken. Het helpt om

daarna tegen zichzelf te zeggen: “Op dit moment denk ik aan (piekergedachte), maar eigenlijk wil ik denken aan (nieuwe gedachte).”. Het volgende beeld kan helpen: stel je voor dat de negatieve gedachten die vaak terugkomen op een cd staan die in je hoofd wordt afgespeeld. Je kunt ervoor kiezen de cd te stoppen of niet te luisteren.

De aandacht focussen [5]

Als het mensen lukt de aandacht beter vast te houden en te focussen op andere zaken, krijgen negatieve gedachten minder kans. Aandacht focussen kan op verschillende manieren:

- Aandacht in het hier en nu. Er zijn verschillende trainingen waarin het leven in het hier en nu centraal staat, zoals yoga, meditatie en mindfulness. Je leert hier gerichte aandacht te hebben voor gevoelens, gedachten en lichamelijke gewaarwordingen op het moment zelf.
- Aandacht voor een activiteit waar een focus voor nodig is, zoals puzzelen, sporten, tekenen of muziek maken.
- Aandacht op de dingen waar iemand dankbaar voor is. Dit kan bijvoorbeeld door middel van een reflectieoefening aan het eind van de dag.

c. Anders denken door anders doen

Negatieve en belemmerende gedachten kunnen omgebogen worden in positieve en helpende gedachten door nieuwe ervaringen op te doen. Door kleine stappen te zetten en successen te ervaren, veranderen de gedachten en overtuigingen vaak mee.

Kleine stappen zetten

Het helpt om hele kleine stappen te zetten, zodat successen behaald kunnen worden en vertrouwen wordt opgebouwd. Denk met kleine stappen bijvoorbeeld aan een gesprekje met de groenteboer of naar buiten gaan en mensen op straat begroeten. Door kleine haalbare stapjes te zetten, bouw je vertrouwen op. Bovendien geeft het een gevoel van controle om kleine doelen te formuleren, de beslissing te nemen het te gaan doen en het vervolgens ook echt te gaan doen. De kleine stappen kunnen zich ook richten op een gezonde leefstijl die het lichaam en het brein positief prikkelen en een opwaartse spiraal stimuleren. Denk aan bewegen, voldoende nachtrust, voldoende zonlicht en ontspannen.

Zien en waarderen

Zie en waardeer de stappen die iemand zet, ook al lijkt het voor jou vanzelfsprekend. Het gaat er om de ander in beweging te krijgen. Positieve bevestiging kan helpen in het zetten van de stappen en de positieve belevenis ervan, zodat de ander daarna meer stappen wil en durft te zetten. Sluit goed aan bij de beleving van de persoon; teveel aanmoediging kan leiden tot weerstand.

d. Zelfcompassie stimuleren

Mensen zijn vaak geneigd zichzelf enorm op de kop te geven als iets niet lukt of gaat zoals ze zouden willen. Vaak zijn ze strenger voor zichzelf dan voor anderen. Terwijl we hoe dan ook allemaal in ons leven fouten maken en niemand perfect kan zijn. Het helpt om anderen te helpen met een milde en vriendelijke houding naar zichzelf te kijken. Dat wordt ook wel zelfcompassie genoemd.

Positieve herinneringen ophalen

Vraag naar positieve herinneringen van vroeger. Wat waren perioden of vriendschappen waar de ander goede herinneringen aan heeft? Vraag naar het levensverhaal en belangrijke levensgebeurtenissen. Dit kan op een luchtige manier, bijvoorbeeld: “Wat is het eten hier lekker. Hoe aten jullie vroeger thuis?”. Laat mensen ook terugblikken op positieve (sociale) ervaringen in hun leven. Deze ervaringen bieden tegenspraak voor negatieve gedachten ten aanzien van sociale situaties. Het activeert gevoelens van dankbaarheid, een krachtig antigif bij een neerwaartse spiraal.

Mildheid aanwakkeren

Help de ander om te focussen op mildheid ten opzichte van zichzelf. Als iemand erg streng voor zichzelf is, kun je de ander stimuleren zichzelf te behandelen zoals hij/zij een goede vriend zou behandelen. Vaak ben je een stuk strenger voor jezelf dan voor anderen. Complimenten geven kan helpen, met name over het proces en de inzet. Complimenten over het resultaat kan juist onzeker maken: wat als het de volgende keer niet lukt? Je kunt mildheid ook stimuleren door te focussen op wat de andere wél kan of wél heeft gedaan en te helpen relativeren wat (nog) niet is gelukt.

5. Valkuilen

Bij de inzet van sociaal cognitieve technieken liggen er een aantal valkuilen op de loer. Vanuit de intentie iemand te willen helpen, willen we soms te snel springen naar een positief perspectief. Ook is het van belang zorgvuldig woorden te kiezen, zodat de ander niet het gevoel krijgt een stempel opgedrukt te krijgen.

Te snel willen gaan

Besteed genoeg tijd en aandacht voor het bewust worden van negatieve gedachten en leg het positieve denken niet op. Dan wordt het een trucje dat maar kort effect zal hebben. De ander voelt het als je niet aansluit bij zijn of haar ritme en dat zorgt alleen maar voor weerstand. Om daadwerkelijk een verandering te weeg te brengen in gedachtepatronen is vaak herhaling en continue reflectie nodig.

Een stempel drukken

Eenzaamheid direct benoemen kan taboedoorbrekend zijn en lucht geven voor sommigen. Maar het kan mensen ook het gevoel geven alsof er een stempel op hen wordt gedrukt. Het is vaak niet direct nodig om eenzaamheid letterlijk te benoemen. Je kunt eenzame gevoelens ook bespreekbaar maken door het te hebben over vriendschappen, steun ervaren en verbinding voelen met anderen. Als je eenzaamheid wel bespreekbaar maakt, is het van belang dat er een veilige sfeer is.

Veilige sfeer in de groep
Het bespreekbaar maken van eenzaamheids-gevoelens en negatieve gedachten kan een grote drempel zijn voor iemand. Bij het inzetten van de technieken in een groep is het van belang om als professional of vrijwilliger een veilige sfeer te creëren.
Het betrekken van ervaringsdeskundigen werkt vaak drempelverlagend.

6. Bronnen

[1] Maat, J. W. van de & Zwet, R. van der (2016). *Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid*. Movisie: Utrecht.

[2] Geuze, Y. van (2019). *The implementation of social cognitive techniques in loneliness initiatives categorized as social-cultural/ personal activation is promising. A qualitative interview study into the perspectives of experts in loneliness and social cognitive techniques.* Masterthese Health Sciences, Vrije Universiteit van Amsterdam.

[3] Geelen, E. (2019). *Zo stap je uit eenzaamheid. Een routekaart naar contact*. Bureau Over-ons.

[4] Katie, B & S. Mitchell (2017). *Vier vragen die je leven veranderen.* Amsterdam: Boekerij.

[5] Korb, A. (2017). *De opwaartse spiraal. Stap voor stap je depressie overwinnen met inzichten uit de neurowetenschap.* Amsterdam: Hogrefe Uitgevers BV.

kennis en aanpak van
sociale vraagstukken