

Metacognitieve Therapie



MODULE 3: PROBLEEMFORMULERING

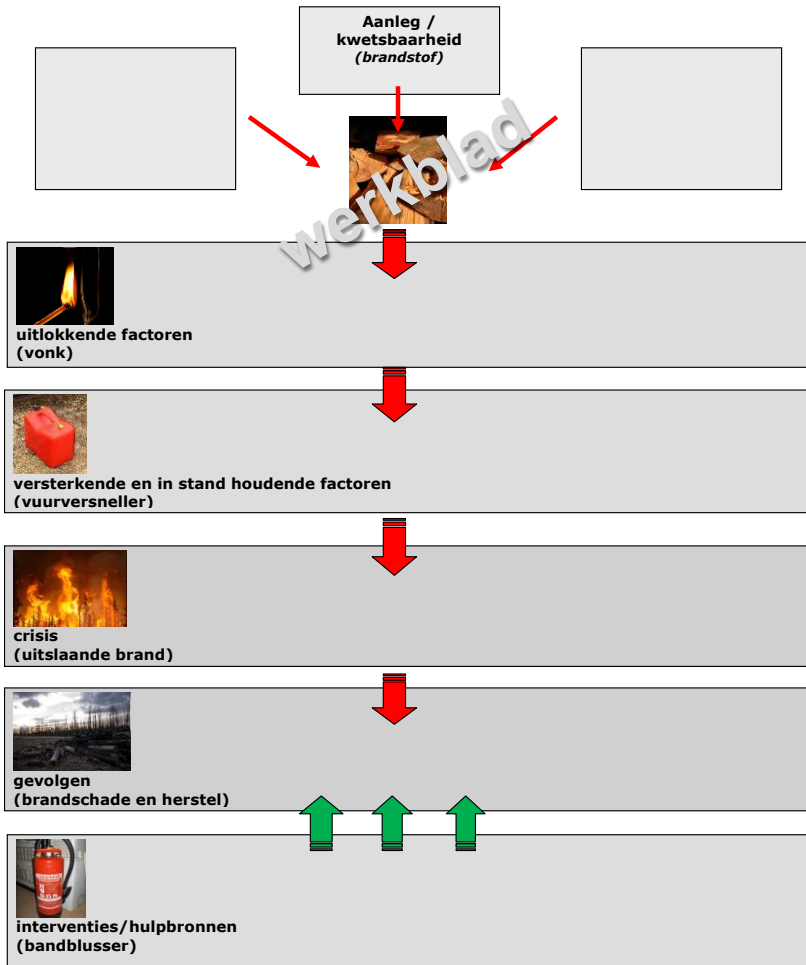
aanleg, kwetsbaarheid	 brandbaar materiaal	bv. een ouder had ook een psychose, traumatische ervaringen in jeugd
uitlokkende factoren	 vonk	bv. belasting (samenhangend met werk, relatie) of andere stressfactoren
versterkende en in stand houdende factoren	 vuurversneller	bv. misbruik van alcohol/drugs, tegen medisch advies in stoppen met medicatie
uitbraak, crisis	 uitslaande brand	wanen, illusies hallucinaties/stemmenhoren uitputting, depressie
gevolgen	 brandschade en herstel	sociaal terugtrekken, werkeloosheid, eenzaamheid
interventies, hulpbronnen	 brandblusser	medicatie, psychotherapie, motivatie om te veranderen, goed sociaal netwerk, therapeutische methoden die al worden toegepast (bv. ontspanningstechnieken)

Persoonlijke probleemformulering



MCT+ Module 3: Probleemformulering

Werkblad 3.1 Jouw probleemformulering



(van boven naar beneden: "wood" by senfgurke; "Match on Fire" by Ambient Ideas; "jerry cans and chemicals" by colchu; "Banff Prescribed Burn 2009" by Eggs&Beer; "Wood Pile" by dani0010; "Feuerlöscher" by rudolf schuba)



