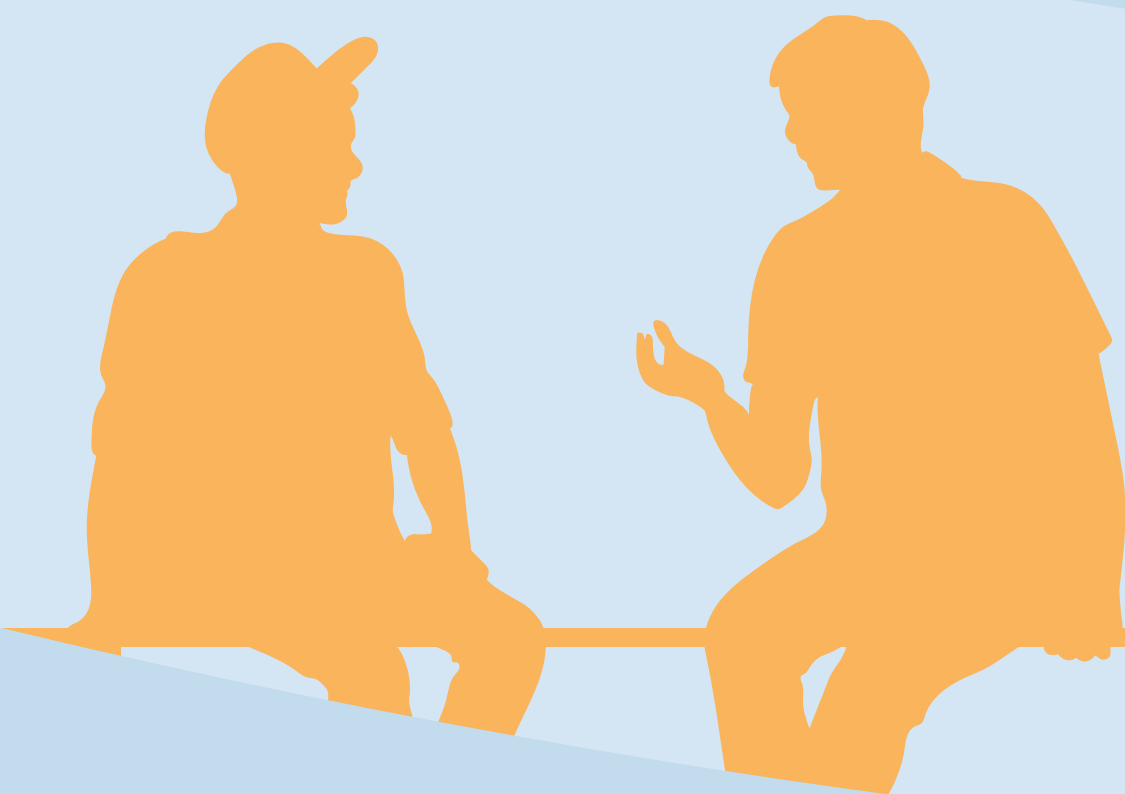


7 MYTHEN OVER PSYCHOSE



Met deze campagne helpen we misverstanden over psychose de wereld uit.
De campagne is een initiatief van het Netwerk Vroege Psychose van Kenniscentrum
Phrenos, samen met andere organisaties.

Meer informatie en posters vind je op: www.phrenos.nl/mythen-psychose



Een campagne op initiatief van:



MYTHE OVER PSYCHOSE

- ❌ **Mensen met een psychose zijn gevaarlijk.**
- ✅ **Mensen met een psychose zijn vaker slachtoffer dan dader.**



Waarom een mythe?

Veel mensen associëren psychose met agressie en gevaar. Belangrijke reden is dat de media vaak alleen maar over psychose berichten als er een ernstig incident is geweest. Mensen die dit lezen, associëren dan psychose automatisch met gevaar. In werkelijkheid is het risico op agressie-incidenten bij een 'actieve' psychose (denk aan wanen en hallucinaties) slechts miniem verhoogd ten opzichte van mensen zonder psychose.

Je zou het misschien niet verwachten maar **het risico dat mensen met een psychose juist slachtoffer worden van geweld is vele malen groter.**

Een recent onderzoek liet zien dat 1 op de 3 mensen met een psychotische aandoening ooit in zijn leven slachtoffer is van geweld. Dat is veel meer dan bij de gemiddelde bevolking en heeft onder andere te maken met de levensomstandigheden en de kwetsbaarheid van mensen voor een psychotische aandoening.

Kortom: De meeste mensen met een psychose of een psychotische gevoeligheid zijn niet gewelddadig. Als mensen met een psychose en/of een voorgeschiedenis van behandeling in de ggz echter wél gewelddadig worden, komen zij vaak in het landelijke nieuws. Daardoor ontstaat een vertekend en stigmatiserend beeld.

MYTHE OVER PSYCHOSE

❌ **Psychosen zijn zeldzaam en ernstig.**

✅ **Psychosen komen vaak voor en variëren in ernst.**



Waarom een mythe?

Ongeveer 2 tot 3% van de mensen krijgt ooit in hun leven een ernstige psychose. Dat betekent dat er in een gemiddelde straat in Nederland 1 tot 2 personen wonen die ooit een psychose meemaakten of nog gaan meemaken.

Specifiek met betrekking tot jongeren weten we dat bij maar liefst 40% zogeheten bijzondere ervaringen' voorkomen, die doen denken aan psychotische verschijnselen. Deze ervaringen betreffen: het zien, horen, ruiken, voelen of proeven van iets wat anderen niet ervaren (stemmen horen of beelden zien); milde achterdocht; gedachten die snel, heel langzaam of door elkaar gaan; of kleine dingen die ineens betekenis krijgen. Deze ervaringen hoeven niet direct reden tot zorg te zijn.

Psychotische ervaringen bij jongeren en volwassenen nemen toe bij stress en slaapttekort. Psychotische ervaringen kunnen worden gezien als een normale reactie van het menselijk 'systeem' (lichaam en geest) op aanhoudende of hevige stress. Tegenwoordig spreken we daarom liever niet meer van een psychotische stoornis of

aandoening, maar van een 'psychosespectrum'.

Dit geeft aan dat er een grote variatie is van lichte tot ernstige psychotische ervaringen. Door een samenspel van biologische, psychologische en sociale factoren is de één psychosegevoeliger dan de ander.

Kortom: Psychotische ervaringen komen vaker voor dan meestal gedacht wordt. Er bestaat een grote variatie in psychotische ervaringen, van licht en onschuldig tot heftig en overspoelend.

MYTHE OVER PSYCHOSE

✗ Als je psychotisch bent geweest, dan ben je psychisch ziek.

✓ Je kunt herstellen van een ernstige psychose.



Waarom een mythe?

Een psychose kan veel impact hebben en het leven van betrokkenen en naasten flink op zijn kop zetten. **De meeste mensen die een psychose doormaken, herstellen daar weer van.** Daarmee bedoelen we dat het hen lukt om hun leven weer op te pakken en vorm te geven, soms met andere keuzes in hoe ze hun leven inrichten dan voorheen. Behandeling en ondersteuning vanuit de ggz helpt daarbij en bestaat vaak uit een combinatie van medicatie, psychologische behandeling, ondersteuning bij het dagelijks functioneren en het (her)vinden van perspectief.

Er zijn ook mensen die hun leven lang last houden van psychosegevoeligheid. Sommigen ervaren voortdurend lichte tot ernstige psychotische symptomen, anderen hebben terugkerende psychoses. Vaak moeten mensen dan meer aanpassingen doen in het dagelijks leven, en is langduriger behandeling met medicatie nodig. De intensiteit van behandeling en ondersteuning verschilt per persoon.

Kortom: De meeste mensen herstellen van een psychose. Zij zijn niet meer psychotisch of hebben soms nog symptomen waar goed mee te leven is, en ervaren weer regie over het leven. Ook na meerdere doorgemaakte psychosen is het mogelijk om weer een zinvol leven te leiden en weer gewoon te functioneren in het dagelijks leven. Het hebben van een psychotische kwetsbaarheid betekent dus zeker niet dat je voor altijd 'ziek' bent.

MYTHE OVER PSYCHOSE

❌ **Praten over psychotische ervaringen maakt de psychose erger.**

✅ **Het is goed om met iemand met een psychose in gesprek te gaan.**

Waarom een mythe?

Vroeger was het de gedachte dat je beter niet met mensen met psychotische symptomen in gesprek kon gaan omdat dit de psychose zou verergeren. Dat is onjuist. **Niet praten over wat iemand ervaart, kan er juist voor zorgen dat psychotische ervaringen (zoals stemmen horen of beelden zien) erger worden** omdat de persoon die ze heeft, alleen gelaten wordt in het zoeken van betekenis. Dit kan grote eenzaamheid veroorzaken. Ook bepaalde overtuigingen (wanen) kunnen erger worden als iemand niet bij een ander kan checken of ze kloppen.

Praten over wat iemand met een psychose ervaart, kan iemand handvatten geven om ermee om te gaan. Veel mensen met een psychose hebben er behoefte aan dat iemand met ze meedenkt of dingen kloppen. Soms is echter de kracht van de psychotische overtuiging zo groot dat samen uitzoeken moeilijk is. Dan helpt het om samen met een professional na te denken over de manier waarop de gevolgen van de overtuigingen kunnen worden ingeperkt, door bijvoorbeeld ondersteuning te bieden bij minder piekeren, beter slapen,

meer sociale contacten leggen en bij zingeving. Ook medicatie, of het verhogen van de dosering ervan, kan helpend zijn.

Ook nadat iemand een psychose heeft gehad en er geen symptomen meer aanwezig zijn, is het van belang om met een professional in gesprek te kunnen blijven over wat iemand ervaren heeft en hoe te voorkomen dat iemand zichzelf weer kan verliezen in de symptomen. Psychotische belevingen zijn zeer intens en vaak zijn mensen op zoek naar duiding en betekenisgeving. Aan psychosen kunnen trauma's die een persoon eerder in zijn leven heeft meegemaakt, ten grondslag liggen. Ook deze verdienen aandacht in de behandeling.

Kortom: Het is goed om met iemand met psychotische ervaringen in gesprek te gaan. Het is vooral van belang om in verbinding te blijven, te luisteren en empathie te tonen. Hierbij mag en kan er een verschil van inzicht zijn over de duiding van de ervaring. Het is belangrijk om met de persoon mee te denken welke handvatten er nodig zijn. Professionele begeleiding is gewenst.

MYTHE OVER PSYCHOSE

❌ **Mensen die psychotisch zijn, hebben drugs gebruikt.**

✅ **In principe kan iedereen psychotisch worden.**



Waarom een mythe?

Het is een misverstand om te denken dat je alleen psychotisch wordt als je drugs gebruikt.

Wel kan alcohol- en drugsgebruik (op jonge leeftijd) de psychotische gevoeligheid van mensen versterken. Psychosen kunnen ook ontstaan door hevige stress, (jeugd)trauma's zoals seksueel misbruik, slaaptekort of een combinatie hiervan. Ook kunnen psychosen ontstaan in combinatie met andere psychische aandoeningen, zoals een ernstige depressie, manisch-depressieve stemmingswisselingen of autisme. Ook bij mensen met (borderline) persoonlijkheidsproblematiek kunnen hardnekkige, waanachtige ideeën opspelen, evenals het horen van stemmen. Tenslotte kunnen er verschillende medische oorzaken zijn voor een psychose, zoals een tumor of epilepsie.

Kortom: In principe kan iedereen te maken krijgen met psychotische symptomen. Er zijn veel verschillende oorzaken.

MYTHE OVER PSYCHOSE

❌ **Mensen die psychotisch zijn,
zijn niet toerekeningsvatbaar.**

✅ **De meeste mensen met een
psychose hebben realiteitszin.**



Waarom een mythe?

Veel mensen met een psychose beseffen **wel degelijk dat er iets niet klopt, vooral aan het begin van de psychose**. Mensen met een psychose worden door angstige emoties overspoeld, waarbij hevige stress en/of trauma's uit het verleden een grote rol kunnen spelen. Ze komen als het ware onder zo'n hoge druk te staan dat hun systeem (lichaam en geest) de enorme heftigheid aan emoties en stress niet meer aan kan en een uitweg zoekt in de vorm van (achterdochtige) waandenkbeelden of hallucinaties. Mensen weten in die situatie niet meer of hun belevingen waar zijn of niet, en hebben dan meestal anderen in hun omgeving nodig om hun overtuigingen te toetsen aan de realiteit. Van belang is om mensen met een psychose de ondersteuning te bieden die op dat moment voor hen helpend is.

Kortom: De meeste mensen met een psychose hebben realiteitszin. Het is belangrijk ze de juiste ondersteuning te bieden. Dat vergt veel afstemming, nabijheid, professionele kennis en ervaringsdeskundigheid.

MYTHE OVER PSYCHOSE

❌ **Mensen met een psychose moeten naar een psychiatrische instelling.**

✅ **Het herstel van een psychose vindt plaats in de thuissituatie.**



Waarom een mythe?

Psychotische symptomen kunnen in lichte en in ernstige mate aanwezig zijn. Het doormaken van een ernstige psychose kan heel ontwrichtend zijn, zowel voor de persoon zelf als voor zijn naaste omgeving. **De behandeling van een acute psychose is altijd maatwerk; bij het merendeel van de mensen volstaat rust, ondersteunende gesprekken, thuisbegeleiding en (aanpassing van de) medicatie.** In een aantal gevallen is intensievere behandeling nodig, omdat iemand met een psychose zichzelf uitput, niet meer voor zichzelf kan zorgen, of een gevaar vormt voor zichzelf of de omgeving. Een (kortdurende) opname in een ggz-instelling kan dan nodig zijn. In beginsel moet iemand daar zijn toestemming voor geven, of eerder hebben gegeven.

Het herstel van een psychose kent verschillende fasen, en is voor iedereen anders. Sommigen reageren bijvoorbeeld snel en goed op medicatie en psychologische behandeling en kunnen vrij snel hun leven weer oppakken. Anderen maken een moeilijke periode door van rouw en onmacht of hebben te maken met langdurige klachten. Het

herstel duurt bij hen langer. Dat betekent niet dat mensen gedurende hun gehele herstelperiode 'ziek' zijn.

Kortom: Mensen met psychosen herstellen het best in hun eigen omgeving. Vaak is het weer oppakken van dagelijkse activiteiten zoals werk of gezin, bevorderend voor het persoonlijk en maatschappelijk herstel.

Verantwoording

Bronnen bij deze toelichting op de 7 mythen over psychose: www.phrenos.nl/mythen-psychose