



### Werkblad 11.4 Noodplan

#### Wat moet ik doen als ik waarschuwingssignalen van een terugval herken?

Symptomen	Wat kan ik zelf doen:
<b>Vroege waarschuwingssignalen:</b> bv. Nervositeit, ik kom er niet meer aan toe om naar mijn werk te gaan, of raak met anderen in conflict.	bv. Ik pas meer op mezelf, stress verminderen, ik vraag mensen die ik vertrouw of ze veranderingen bij mij opmerken.
<b>Late waarschuwingssignalen:</b> bv. Slaapproblemen, ik heb de gedachte dat anderen over mij praten of mij uitlachen.	bv. Ik kijk het materiaal van de metacognitieve training nog eens door (onder ander de gele kaart) en denk erover na of ik alternatieve verklaringen voor mijn aannames kan bedenken.
<b>Eerste psychotische symptomen:</b> bv. Ik hoor stemmen, die me uitschelden.	bv. Ik bel mijn therapeut op voor een afspraak.
<b>Ernstige psychotische symptomen:</b> bv. Ik heb het gevoel achtervolgd te worden.	bv. Ik richt mij tot een vertrouwd persoon, die weet wat hij in deze situatie moet doen en ervoor kan zorgen dat ik snel professionele hulp krijg.