

Metacognitieve Therapie



MODULE 6: VERANDEREN VAN OVERTUIGING

Veranderen van je eigen mening

Mensen zijn geneigd om vast te houden aan hun eerste indruk (bv. vooroordeel), "De eerste indruk is de beste".

- o **Oorzaken:** ???
- o **Problemen:** ???

Veranderen van je eigen mening

Mensen zijn geneigd om vast te houden aan hun eerste indruk (bv. vooroordeel), “De eerste indruk is de beste”.

- **Oorzaken:** gemakzucht, “bevestigingstendens” (je ziet alleen wat past bij je opvatting), onbedachtzaamheid, eenvoudige waarheden vergemakkelijken onze oriëntatie in een complexe wereld, trots.
- **Problemen:** beoordelingsfouten (bv. racistische vooroordelen worden in stand gehouden door snel generaliseren: “Het is allemaal één pot nat”). Hoewel iemand een tweede kans verdient krijgt hij deze niet.

Waarom doen we dit?

Uit onderzoek blijkt dat veel (maar niet alle) mensen met een psychotische kwetsbaarheid blijven vasthouden aan hun mening of overtuiging, zelfs als ze met informatie worden geconfronteerd die deze mening of overtuiging in twijfel trekt.

Dit kan leiden tot problemen met anderen en een realistische kijk op de wereld in de weg staan.

Verminderde corrigeerbaarheid ("struisvogel"-politiek en oogkleppen), praktijkvoorbeelden

Domein	Voorbeelden
Maatschappij	Veel mensen zijn overtuigd dat vrouwen slechtere chauffeurs zijn dan mannen. Uit statistieken blijkt echter dat vrouwen gemiddeld minder, in elk geval niet meer, ongelukken veroorzaken.
Milieu	Vertegenwoordigers van de industrie en verschillende regeringen ontkennen dat menselijke activiteit bijdraagt aan klimaatverandering (bv. door het broeikaseffect), alhoewel onderzoek van de VN onomstotelijk uitwijst dat dit wel het geval is en ook bijna alle experts dit bevestigen.
Psychose	Aan een onjuiste of eenzijdige overtuiging wordt hardnekkig vastgehouden (bv. "Ik ben uitverkoren voor een missie") ondanks argumenten die dit idee tegenspreken.



Medicamenteuze behandeling voor psychische stoornissen: Veel voorkomende vooroordelen en onjuiste aannames

Uitspraken	Tegenargumenten
Antipsychotica (bv. Haldol, Risperidon) werken verslavend!	???
Een chemische stof innemen is een brevet van onvermogen, en betekent dat ik <i>niet spoor</i> .	???
Je moet antipsychotica alleen maar innemen als je echt last krijgt van je symptomen.	???
Antipsychotica werken allemaal hetzelfde, dus als er één niet helpt, dan werken de anderen ook niet.	???

Medicamenteuze behandeling voor psychische stoornissen: Veel voorkomende vooroordelen en onjuiste aannames

Uitspraken	Tegenargumenten
Antipsychotica (bv. Haldol, Risperidon) werken verslavend!	Antipsychotica leiden niet zoals benzodiazepines (kalmerende middelen) tot lichamelijke afhankelijkheid.
Een chemische stof innemen is een brevet van onvermogen, en betekent dat ik <i>niet spoor</i> .	Ja, ik heb inderdaad problemen, maar veel andere mensen moeten ook ondersteunende medicijnen die invloed hebben op de hersenen, slikken of spuiten (bv. bij hartproblemen of de ziekte van Parkinson).
Je moet antipsychotica alleen maar innemen als je echt last krijgt van je symptomen.	Antipsychotica werken ook preventief. Na de eerste psychose wordt vaak aanbevolen om de medicatie in een lage dosering te blijven gebruiken. Dit kan een terugval voorkomen.
Antipsychotica werken allemaal hetzelfde, dus als er één niet helpt, dan werken de anderen ook niet.	Alle antipsychotica werken op het dopamine-systeem (transmitterstof in het brein) en ook op andere receptorsystemen. Verdraag je een middel slecht, dan kan een ander middel soms een beter effect hebben. Het is verstandig om altijd met jouw arts te overleggen over stoppen of veranderen van medicatie.

