



Werkblad 11.3. Vroege waarschuwingssignalen

11.3a Checklist: Welke symptomen zijn mogelijk een voorbode van een nieuwe psychose? (checklist ontleend aan Behrendt 2009)

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">Ik trek me liever terug tussen de 4 muren van mijn huis dan dat ik iets ga doen met anderen. | <ul style="list-style-type: none">Andere mensen vinden mijn ideeën en/of mijn gedrag merkwaardig en ongewoon. |
| <ul style="list-style-type: none">Ik word stiller. | <ul style="list-style-type: none">Ik voel me soms bekeken. |
| <ul style="list-style-type: none">Ik word sneller verlegen en onzeker in gezelschap van anderen. | <ul style="list-style-type: none">Ik neig ertoe mij vaak in mijn eigen ideeën en gedachten te verliezen. |
| <ul style="list-style-type: none">Ik kan gezichtsuitdrukkingen van anderen minder goed begrijpen en kan moeilijker inschatten wat er in andere mensen omgaat. | <ul style="list-style-type: none">Mijn normale omgeving komt me vaak ongewoon of vreemd voor (bv. buitengewoon indrukwekkend, ingrijpend of bedreigend) |
| <ul style="list-style-type: none">Ik voel me de laatste weken terneergeslagen, verdrietig of wanhopig. | <ul style="list-style-type: none">Ik neem geluiden, kleuren en geuren om me heen ongewoon intensief of duidelijk waar. |
| <ul style="list-style-type: none">Ik slaap slechter dan normaal en mijn eetlust is duidelijk veranderd (ik eet meer of minder dan voorheen). | <ul style="list-style-type: none">Vaak zie ik dat het uiterlijk van dingen of mensen verandert (in vorm of grootte). |
| <ul style="list-style-type: none">Ik beweeg langzamer, denk en spreek langzamer. | <ul style="list-style-type: none">Ik heb vaker dan voorheen de indruk dat mensen me willen bedriegen, belazeren of uitbuiten. |
| <ul style="list-style-type: none">Ik heb minder belangstelling voor school/opleiding/werk en vrijetijdsactiviteiten en kan me er niet toe zetten daaraan deel te nemen. | <ul style="list-style-type: none">Ik heb steeds vaker de indruk dat sommige alledaagse gebeurtenissen (bv. TV-berichten) over mij gaan of speciaal voor mij bestemd zijn. |
| <ul style="list-style-type: none">Ik let minder dan voorheen op mijn eigen behoeften (bijvoorbeeld gezondheid, voeding, lichaamshygiëne, kleding, mijn huis op orde houden). | <ul style="list-style-type: none">Ik zie, hoor, proef of ruik dingen die anderen helemaal niet kunnen waarnemen. |
| <ul style="list-style-type: none">Ik ben vaak nerveus, onrustig of gespannen. | <ul style="list-style-type: none">Ik heb het gevoel dat ik een bijzondere opdracht moet uitvoeren. |
| <ul style="list-style-type: none">Ik heb in vergelijking met voorheen meer ruzie met familie, vrienden en andere mensen. | <ul style="list-style-type: none">Ik vind het vaak moeilijk verschil te zien tussen mijn verbeelding en werkelijke gebeurtenissen. |
| <ul style="list-style-type: none">Ik vorm snel een vaste mening, waar ik niet vanaf te brengen ben. | <ul style="list-style-type: none">Ik voel me energiek en voel me na een paar uur slaap al uitgerust. |
| <ul style="list-style-type: none">Mijn gedachten raken vaak in de war. | <ul style="list-style-type: none">Ik raak vaak de rode draad kwijt. |
| <ul style="list-style-type: none">Andere mensen zeggen me de laatste tijd vaak dat ik ben veranderd. | <ul style="list-style-type: none"> |
| <ul style="list-style-type: none"> | <ul style="list-style-type: none"> |