



Werkblad 11.5 Informatie over module 11

Psychiatrische problemen (zoals psychose en depressie) komen vaker in de algemene bevolking voor dan we denken. Toch zijn er veel vooroordelen over deze ziekten en de patiënten.

Word een expert van jouw eigen ziekte! Corrigeer stereotypen en misvattingen, als je wilt, je zult merken dat het helpt.

Stress en vermoeidheid kunnen de symptomen verergeren. Gun jezelf genoeg pauze en rust om de stress te verminderen.

Een terugval komt niet plotseling, maar wordt voorafgegaan door verscheidene (vroeg) signalen. Let op deze signalen zodat je op tijd jouw individuele noodplan kunt gebruiken.

- ➔ **Gebruik de gele kaart als je je beledigd, bedreigd of vernederd voelt.**
- ➔ **Gebruik de rode kaart als je merkt dat het slechter met je gaat. Schrijf daar de telefoonnummer van voor jou belangrijke personen op (bv. vrienden, familie, huisarts, therapeut) zodat je hen kunt bellen als er een crisis dreigt.**

Welke onderdelen van deze module over leven met psychose en terugvalpreventie 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?