Veel voorkomende vooroordelen en onjuiste aannames over depotmedicatie

Uitspraken	Tegenargumenten
Wanneer mijn arts mij een depotpreparaat wil voorschrijven, dan betekent dat, dat hij mij niet vertrouwt.	???
Ik vind het vernederend om mij voor de dokter uit te moeten kleden om een injectie te krijgen.	???
Ik bepaal liever zelf wat ik neem en hoeveel.	???

Veel voorkomende vooroordelen en onjuiste aannames over depotmedicatie

Uitspraken	Tegenargumenten
<p>Wanneer mijn arts mij een depotpreparaat wil voorschrijven, dan betekent dat, dat hij mij niet vertrouwt.</p>	<p>Depotmedicatie wordt op andere terreinen van de geneeskunde ook vaak voorgeschreven. Veel mensen hebben moeite om de regelmaat van medicatiegebruik te onthouden of vinden het soms vervelend om dagelijks pillen te moeten slikken.</p>
<p>Ik vind het vernederend om mij voor de dokter uit te moeten kleden om een injectie te krijgen.</p>	<p>Het is bij veel onderzoeken en inentingen normaal om zich voor een arts te ontkleden. Intussen zijn er overigens depots die in de bovenarm kunnen worden geprikt.</p>
<p>Ik bepaal liever zelf wat ik neem en hoeveel.</p>	<p>Antipsychotica moeten regelmatig worden ingenomen, niet de ene dag wel en de andere dag niet. Veranderingen in de dosering moet je met jouw arts bespreken. Een paar dagen stoppen met de medicijnen vermindert het effect en kan tot een terugval leiden.</p>

De drie onderstaande getallen voldoen aan een regel. Welke?

1 3 5

Noem de volgende getallen van bovenstaande reeks om na te gaan wat de onderliggende regel is. Ik zal met "ja" of "nee" antwoorden als het getal klopt met de onderliggende regel. Als je zeker weet wat de regel is, geef dan je oplossing.

De drie onderstaande getallen voldoen aan een regel. Welke?

Regel: hele getallen boven 0!

Mogelijk andere getallen:

1 3 5 2 4 20...

Veelgemaakte fout: De meeste mensen zijn geneigd om alleen ondersteunende informatie bij hun allereerste veronderstelling te bedenken, en zoeken niet naar informatie die deze tegenspreekt (hier: De getallen gaan met 2 omhoog).

Dan wordt geen rekening gehouden met alternatieve mogelijkheden en wordt de aanname niet kritisch gecontroleerd (bevestigingstendens). Als je in dit voorbeeld de getallen 6 en 8 had overwogen, dan had dat - onverwacht - ook tot een "ja" geleid.

Zien wat je wil of verwacht te zien (bevestigingstendens in het dagelijks leven)



1. Prijsverhogingen na de invoering van de euro werden als driemaal hoger beleefd ze werkelijkheid waren. Dat kwam waarschijnlijk omdat sommige prijzen onevenredig stegen (bv. maaltijden in restaurants) en men geen geloof had in de euro.

De consument lette vooral op de prijsstijgingen en merkte gelijkblijvende of dalende prijzen niet op, of beschouwde die als een uitzondering op de regel.



2. Wanneer je haast hebt lijken alle verkeerslichten op rood te staan en alle andere automobilisten extra langzaam te rijden om je opzettelijk te hinderen.

Zien wat je wil of verwacht te zien (bevestigingstendens in het dagelijks leven)

Toevallige gebeurtenissen lijken, doordat u er daar extra aandacht aan besteedt, plotseling betekenisvol. Dat kan u angstig maken. Voorbeelden:

Argwaan: Mijn huis kan opgeblazen worden.

