

Schaamte: tips voor coaches

Tips voor een coach die werkt met cliënten met OCD

Bij een cliënt met OCD die zich schaamt over bizarre gedachten is het belangrijk om een veilige en accepterende ruimte te creëren waarin hij/zij zich gehoord en niet veroordeeld voelt. Hier zijn enkele richtlijnen:

1. Normaliseren van gedachten

- Leg uit dat het normaal is om vreemde of bizarre gedachten te hebben. Veel mensen ervaren vreemde of zelfs schokkende gedachten, maar bij OCD hechten mensen er vaak te veel betekenis aan, wat de cyclus van angst en schaamte in stand houdt.
- Voorbeeld: *“Het hebben van rare gedachten is menselijk; iedereen heeft ze. Het verschil bij OCD is dat deze gedachten vaak een grotere impact hebben en moeilijk los te laten zijn.”*

2. Ruimte voor het uitspreken

- Creëer een uitnodigende sfeer. Laat de cliënt weten dat er geen oordeel is over wat hij/zij deelt. Benoem dat schaamte een veelvoorkomende emotie is bij OCD.
- Voorbeeld: *“Je hoeft nu niet te delen wat er precies speelt, maar weet dat je in deze ruimte veilig bent. Wanneer je er klaar voor bent, kunnen we samen onderzoeken hoe deze gedachten je beïnvloeden.”*

3. Focus op het proces, niet op de inhoud

- Het is belangrijk dat je de cliënt helpt inzien dat het probleem niet de inhoud van de gedachte is, maar de manier waarop hij/zij met de gedachte omgaat. Vermijd te veel aandacht voor wat de gedachte precies inhoudt.
- Voorbeeld: *“Het gaat niet om wat je denkt, maar om hoe je reageert op die gedachte. We kunnen samen werken aan manieren om anders met deze gedachten om te gaan.”*

4. ACT en Exposure toepassen

- Cognitieve defusie: werk aan het loskoppelen van de gedachten en het zelfbeeld. Een oefening kan bijvoorbeeld zijn: *“Zie de gedachte als een wolk die voorbij drijft, zonder dat je er iets mee hoeft te doen.”*
- Exposure met responspreventie (ERP): als de cliënt hieraan toe is, kun je samen werken aan het toelaten van de gedachten zonder te reageren op de compulsieve drang.

5. Compassie voor de schaamte

- Schaamte is vaak een grote blokkade. Help de cliënt zichzelf met mildheid te benaderen.
- Voorbeeld: *“Het is begrijpelijk dat je je schaamt. Veel mensen met OCD voelen dat ook. Dit betekent niet dat er iets mis is met jou, maar dat je hersenen hard aan het werk zijn om je veilig te houden.”*

6. Controle over timing

- Forceer de cliënt niet om gedachten te delen voordat hij/zij zich veilig genoeg voelt. Soms is het voldoende om aan schaamte en zelfacceptatie te werken, zonder de gedachten expliciet te benoemen.

7. Werkbladen en oefeningen

- Een werkblad over schaamte of zelfcompassie inzetten. Dit helpt de cliënt reflecteren op de ervaring van schaamte en hoe mildheid kan bijdragen aan acceptatie.

Als je later toch meer over de inhoud van de gedachten te weten komt, blijf neutraal en benader het met nieuwsgierigheid. Dit versterkt de veiligheid en het vertrouwen in de therapeutische relatie.



Als je nieuwsgierig bent naar hoe je dit concept in je dagelijks leven kunt toepassen of je wilt verder praten over dit thema, neem gerust [contact](#) met mij op.

Rob van der Laan
ACT therapeut