

5G schema (CGT) voorbeeld

“Emma is dertien jaar en heeft last van verlegenheid. Ze zit sinds enkele weken in de brugklas en heeft in die tijd nog niet met andere kinderen gesproken. Samen met de therapeut vult ze het 5G schema in.”

Probleem	Alternatieven
Gebeurtenis: <i>“Ik loop over het schoolplein.”</i>	Gebeurtenis: <i>“Ik loop over het schoolplein.”</i>
Gedachten: <i>“Ze zullen me uitlachen als ik er bij kom zitten. Ze zullen me stom vinden en wegsturen.”</i>	Gedachten: <i>“Niemand stuurt me weg als ik er bij kom zitten. Ik hoor er ook bij.”</i>
Gevoelens: <i>“Angst, eenzaamheid, afwijzing.”</i>	Gevoelens: <i>“Acceptatie en plezier.”</i>
Goede bedoeling: <i>“Behoefte aan veiligheid, behoefte aan sociale contacten.”</i>	Goede bedoeling: <i>“Behoefte aan veiligheid, behoefte aan sociale contacten.”</i>
Gevolgen: <i>“Ik trek me terug. Lopen met opgetrokken schouders.”</i>	Gevolgen: <i>“Ik ga er bij zitten. Ik sta stevig.”</i>

5G schema (leeg)

Probleem	Alternatieven
Gebeurtenis:	Gebeurtenis:
Gedachten:	Gedachten:
Gevoelens:	Gevoelens:
Goede bedoeling:	Goede bedoeling:
Gevolgen:	Gevolgen: