

Psychose

Begrijp de signalen en vind steun



!KIEG
T

Wat is het?

Wat is een psychose?

We spreken over een psychose wanneer iemand tijdelijk het contact met de werkelijkheid verliest. De persoon kan dan moeite hebben om te onderscheiden wat van buitenaf komt en wat een persoonlijke ervaring is. Dit kan leiden tot verwarrende en overspoelende ervaringen die het gevoel van wat 'echt' is, verstoren. Bijvoorbeeld: je hoort stemmen die er niet zijn, taal lijkt opeens geen betekenis meer te hebben, je voelt dingen die niet echt gebeuren, of je denkt dat anderen slechte bedoelingen hebben.

Een psychose gaat meestal gepaard met symptomen die het dagelijks functioneren van iemand kunnen belemmeren.

Twee typische symptomen zijn hallucinaties en wanen.

We spreken over **hallucinaties** als iemand dingen hoort, ziet, voelt of proeft, terwijl anderen deze dingen niet kunnen waarnemen.

Wanen zijn sterke overtuigingen waarin iemand gelooft, maar die botsen met de overtuigingen van anderen in de omgeving van deze persoon. Ook komt het vaak voor dat iemand **verward denkt of handelt**, moeite heeft om zich te concentreren of zaken te onthouden, angstig is of zich somber voelt, of dat de motivatie om dingen te doen afneemt.

Het is goed om te weten dat geen twee psychoses hetzelfde zijn. De symptomen verschillen per persoon en kunnen bij eenzelfde persoon veranderen doorheen de tijd.

Wist je dat..?

- ... er over geen enkel ander psychisch probleem zoveel misverstanden bestaan als over psychose?
- ... naar schatting 3% van de bevolking ooit een psychotische episode meemaakt?
- ... de meeste mensen na één of meerdere psychoses de draad terug opnemen in hun leven of hun leven opnieuw zinvol inrichten?



Het was heel heftig om tijdelijk een andere realiteit te beleven. Ik voelde constant dat er iets mis was, maar kon er de vinger niet op leggen. Mijn omgeving was duidelijk niet mee, dus ik nam afstand en isoleerde me. Dat moet heel moeilijk geweest zijn voor hen.

Wat zijn de oorzaken?

Een psychose heeft meestal niet één duidelijke oorzaak. Vaak gaat het om een **complex samenspel van biologische** (zoals erfelijkheid, lichamelijke ziekten, ...) **en omgevingsfactoren**. Deze factoren beïnvloeden elkaar en

bepalen samen hoe gevoelig iemand is voor een psychose. Door deze wisselwerking kan bijvoorbeeld de ene persoon na een stressvolle gebeurtenis wel een psychose krijgen en de ander niet.

Factoren die de kans op een psychose kunnen vergroten (maar niet altijd tot een psychose leiden):

- ✓ Een familielid heeft een psychose gehad.
- ✓ Ingrijpende of traumatische ervaringen (zoals misbruik, mishandeling, pesten, een overlijden of een verbroken relatie).
- ✓ Bepaalde medicijnen of drugs, zoals cannabis, LSD en paddo's.
- ✓ Het behoren tot een minderheidsgroep of opgroeien in een stad. Het vermoeden bestaat dat een stedelijke omgeving risicoverhogend is, omdat het kan bijdragen aan een chronisch gevoel van onveiligheid, of een gevoel van nergens bij te horen.
- ✓ Kantelpunten in een leven (de overgang van studeren naar werken, de geboorte van een kind, ...).

Gelukkig zijn er ook factoren die de kans op een psychose kunnen verkleinen, zoals een goed sociaal netwerk, een passende behandeling en een veilige leefomgeving.

Wat kan je zelf doen?

Enkele tips:

✓ Praat erover en blijf in contact

Zoek iemand die je vertrouwt om mee te praten over je gevoelens en ervaringen. Misschien wil je je soms terugtrekken, maar probeer ook dan toch contact met anderen te houden.

