

**MCT+ Module 10: Zelfwaardering**

**Werkblad 10.1 Psychose en eigenwaarde**

Het effect van een psychose op hoe je je voelt kan heel verschillend zijn. Vink de antwoorden aan die het meest van toepassing zijn (het is mogelijk om meerdere antwoorden te geven).

|  |  |
| --- | --- |
| **Negatieve gevolgen van een psychose op je stemming** | **Positieve *korte-termijn* effecten van een psychose op je stemming** |
| Tijdens een psychose:   * angst, je bedreigd voelen | Tijdens een psychose:   * spanning, opwinding, “Eindelijk gebeurt er iets.” |
| Tijdens een psychose:   * je hoort stemmen die je uitschelden. Je voelt je waardeloos en beledigd. | Tijdens een psychose:   * je hoort stemmen die je ophemelen, vleien en zeggen hoe goed je het doet. Vaak voel je je daardoor minder alleen. |
| Na een psychose:   * schaamtegevoelens, je toekomst lijkt in duigen te vallen (bv. vrienden en familie trekken zich van je terug) | Tijdens een psychose:   * je voelt je machtig, getalenteerd en belangrijk (machtige vijanden) en er is sprake van lotsbestemming. |
| Overige: | Overige: |