→ werkblad 3.1

Hoe bijzondere overtuigingen ontstaan



MCT+ Module 3: Probleemformulering

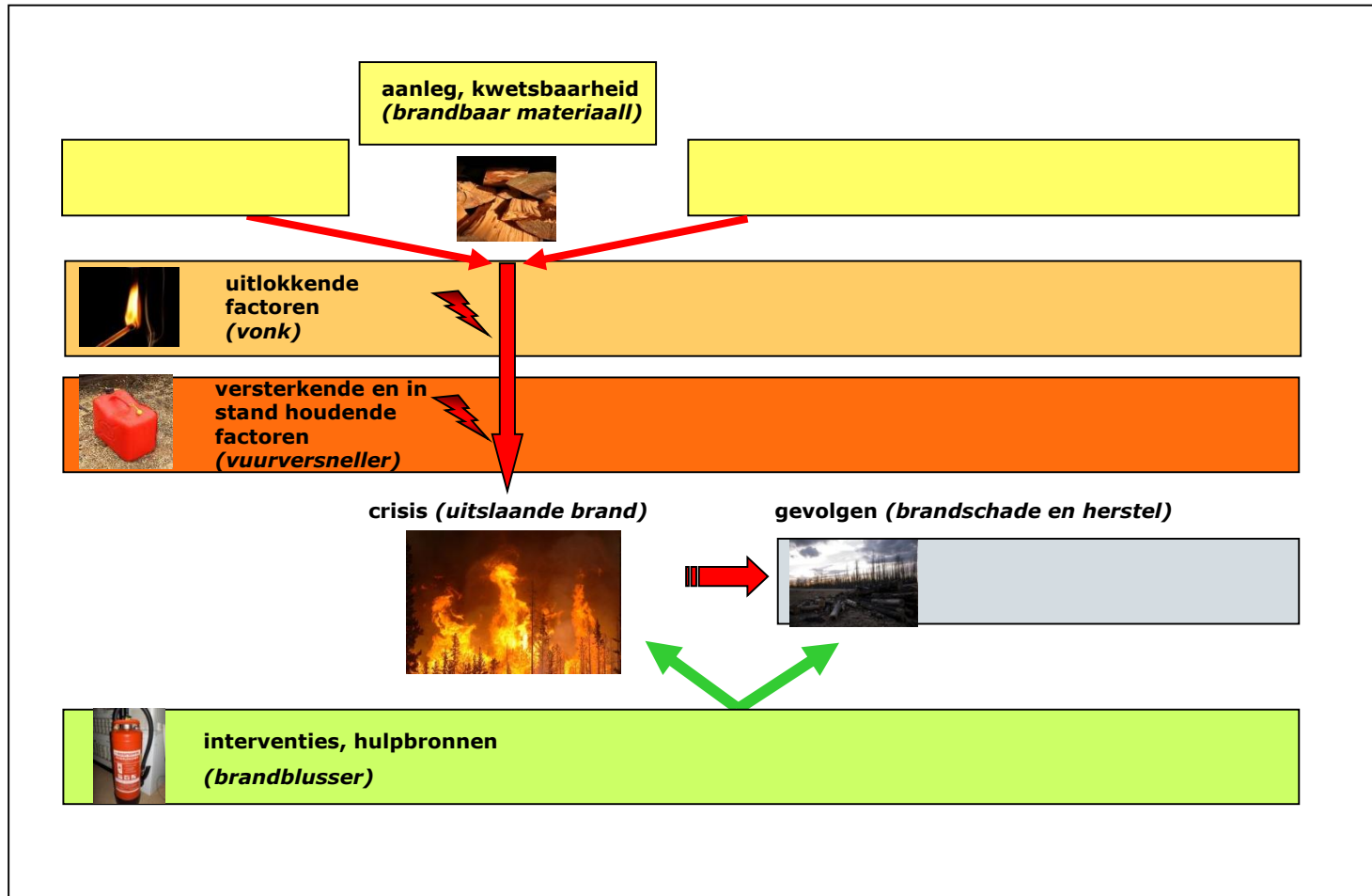
Werkblad 3.2 Hoe bijzondere overtuigingen ontstaan – eigen voorbeelden

Idee (bv. mijn burenluisterers mij af)	Waarom juist dit en niet een ander thema? (bv. mijn woning staat in een probleemwijk; er zijn veel burenruzies; woningen hebben dunne muren etc.)	Waarom is dit angst beladen? (bv. onuitgesproken problemen met de burenl; de buurman is groot en sterk en opvliegerig)	Waarom nu? (bv. er wordt in de media veel bericht over afluisterpraktijken (hacken etc.); ook huisbazen doen dat weleens)
		werkblad	



→ werkblad 3.2

Probleemformulering



Hoe bijzondere overtuigingen ontstaan

Idee	Waarom juist dit en geen ander thema?	Waarom angstbeladen?	Waarom juist nu? Uitlokker?
Buren luisteren mijn telefoon af	Betrokkene woont in probleemgebied; in het verleden waren er ook al problemen met buren; woning is heel gehorig etc.	Voortdurend burenruzie; buurman is sterk, fysiek imponerend en windt zich snel op.	Thema is actueel in de media: af luisterschandaal; TV maakte melding van huurbazen die appartementen af luisterden.
Ik word achtervolgd en bedreigd door de Maffia	Vaak geobsedeerd door "Maffia" thema's (films, media etc.); buren zijn Italiaans.	Van maffialeden is bekend dat ze wreed zijn; de kans op sociale infiltratie wordt als hoog ingeschat.	Recent vond in een andere stad een maffiamoord plaats; ik maak momenteel een crisis door; ik ben nogal angstig ingesteld.



→ werkblad 3.2