✓ Zorg voor regelmaat en leef gezond

Een vaste dagindeling kan je structuur en rust geven. Het helpt ook om gezonde gewoontes te ontwikkelen, zoals goed eten en voldoende slaap.

✓ Vermijd stress

Probeer situaties waar veel spanning is te vermijden en doe het even wat rustiger aan. Ga op zoek naar manieren waarop je beter met stress om kan gaan.

✓ Beperk drugs en alcohol

Wees voorzichtig in het gebruik van middelen die een psychose kunnen uitlokken of de klachten kunnen verergeren.

✓ Ontdek jouw triggers

Sommige mensen kunnen na een psychose de triggers die aanleiding gaven tot een psychose herkennen, zoals stress,

heftige gebeurtenissen, weinig slaap of drugs. Iedereen heeft andere triggers. Ga dus op zoek naar die van jou. Met anderen praten, kan je hierbij helpen. Je leert ook sneller signalen van een nieuwe psychose kennen. Zo kan je op tijd hulp vragen aan je omgeving of een zorgverlener.

✓ Vraag (professionele) hulp

Een psychose kan een overweldigende en eenzame ervaring zijn, maar je hoeft er niet alleen voor te staan. Vraag mensen in jouw omgeving om hulp, zoek de steun van lotgenoten op of schakel een professionele hulpverlener in.

✓ Stel een crisiskaart op

Een crisiskaart is een handig document dat beschrijft hoe jouw familie en hulpverleners jou het best kunnen ondersteunen tijdens een (nieuwe) crisis. Stel dit document op in een rustige periode, wanneer je goed kan aangeven wat je wel en niet wilt in geval van een crisis. Je kan dit opstellen samen met een familielid, ervaringsdeskundige of hulpverlener.



Mocht je in het hoofd van iemand die psychotisch is kunnen kijken, zou je zien dat wat die doet en wat die zegt, zo gek nog niet is.



Herstellen leek achteraf een optelsom van verschillende factoren. Ik had naast de professionele hulpverlener en medicatie veel aan mijn wandelvriendin, aan lotgenoten die ik ontmoette in de herstelacademie (die zitten over heel Vlaanderen) en aan mijn apothekers tegen wie ik heel open kon zijn. Ook schrijven hielp om vat te krijgen op wat er allemaal gebeurd was. Een ding heb ik geleerd, je kan hier niet alleen uit geraken. Je hebt anderen nodig.

Tips voor familie

✓ Zet in op verbinding

Contact met anderen is van grote waarde voor iemand met psychosegevoeligheid. Zet daarom in op jullie onderlinge band en relatie. Bedenk dat de psychotische ervaringen voor jouw naaste op dat moment als echt voelen. Oordeel niet en ga niet in discussie over wat echt is en wat niet. Blijf rustig, luister en bied ruimte om te praten. Soms kan afstand nemen nodig zijn, bijvoorbeeld als je merkt dat je naaste herhaaldelijk negatief reageert. Weet dat dit gedrag voortkomt uit de psychose. Door je te verdiepen in wat een psychose is, kun je het gedrag beter begrijpen. Dit helpt je om het contact met je naaste te behouden.

✓ Wees eerlijk en duidelijk

Door de psychose kan je naaste in de war zijn of moeite hebben om zich te concentreren. Zorg daarom voor duidelijke en eenvoudige communicatie. Vermijd te veel vragen of keuzes tegelijk. Door eerlijk en duidelijk te zijn, help je het vertrouwen opbouwen of versterken.

✓ Creëer een rustige en veilige omgeving

Rust en structuur kunnen houvast bieden. Zoek samen naar een dagindeling die aansluit bij wat je naaste nodig heeft en belangrijk vindt. Zorg voor een rustige omgeving met zo min mogelijk prikkels.

✓ Motiveer om (professionele) hulp te zoeken

Mensen in een psychose vinden niet altijd dat ze hulp nodig hebben. Dit komt niet door onwil, maar door hun perspectief op de situatie. Probeer het zoeken van (professionele) hulp te bespreken, zonder aan te dringen. Blijf in contact en benadruk dat je om de ander geeft. Zoek samen naar ondersteuning die passend voelt.

