

**MCT+ Module 5: Besluitvorming**

**Werkblad 5.6 Informatie over module 5**

Veel (maar niet alle) mensen met een psychotische kwetsbaarheid hebben de neiging overhaast conclusies te trekken en extreme meningen te vormen, zonder voldoende bewijs verzameld te hebben.

**Overhaaste beslissingen** leiden vaak tot fouten en soms wordt slechts “de halve waarheid” **gezien.**

Daarom is het belangrijk dat je zoveel mogelijk informatie verzamelt en van gedachten wisselt met anderen die je vertrouwt. Overweeg ook alternatieve verklaringen. *Vergissen is menselijk!*

Gebruik de *gele kaart*, als je je beledigd, bedreigd of vernederd voelt, om alternatieven te bedenken.

**Vermijding =** Het actief vermijden van situaties, mensen of plaatsen die als bedreigend worden ervaren (bv. openbaar vervoer).

**Veiligheidsgedrag =** Handelingen die worden uitgevoerd om te voorkomen dat een gevreesde afloop optreedt (bv. vermomming, dragen geluksarmbandje).

Veiligheidsgedrag en vermijden kunnen op de *korte* termijn angst verminderen, maar op de lange duur vergroten ze juist de angst.

|  |
| --- |
| **Welke onderdelen van deze module over besluitvorming vind ik nuttig en bruikbaar?** |
| **Wanneer en in welke situaties zou ik het geleerde uit deze module in de komende week kunnen gebruiken?** |
| **Wat is er nog onduidelijk? Wat wil ik in de volgende bijeenkomst vragen?** |