

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.

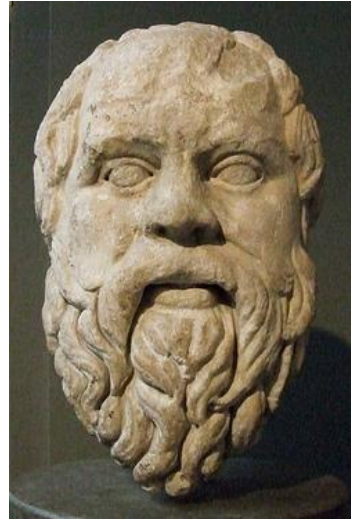
Het doel is het voorkomen van een psychotische crisis.

Overeenkomst

- Het belangrijkste doel van MCT+ is verbetering van jouw welbevinden. Het doel is niet om je iets wijs te maken of je om te praten, onze inzet is je hulp te bieden bij het begrijpen van je problemen en je te steunen om daar mee om te gaan.
- Deze therapie is een "open proces": Ik ga naar je luisteren en neem jou, je ervaringen en je opvattingen serieus. Ik zal regelmatig vragen stellen om je beter te begrijpen. Het is OK als je soms liever niet antwoordt. Ook is het belangrijk om verduidelijking te vragen bij zaken die je niet begrijpt. En laat mij het weten als we te snel gaan.



Socratisch gesprek



Socrates - Griekse filosoof

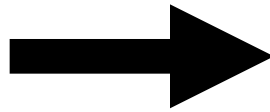
(*469 B.C. – †399)


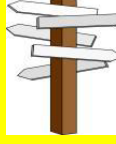

Uitvinder van een vraag-antwoord techniek. Socrates probeerde de opvattingen van zijn medeburgers in Athene te achterhalen en uit te dagen door hen aanhoudend vragen te stellen – wat soms heel saai uitpakte! Maar deze manier van vragen leidde aan beide kanten wel tot nieuwe inzichten en twijfel bij ogenschijnlijke “waarheden”.

Socrates in de portemonnee

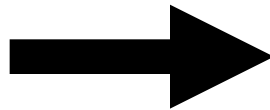
De gele en rode kaart

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!

Ben 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?

Symptomen/problemen	Mate van lijden (0-100)
o ik neem dingen waar die anderen niet waarnemen (stemmen, beelden, geuren, smaak)	
o ik heb de indruk dat ik word achtervolgd/in de gaten word gehouden	
o...	

Welke doelen wil je in de therapie bereiken?

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

 → werkblad 2.1 & 2.2