Aanwijzingen: Verschillende burens zijn tegelijkertijd met vakantie. Stratenmakers breken de straat voor het huis op.

Wat wordt over het hoofd gezien? Het is zomervakantie en veel mensen zijn met vakantie. In de buurt worden al wekenlang straten opgebroken om leidingen te vervangen.

Argwaan: Ik word door de CIA gevolgd.

Aanwijzingen: Er staan zwarte auto's voor het huis. In films rijdt de CIA altijd in zwarte auto's.

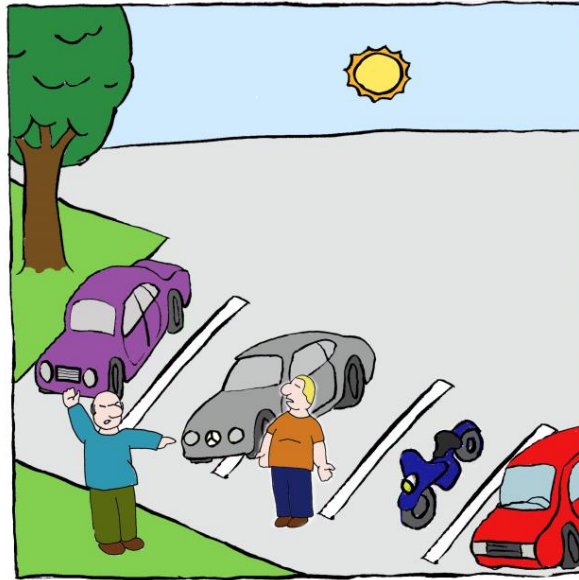
Wat wordt over het hoofd gezien? Ook in andere straten in de buurt staan veel zwarte auto's, omdat het gewoon een gewilde autokleur is.

Je ligt letterlijk op de loer (alarmfase rood) en ziet wat je wil zien. Gaat het bij jou ook wel eens zo?

Oefeningen

- We tonen drie afbeeldingen van een situatie met daarbij verschillende interpretaties.
- De afbeeldingen worden in omgekeerde volgorde getoond. De laatste gebeurtenis wordt als eerste getoond, daarna de voorlaatste en dan de eerste.
- Geef na elke afbeelding een inschatting van de waarschijnlijkheid van elke interpretatie.

Beoordeel de waarschijnlijkheid



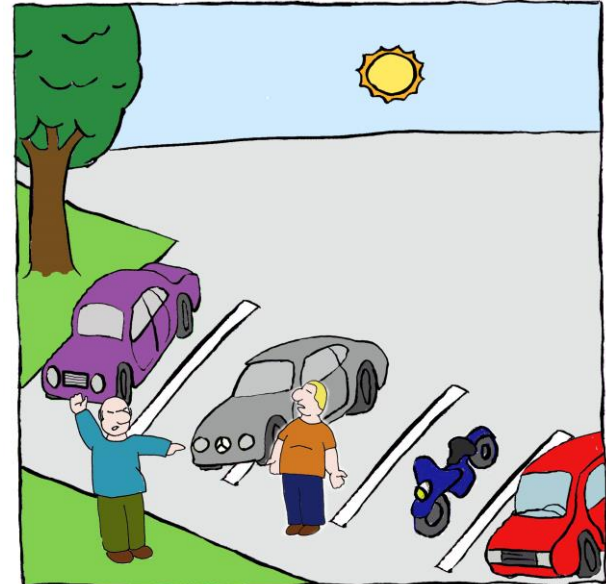
3

- 1) De mannen staan te ruziën over de parkeerplek in de schaduw.
- 2) De ene man geeft de andere een uitbrander, omdat hij twee parkeerplekken bezet houdt.
- 3) De bestuurder van de grijze auto wordt ten onrechte bekritiseerd.
- 4) De man in de blauwe trui beschuldigt de andere dat hij bij het inparkeren zijn rode auto heeft geraakt.

Beoordeel opnieuw de waarschijnlijkheid



2



3

- 1) De mannen staan te ruziën over de parkeerplek in de schaduw.
- 2) De ene man geeft de andere een uitbrander, omdat hij twee parkeerplekken bezet houdt.
- 3) De bestuurder van de grijze auto wordt ten onrechte bekritiseerd.
- 4) De man in de blauwe trui beschuldigt de andere dat hij bij het inparkeren zijn rode auto heeft geraakt.

Beoordeel opnieuw de waarschijnlijkheid



- 1) De mannen staan te ruziën over de parkeerplek in de schaduw.
- 2) De ene man geeft de andere een uitbrander, omdat hij twee parkeerplekken bezet houdt.
- 3) De bestuurder van de grijze auto wordt ten onrechte bekritiseerd.
- 4) De man in de blauwe trui beschuldigt de andere dat hij bij het inparkeren zijn rode auto heeft geraakt.

Beoordeel opnieuw de waarschijnlijkheid



1

2

3

- 1) De mannen staan te ruziën over de parkeerplek in de schaduw.
- 2) De ene man geeft de andere een uitbrander, omdat hij twee parkeerplekken bezet houdt.
- 3) De bestuurder van de grijze auto wordt ten onrechte bekritiseerd.**
- 4) De man in de blauwe trui beschuldigt de andere dat hij bij het inparkeren zijn rode auto heeft geraakt.

Om een definitieve beslissing te kunnen nemen moeten alle afbeeldingen worden bekeken

Omdat de grijze auto twee parkeerplaatsen blokkeert, lijkt de tweede interpretatie de beste. De man in de blauwe trui wijst naar de rode auto wat ook de vierde interpretatie geloofwaardig maakt.



Voor de hand liggende interpretatie: De ene man geeft de andere een uitbrander, omdat hij twee parkeerplekken bezet houdt. Maar het zit anders: Toen de bestuurder van de grijze auto aankwam, kon hij zijn auto niet op een andere manier parkeren. Dus: In het dagelijks leven komen we situaties tegen, die we op het eerste gezicht verkeerd beoordelen. Probeer open te blijven staan voor andere perspectieven, blijf flexibel en pas onhoudbare overtuigingen aan!

Beoordeel de waarschijnlijkheid



3

- (1) De vrouw heeft de lotto gewonnen, en wil via de radio haar geld weggeven.
- (2) De vrouw maakt op de radio melding van vermissing van haar hond.
- (3) De vrouw wil tegen de wens van haar familie in als zangeres beginnen.
- (4) De vrouw wil via de radio de man van haar dromen vinden.

Beoordeel opnieuw de waarschijnlijkheid



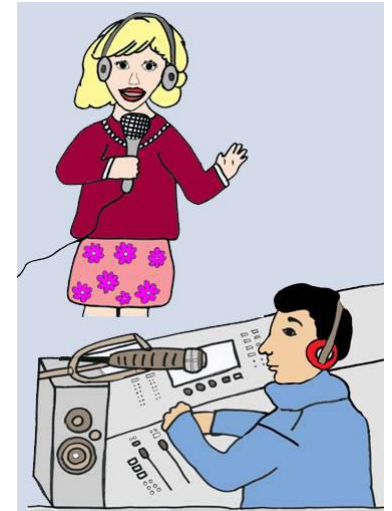
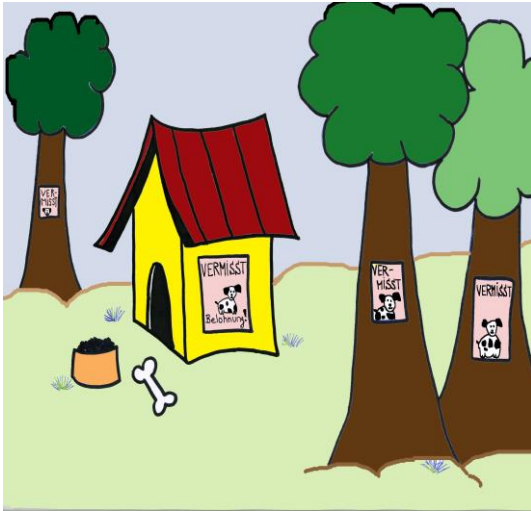
2



3

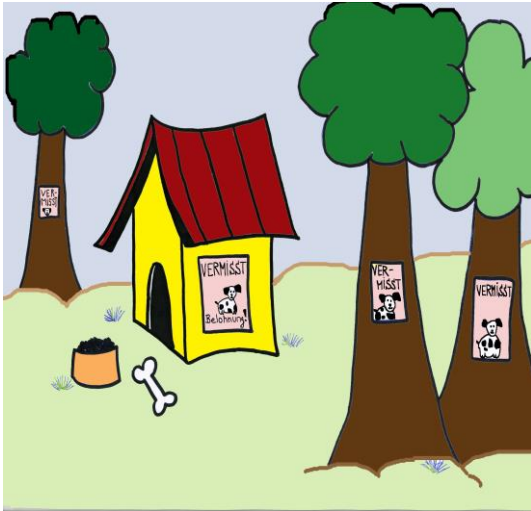
- (1) De vrouw heeft de lotto gewonnen, en wil via de radio haar geld weggeven.
- (2) De vrouw maakt op de radio melding van vermissing van haar hond.
- (3) De vrouw wil tegen de wens van haar familie in als zangeres beginnen.
- (4) De vrouw wil via de radio de man van haar dromen vinden.

Beoordeel opnieuw de waarschijnlijkheid



- (1) De vrouw heeft de lotto gewonnen, en wil via de radio haar geld weggeven.
- (2) De vrouw maakt op de radio melding van vermissing van haar hond.
- (3) De vrouw wil tegen de wens van haar familie in als zangeres beginnen.
- (4) De vrouw wil via de radio de man van haar dromen vinden.

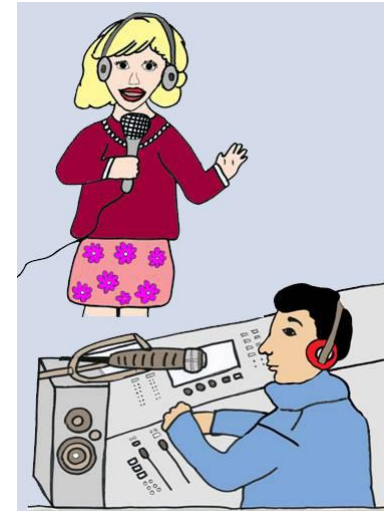
Beoordeel opnieuw de waarschijnlijkheid



1



2



3

- (1) De vrouw heeft de lotto gewonnen, en wil via de radio haar geld weggeven.
- (2) De vrouw maakt op de radio melding van vermissing van haar hond.**
- (3) De vrouw wil tegen de wens van haar familie in als zangeres beginnen.
- (4) De vrouw wil via de radio de man van haar dromen vinden.

Om een definitieve beslissing te kunnen nemen moeten alle afbeeldingen worden bekeken

Omdat de vrouw in een studio wordt afgebeeld, lijken aanvankelijk de 3de en de 4de interpretatie het meest waarschijnlijk.



1



2



3

Voor de hand liggende interpretatie: De vrouw wil tegen de wens van haar familie in als zangeres beginnen.

Maar, het zit anders: De hond van de familie is weggelopen en de moeder maakt op de radio melding van vermissing van de hond.

Dus: In het dagelijks leven komen we situaties tegen, die we op het eerste gezicht verkeerd beoordelen. Probeer open te blijven staan voor andere perspectieven, blijf flexibel en pas onhoudbare overtuigingen aan!

Voorbeeld: echte bedreiging of inbeelding?

Voorbeeld: Klaas denkt dat hij door Scientologen wordt bedreigd. Daarom komt hij nog maar zelden buiten. Hij noemt als duidelijke bewijzen voor zijn overtuiging: dreigende stemmen, er staan verschillende opvallende auto's voor zijn huis, en er staat een kruis op een gebouw vlakbij zijn appartement dat er uitziet als het Scientology Symbool.

Wat kan tegen Klaas' overtuiging pleiten?
Is er nog twijfel mogelijk?

???



Voorbeeld: echte bedreiging of inbeelding?

Voorbeeld: Achtervolgd door Scientologen

Wat zou tegen Klaas' overtuiging kunnen pleiten? Is er nog twijfel mogelijk?

- Zijn de geparkeerde auto's of het symbool sluitende bewijzen? Toeval?
- Waarom zou Scientology zoveel tijd en energie steken in het achtervervolgen van Klaas?
- ...

Hoe kan Klaas toetsen of zijn overtuiging juist is?

???



Voorbeeld: echte bedreiging of inbeelding?

Voorbeeld: Achtervolgd door Scientologen

Hoe kan Klaas toetsen of zijn overtuiging juist is?

- o Andere meningen: Vrienden, familie of deskundigen (bv. arts) om advies vragen: Delen ze zijn overtuiging?
- o Eigen ervaring: Maakt Klaas als hij gestrest is vaker waarnemingsfouten en heeft hij dan vaker ongewone ideeën?
- o Neigt hij tot angst of argwaan?

Wat zijn mogelijke gevolgen van zijn overtuiging?



→ werkblad 6.1

Voorbeeld: echte bedreiging of inbeelding?



Voorbeeld: achtervolging → mogelijke gevolgen

Klaas is overtuigd dat hij wordt achtervolgd

- Hij wordt in zijn dagelijks leven heel erg beperkt omdat hij nauwelijks zijn huis nog uitkomt (bv. problemen met boodschappen doen, sociaal isolement).
- Hij krijgt problemen met zijn werk, omdat hij zonder toestemming wegblijft.
- Gevoelens van angst en bedreiging beheersen zijn leven.

Andere verklaring:

Klaas ziet in dat zijn overtuiging samenhangt met een psychische aandoening

- Bedreiging en angst nemen af.
- Mogelijk ontstaan schaamtegevoelens, omdat hij zo lang vasthield aan zijn ideeën en probeerde om anderen daarvan te overtuigen.
- Hij kan nu gemakkelijker professionele hulp en steun van vrienden en familie aannemen. Hij gaat zich mogelijk prettiger voelen.
- Hij brengt weer tijd door met zijn vrienden en wijdt zich weer aan zijn werk en privéleven.

Voorbeeld: verlichting of inbeelding?

Voorbeeld: Simon is overtuigd dat hij uitverkoren is om als de nieuwe Dalai Lama de Tibetaanse boeddhisten te gaan leiden. Van zijn laatste geld koopt hij een vliegticket naar China.

Bewijzen: Na een ruzie met zijn baas zag hij op weg naar huis een grafitti-Boeddha en hij voelde zich op dat moment meteen verlicht. Sinds deze ervaring heeft het gevoel dat hem Goddelijke macht en bestemming is toebedeeld.

Wat kan tegen Simon's overtuiging pleiten?
Is er nog twijfel mogelijk?

???



Voorbeeld: verlichting of inbeelding?

Voorbeeld: verlichting

Wat zou tegen Simon's overtuiging kunnen pleiten? Is er nog twijfel mogelijk?

- Zijn graffiti en het gevoel van verlichting sluitende bewijzen? Toeval?
- Wat heeft de maker van de graffiti met Simon's "verlichting" te maken?
- Waarom zou uitgerekend Simon, die uit een christelijke cultuur stamt, de religieuze leider van de Tibetaanse boeddhisten moeten worden?
- ...

In elk geval is het te snel om op grond van een ingeving alle schepen achter je te verbranden

Hoe kan Simon toetsen of zijn overtuiging juist is?

???



Voorbeeld: verlichting of inbeelding?

Voorbeeld: verlichting

Hoe kan Simon toetsen of zijn overtuiging juist is?

