

# Metacognitieve Therapie



## **MODULE 5: BESLUITVORMING**

## Overhaaste conclusies

---

We nemen vaak besluiten zonder “de volledige waarheid” te weten.

- o **Reden/voordeel:** ???

- o **Nadeel:** ???

## Overhaaste conclusies

We nemen vaak besluiten zonder “de volledige waarheid” te weten.

- **Reden/voordeel:** bespaart tijd, geeft houvast, je maakt een vastberaden en deskundige indruk.  
(gezegde: “Beter een foute beslissing dan geen beslissing.”)
- **Nadeel:** meer kans op een verkeerde beslissing...

Het is belangrijk een goede middenweg te vinden tussen:

- een te overhaaste beslissing  
en
- overdreven zorgvuldig te werk gaan

## Waarom doen we dit?

---

Uit onderzoek blijkt dat veel (maar niet alle) mensen met een psychotische kwetsbaarheid geneigd zijn tot overhaast beslissingen nemen, zonder voldoende (achtergrond-) informatie.

Deze manier van beslissen kan snel leiden tot fouten. Daarom heeft een meer doordachte stijl van beslissen, waarbij alle beschikbare informatie wordt overwogen, de voorkeur, zeker als het om belangrijke zaken gaat.

## Hoe overhaast concluderen misinterpretaties in de hand werkt, bv. tijdens een psychose - voorbeelden

<b>Gebeurtenis</b>	<b>Verklaring tijdens een psychose</b>	<b>Andere verklaringen</b>
Buikpijn, hoofdpijn.	Ik ben vergiftigd.	Ik heb iets verkeers gegeten; beginnende buikgriep.
In jouw brievenbus vind je een reclamefolder van een online apotheek	Bewijs dat online apotheken mensen via de post of Internet ziek maken, of dat patiëntgegevens (ook die van jou) verkocht zijn aan dat bedrijf.	De reclamefolder is op alle adressen in de buurt bezorgd. Bestellen via Internet is voor een aantal producten heel handig.

Mogelijk gevolgen van overhaast concluderen?

# Mogelijk gevolgen van verschillende stijlen van besluitvorming?

## Gebeurtenis

Buikpijn, hoofdpijn

### Snelle verklaringen (overhaast concluderen)

Ik ben vergiftigd.



### Mogelijk gevolg

- o ervaren van angst en bedreiging
- o je beschuldigt en kwetst iemand die het beste met je voor heeft
- o de juiste medische oorzaak wordt niet vastgesteld (zie hieronder)

### Andere verklaringen

Ik heb iets verkeers  
gegeten, beginnende  
buikgriep.



### Mogelijk gevolg

- o bezoek aan de huisarts
- o misschien moet je maagtabletten innemen

# Oefening 1

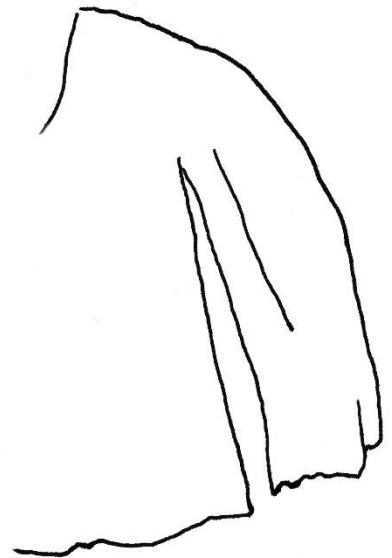
---

Je krijgt een serie plaatjes te zien. Op het eerste plaatje staat slechts één detail. Op de volgende plaatjes worden steeds meer details toegevoegd. Dit gaat zo door totdat de afbeelding op het plaatje compleet is.

- Het is jouw taak is de afbeelding te herkennen.
- Ga bij jezelf na hoe waarschijnlijk je elk antwoord vindt en of je zeker genoeg bent om een beslissing te nemen. Vertel wanneer je een besluit hebt genomen.

# Wat is dit? Hoe zeker ben je ervan?

- o shirt
- o rotsblok
- o grot
- o meisje
- o circustent
- o fontein



uitgesloten, onwaarschijnlijk, mogelijk, waarschijnlijk, **BESLUIT**

# Wat is dit? Hoe zeker ben je ervan?

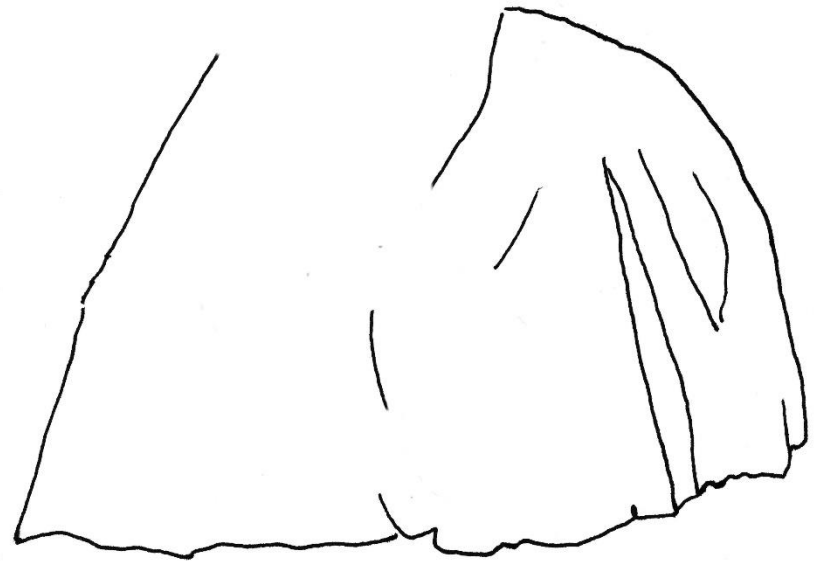
- o shirt
- o rotsblok
- o grot
- o meisje
- o circustent
- o fontein



