

Maastrichtse Interview met een iemand die achterdochtig is.

Dr. Sandra Escher
Prof. Marius Romme
Peter Bullimore.

‘onze geest heeft de mogelijkheid om gedachten en ideeën te creëren die we niet volledig kunnen begrijpen, waardoor we geblokkeerd worden om de wereld om ons heen te zien zoals die zou moeten zijn. Hierdoor ontstaat er vaak achterdocht en angst, een conditie die bekend is geworden als paranoia. Omdat we niet in staat zijn om in de wereld van de paranoïde persoon binnen te komen, betekent het nog niet dat zij ziek zijn.’

Peter Bullimore, 31 October 2004 's Gravenvoeren.

Maastrichts Interview met een iemand die achterdochtig is.

Naam:

Adres:

Telefoonnummer:

Achtergrondinformatie

Geboortedatum:

Geslacht: M/F

Burgerlijke stand alleen/partner

Aantal kinderen:

Woonsituatie:

(Vrijwilligers) werk:

Nationaliteit:

Informatie over het interview

Naam van de interviewer:

Datum van het eerste interview:

Data vervol ginterviews:

Nummer interview:

1 DE AARD VAN DE ERVARING

Achterdocht is een algemeen bekend menselijke ervaring. Iedereen is wel eens achterdochtig. Het wordt alleen een probleem als het je sociale functioneren gaat beïnvloeden.

Hoe moet je achterdocht definiëren? Er zijn meerdere definities voor. Professionele gebruiken definities zoals in de DSM worden gebruikt in professionele taal. Daarom stellen wij een definitie voor in de taal an de mensen die het ervaren:

Achterdocht is: gedachten hebben over de wereld om je heen, die je niet van je af kan zetten en die je sociale functioneren belemmeren.

De onderstaande vragenlijst is gemaakt voor mensen die achterdochtig zijn en die heeft twee doelen. De eerste is je te helpen om meer inzicht te krijgen in je ervaringen. Het tweede doel is aan anderen te kunnen overdragen wat jij meemaakt en hoe jij denkt. De vragenlijst is dus ook gemaakt om je aan te moedigen een dialoog aan te gaan over je ervaringen en het proces van het ontwikkelen van een omgangswijze met je achterdocht.

1. Wat kun je me vertellen achterdocht? Op welke manier ervaar jij achterdocht?

.....
.....
.....
.....

1.2 Achterdocht kan te maken hebben bijvoorbeeld met autoriteit. Over welk onderwerp gaat jouw achterdocht? Heb je meer onderwerpen?

.....
.....
.....

1.3 Zijn er andere mensen, die dezelfde ideeën hebben als jij? Kun je een verklaring geven waarom dit wel of niet het geval is?

.....
.....
.....

1.4 Heeft achterdocht altijd met achtervervolging of lastig vallen te maken of kan het soms ook met iets anders te maken hebben? Kan je een voorbeeld geven?

.....
.....
.....

1.5 Zijn achterdochtige gedachten/gevoelens iets van jezelf of zijn ze van iemand anders afkomstig? (worden zij door iemand anders veroorzaakt?)

.....
.....
.....

1.6. Kan jij onderscheid maken tussen jouw eigen wereld en de werkelijkheid van andere mensen? Kun je een voorbeeld geven?

.....
.....
.....

1.7 Sommige mensen zijn in staat te beschrijven op welke manier hun achterdocht zich ontwikkelt. Kun jij stappen herkennen in de manier waarop jouw achterdocht zich ontwikkelt zoals: eerste fase die van opmerkingen/ gebeurtenissen/ associaties/ herinneringen waarbij je bang wordt en je gedachten sneller gaan (je gedachtestroom versnelt); de tweede fase die van overtuigingen; de derde fase die van de opvatting dat het een samenzwering is.

.....
.....
.....

1.8 Hoor je geluiden/stemmen of zie je ook beelden? Indien ja, dan zullen we je over deze ervaringen apart interviewen.

.....
.....
.....