- o Andere meningen: Vrienden, familie of deskundigen (bv. arts) om advies vragen: Delen ze zijn overtuiging?
- o Eigen ervaring: Maakt Simon als hij gestrest is vaker waarnemingsfouten en heeft hij dan vaker ongewone ideeën?
- o Logica: Is de volgende Dalai Lama niet al gevonden of op een andere wijze uitverkoren?
- o Neigt Simon tot ongefundeerde euforie of grootheidsideeën?



Wat zijn mogelijke gevolgen van zijn overtuiging?

Voorbeeld: verlichting of inbeelding?



Voorbeeld: verlichting → mogelijke gevolgen

Simon is overtuigd dat hij een religieus leider is

- Hij geeft zijn laatste geld uit en is daarna blut.
- Hij begeeft zich in gevaar, omdat hij de gevolgen van zijn gedrag niet overziet (bv. gewelddadige conflicten met de Chinese machthebbers, die Tibet bezetten).
- Toenemend isolement en problemen in zijn sociale omgeving: Hem vertrouwde mensen nemen vanwege zijn ideeën afstand van hem. Door de buitenlandse reis raakt hij sociaal geïsoleerd.
- Zijn gevoel van eigenwaarde neemt toe!

Andere verklaring:
Simon ziet in dat zijn overtuiging samenhangt met een psychische aandoening

- Hij is nog op tijd op zijn schreden teruggekeerd. Daardoor zijn bovenstaande gevolgen voorkomen.
- Hij kan zich weer richten op zijn werk en privéleven (bv. opnieuw contact leggen met zijn vrienden).
- Hij ontwaakt uit een mooie droom! Mogelijk ontstaan gevoelens van teleurstelling en schaamte omdat hij een illusie najoeg.
- Hij realiseert zich dat hij psychologische problemen heeft die behandeling verdienen.

Je ideeën – eigen voorbeelden

Wat pleit voor en tegen je opmerkelijke ideeën?

Op welke manier kun je je aannames onderzoeken?

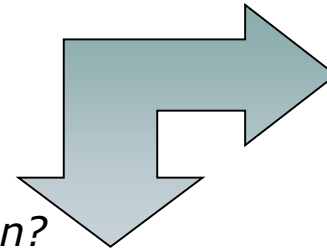
Wat zijn de mogelijke gevolgen van ten onrechte vasthouden aan een idee, of van het idee verwerpen?

Verandering van de omgeving! Is het echt waar?

Eigen observatie: in de buurt dragen opvallend veel mensen een zonnebril;
buren gedragen zich vijandig

A. Registreer & observeer! (bv. tel gedurende een aantal dagen hoe vaak een gebeurtenis voorkomt)

Is het toeval? Was het vroeger ook al zo? Verbeeld ik het mij? Gebeuren deze dingen ook buiten mijn directe omgeving en hebben ze dus niet specifiek met mij te maken?

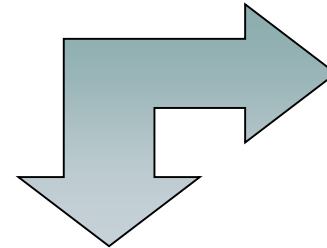


JA – geen reden om mij zorgen te maken!

NEE

B. Overweeg alternatieve verklaringen!

Zijn er misschien andere verklaringen denkbaar? Veel mensen dragen zonnebrillen: het is zomer, zonnebrillen zijn nu erg in de mode - zelfs bij slecht weer. Mijn buren gedragen zich vijandig: ben ik overgevoelig? Gedragen ze zich ook zo tegenover anderen?

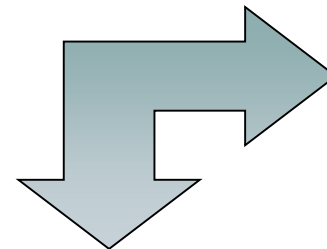


JA – het heeft in ieder geval niets met mij te maken

NEE

C. Zoek nog andere oorzaken voor de verandering (bv. misschien heb ik de veranderingen zelf (mede) veroorzaakt?)

De buren zijn geen spionnen of leden van de Maffia, maar zijn mogelijk chagrijnig omdat ik ze heb beledigd toen ik ze confronteerde met mijn verdenkingen.



