

The background features a solid orange top section, a large pink shape in the middle, and a light blue bottom section. The pink and blue shapes have irregular, organic outlines.

PsychoseNet

WAT IS EEN PSYCHOSE?

Voor goede informatie, hoop en
steun

INHOUD

Wat is een psychose	3
Symptomen	4
5 fasen van psychose en herstel	5
Behandeling	7
Oorzaken van psychose	8
Tips bij psychose	10



Wat is een psychose?

EEN PSYCHOSE IS DAT JE TEVEEL BETEKENIS ZIET IN DE WERELD OM JE HEEN. HET IS EEN STAAT VAN 'HYPER-BETEKENIS'. ACHTER ELKE BOOM KAN EEN MOORDENAAR ZITTEN. DAT DENK JE ALS JE NET EEN HEFTIGE THRILLER HEBT GEZIEN EN DOOR EEN DONKER BOS LOOPT. IN DE WIND HOOR JE IEMAND GILLEN. JE HEBT MILDE PSYCHOTISCHE ERVARINGEN: EEN WAAN VAN BEDREIGING, EEN HALLUCINATIE VAN STEMMEN. MAAR JE HEBT GEEN VOLLE PSYCHOSE, JE BENT IN STAAT OM TE TOETSEN WAT ECHT IS EN WAT NIET. WAT IS EEN PSYCHOSE WEL?

We kunnen allemaal wel eens bang zijn, en we hebben allemaal het vermogen om ons dingen in te beelden. Dat is maar goed ook. Mensen hebben soms intense spirituele ervaringen die kunnen leiden tot bijzondere bewustzijnstoestanden en groei. En om flexibel te kunnen reageren op de wereld om ons heen moeten we er voortdurend betekenis aan geven: waarom doet mijn baas zo vervelend? Hebben die twee iets met elkaar? Lachen de passagiers in de bus me uit? Om goed om te gaan met zulke vragen is het heel gezond om soms een beetje achterdochtig te zijn, of om in je hoofd met jezelf te praten.

Maar extreme achterdocht (wanen) en het waarnemen van stemmen waar je geen controle meer over hebt (hallucinaties) belemmeren je functioneren. De achterdocht of stemmen zijn dan geen normale ervaringen meer, maar psychotische symptomen waar je hulp voor nodig hebt.



Symptomen

Een psychose is een mengbeeld (syndroom) van verschillende soorten kenmerken. De mix ziet er bij iedereen anders uit en verschilt per persoon in mate van ernst. Er wordt onderscheid gemaakt in psychose symptomen, manie en depressie, motivatieproblemen en cognitieve problemen.

- Stemmen horen
- Wanen
- Hallucineren
- Intrusie
- Cognitieve problemen
- Manie en depressie
- Motivatieproblemen

Psychose symptomen

Met psychotische symptomen of kenmerken worden hallucinaties en wanen bedoeld:

Hallucinaties

Een hallucinatie is een zintuiglijke waarneming zonder dat er een externe prikkel is. Iemand kan dingen horen, zien, voelen, proeven en ruiken die voor de omgeving niet waarneembaar zijn. Stemmen horen is een relatief veel voorkomende hallucinatie, ook wel auditieve of akoestische hallucinatie genoemd.

Wanen

Wanen zijn sterke en vaak emotioneel geladen overtuigingen die botsen met de overtuigingen van mensen in de omgeving. Wanen kunnen heel onrealistisch zijn (bijvoorbeeld het idee achtervolgd te worden door buitenaardse wezens), maar soms is het moeilijk om een waanidee vast te stellen (bijvoorbeeld de overtuiging de gave te hebben om aura's te zien en te kunnen beïnvloeden). In zo'n geval is het belangrijk om bij de omgeving na te gaan of bepaalde denkbeelden passen bij de culturele en sociale omgeving van iemand.

Intrusies

Een intrusie is een niet per se een psychotisch symptoom, heel veel mensen hebben wel eens een intrusie, maar mensen in een psychose hebben er wel vaak last van. Een intrusie is een gedachte die zomaar in je hoofd opkomt en best wel bizar kan zijn. De gedachte gaat vaak over iets wat totaal niet gewenst zou zijn of over iets wat je nooit daadwerkelijk zou doen.

Manie en depressie

Psychosegevoeligheid kan hand in hand gaan met manie en depressie. Bij een manie ben je uitgelaten, hyperactief, niet te stuiten. Bij een depressie juist somber, heb je nergens interesse meer in. Als je stemming erg schommelt tussen die uitersten wordt ook wel van een bipolaire stemmingsstoornis of manisch-depressiviteit gesproken.

