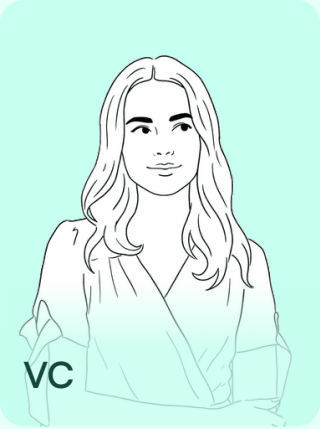


Vicieuze cirkel

Dit instrument maakt voor de patiënt een schema van de vicieuze cirkel. De patiënt beantwoordt vijf vragen over de situatie, de gedachten, de emoties, het gedrag en de gevolgen. Met deze antwoorden kunnen patiënt en therapeut de wisselwerking tussen deze elementen visueel in kaart brengen, wat helpt om problematische denk- en gedragspatronen te herkennen en te veranderen.

Aantal vragen	5 vragen
Geschatte duur	5 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Cercle vicieux

Voorbeeld van de 5 vragen

Situatie

Beschrijf de situatie die u zorgen baart of die negatieve gevoelens bij u heeft opgeroepen.

Beschrijf zo nauwkeurig mogelijk de omstandigheden, de betrokken personen en alles wat verder van belang is.

Gedachten

Ga na welke gedachten door uw hoofd gaan als u aan deze situatie denkt.

Gedachten zijn de ideeën of overtuigingen die bij u opkomen als reactie op de situatie. Ze kunnen positief, negatief of neutraal zijn. Als u bijvoorbeeld ruzie hebt gehad met een vriend of vriendin, kunnen uw gedachten zijn: “Het is mijn schuld”, “Hij of zij mag me niet” of “Ik ben een slechte vriend”.

Gevoelens

Ga na welke gevoelens u ervaart in verband met deze situatie.

Probeer uw gevoelens zo precies mogelijk te beschrijven. Als u bijvoorbeeld ruzie hebt gehad met een vriend of vriendin, kunt u boosheid, verdriet, frustratie, schuldgevoel of zelfs angst voelen.

Gedrag

Beschrijf wat u deed of hoe u reageerde op deze situatie.

Het kan gaan om concrete handelingen, zoals met iemand praten of een situatie vermijden, maar ook om emotionele reacties, zoals huilen, schreeuwen of u terugtrekken.

Gevolgen

Ga na wat de gevolgen waren van uw reactie op deze situatie.

Het kan gaan om de invloed op uw stemming, uw relaties, uw gevoel van eigenwaarde of elk ander direct of indirect gevolg. Als u bijvoorbeeld een sociale situatie vermijdt door een negatieve gedachte, kan het gevolg een gevoel van eenzaamheid of isolement zijn.

Neem je vragenlijsten online af

Stuur je patiënt een link: die antwoordt via telefoon of computer, en jij ontvangt de gescoorde resultaten per e-mail.

Bekijk de vragenlijst op mentaal.org ›

Scoring en interpretatie

Voorbeeld van scoring
Scoring

Ben je psycholoog?

Met Mentaal krijg je relevante informatie om je patiënten te begeleiden.

- Gestandaardiseerde tests
- Automatische scoring
- Resultaten per e-mail

Probeer het gratis | Bekijk alle vragenlijsten

★★★★★

“Betrouwbare en relevante metingen om de psychische toestand van mijn patiënten beter in kaart te brengen”

Jeroen S. - Arbeidspsycholoog