

de 5 G's inzetten voor een positiever leven

*"Doe je oordeel weg, en weg is je gevoel 'ik ben benadeeld'. Neem dat gevoel weg en weg is het nadeel zelf."*¹

Van de Griekse wijsgeer Epictetus (50-130 na Chr.) zijn de gevleugelde woorden:

"Het zijn niet de gebeurtenissen waarvan mensen geheel van streek raken, het is de manier waarop ze tegen gebeurtenissen aankijken."

Het ABC-schema van de Rationeel Emotieve Therapie (RET) en de 5 G's, het Nederlandse model van het ABC-schema van de RET, zijn belangrijke hulpmiddelen om rationeel (meer met je verstand) te leren denken.

Rationele Emotie Therapie

De Rationeel Emotieve Therapie of Rationeel-emotieve gedragstherapie gaat ervan uit dat het niet **omstandigheden** en situaties zijn die mensen in de problemen brengen, maar de **wijze** waarop wij ze interpreteren. Onze **houding** ten opzichte van de situatie bepaalt hoe we ons voelen en gedragen.

Door **onnauwkeurigheden** en **onjuistheden** in onze gedachten op te sporen en deze te vervangen door **rationele gedachten**, is het mogelijk om een meer realistische kijk op onszelf en onze omgeving te krijgen.

We zullen hierdoor beter functioneren. Aan de hand van het ABC-schema (Action, Belief, Consequence) van de RET (Rationeel Emotie Therapie) demonstreren we hoe 'de werkelijkheid' ontstaat en dit wordt uitgewerkt in een voorbeeld met **de 5 G's** in de Cognitieve gedragstherapie (CGT).

Gedachten en gevoelens onderzoeken met G-schema's

Bij CGT wordt vaak gebruikt gemaakt van een G-schema. Een schema waarmee je bepaalde gedachten en gevoelens op een gestructureerde manier kunt onderzoeken. Binnen een CGT behandeling kun je de opdracht krijgen een aantal G-schema's te maken, en deze samen met de therapeut na te bespreken.

Een G-schema bestaat standaard uit 5 G's: Gebeurtenis, Gedachten, Gevoelens, Gedrag en Gevolg. Dit kan je ook voor jezelf toepassen in je leven.

- *Gebeurtenis*: Wat gebeurde er? Waar was je? Met wie?
- *Gedachten*: Wat dacht je en ging er door je hoofd? Wat vond je van de gebeurtenis?
- *Gevoelens*: Wat voelde je?
- *Gedrag*: Wat deed je (of juist niet)? Hoe reageerde je?
- *Gevolg*: Wat was het gevolg van wat je deed, of hoe je reageerde?

Meer lezen over het G-schema?

[Deze blog](#) op Proud2bme.nl geeft een goede indruk.

Wat doet een CGT

Cognitieve gedragstherapie is een **denk- en doe therapie**. Gesprekstherapie wordt aangevuld met **oefeningen** en **gedragsexperimenten** in het alledaagse leven.

Wat is cognitieve gedragstherapie?

Cognitieve gedragstherapie (CGT) is voortgekomen uit gedragstherapie en cognitieve therapie. Bij gedragstherapie ligt de nadruk op het veranderen van gedrag patronen die psychische en emotionele **problemen in stand houden**. Bij cognitieve therapie ligt de nadruk op het veranderen van je **manier van denken en interpreteren**. Een CGT behandeling is meestal kortdurend en klacht- of probleemgericht. Bijvoorbeeld om met stemmen of intrusies om te leren gaan, of depressieve gevoelens.

Bron: <https://www.cognitievegedragstherapie.nl/home>

Bron: [Cognitieve gedragstherapie: wat is het en voor wie*](#) PsychoseNet

Misschien heb je iets daaraan: om anders naar je gedachten en gedrag aan te gaan kijken en te onderzoeken waar je in kan veranderen om een leuker leven te krijgen.

Meer lezen?

RET: <https://volwassenenleren.nl/ret-rationeel-emotieve-therapie>

Boek: RET jezelf, verstandig omgaan met problemen. Schrijver: Jan Verhulst

<https://www.bol.com/nl/nl/p/ret-jezelf>

<https://mens-en-samenleving.infonu.nl/psychologie/33585-rationeel-emotieve-therapie-ret-5-gs-en-abc-schema-ret.html>

<https://www.depsycholoog.nl/cognitieve-gedragstherapie/>

Meer informatie over Cognitieve gedragstherapie (CGT)

- Vgct.nl – Vereniging voor Gedragstherapie en Cognitieve Therapie
- Gedachtenuitpluizen.nl – Informatie en cursussen rondom CGT bij psychose en psychose-achtige klachten
- Proud2bme.nl – blog over gebruik van het G-schema