Cognitieve problemen

Mensen met psychose ervaren problemen in de informatieverwerking. Dit kan gaan over het herkennen van de toon van een gesprek (bedoelt iemand iets grappig of letterlijk), het herkennen van gelaatsuitdrukkingen (kijkt iemand boos of blij), problemen in het schakelen tussen situaties, problemen in het filteren van informatie en moeite hebben met dubbele betekenissen.

Motivatieproblemen

Motivatieproblemen worden ook wel met de term 'negatieve symptomen' aangeduid. Negatieve symptomen worden uitgelegd als: 'verlies van normale psychische functies'. Je kunt dit het best begrijpen als een verandering in de motivatie en het vermogen om dagelijkse dingen te doen.

5 fasen van psychose en herstel

Grofweg zijn er vijf fasen te onderscheiden vanaf het moment van je eerste psychotische ervaringen tot het moment dat je met ze hebt leren omgaan. Het verloop van psychose en het herstel erna, is het beste te beschouwen als een proces waarbij je steeds meer eigen regie krijgt. Iedereen heeft een andere relatie met zijn psychotische ervaringen.

- Fase 1: Vroege fase
- Fase 2: Overweldigd zijn door de psychose
- Fase 3: Worstelen met psychosegevoeligheid
- Fase 4: Leven met psychosegevoeligheid
- Fase 5: Leven voorbij de psychosegevoeligheid

Sommige mensen horen stemmen, anderen weer niet. Sommigen hebben vriendelijke stemmen die zich bescheiden opstellen. Anderen hebben negatieve stemmen die hen compleet domineren. De betekenis en inhoud van de psychose kan samenhangen met vroegere gebeurtenissen (waaronder trauma), terwijl dit bij anderen weer minder duidelijk is. Ook de aanleiding voor het krijgen van een psychose, verschilt per persoon.

Sommige mensen beleven psychotische ervaringen als een belangrijke spirituele boodschap – anderen zien het meer als een symptoom van een aandoening.

Veel variatie dus. Toch zijn er grofweg vijf fasen te onderscheiden vanaf het moment van je eerste psychotische ervaringen tot het moment dat je met ze hebt leren omgaan. Het verloop van psychose en het herstellen ervan, is het beste te beschouwen als een proces waarbij je steeds meer eigen regie krijgt en om leert te gaan met je psychosegevoeligheid.

Vijf fasen van psychose en herstel

De vijf fasen van psychose en herstel zijn geen wet. Het is een schets, samengesteld uit wat veel mensen met psychose-ervaring achteraf vertellen over wat ze meemaakten, in combinatie met de praktijkervaring van hulpverleners en ervaringsdeskundigen in de geestelijke gezondheidszorg. Herstellen van een psychose verloopt voor iedereen anders. Iedereen bewandelt een heel ander pad.

Fase 1: Vroege fase

In de vroege fase ervaar je klachten die je misschien niet meteen kunt thuisbrengen. Ze kunnen vanzelf weer weggaan, lang hetzelfde blijven, maar ook verergeren richting een psychose. Het kan dus alle kanten op. Voorspellen kun je dit niet, maar het kan lonen om waakzaam te zijn.

Klachten in deze fase zijn nog geen aanleiding tot grote paniek of drastische maatregelen. In deze vroege fase veranderen er subtiele dingen in je gedrag. Je blijft bijvoorbeeld vaker op je kamer, je mist afspraken, je doet een beetje vreemd, of je doet onlogische uitspraken. De omgeving heeft dit meestal eerder door dan jij. Het is belangrijk om signalen uit je omgeving serieus te nemen en je vroege symptomen te bespreken met mensen die je vertrouwt.

Fase 2: Overweldigend zijn door de psychose

Bij sommige mensen kunnen vroege symptomen zo heftig worden dat er een psychose ontstaat. Deze fase begint vaak met een sociaal conflict. Bijvoorbeeld: iemand raakt in een manische fase en probeert de burgemeester over te halen hem de stad te laten besturen. Of een jongen is bezig alle computers uit huis te verwijderen omdat ze zijn gedachten verstoren. Of een meisje is overstuur omdat Facebook geheime boodschappen over haar verspreidt.

Fase 3: Worstelen met psychose gevoeligheid

Als je uit je psychose komt word je geconfronteerd met de gevolgen. Je psychotische ervaringen verdwijnen naar de achtergrond, maar de wereld om je heen is doorgegaan, terwijl jij in je eigen werkelijkheid verkeerde.