uitgesloten, onwaarschijnlijk, mogelijk, waarschijnlijk, **BESLUIT**

# Wat is dit? Hoe zeker ben je ervan?

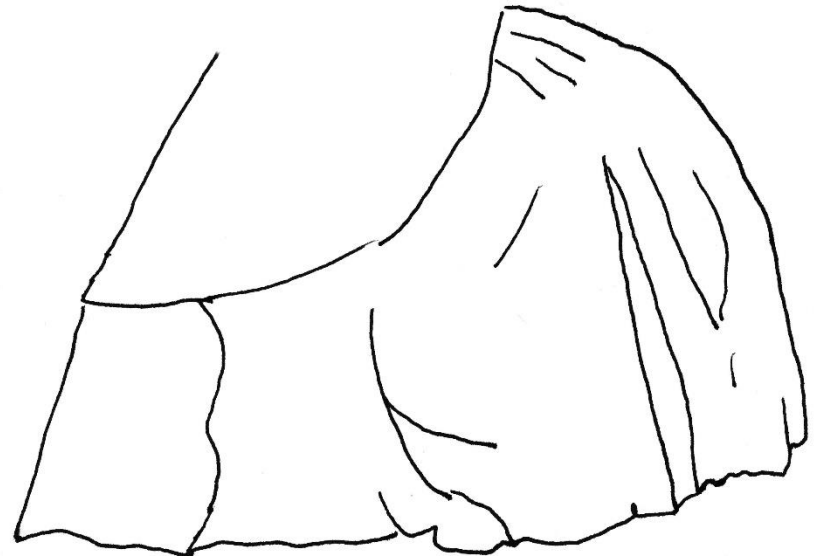
- o shirt
- o rotsblok
- o grot
- o meisje
- o circustent
- o fontein



uitgesloten, onwaarschijnlijk, mogelijk, waarschijnlijk, **BESLUIT**

## Wat is dit? Hoe zeker ben je ervan?

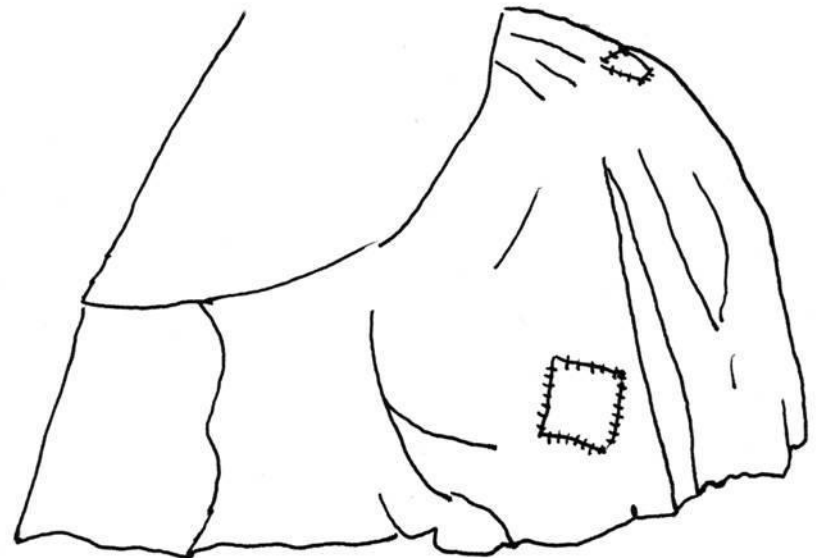
- o shirt
- o rotsblok
- o grot
- o meisje
- o circustent
- o fontein



uitgesloten, onwaarschijnlijk, mogelijk, waarschijnlijk, **BESLUIT**

## Wat is dit? Hoe zeker ben je ervan?

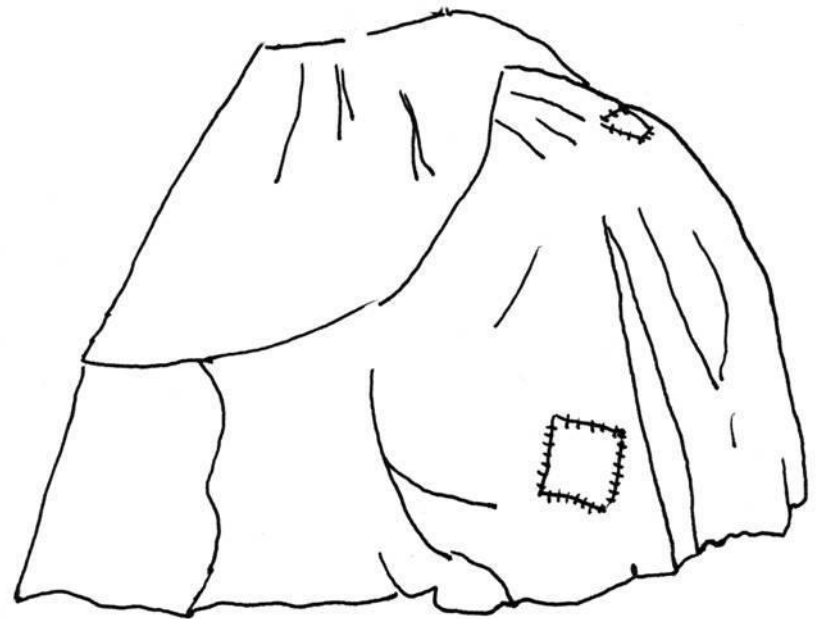
- o shirt
- o rotsblok
- o grot
- o meisje
- o circustent
- o fontein



uitgesloten, onwaarschijnlijk, mogelijk, waarschijnlijk, **BESLUIT**

## Wat is dit? Hoe zeker ben je ervan?

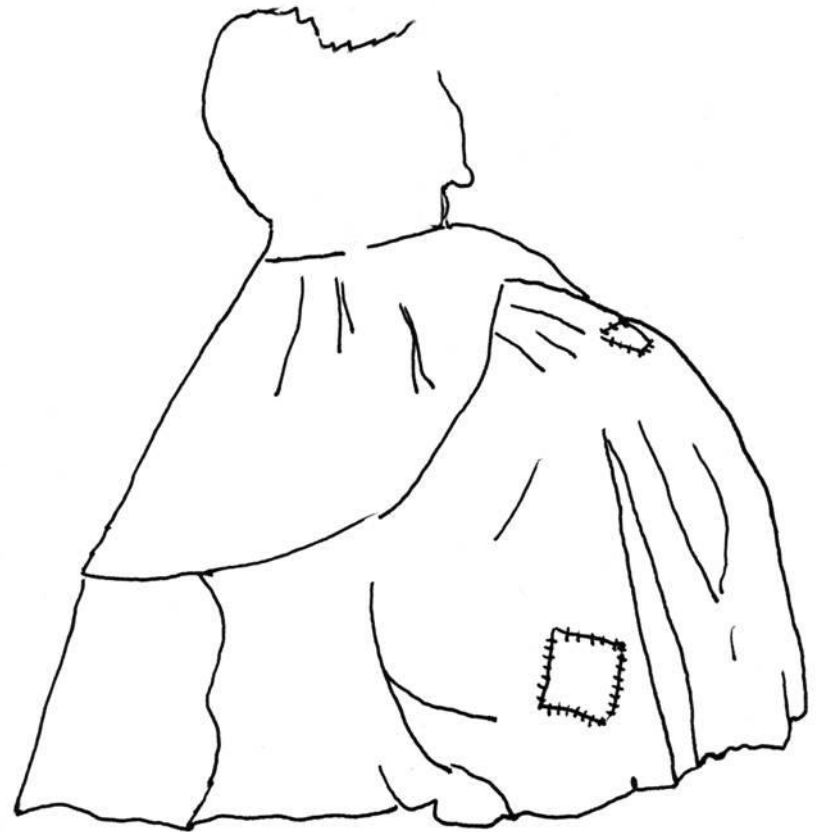
- o shirt
- o rotsblok
- o grot
- o meisje
- o circustent
- o fontein



uitgesloten, onwaarschijnlijk, mogelijk, waarschijnlijk, **BESLUIT**

## Wat is dit? Hoe zeker ben je ervan?

- o shirt
- o rotsblok
- o grot
- o meisje
- o circustent
- o fontein



uitgesloten, onwaarschijnlijk, mogelijk, waarschijnlijk, **BESLUIT**

## Wat is dit? Hoe zeker ben je ervan?

- o shirt
- o rotsblok
- o grot
- o meisje
- o circustent
- o fontein



uitgesloten, onwaarschijnlijk, mogelijk, waarschijnlijk, **BESLUIT**

# Overhaaste conclusies kunnen tot fouten leiden

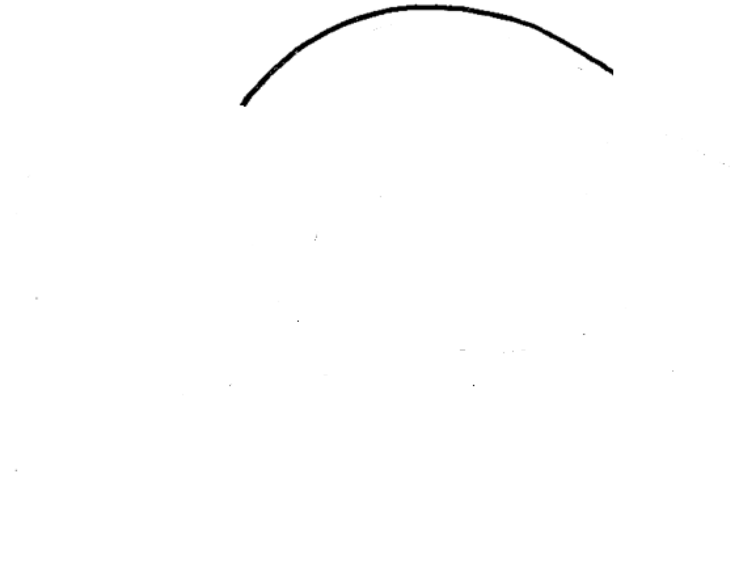
- o shirt
- o rotsblok
- o grot
- o meisje
- o circustent
- o fontein



uitgesloten, onwaarschijnlijk, mogelijk, waarschijnlijk, **BESLUIT**

# Wat is dit? Hoe zeker ben je ervan?

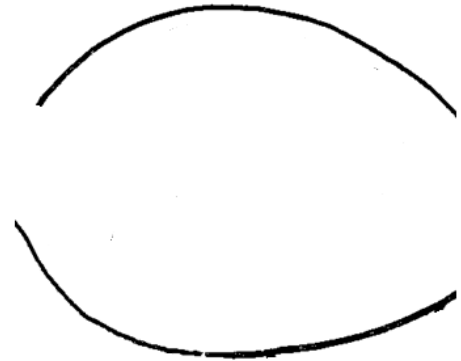
- o citroen
- o schildpad
- o zeeschelp
- o noot
- o schilderspalet
- o mond



uitgesloten, onwaarschijnlijk, mogelijk, waarschijnlijk, BESLUIT

# Wat is dit? Hoe zeker ben je ervan?

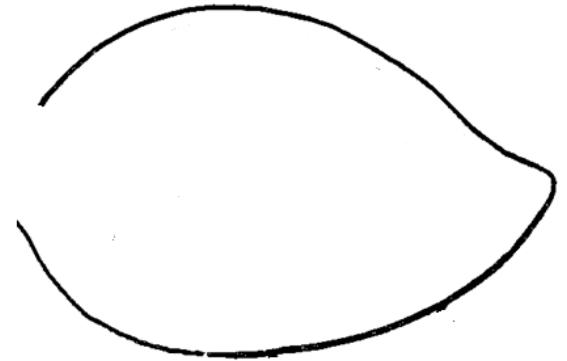
- o citroen
- o schildpad
- o zeeschelp
- o noot
- o schilderspalet
- o mond



uitgesloten, onwaarschijnlijk, mogelijk, waarschijnlijk, BESLUIT

## Wat is dit? Hoe zeker ben je ervan?

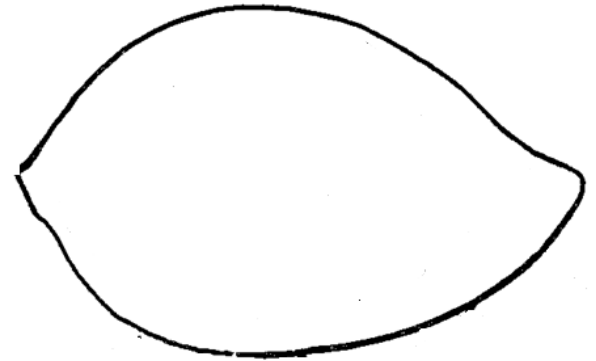
- o citroen
- o schildpad
- o zeeschelp
- o noot
- o schilderspalet
- o mond



uitgesloten, onwaarschijnlijk, mogelijk, waarschijnlijk, BESLUIT

## Wat is dit? Hoe zeker ben je ervan?

- o citroen
- o schildpad
- o zeeschelp
- o noot
- o schilderspalet
- o mond



uitgesloten, onwaarschijnlijk, mogelijk, waarschijnlijk, BESLUIT

## Wat is dit? Hoe zeker ben je ervan?

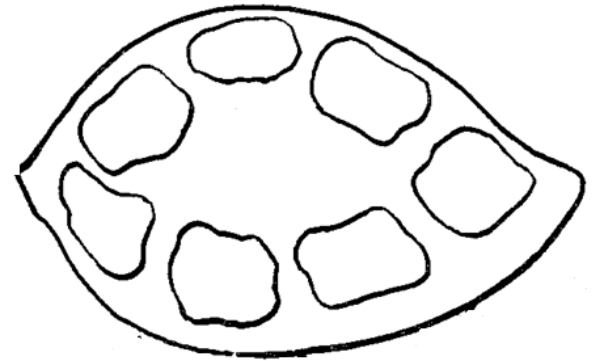
- o citroen
- o schildpad
- o zeeschelp
- o noot
- o schilderspalet
- o mond



uitgesloten, onwaarschijnlijk, mogelijk, waarschijnlijk, **BESLUIT**

## Wat is dit? Hoe zeker ben je ervan?

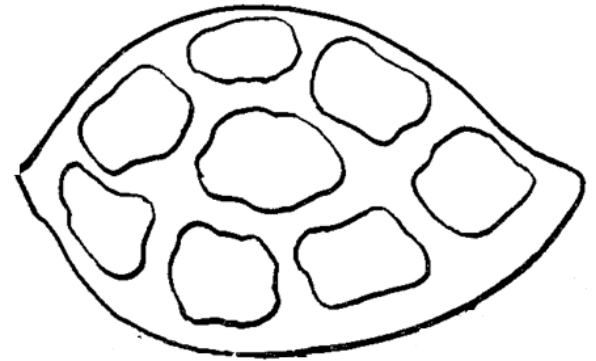
- o citroen
- o schildpad
- o zeeschelp
- o noot
- o schilderspalet
- o mond



uitgesloten, onwaarschijnlijk, mogelijk, waarschijnlijk, BESLUIT

## Wat is dit? Hoe zeker ben je ervan?

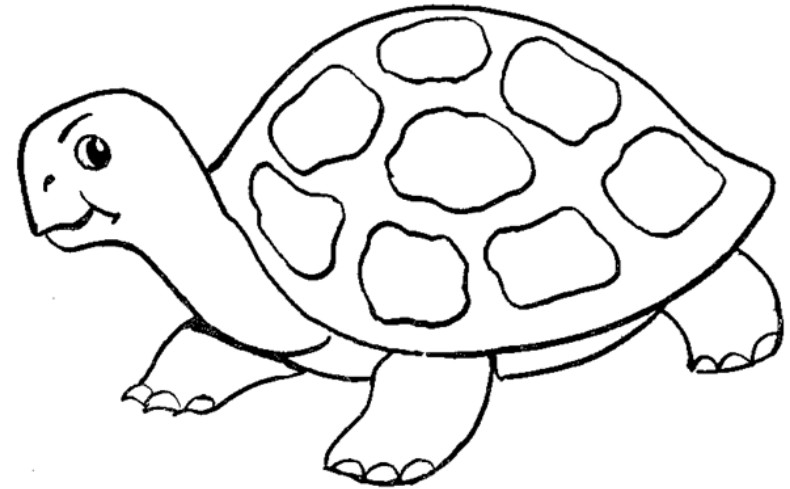
- o citroen
- o schildpad
- o zeeschelp
- o noot
- o schilderspalet
- o mond



uitgesloten, onwaarschijnlijk, mogelijk, waarschijnlijk, BESLUIT

# Overhaaste conclusies kunnen tot fouten leiden

- o citroen
- o schildpad
- o zeeschelp
- o noot
- o schilderspalet
- o mond



uitgesloten, onwaarschijnlijk, mogelijk, waarschijnlijk, BESLUIT

# Wat is dit? Hoe zeker ben je ervan?

- o wijnfles in kelder
- o ooievaar die baby brengt
- o ballon
- o Kerstman met de zak
- o laboratorium
- o wereldbol



uitgesloten, onwaarschijnlijk, mogelijk, waarschijnlijk, BESLUIT

# Wat is dit? Hoe zeker ben je ervan?

- o wijnfles in kelder
- o ooievaar die baby brengt
- o ballon
- o Kerstman met de zak
- o laboratorium
- o wereldbol



uitgesloten, onwaarschijnlijk, mogelijk, waarschijnlijk, BESLUIT

# Wat is dit? Hoe zeker ben je ervan?

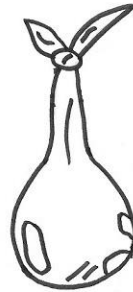
- o wijnfles in kelder
- o ooievaar die baby brengt
- o ballon
- o Kerstman met de zak
- o laboratorium
- o wereldbol



uitgesloten, onwaarschijnlijk, mogelijk, waarschijnlijk, BESLUIT

# Wat is dit? Hoe zeker ben je ervan?

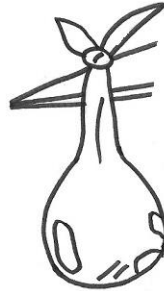
- o wijnfles in kelder
- o ooievaar die baby brengt
- o ballon
- o Kerstman met de zak
- o laboratorium
- o wereldbol



uitgesloten, onwaarschijnlijk, mogelijk, waarschijnlijk, BESLUIT

# Wat is dit? Hoe zeker ben je ervan?

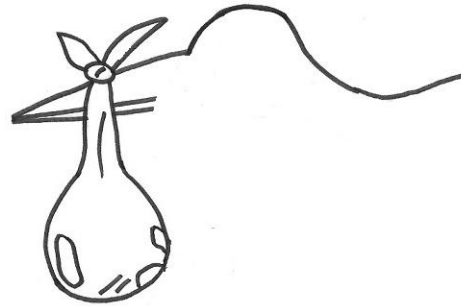
- o wijnfles in kelder
- o ooievaar die baby brengt
- o ballon
- o Kerstman met de zak
- o laboratorium
- o wereldbol



uitgesloten, onwaarschijnlijk, mogelijk, waarschijnlijk, BESLUIT

# Wat is dit? Hoe zeker ben je ervan?

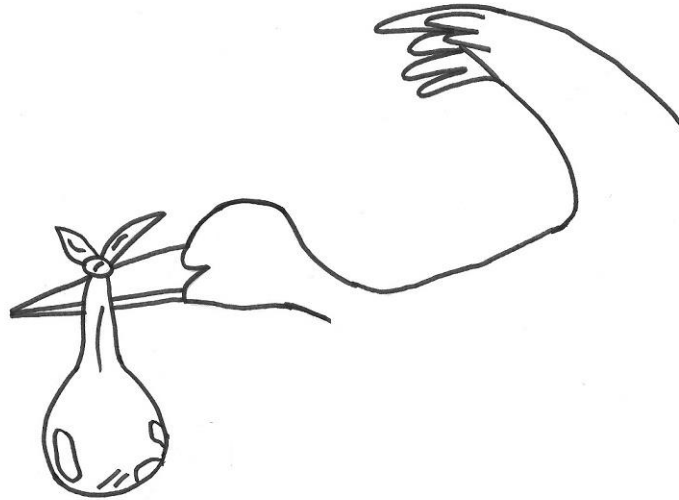
- o wijnfles in kelder
- o ooievaar die baby brengt
- o ballon
- o Kerstman met de zak
- o laboratorium
- o wereldbol



