



MCT+ Module 2: Introductie van de Metacognitieve Therapie

Werkblad 2.1 Symptomen/problemen Zet a.u.b. een kruisje bij de onderstaande problemen die je op dit moment ervaart en geef aan in welke mate je daar onder lijdt. Je kunt ook aangeven hoeveel last je voorheen van dit probleem had.

Symptomen/Problemen	mate van last (0-100%)	
	nu	voorheen
<input type="checkbox"/> ik neem dingen waar die anderen niet waarnemen (bv. stemmen, beelden, geuren, smaken)		
<input type="checkbox"/> ik heb de indruk dat ik word achtervolgd/in de gaten word gehouden		
<input type="checkbox"/> mijn stemming is depressief / ik voel mij waardeloos		
<input type="checkbox"/> ik geloof dat ik bijzondere gaven heb		
<input type="checkbox"/> ik heb het gevoel dat ik uitverkoren ben voor een bijzondere taak		
<input type="checkbox"/> ik heb het idee dat anderen door mij heen kunnen kijken (ze weten wat ik denk, kunnen mijn gedachten lezen)		
<input type="checkbox"/> ik heb het gevoel dat anderen mijn denken verstoren of de controle over mij en mijn gedachten willen overnemen		
<input type="checkbox"/> ik voel mij slap/uitgeput		
<input type="checkbox"/> ik heb moeite om mij te concentreren, moeite mij dingen te herinneren		
<input type="checkbox"/> ik heb minder controle over mijn denken (het gaat te snel of hapert steeds)		
<input type="checkbox"/> ik heb minder belangstelling voor anderen en sociale situaties		
<input type="checkbox"/> ik neig ertoe om sociale activiteiten met anderen te mijden (b.v. uit angst)		
<input type="checkbox"/> ik heb zelfmoordgedachten en/of plannen		
<input type="checkbox"/> ik voel mij minder in staat om gewone bezigheden of werk uit te voeren		
<input type="checkbox"/> ik heb problemen met mijn huisvesting en leefomgeving		
<input type="checkbox"/> ik heb geldproblemen		
<input type="checkbox"/> ik voel mij schuldig		
<input type="checkbox"/> ik ben nerveus en gespannen		
<input type="checkbox"/> ik maak mij zorgen over mijn gezondheid		
<input type="checkbox"/> ik ben boos, gemakkelijk geïrriteerd of beledigd/verlies soms de controle		
<input type="checkbox"/> ik heb conflicten met familieleden of vrienden		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		



MCT+ Module 2: Introductie van de Metacognitieve Therapie

Werkblad 2.2 Doelen: Welke doelen wil je bereiken in de therapie?

Doel	Waaruit kan blijken dat het doel is bereikt?
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



MCT+ Module 2: Introductie van de Metacognitieve Therapie

Werkblad 2.3. Informatie over de Metacognitieve Therapie

Wat is metacognitie?

Meta = boven
Cognition = denken } = "denken over denken"

In de MCT+ worden denk- en redeneerstijlen besproken die een rol spelen bij het ontstaan van psychosen. Je maakt kennis met verschillende strategieën die je helpen om riskante denk- en redeneerstijlen te herkennen en te veranderen, om een mogelijke volgende psychotische crisis te voorkomen.

De gele en de rode kaart

Je kunt de gele kaart gebruiken wanneer je je in een situatie bij voorbeeld bedreigd, beledigd of vernederd voelt.

De rode kaart is de kaart voor noodgevallen, waar telefoonnummers van mensen en instanties op staan, die je kunnen helpen als je je in een crisis bevindt.

Het is handig als je beide kaarten steeds bij je hebt, bij voorbeeld in je portemonnee of jaszak.

Welke onderdelen van deze module over de introductie van de MCT+ 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 nog vragen?