2. Karakteristieken

Andere mensen kunnen hun ervaringen beschreven. Laten we deze lijst eens doornemen om te zien of jij een of meer van deze beschrijvingen herkent.

2.1 Voel je je vaak achtervolgd? hoe vaak?
.....
.....

2.2 Heeft jouw achterdocht met een samenzwering te maken?
.....
.....

2.3 Heb je het gevoel dat je door anderen gecontroleerd wordt?
.....
.....

2.4 Heb je vaak het gevoel dat je lichaam door iemand of iets anders wordt overgenomen?
.....
.....

2.5 Heb je het gevoel dat je in een andere of in twee werelden leeft?
.....
.....

2.6 Ben je in staat om je achterdochtige ideeën/gedachten/gevoelens weg te sturen?
.....
.....

2.7 Heb je vaak het idee dat anderen je zielig vinden of kleineren?
.....
.....

2.8 Wordt door je angst je achterdocht een probleem?

.....
.....

2.9 Verstoord achterdocht je sociale functioneren?

.....
.....

2.10 Identificeer je je wel eens met een andere persoon?

.....
.....

2.11 Geeft achterdocht je soms gevoelens van grootsheid? Denk je dat je heel belangrijk bent?

.....
.....

2.12 Bescherm de achterdocht je ook?

.....
.....

2.13 Denk je dat er in deze lijst nog iets ontbreekt?

.....
.....

3 Achterdocht kan specifiek zijn

3.1 Achterdocht is vaak gericht op bepaalde levensgebieden (ANVD, FBI, Politie, godsdienst, autoriteiten, drugs, buitenaardse wezens, burens). Waarop is jouw achterdocht gericht? Kan je er een beetje meer over vertellen?

.....
.....
.....

3.2.1 Denk je dat deze specifieke achterdocht iets te maken heeft met hoe het begon? Denk je dat het symbolisch is? Kan je me er iets meer over vertellen?

.....

.....

.....

.....

4 De geschiedenis

4.1 Laten we eens teruggaan naar het moment waarop jij voor het eerst achterdochtig werd. Kun je herinneren hoe oud je was toen je je er voor de eerste keer bewust van werd (last van had?) Kun je omschrijven onder welke omstandigheden dat gebeurde? Waar woonde je, studeerde je, werkte je en wie waren je vrienden? Welke elementen van de bovengenoemde lijst speelden een rol in jouw beleving?

.....

.....

.....

.....

4.2.1 Heb je later in je leven vaker last gehad van achterdocht? Kun je omschrijven hoe je op dat moment leefde; onder welke omstandigheden zowel in wonen/werk/studie als in sociale contacten.

.....

.....

.....

.....

We hebben een lijst gemaakt van allerlei situaties en gebeurtenissen, die mensen kunnen meemaken in hun leven. Welke van deze gebeurtenissen heb jij in je leven meegemaakt? Hoe oud was je toen? Maakten de gebeurtenissen je machteloos of erg bang? Is de achterdocht toen begonnen?

Stressvolle veranderingen	Ja/nee	Leeftijd	Machteloos/angstig	Achterdocht begonnen
Zelfstandig wonen voor de eerste keer				
Verhuizen naar een nieuw huis,				

school/stad/dorp				
een studie/cursus beginnen				
Zakken voor een examen				
Werkeloos zijn/ontslagen worden/bedrijf sluiten				
Verandering van werk/positie/baan				
Pensionering/arbeidsongeschikt raken				
Kinderen, die het huis uit gaan				
Schulden/financiële problemen				

Ziekte en dood				
Ernstige lichamelijk letsel of ziekte				
Ziekenhuisopname of narcose				
Overlijden van een familielid of intieme vriend(in)				
Overlijden van een geliefd huisdier				
Ernstige ziekte van een geliefd persoon				
Opname in psychiatrisch ziekenhuis				
Geconfronteerd worden met zelfmoord of een poging ertoe				
Liefde en seksualiteit				
Echtscheiding of verbreken van intieme relatie				
Menstruatie/zwangerschap/abortus				
Verliefd worden en worden afgewezen				
Spanningen thuis of in je relatie				