uitgesloten, onwaarschijnlijk, mogelijk, waarschijnlijk, **BESLUIT**

# Wat is dit? Hoe zeker ben je ervan?

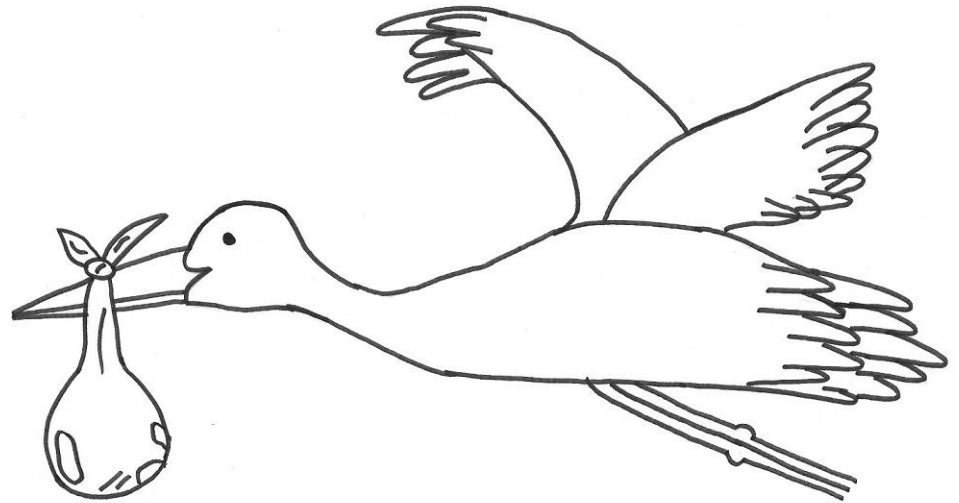
- o wijnfles in kelder
- o ooievaar die baby brengt
- o ballon
- o Kerstman met de zak
- o laboratorium
- o wereldbol



uitgesloten, onwaarschijnlijk, mogelijk, waarschijnlijk, **BESLUIT**

## Wat is dit? Hoe zeker ben je ervan?

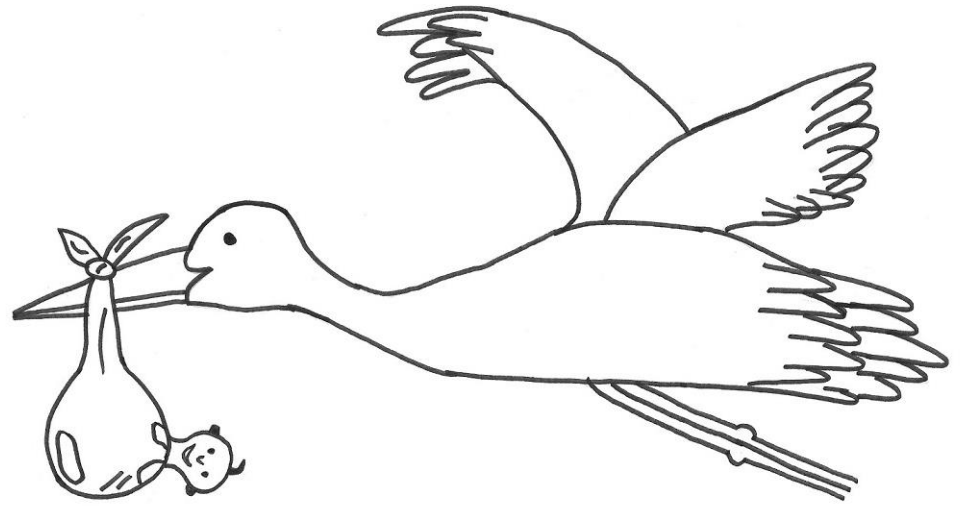
- o wijnfles in kelder
- o ooievaar die baby brengt
- o ballon
- o Kerstman met de zak
- o laboratorium
- o wereldbol



uitgesloten, onwaarschijnlijk, mogelijk, waarschijnlijk, **BESLUIT**

# Overhaaste conclusies kunnen tot fouten leiden

- o wijnfles in kelder
- o ooievaar die baby brengt
- o ballon
- o Kerstman met de zak
- o laboratorium
- o wereldbol



uitgesloten, onwaarschijnlijk, mogelijk, waarschijnlijk, **BESLUIT**

## Oefening 2

---

- Bij de volgende oefening krijg je een klassiek schilderij te zien. Probeer de juiste naam van het schilderij te vinden en sluit “niet passende” namen uit.
- Bespreek de **voors** en **tegens** van de aangeboden mogelijkheden. Besteed met name aandacht aan de kenmerken die duidelijk tegen een bepaalde naam pleiten.

Wat is de titel? Hoe zeker ben je ervan?



- a. Bekentenis van overspel
- b. Liefdesrelatie
- c. Inlichten over dood familielid
- d. De bloemist

Wat is de titel? Hoe zeker ben je ervan?



- a. Bekentenis van overspel
- b. Liefdesrelatie (Karl Zewy, 1896)**
- c. Inlichten over dood familielid
- d. De bloemist

## Wat is de titel? Hoe zeker ben je ervan?



De gezichtsuitdrukking van de vrouw is eerder flirterig dan kwaad of verdrietig. Dit pleit tegen het alternatief (a) "Bekentenis van overspel".

De man heeft een cadeautje voor de vrouw gekocht (bloemen). Hij heeft een toegewijde houding en kijkt verlegen naar de grond. Dit zijn aanwijzingen voor de juiste titel (b): "Liefdesrelatie".

De gezichtsuitdrukking van de vrouw is niet uitgesproken verdrietig. Dit pleit ook tegen de interpretatie (c) "Inlichten over dood familielid".

Een bloemist gaat doorgaans niet op huisbezoek en zeker niet met maar één bloemetje. Dit pleit tegen het antwoordalternatief (d) "De bloemist".

## Wat is de titel? Hoe zeker ben je ervan?

- a. Rozentuin
- b. Familiefoto
- c. Kinderen blazen bellen
- d. Vader komt thuis



## Wat is de titel? Hoe zeker ben je ervan?

- a. Rozentuin
- b. Familiefoto
- c. **Kinderen blazen bellen**  
(Ferdinand Georg Waldmüller  
1842)
- d. Vader komt thuis



## Wat is de titel? Hoe zeker ben je ervan?



De rozen die je in de tuin ziet, zijn niet het belangrijkste op dit schilderij. Dit pleit tegen het alternatief (a) "Rozentuin".

Dit schilderij dateert uit een periode dat de fotografie net opkwam. Daarbij zouden de mensen in de camera gekeken hebben en niet naar de lucht. Dit pleit tegen het alternatief (b) "Familiefoto".

