



### 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. vermommen, 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?**