JA!

NEE... MAAR, zelfs als het waar is: hoe kan ik handiger met de situatie omgaan?



→ werkblad 6.4

Vind je uitwisseling met anderen belangrijk? Waarom?

- Je leert andere perspectieven kennen.
- Als je gespannen of kwaad bent, kan een gedachtenuitwisseling voorkomen dat je stomiteiten begaat.
- Praten helpt om zorgen van je af te zetten. Een kwestie lijkt daarna vaak niet meer zo ernstig.
- Het is bijna onmogelijk om vanuit één perspectief een compleet beeld te krijgen ("Vier ogen zien meer dan twee").
- Je leert van discussies en feedback en daardoor kun je beter nadenken over je gedrag en andere perspectieven in ogenschouw nemen.



Uitwisseling met anderen tijdens een psychose?

- Stond je altijd open voor andere perspectieven en meningen?
- Vermeed je discussies met vrienden en familie over je specifieke ideeën, bv. uit angst voor tegenspraak en afkeuring?
- Beleefde je mensen die je overtuigingen tegenspraken als vijand of achtervolger?
- Haalde je informatie uit eenzijdige bronnen (bv. websites over complottheorieën?)
- Nog andere?



terugtrekken



Uitwisseling met anderen tijdens een psychose?

Mogelijke gevolgen van terugtrekken tijdens een psychose:

- o Eenzaamheid
- o Depressie
- o Gebrek aan afleiding, zodat je gedachten meer en meer draaien om steeds dezelfde (dreigende) thema's en fantasieën.
- o Als je niet met anderen praat, geeft je jezelf weinig kans om het waarheidsgehalte van je aannames te toetsen.
- o ...



Zijn er mensen die je doorgaans vertrouwt? Aan wie denk je dan?

Vul a.u.b. namen in!



 Crisis – wie kan ik raadplegen?	
Vrienden/familieleden	 
Mijn therapeut/dokter	 
Telefonisch advies	 
Instanties die ik vertrouw	 

Uitwisseling van perspectieven met vertrouwde mensen helpt je om onjuiste beoordelingen te corrigeren en voorkomt escalatie en crisis!



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

Leerdoelen

- Soms pakken situaties anders uit dan verwacht: overhaaste beslissingen leiden vaak tot foute conclusies.
- Zoek **zoveel mogelijk** informatie om je oordeel aan te toetsen en overweeg altijd meerder interpretaties voordat je je mening vastlegt.
- Blijf flexibel en pas onhoudbare overtuigingen aan.
- Uitwisseling met mensen die je vertrouwt is belangrijk om opmerkelijke ideeën te toetsen.

Wat heeft dit met psychose te maken?

Veel (maar niet alle) mensen met een psychotische kwetsbaarheid blijven vasthouden aan hun mening of overtuiging, zelfs als ze met informatie worden geconfronteerd die deze mening of overtuiging in twijfel trekt. Dit kan leiden tot problemen met anderen en een realistische kijk op de wereld in de weg staan.

Het is moeilijk om je hoofd koel te houden als je je bedreigd voelt. Wees voorzichtig met je oordeel en vraag vertrouwde mensen om advies.

Welke onderdelen van deze module over veranderen van overtuiging 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 psychose te maken?

Voorbeeld: Claudia haalt de politie erbij omdat ze denkt dat de burens haar ondergoed van de waslijn hebben gestolen.

Achtergrond: Ze is ervan overtuigd dat de burens haar willen vernederen en haar uit haar huis willen pesten.

Maar: Claudia had weliswaar een conflict met een buurman, maar andere burens toonden zich altijd heel behulpzaam. Ze namen bijvoorbeeld pakjes voor haar aan. Hoewel ze een paar dagen later het 'gestolen' ondergoed in haar kast vindt, houdt ze vast aan haar overtuiging dat de burens haar willen benadelen.