De jongen in het raam blaast bellen de lucht in. De andere kinderen kijken ernaar of proberen de bellen te pakken. Dit zijn aanwijzingen voor de juiste titel (c): "Kinderen blazen bellen".

Er zijn geen directe aanwijzingen voor de komst van de vader, dus is alternatief (d) "Vader komt thuis" onwaarschijnlijk.

## Oefening 3: Wat zie je?



Overhaaste conclusies leiden niet altijd tot fouten,  
maar ze vertellen soms alleen de halve waarheid

**Eskimo**



**Farao**

# Bijzondere verklaringen in de praktijk

## Legendes uit onze tijd

**Legende:** Elvis Presley leeft!

Amerikaanse kranten  
schrijven:



"Elvis Presley heeft een geheim maar buitengewoon actief leven geleid sinds hij zijn dood in scène had gezet. In 1977 dook hij onder nadat hij gedaan had alsof hij stierf aan een hartaanval "


# Bijzondere verklaringen in de praktijk

## Legendes uit onze tijd

Legende	Bewijs voor	Bewijs tegen
<p><b>Elvis leeft!</b></p> 	???	???

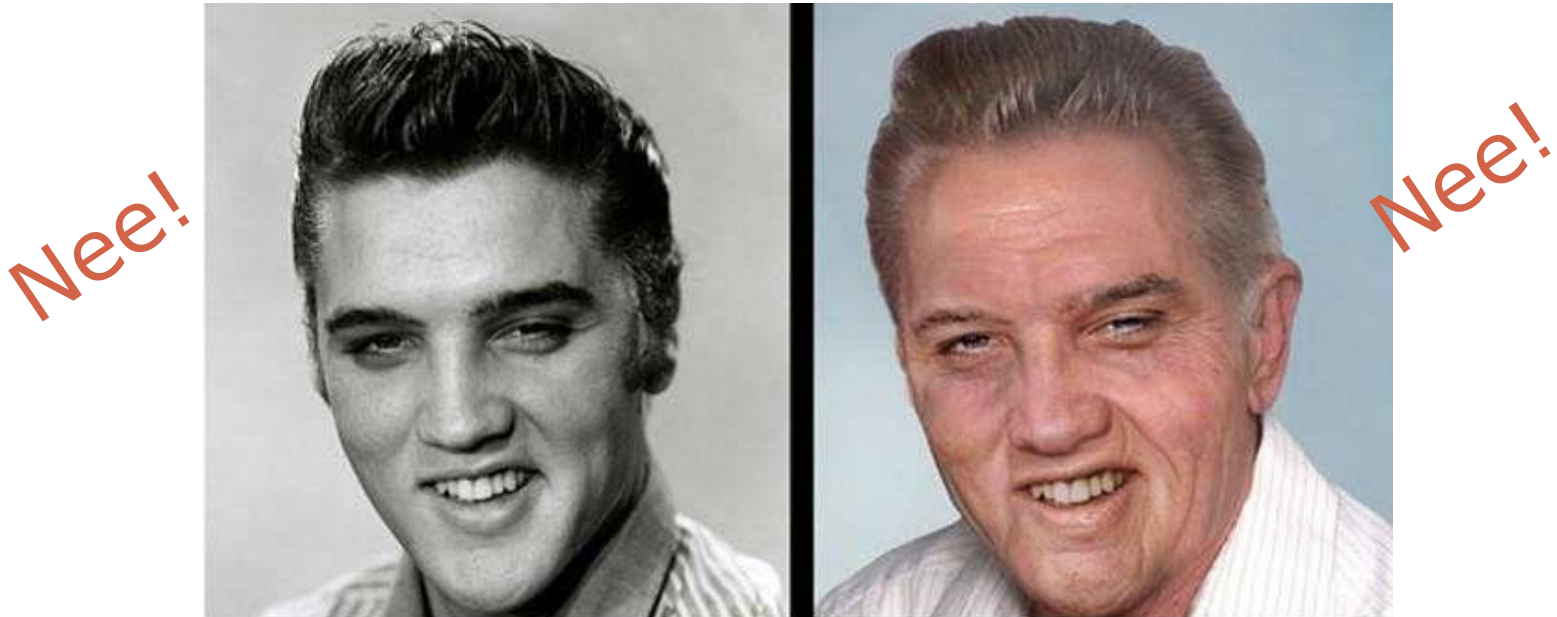
# Bijzondere verklaringen in de praktijk

## Legendes uit onze tijd

Legende	Bewijs voor	Bewijs tegen
<p><b>Elvis leeft!</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zijn levensverzekering is nooit uitbetaald.</li> <li>2. De begrafenis vond één dag na zijn dood plaats. Fans waen niet uitgenodigd.</li> <li>3. Fans zagen een foto van het dode lichaam in een tijdschrift, maar dat leek niet op de "King".</li> <li>4. Elvis heette "Elvis Aron Presley", op de grafsteen staat echter <b>A</b>aron.</li> <li>5. Veel mensen menen Elvis na zijn dood nog gezien te hebben.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hij had geen levensverzekering.</li> <li>2. Er was een ceremonie gehouden in Graceland waar hij een week later is begraven.</li> <li>3. Men zegt dat Elvis ijdel was. Waarschijnlijk droeg hij make-up tegen het eind van zijn leven, om zijn ware toestand te verbergen.</li> <li>4. Er wordt gezegd, dat hij zijn naam ooit wilde veranderen (in "Aaron").</li> <li>5. Het is nooit bewezen, dat het echt Elvis was, die de mensen meenden te zien.</li> </ol>

## Bijzondere verklaringen in de praktijk Legendes uit onze tijd

Leeft Elvis en was zijn dood in scène gezet?



Volgens een onderzoek in Duitsland bij 1143 deelnemers kent 72% deze legende en gelooft 9.45% er nog steeds in!

Hoe ontstaan dit soort legendes en andere complottheorieën?

## Hoe ontstaan dit soort legendes en andere complottheorieën?

- Legendes zijn vaak spannender dan de werkelijkheid.
- Legendes zijn vaak gebaseerd op moeilijk bewijsbare uitspraken (bv. dat het dode lichaam niet lijkt op de “echte” Elvis).
- Alternatieve verklaringen worden genegeerd (bv. dat Elvis’ tweede naam tijdens zijn leven ook vaak verkeerd werd gespeld met Aa).
- Legendes zijn soms gebaseerd op uit hun verband getrokken feiten. De betekenis van aanwijzingen wordt sterk overdreven (de bewering van Elvis’ manager: “Elvis is niet dood, alleen zijn lichaam is dood. Ik heb vandaag nog met hem gesproken en hij maakt het goed...” werd opgevat alsof Elvis nog steeds leefde. Maar de uitspraak kan ook zijn bedoeld om aan te geven dat zijn lichaam dan wel dood mag zijn, maar zijn muziek niet en dat hij in ons hart nog voortleeft).
- Vaak ontstaan dergelijke legendes omdat ze een sterke band scheppen tussen een groep mensen (bv. er zijn groepen fans die smachten naar bewijs dat hun “King” nog steeds leeft).