Geconfronteerd worden met vormen van seksualiteit die maatschappelijk minder geaccepteerd worden zoals homoseksualiteit of exhibitionisme				
Onverwachte veranderingen in je eigen relatie; bijv. Zelf vreemdgaan of een ontrouwe partner				
Religie,spiritualiteit,mystieke of kosmische ervaringen				
Bijwonen van een seance,satansritueel,spirituele gebeurtenis				
Problemen met kerkgenootschap of sekte				
Anders				
Ben je ooit mishandeld of in elkaar geslagen				
Ben je ooit, of werd je gedwongen om tegen je zin in, legaal of illegaal drugs te gebruiken?				

4.3 Als je achterdochtig begint te worden komt er dan een herinnering aan een persoon of een gebeurtenis uit het verleden boven? Indien ja, wie of wat?

.....

5 Triggers

5.2 Mensen die las hebben van paranoia vertelden dat de achterdocht getriggert kan worden door bepaalde omstandigheden die herinneringen oproepen aan bepaalde traumatische gebeurtenissen. Daarom is het belangrijk dieper in te gaan op wat bij jou paranoia oproept. Is het je opgevallen dat bij jou paranoia een proces is dat in gang kan worden

gezet door bepaalde gedachten, gevoelens, opmerkingen, associaties, bepaalde personen, objecten, bepaalde geuren of als je aan bepaalde activiteiten deelneemt? Laten we deze lijst eens doornemen.

- vreemdelingen
- dieren
- autoriteiten (advocaat, rechter, politie/bankbediende)
- buren
- schreeuwende mensen
- andere vormen van agressie
- toeval zoals dezelfde auto of persoon tweemaal op dezelfde plek zien
- bepaalde kritische opmerkinge
- speciale kleur van een auto
- openbaar vervoer
- bepaalde dagen/avonden
- bepaalde geuren
- TV programma's zoals horrorfilms
- radioberichten
- Boodschappen doen

5.3 Heb je gemerkt dat je bepaalde emoties voelt als je achterdochtig wordt? Word je achterdochtig als je een van de volgende gevoelens hebt?

- onveilig gevoel
- angst
- twijfel
- verliefd
- kwaadheid of agressie
- seksuele gevoelens bij jezelf
- seksuele gevoelens bij een ander
- een fobie, (welke?).....
- jaloers
- verdriet
- vermoeid
- depressief of somber
- blij
- eenzaamheid

5.4 Krijg je ook lichamelijke of reacties als je achterdochtig wordt ? (Bijvoorbeeld zweterig, trillend, misselijk worden)?

.....
.....

6 Waarschuwings signalen

Sommige mensen kunnen beschrijven dat als er bepaalde dingen gebeuren dit een teken is dat de achterdocht terugkomt. Je zou die dingen dus waarschuwingssignalen kunnen noemen en de mensen die ze herkennen vinden dit behulpzaam. Heb jij gemerkt dat jij signalen krijgt die aangeven dat je weer achterdochtig wordt? We hebben een aantal dingen op een rijtje gezet. Indien je die beleving mee maakt, omschrijf hem dan.

6.1 flitsende gedachten (versnellen van gedachten). Zo ja, beschrijf ze svp.

.....
.....

6.2 dingen zien. Zo ja, beschrijf ze svp.

.....
.....

6.3 toename van de stemmen of als de stemmen negatief worden. Zo ja, beschrijf ze svp.

.....
.....

6.4 geen tijd nemen om te eten

.....
.....

6.5 veranderd slaappatroon

.....
.....

6.6 jezelf meer isoleren

.....
.....

6.7 meer alcohol of drugs gebruiken (legaal of illegaal)

.....
.....

6.8 meer tijd bij anderen doorbrengen

.....
.....

