Metacognitieve Therapie

MODULE 2:

INTRODUCTIE VAN DE

METACOGNITIEVE THERAPIE (MCT+)

Waarover gaat de metacognitieve therapie?

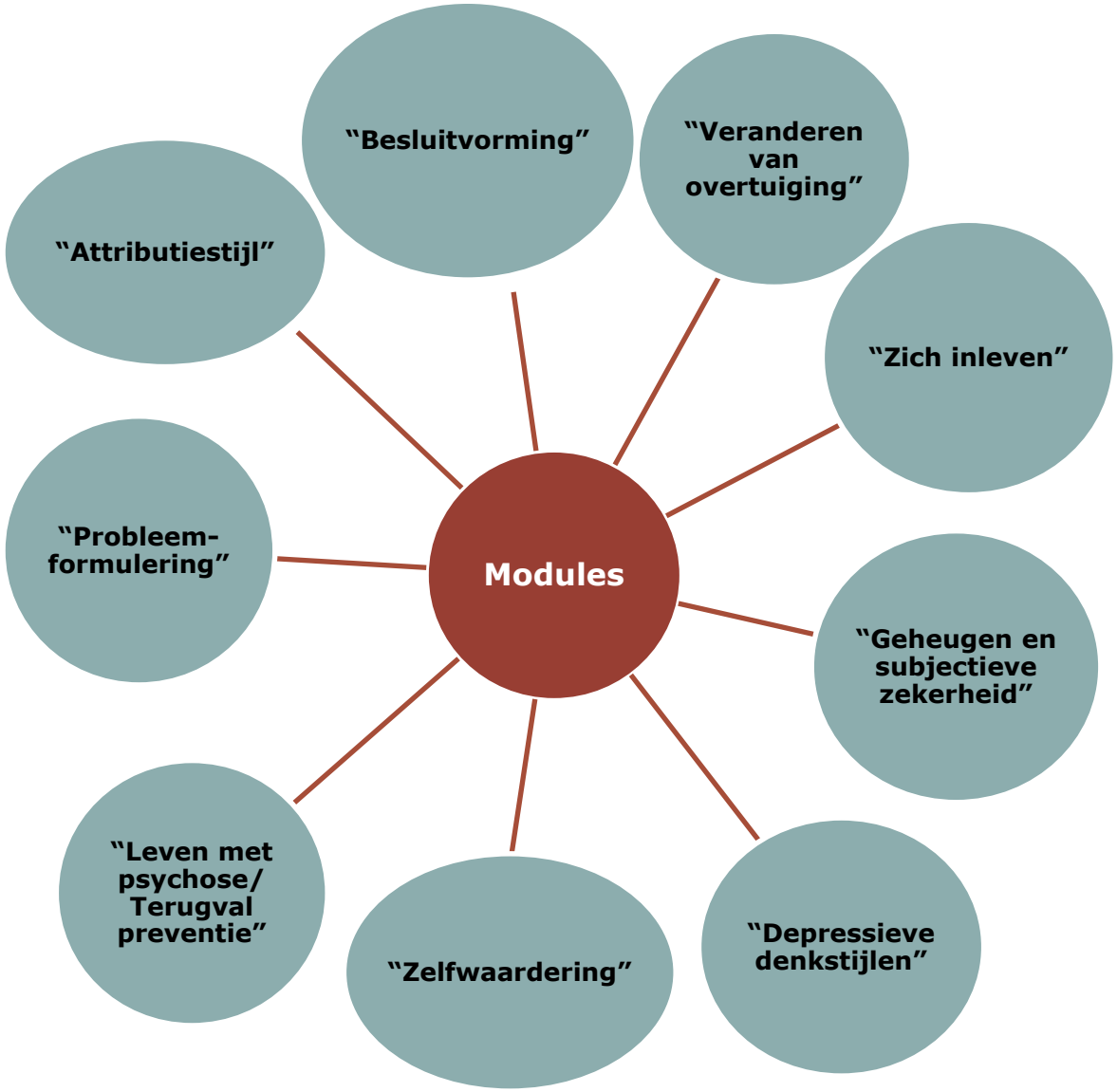
- Meta = boven
- Cognitie = denken

} "denken over denken"

In de metacognitieve therapie worden denk- en redeneerstijlen besproken die een rol spelen bij het ontstaan van psychosen.

Met behulp van verschillende oefeningen reiken we strategieën aan om riskante denk- en redeneerstijlen te veranderen.
Het doel is het voorkomen van een psychotische crisis.

Onderwerpen en modules van de MCT+

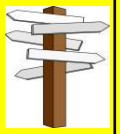


Uit de verschillende modules kun je belangrijke informatie halen.
Welke zou je willen kiezen?

De gele en rode kaart

Als je je beledigd, bedreigd of vernederd voelt: stel jezelf dan de 3 vragen op de gele kaart.

Metacognitieve Therapie (MCT+): *3 vragen*
…als je je beledigd, bedreigd of vernederd voelt...?

	1. Waarop baseer ik mijn gevoel? **Hoe kom ik daarbij? Duidelijk bewijs, vermoeden, speculatie? Ken ik de gehele waarheid?**
	***2. Andere denkbare gezichtspunten?*** **Kunnen mensen die ik vertrouw de situatie anders beoordelen? Trek ik overhaaste conclusies? Beoordeel ik de situatie nuchter & objectief?**
	3. Zelfs als ik gelijk heb...reageer ik dan nogal heftig of gevoelig? **Reageer ik passend? Als ik zo reageer, verpest ik dan iets in de toekomst? Eerst denken, dan doen!**

Zit je in een crisis, neem dan contact op met _____

Vul de namen in op de kaart!

Crisis – wie kan ik raadplegen?	
Vrienden/familieleden	☺ ☎
Mijn therapeut/dokter	☺ ☎
Telefonisch advies	☺ ☎
Instanties die ik vertrouw	☺ ☎

Problemen/Doelen

Welke symptomen/problemen ervaar je momenteel en hoeveel last heb je daarvan?

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
o ik neem dingen waar die anderen niet waarnemen (ik hoor stemmen, beelden, geuren, smaken)		
o ik heb de indruk dat ik word achtervolgd / dat ik gaten word gehouden		
o mijn stemming is depressief / ik ben mij waardeloos		

werkblad

Welke doelen wil je in de therapie bereiken?

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.	

werkblad

→ *werkblad 2.1, 2.2 & 2.3*

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 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 de 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?

werkblad