## Hoe bekend zijn complottheorieën hoeveel mensen geloven erin?

<b>Complottheorie</b>	<b>Bekendheid bij 1143 deelnemers (in %)</b>	<b>Geloven erin (in %)</b>
In de Bermuda Triangle verdwijnen buitengewoon veel schepen en vliegtuigen op misterieuze wijze	???	???
De maanlanding in 1969 was in scène gezet door de NASA	???	???
Lady Di is vermoord	???	???
Op de 1-dollar biljetten is bewijs te vinden voor infiltratie van de US Federal Reserve door geheime genootschappen.	???	???

## Hoe bekend zijn complottheorieën hoeveel mensen geloven erin?

<b>Complottheorie</b>	<b>Bekendheid bij 1143 deelnemers (in %)</b>	<b>Geloven erin (in %)</b>
In de Bermuda Triangle verdwijnen buitengewoon veel schepen en vliegtuigen op misterieuze wijze	98.2%	44.6%
De maanlanding in 1969 was in scène gezet door de NASA	92.7%	26.7%
Lady Di is vermoord	93.3%	31.1%
Op de 1-dollar biljetten is bewijs te vinden voor infiltratie van de US Federal Reserve door geheime genootschappen.	71.0%	21.3%

Dit online-onderzoek van Sebastian Bartoschek vroeg alleen naar complottheorieën die officieel opgelost zijn. Er is op dit moment niet voldoende bewijs voor deze theorieën.

## Pesten/samenzwering?

**Voorbeeld:** 's Morgens stapt Marina het kantoor binnen, haar baas zegt haar geen gedag. De week daarvoor deed een collega nogal afstandelijk tegen haar. Naar aanleiding van deze gebeurtenissen trekt Marina zich terug van haar collega's (zo luncht ze bijvoorbeeld niet meer samen met hen). Ze neemt aan dat ze langzaam maar zeker uit het bedrijf gewerkt zal worden.



Is er voldoende bewijs om aan te nemen dat het inderdaad gaat om pesten?

Wat zijn andere denkbare verklaringen voor het gedrag van Marina's baas en collega's?

# Wat pleit voor en tegen Marina's overtuiging?



Verzamel voors en tegens van Marina's overtuiging!

Wat als... (gevolgen)?



# Voorbeeld: Wat als...? Overtuigingen en hun gevolgen

Aanname Realiteit	Ik word gepest door mijn collega's.	Ik word <u>niet</u> gepest door mijn collega's.
	Ik word <u>niet</u> gepest door mijn collega's.	
Marina wordt gepest door haar collega's.	<ul style="list-style-type: none"><li>Marina heeft goede redenen om zich zorgen te maken en moet gaan praten met een vertrouwenspersoon op haar werk of met de vakbond.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Marina vertrouwt mensen blindelings.</li><li>Zonder het op te merken, doen anderen haar kwaad en praten ze achter haar rug over haar. Hopelijk is het niet te laat om contact op te nemen met een vertrouwenspersoon of om rechtsbijstand te zoeken.</li></ul>
Marina wordt <u>niet</u> gepest door haar collega's.	<ul style="list-style-type: none"><li>Marina beschuldigt anderen ten onrechte.</li><li>Haar werkprestaties gaan lijden onder haar zorgen en verontwaardiging.</li><li>Haar achterdochtige houding wekt omgekeerd achterdocht bij anderen.</li></ul>	Alles is in orde!

# Nagetrokken worden?

**Voorbeeld:** Harrie is een milieuactivist. Hij nam deel aan een demonstratie waarbij ook de politie en de media aanwezig waren. Tijdens de demonstratie braken er rellen uit tussen de politie en de activisten.

Harrie was naar huis gegaan voordat de politie een aantal demonstranten arresteerde. Tijdens het journaal later op die dag werden foto's getoond van de demonstratie en Harrie herkende zichzelf in de menigte. Omdat zijn foto is getoond, is Harrie bang dat hij nagetrokken zal worden als staatsvijand.



Is er voldoende bewijs om aan te nemen dat hij zal worden nagetrokken?

Hoe kunnen Harrie's foto's op TV worden verklaard?

# Wat pleit voor en tegen Harrie's overtuiging?



Verzamel voors en tegens van Harrie's overtuiging!

Wat als... (gevolgen)?



# Voorbeeld: Wat als...? Overtuigingen en hun gevolgen

<div>Aanname</div> <div>Werkelijkheid</div>	Ik ben gefilmd en word nagetrokken.	Een aantal betogers is gefilmd, maar ik word <u>niet</u> nagetrokken
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Harrie heeft goede redenen om zich zorgen te maken.</li> <li>○ Hij zou een advocaat moeten inschakelen die hem hierbij helpt.</li> <li>○ Aan de andere kant staat dat hij gebruik maakt zijn democratische grondrechten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Harrie is wellicht te naïef.</li> <li>○ Als hij wordt beschuldigd, dan kan hij een goede advocaat inschakelen – in feite deed hij niets verkeerd maar maakte gebruik maakt het recht op vrijheid van meningsuiting.</li> </ul>
Een aantal betogers is gefilmd, maar Harrie wordt <u>niet</u> nagetrokken.	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Harrie maakt zich ten onrechte zorgen.</li> <li>○ Hij verspilt veel geld aan een advocaat en veiligheidsmaatregelen (bv. een nieuw slot op de deur).</li> <li>○ Hij verwaarloost belangrijke zaken in zijn leven (bv. contact met vrienden, zijn werk).</li> </ul>	Alles is in orde!

# Wat pleit voor en tegen *jouw eigen* speciale overtuigingen? Wat als...?

## Voors & tegens



MCT+ Module 5: Besluitvorming

Werkblad 5.4 Jouw eigen bijzondere ideeën.

5.4a Wat pleit voor en tegen jouw bijzondere ideeën?