7 Wat doe jij dan?

Als naar de waarschuwingssignalen kijken die jij in de bovenstaande lijst hebt herkent, hoe reageer je daar op ? Ben je je bewust dat zij waarschuwingstekens zijn en wat doe je dan?

7.1 Doe je helemaal niets?

.....
.....

7.2 Doe je iets ? (bijvoorbeeld tijd nemen om te eten of een slaappil nemen)

.....
.....

7.3 Ga je erover nadenken?

- () Zijn deze waarschuwingssignalen aanwijzingen dat er iets in je leven is veranderd / dat er iets bedreigends is/ dat iets je het gevoel geeft dat je de controle verliest of je machteloos maakt?
- () Als je stemmen hoort en de stemmen actiever worden. Geef je dan aandacht aan dat wat de stemmen zeggen?
- () heb je van je ervaringen geleerd? Indien ja, wat

.....
.....

Anders:

.....
.....
.....

Als je iets doet, actie onderneemt, helpt dat ? indien ja, hoeveel helpt het? Kun je een voorbeeld geven?

.....
.....
.....

8 Hoe verklaar jij het ontstaan van de achterdocht?

De meeste mensen zijn wel eens achterdochtig geweest en hebben er dan een verklaring voor. Bijvoorbeeld te moe of overwerkt. Jij hebt ervaringen met achterdocht waar je last van hebt en mogelijk heb je naar een verklaring voor dit soort gedachten en gevoelens gezocht. Waarschijnlijk heb je zelf, net als hulpverleners en zoals we eigenlijk allemaal doen, een verklaring voor de betekenis van je achterdocht gevonden.

Mogelijk hebben jij en ik niet dezelfde ideeën hierover, omdat ik zelf geen last heb van achterdocht en ben opgeleid om achterdocht te bekijken vanuit de theorieën die binnen de geestelijke gezondheid' s zorg gebruikt worden. In dit interview gaat het over jou, over wat jij denkt dat mogelijk de oorzaken kan zijn van achterdocht en hoe je er achter kan komen.

8.1 De achterdocht wordt veroorzaakt door een levende persoon:

- 1. iemand die deel uitmaakt van jouw dagelijkse leven ja/nee
- 2. je ouders of een ander familielid ja/nee
- 3. iemand, die je niet kent ja/nee

8.2 De achterdocht wordt veroorzaakt door een overleden persoon: ja/nee

- 4. iemand, die je heel goed gekend hebt ja/nee
- 5. iemand, die je niet gekend hebt ja/nee

8.3 De achterdocht gedachten/gevoelens zijn:

- 6. symptomen van een ziekte ja/nee
- 7. een of meer stukken van je persoonlijkheid (uit het onbewuste) ja/nee

8.4 De achterdocht gedachten/gevoelens zijn:

- 8. om ervoor te zorgen dat ik veilig ben ja/nee
- 9. veroorzaakt door iemand uit het verleden (reïncarnatie) ja/nee
- 10. veroorzaakt door wezens van andere planeten ja/nee
- 11. geesten of duivel ja/nee
- 12. een kwade geest of de duivel ja/nee
- 13. veroorzaakt door een spirituele persoon of macht die je niet kunt zien maar die er wel is. (Je kan zijn/haar aanwezigheid voelen) ja/nee
- 14. het gevolg van buitengewone waarnemingen (telepathie,medium) ja/nee
- 15. veroorzaakt door de pijn van anderen of van iets anders in jouw omgeving ja/nee
- 16. door een speciale of een slechte persoon ja/nee

9 Welke gevolgen heeft achterdocht op jouw dagelijkse leven?

We willen je vragen stellen over de gevolgen van achterdocht op je dagelijkse leven

9.1 Ben je gelukkig met sommige van je gevoelens of gedachten van achterdocht ?

Geven ze je het gevoel dat je speciaal bent? Voel je je er veilig door?

Kan je uitleggen waarom dit is?

.....

.....

.....

9.2 Ben je ongelukkig met bepaalde achterdochtgevoelens of gedachten?

Kun je uitleggen waarom?

.....

.....

.....

9.3 Op welke manier verstoord achterdocht je dagelijkse activiteiten?

(thuis/werk/sociale activiteiten).

Hoe reageer je hierop?

() Isoleert het je of voel je je geïsoleerd?

() Sluit je je op?

() Stopt je sociale contacten?

- (bv.stoppen met telefoneren)
- () Stopt je met openbaar vervoer te gaan?
- () Stopt je boodschappen te doen?
- () Beïnvloedt het je denken?
- () Stopt je mensen te vertrouwen?
- () Maakt dat je weg wilt lopen?
- () Sopt het je onderscheid te kunnen maken tussen
wat reëel is en wat niet ?
- () Maakt je agressief?
- () Sopt je dingen toe doen die je graag deed?
- () Heeft het invloed op je eetpatroon?
- () Heeft het invloed op je slaappatroon?
- () Gebruik je meer drank of drugs?
- () Voel je je gedwongen om mensen uit te dagen ?

9.4 Welk effect heeft jouw achterdocht op anderen?

.....

9.5 Wat doen ze voor je dat behulpzaam is en wat helpt niet ?

.....

9.6 Maakt de achterdocht je bang? Kan je een voorbeeld geven?

Als de achterdocht je niet bang maakt, kun je uitleggen hoe dat komt?

.....

9.7 Hoe machteloos of hoe machtig voel je je door je achterdocht. Kun je beschrijven hoe dat is?

.....

Ervaar jij achterdocht als:

	Nu	In het begin
Overwegend positief	ja/nee	ja/nee
Overwegend negatief	ja/nee	ja/nee
Neutraal	ja/nee	ja/nee
Zowel negatief als positief	ja/nee	ja/nee

10 Jouw relatie tot je achterdocht

We willen je nu vragen stellen over je inzicht in je achterdocht?

10.1 Ben je in staat om je achterdocht op een verstandelijke manier tuit te benaderen? Ja/nee. kun je een voorbeeld geven?

.....
.....

10.2 Maak je achterdocht je machteloos? Zo ja, hoe gebeurt? Door de aanwezigheid of de bedoelingen van andere mensen?

.....
.....

10.3 Heb je controle over je achterdocht? Is dit altijd zo geweest? Kun je het uitleggen?

.....
.....

10.4 Ben je in staat je achterdochtige gevoelens en gedachten na te gaan of ze kloppen ? Doe je dat ook? Doe je dit alleen of met hulp van iemand anders? Helpt dat ? Kun je een voorbeeld geven?

.....
.....

10.5 Word je wel eens boos op jezelf omdat je achterdochtig bent? Zo ja waarom?

.....
.....
.....

10.6 Kan je de achterdochtgedachten /gevoelens, stoppen of wegsturen? Waarom kan je dit niet altijd?

.....
.....
.....

10.7 Ben je in staat om je gedachten af te leiden van dat specifieke dat je achterdocht aanzet?

.....

10.8 Kun je je aandacht richten op je achterdocht en er dan een beetje positieve betekenis aan geven? Zo ja, kan je daar een voorbeeld van geven?

.....

11 Coping:

We hebben net gesproken over je relatie met de achterdocht. Ik zou nu graag willen weten wat je precies doet als je achterdochtig bent.

(Voor de interviewer: Als het antwoord “Ja “ is vraag dan na “hoe vaak” en wat de effecten/gevolgen zijn. Zorgt het ervoor dat je je veiliger voelt?)

11a

Gedragstrategieën

Nummer	Strategie	ja/nee	Zo ja, voel je je dan veiliger?
1	Vermijding van de achterdocht door niet te gaan wandelen, geen boodschappen doen, geen openbaar vervoer te nemen.		
2	Afleiding zoeken: meer alcohol, slapen, lezen, muziek, aandacht richten op iets buiten jezelf.		
3	Uitdagen: uitschakelen, tijdslimiet bepalen (een uur ermee bezig zijn)		
4	ondersteuning en plezier zoeken: wandelen, op bezoek gaan, eendjes voeren, time out nemen etc		

Anders:

.....