✓ **Zorg goed voor jezelf en stel grenzen**

Om voor een ander te zorgen, moet je ook goed voor jezelf zorgen. Wees duidelijk over je grenzen en bewaak ze, vooral bij gevaarlijk of zeer belastend gedrag. Plan ook tijd in voor activiteiten die jou energie en ontspanning geven. Dit helpt je om overeind te blijven. Zit je met vragen of heb je nood aan hulp voor jezelf? Je staat er niet alleen voor: praat met een professional, zoek contact met lotgenoten of lucht je hart bij iemand die je vertrouwt.

✓ **Heb aandacht voor kinderen in het gezin**

Zijn er kinderen in het gezin? Heeft je familielid met psychosegevoeligheid kinderen of een zus/broer? Kinderen merken zelf meestal veel op, ook al lijkt dat soms niet zo. Leg hen op een begrijpelijke manier uit wat er aan de hand is, maak ruimte voor hun gevoelens en voor de dingen die ze leuk vinden en zorg voor ondersteuning op maat.



Het is belangrijk om voor jezelf te zorgen. Ik dacht lang dat we het wel alleen zouden redden. Gelukkig hebben we op een bepaald moment een hulpverlener aangesproken en aangegeven dat het in ons gezin zo niet verder kon.

Wat zijn mogelijke behandelingen?

De meeste mensen met een psychose herstellen goed. Sommigen blijven op de achtergrond nog wat symptomen ervaren, maar kunnen goed aansluiten bij het gewone leven. Herstel wordt bevorderd door verbondenheid

en steun, het verbeteren van moeilijke levensomstandigheden, en het vinden van nieuwe doelen in het leven. Een goede behandeling speelt hierin een belangrijke rol.

De behandeling van iemand met psychose-gevoeligheid bestaat meestal uit meerdere elementen:

- ✓ **Medicatie en gesprekstherapie:** Deze vormen de basis van veel behandelingen.
- ✓ **Sociale contacten:** Het bevorderen van relaties met familie en lotgenoten biedt waardevolle steun.
- ✓ **Vermijden van triggers:** Wanneer je jouw triggers in kaart brengt, kan je hier rekening mee houden. Denk bijvoorbeeld aan middelengebruik, stress, slaaptkort,....
- ✓ **Op zoek gaan naar structuur en nieuwe doelen:** Begeleiding naar werk, opleiding of een andere dagbesteding kan hierbij helpen.
- ✓ **Gezonde gewoontes:** Ondersteuning bij gezond eten, bewegen en een goed slaapritme draagt bij aan herstel.

Het is een misvatting dat een opname altijd nodig is bij een psychose. Als het veilig en haalbaar is, en familie voldoende steun kan bieden, kan behandeling thuis plaatsvinden. Een mobiel team biedt in dat geval professionele ondersteuning in de thuisomgeving. De keuze voor een opname wordt best in overleg gemaakt tussen de persoon met psychosegevoeligheid, de familie en de behandelaar.

Medicatie

Antipsychotica en/of medicatie om rustig te worden kunnen helpen om symptomen van psychose te verminderen. Toch werkt medicatie niet voor iedereen even goed. Daarom is het per persoon zoeken naar de juiste medicatie en dosering met zo min mogelijk bijwerkingen.

De behandeling wordt afgestemd op de fase waarin iemand zich bevindt. In sommige periodes is medicatie essentieel om symptomen te verminderen. Op een later moment kan worden bekeken of de medicatie afgebouwd kan worden. Dit gebeurt altijd in overleg met een behandelaar.

Therapie

Gesprekstherapie is een waardevolle tweede behandelstrategie bij psychose. Het draagt bij tot het verminderen van de symptomen, het herstellen na een crisis, het verbeteren van inzicht in de psychose, het sneller herkennen van eerste signalen en het vermijden van triggers.

