



MCT+ Module 8: Geheugen en subjectieve zekerheid

Werkblad 8.2 Informatie over module 8

Veel (maar niet alle!) mensen met psychose hebben problemen met geheugen. Deze problemen kunnen versterkt worden door piekeren en stemmen horen.

Uit onderzoek is gebleken dat veel mensen met meer overtuigd zijn van vervalste herinneringen dan mensen zonder psychotische kwetsbaarheid.

Tegelijkertijd zijn ze minder zeker van waarheidsgetrouwe herinneringen (dingen die echt zijn gebeurd).

Het vermogen om duidelijk onderscheid te maken tussen waarheidsgetrouwe en vervalste herinneringen is minder. Dit kan leiden tot misvattingen!

- **Wanneer je je geen levendige details herinnert van een gebeurtenis, houd er dan rekening mee dat je je kunt vergissen.**
- **Als je je niet zeker bent van een herinnering, vraag andere mensen die in de situatie betrokken waren je te helpen herinneren hoe het was.**
- **Gebruik hulpmiddelen (kalender/agenda om afspraken en boodschappen in te noteren als je gemakkelijk dingen vergeet.**

Welke onderdelen van deze module over geheugen en subjectieve zekerheid 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?