11 b Cognitieve strategieën

Nummer	strategie	ja/nee	zo ja voel je je veiliger
5	uitdagen van gedachten en gevoelens; b.v waarom zouden al deze mensen mij achtervolgen?		
6	Niet stil blijven staan bij bepaalde gedachten en gevoelens b.v aandacht verplaatsen naar andere hersenactiviteiten		
7	Jezelf toespreken b.v. wees niet dom, je weet wat de gevolgen zijn		
8	Anticiperen: als je weet dat de achterdocht begint,accepteer dit en ga alternatieven zoeken		
9	Reizen met iemand, die je vertrouwt		

Anders:

.....

.....

.....

11c Rieskante copingstrategieën

nummer	Strategie	ja/nee	zo ja voel je je veiliger?
10	een mes meenemen om jezelf te verdedigen		
11	de persoon, waardoor je je bedreigd voelt en die je achterdochtig maken, slaan		
12	mensen die sterker zijn dan jij uitdagen of mensen in een menigte.		

Anders:

.....

.....

.....

Conclusies over de copingstrategieën

Gebruik je je strategieën systematisch? Zo niet, waarom niet?

.....

.....

.....

Wat is het resultaat? (minder macht of krijg je juist meer macht?)

.....
.....

Heb je in het verleden ooit iets geprobeerd dat leek te helpen?

.....
.....
.....

12 Vragen over je kinderjaren

De kindertijd kan voor mensen heel verschillend verlopen. Sommige mensen vonden het prettig en kijken graag terug naar hun kindertijd terwijl anderen hun jeugd en kinderjaren liever zo snel mogelijk vergeten. Hoe kijk jij terug op je kindertijd?

12.1 Was je kindertijd stressvol (akelig) Of was je kindertijd juist plezierig? Kun je er iets meer over vertellen?

.....
.....
.....

12.2 Voelde je je veilig op school, op straat en thuis? Zo nee, kan je uitleggen waarom je je niet veilig voelde?

.....
.....
.....

12.3 Ben je als kind ooit mishandeld? Op welke manier?

.....
.....
.....

12.4 Ben je ooit als kind op een vreemde manier gestraft (bijvoorbeeld opgesloten in de toilet, vastgebonden?)

.....
.....
.....

12.5 Ben je ooit als kind of tiener uitgescholden of gekleineerd. Had je het gevoel ongewenst te zijn, of nooit iets goed te kunnen doen?

.....
.....
.....

12.6 Ben je ooit getuige geweest van mishandeling van een ander familielid?

.....
.....
.....

12.7 Ben je ooit getuige geweest van seksueel misbruik van een ander familielid?

.....
.....
.....

12.8 Heeft iemand met jou seksuele handelingen gepleegd tegen je wil in, waartegen je je niet kon verzetten of waaraan je niet kon ontkomen?

.....
.....
.....

13 Hulpverleningsgeschiedenis

13.1 Heb je ooit professionele hulpverlening gehad? Ben je behandeld vanwege je achterdocht? Bij welke therapeut?

Jaar	Instelling Klinisch/ambulant	soort hulpverlener	duur	reden voor behandeling achterdocht/anders

13.2 Welke hulpverlener heeft met jou over je achterdocht gesproken?

.....
.....
.....

13.3 Wat heeft de hulpverlener gedaan in verband met je achterdocht?

.....
.....
.....

14 Sociaal Netwerk

Contacten met andere mensen zijn een belangrijk onderdeel van het leven. Wil je mensen noemen, met wie je persoonlijke banden onderhoudt en andere mensen, die belangrijk voor je zijn. De volgorde is niet zo belangrijk en je hoeft ook geen volledige namen te noemen. Voorletters of iets als “mijn zoon” is voldoende.

Nummer	Naam	is bekend met de achterdocht Ja/nee	praat over de achterdocht Ja/nee
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			