Therapie kan een belangrijke bron van steun zijn. Het helpt bij het vinden van een manier om te leven met psychosegevoeligheid en draagt zo bij aan herstel.



De hulpverlener of het familielid dat een stukje meeding in mijn gekke verhaal en me niet van het tegendeel probeerde te overtuigen, bij hen voelde ik me veilig. Dan hoefde ik even niet op mijn hoede te zijn en kon mijn ratelende hoofd rusten.

Op zoek naar hulp en meer informatie?

Maak je je zorgen over jezelf of over iemand in je omgeving?

Bespreek dit met je huisarts. De huisarts kent jou of je familielid goed en kan helpen bij het vinden van de juiste hulp. Samen kunnen jullie bekijken welke ondersteuning passend is, zoals behandeling via (eerstelijns)psycholoog, een centrum voor geestelijke gezondheidszorg, begeleiding door een mobiel team, of – indien nodig – een tijdelijke opname.

Wil je liever anoniem met iemand spreken?

Je kan terecht bij Tele-Onthaal via chat of telefonisch (**106**).

Heb je nood aan dringende hulp?

Bel de hulpdiensten (**112**) of ga naar de spoeddienst van het dichtstbijzijnde ziekenhuis.

Wil je meer weten over psychose?

Bezoek www.tegek.be/infotheek voor uitgebreide informatie en persoonlijke verhalen van mensen met psychosegevoeligheid of hun familie. Je vindt er ook inspirerende boeken, podcasts, films of documentaires die kunnen helpen om meer inzicht te krijgen.

Andere nuttige organisaties:

PsychoseNet

www.psychosenet.be

Psychosenet.be is een online platform waarop je terecht kan voor objectieve en hoopvolle informatie over psychose, stemming en geestelijke gezondheid in het algemeen. In het eSpreekuur kun je (anoniem) vragen stellen aan experts. Vraag en antwoord waar anderen iets aan kunnen hebben worden (anoniem) gepubliceerd. Zo ontstaat er een vraagbaak waar ook jij alvast kan door scrollen, misschien zit het antwoord op je vraag er al tussen.

Uilenspiegel

www.uilenspiegel.net

Uilenspiegel is een vereniging voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Je kan er terecht voor verschillende activiteiten waar lotgenoten elkaar kunnen ontmoeten en ervaringen kunnen uitwisselen.

Similes

www.similes.be

Similes is een organisatie die zich richt op naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Je vindt er naast een luisterend oor heel wat nuttige informatie, een ruim opleidingsaanbod, lotgenotencontacten en ontspannende activiteiten.

Te
GEK!?

Te Gek!? biedt je betrouwbare informatie over psychische klachten en problemen. We geven tips over hoe je zorg kan dragen voor jezelf en je naasten, en over hoe je hulp kan vinden. Via onze website, campagnes en projecten belichten we geestelijke gezondheid op een toegankelijke, informatieve manier.

Deze brochure over psychose past in een ruimer aanbod van informatieve brochures over geestelijke gezondheid die Te Gek!? in de komende jaren zal ontwikkelen. Je kan alle brochures terugvinden op www.tegek.be/infotheek

Dankzij jouw steun kunnen we deze brochure met waardevolle informatie gratis aanbieden. Wil jij ook bijdragen aan een geestelijk gezonde samenleving? Start een actie of doe een gift via actie.tegek.be en maak het verschil.



Nice to meet you

Dit kunstwerk is tot stand gekomen in drie fasen tijdens verschillende opnames in de psychiatrie, als onderdeel van mijn behandeling voor psychoses. Het vertrekpunt was het ontwerp van het binnentuintje in Kortenberg, dat ik maakte in opdracht van mijn psychiater. Tijdens latere opnames zag ik in dit ontwerp twee figuren ontstaan, die zich verder hebben ontwikkeld. Het resultaat is een zelfportret met een uitgestoken hand, als symbool voor ontmoeting en verbinding.

Sven unik-id,
conceptueel kunstenaar



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven