



Rivierduinen  
**Kristal** Centrum Psychiatrie  
en Verstandelijke Beperking



# Psycho-educatie psychose

Werkboek voor de patiënt



Korte versie

# Thema 1:

## Wat heb je meegemaakt?

### Gesprek

Als je een psychose hebt gehad, heb je heel veel meegemaakt.  
Soms ben je bang geweest of je voelde je juist heel sterk.

Voor iedereen is dat weer anders. Maar iedereen met een psychose heeft veel stress gehad door alles wat er gebeurd is.

Het is belangrijk om te praten over wat je hebt meegemaakt.  
Praten helpt tegen de stress.  
Als je praat kunnen andere mensen je beter helpen.



Dit herken ik:



Mijn hoofd is vol, ik heb (te) veel gedachten door elkaar.

---

---

---

TOEN

NU

--	--

Stemmen, geluiden horen.

---

---

---

TOEN

NU

--	--





Harder horen, te veel volume.

---

---

---

TOEN

NU

--	--

Niet kunnen slapen.

---

---

---

TOEN

NU

--	--





Scherper ruiken/vreemde dingen ruiken.

---

---

---

TOEN

NU

--	--

Terugtrekken, geen andere mensen meer willen zien.  
Ik hield mijn gordijnen de hele dag dicht.

---

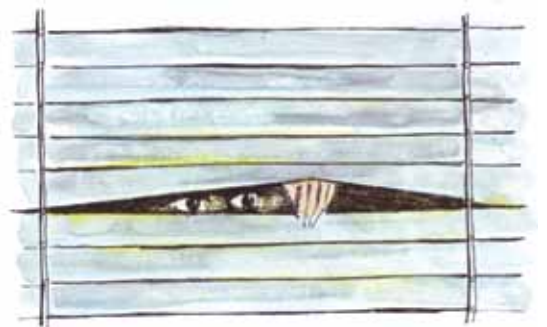
---

---

TOEN

NU

--	--



Hiervan kan je zelf/samen een plaatje tekenen.



Dingen zien die andere mensen niet kunnen zien.

---

---

---

TOEN

NU

--	--





## Thema 2:

# Nu gaat het weer goed

### Gesprek

Gelukkig gaat het nu weer goed met je.

Het is belangrijk dat het goed blijft gaan.

Omdat je hoofd overspannen is geweest, is het belangrijk dat je niet teveel stress in je leven hebt. Het is fijn als je mensen hebt die je vertrouwt met wie je kunt praten als je veel stress hebt en minder goed gaat slapen, zodat je samen kunt kijken wat je kunt doen om een psychose te voorkomen. Het is belangrijk dat je goed slaapt.

Je crisissignaleringsplan helpt om op tijd te signaleren als er stress is in je leven.

Medicijnen helpen om een psychose te voorkomen.

Als je drugs gebruikt, kan je daarvan juist psychotisch worden.



**Doen:**

Wat doe jij om te zorgen dat het goed met je gaat?

Ik zorg dat ik goed slaap.



---

---

---

TOEN

NU

--	--

Ik vraag hulp en praat met anderen  
als ik problemen heb.

---

---

---

TOEN

NU

--	--





Ik zorg voor een goede balans,  
niet teveel stress.

---

---

---

TOEN

NU

--	--

Ik gebruik mijn crisissignaleringsplan.

---

---

---

TOEN

NU

--	--





Ik gebruik medicijnen.

---

---

---

TOEN

NU

--	--