Idee/Aanname:

\_\_\_\_\_

Mate van overtuiging: \_\_\_\_\_ %

Voors (Wat pleit er voor?)	Tegens (Wat pleit er tegen?)
werkblad	

Mate van overtuiging: \_\_\_\_\_ %

## Overtuigingen en hun gevolgen



MCT+ Module 5: Besluitvorming

Werkblad 5.4b Wat als...? Overtuigingen en hun gevolgen

Aanname Realiteit	I _____ _____	I _____ niet _____ _____
	I _____ _____ _____	
I _____ niet _____ _____ _____	werkblad	



→ werkblad  
5.4 a, b

# Negatieve gevolgen van foutieve overtuigingen: Veiligheidsgedrag en vermijding



Veiligheidsgedrag en vermijding: Wat is dat?

# Negatieve gevolgen van foutieve overtuigingen: Veiligheidsgedrag en vermijding



## **Veiligheidsgedrag**

Veiligheidsgedragingen zijn handelingen die worden uitgevoerd om te voorkomen dat een gevreesde afloop optreedt (bv. vermommen, dragen geluksarmbandje).



## **Vermijding**

Het actief vermijden van situaties, mensen of plaatsen die als bedreigend worden ervaren (bv. vermijden van demonstraties, politieagenten of openbare ruimtes vanwege angst voor surveillanten). In het slechtste geval is de afloop dat iemand het huis niet meer verlaat en alle contact uit de weggaat.

Veiligheidsgedrag en vermijden kunnen op de *korte* termijn angst verminderen, maar op de lange duur vergroten ze juist de angst. Het idee kan ontstaan dat je maatregelen onheil voorkwamen... terwijl er ook niks was gebeurd als je dat achterwege had gelaten.

# Is dit werkelijk allemaal nodig?



## MCT+ Module 5: Besluitvorming

### Werkblad 5.5a Veiligheidsgedrag en vermijding: Is dit werkelijk nodig?

Acties die vaak worden ondernomen om schade te voorkomen	Wat is op jou van toepassing?	Hoe zinvol lijkt je dat? (+5 heel zinvol 0 niet zinvol -5 maakt het juist erger)	Wat kan er gebeuren als je het uitvoeren van dit gedrag achterwege laat? Deed je dat wel eens? Wat gebeurde er toen? Hoe beperkend is deze actie voor je dagelijks leven en de kwaliteit van je leven? +5 veel voordelen 0 nauwelijks tot geen -5 duidelijke beperking van kwaliteit van leven
<b>Vermijding:</b> bv. vermijden van menigten, politiebureaus, bepaald voedsel, lege of openbare ruimtes			
<b>Vermommingen:</b> bv. zonnebril, hoofddoek, naar de grond kijken in het openbaar			
<b>Beschermende maatregelen:</b> bv. verschillende sloten aanbrengen, dragen van amuletten/geluksbandjes, blokkeren van de slaapkamerdeur met een stoel, de ronde doen om te controleren op veranderingen, wapens dragen, dreigende gebaren maken om mensen af te weren die verdacht lijken			
<b>Voorbereidingen om situaties te ontvluchten:</b> bv. altijd op de loop zijn, altijd vlakbij de uitgang staan in het openbaar vervoer			
<b>Ander veiligheidsgedrag of vermijding:</b>			



## MCT+ Module 5: Besluitvorming

### Werkblad 5.5b Heroverweeg veiligheidsgedrag en vermijding

Ik ga voorlopig het volgende gedrag achterwege laten of verminderen (bv. zonnebril minder opzetten, vaker naar buiten gaan):

Waar ben ik bang voor als ik dit gedrag niet vertoon? Wat is het ergste dat er dan zou kunnen gebeuren?

Voors (wat zijn de voordelen van het verminderen van veiligheidsgedrag en vermijding)


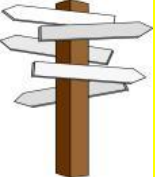

Tegens (wat zijn de nadelen van het verminderen van veiligheidsgedrag en vermijding)

Na de oefening: Is mijn angst uitgekomen? Zo niet, hoe kan ik dat verklaren? Welke conclusie kan ik trekken?



→ werkblad  
5.5 a & 5.5 b

# Als je je beledigd, bedreigd of vernederd voelt: Stel jezelf dan de 3 vragen op de gele kaart

<b>Metacognitieve Therapie (MCT+): <u>3 vragen</u></b> ...als je je beledigd, bedreigd of vernederd voelt...?	
	<b>1. Waarop baseer ik mijn gevoel?</b> Hoe kom ik daarbij? Duidelijk bewijs, vermoeden, speculatie? Ken ik de gehele waarheid?
	<b>2. Andere denkbare gezichtspunten?</b> Kunnen mensen die ik vertrouw de situatie anders beoordelen? Trek ik overhaaste conclusies? Beoordeel ik de situatie nuchter & objectief?
	<b>3. Zelfs als ik gelijk heb...reageer ik dan nogal heftig of gevoelig?</b> Reageer ik passend? Als ik zo reageer, verpest ik dan iets in de toekomst? Eerst denken, dan doen!

## Leerdoelen

- 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, vooral als beslissingen ingrijpend zijn (bv. val je buurman niet aan als je denkt dat hij je achtervolgt).
- Beoordeel de voors en tegens van je veronderstelling en overweeg of nog andere verklaringen denkbaar zijn.
- Bij minder ingrijpende zaken kunnen we net zo goed snel beslissen (bv. kiezen welk merk yoghurt je neemt of het kiezen van je lottogetallen).
- “Vergissen is menselijk” – sta open voor de mogelijkheid dat je het fout hebt.

## Wat heeft dit met een psychose te maken?

Veel (maar niet alle) mensen met een psychotische kwetsbaarheid hebben de neiging overhaast conclusies te trekken en extreme meningen te vormen. Dit kan bijdragen aan het ontstaan van foutieve overtuigingen.

Neem bij belangrijke beslissingen veel informatie in ogenschouw. Het is verstandig verschillende verklaringen te bespreken met mensen die je vertrouwt.

*Welke onderdelen van deze module over besluitvorming vind ik nuttig en bruikbaar?*

*Wanneer en in welke situaties zou ik het geleerde uit deze module binnenkort kunnen gebruiken? Waarbij zou het kunnen helpen (bv. om me minder gespannen te voelen)?*

## Wat heeft dit met een psychose te maken?

---

**Voorbeeld:** Tom voelt zich achtervolgd door de Geheime Dienst. Hij staat op het punt zijn spullen te pakken en onder te duiken.

**Achtergrond:** Toen Tom kort geleden een wandeling maakte, passeerde een zwarte Mercedes hem langzaam en kreeg hij de indruk dat de bestuurder vijandig zijn kant op keek.

**Maar:** Het was een slecht geheumeurde, verdwaalde chauffeur uit een andere stad die probeerde zich te oriënteren op de straatnamen en huisnummers om de weg te vinden.