Je realiseert je dat je psychisch kwetsbaar bent. Je moet wennen aan de gevolgen daarvan voor je leven. Dat is heftig. Je kunt je schamen, je voelt je misschien schuldig. Je kunt bang zijn. En je hebt het gevoel dat alles anders is geworden. Je beseft steeds helderder wat er is gebeurd en dat het met jouw hoofd te maken heeft. Je vraagt je af: “Wie was ik en wie ben ik nu? Waar gaat mijn leven nu naartoe?”

Fase 4: Leven met een psychose gevoeligheid

Je wilt je leven weer oppakken, maar je merkt dat dat niet zomaar gaat. Simpele dingen als een boodschap doen of een vriend bellen kunnen in dit stadium een uitdaging zijn. Dat helpt niet voor je zelfvertrouwen. Je hebt misschien de neiging om veilig op de bank te blijven zitten. Logisch.

In deze fase beseft je gelukkig ook dat je kracht hebt. Je bent namelijk bezig de psychose voorbij te groeien – een bewonderenswaardige prestatie! En dan komt er een moment, dat je van die bank af komt.

Fase 5: Leven voorbij de psychose

Uiteindelijk heb je alles wat je is overkomen een plek gegeven. In je zoektocht om je kwetsbaarheid en je weerbaarheid te leren kennen, heb je veel geleerd. Je kunt jezelf en anderen uitleggen wat er is gebeurd. Je begrijpt hoe je psychose kon ontstaan, en hoe je in balans blijft. Je erkent wat er is gebeurt. Je bent je kwetsbaarheid ontstegen.

Leven voorbij de psychose betekent niet perse dat je helemaal symptoomvrij bent. Maar je hebt geleerd dat je psychotische ervaringen en je stemmingswisselingen te maken hebben met je kwetsbaarheid en je weerbaarheid. Ook ontdek je dat de omgeving waar je in zat, op bepaalde gebieden niet goed voor je was. Je weet waar de psychose en de stemmingswisselingen vandaan komen en vooral: dat je er zelf óók invloed op hebt. Stress of angst kunnen bijvoorbeeld een spanningsveld veroorzaken, omdat ze je weerbaarheid verminderen. Net zoals dat bij iederéén gebeurt. Je bent je er van bewust dat je een terugval kunt krijgen. Maar het is óók duidelijk dat er een stijgende lijn zit in je herstel. Je merkt dat het steeds beter met je gaat.



Behandeling

Herstel van een psychische aandoening wordt vaak omschreven aan de hand van de vier fasen in herstel. Wij gaan uit van vijf fasen van psychose en herstel en tellen de 'vroege fase' mee.

Toelichting op de vroege fase

Het is van belang om ook aandacht te besteden aan de fase die vooraf gaat aan een psychose. Dit noemen we de vroege fase, voorfase, of de aanlooffase. Iemand die nog nooit een psychose heeft gehad, zal langzaam en bijna onopgemerkt in deze fase ander gedrag gaan vertonen. Pas achteraf, na een eerste psychose is dit andere gedrag beter te duiden.

Wanneer iemand al eens eerder een psychose heeft gehad, dan is deze vroege fase een periode waarbij er tekenen zijn van lichte (dreigende) ontsporing. Deze ontsporing is goed bij te sturen mits de juiste houding van de persoon zelf en de omgeving. Hierdoor kan het bij een vroege fase blijven. De naderende psychose is dan in een vroeg stadium afgewend.

De vijf fasen van psychose en herstel

Met het toevoegen van de vroege fase komen we uit op vijf fasen van psychose en herstel. Zie het als een schets, samengesteld uit wat veel mensen met psychose-ervaring achteraf vertellen over wat ze meemaakten, in combinatie met de praktijkervaring van hulpverleners en ervaringsdeskundigen in de GGZ. Herstel is een persoonlijk proces. Wat voor iemand werkt en wat niet verschilt per persoon en vraagt dus om een persoonlijke aanpak.



Oorzaken van psychose

Wat de oorzaken zijn van psychose is niet precies bekend. Soms zit het in de familie en wordt een gevoeligheid voor psychose doorgegeven van de ene generatie op de andere. Soms is er een duidelijk verband met vroegere gebeurtenissen.

- Dopamine
- Trauma
- Drugs en alcohol
- Kraambedpsychose
- Triggers
- Wie lopen er meer kans op psychose?

Psychose in de familie

Als je bijvoorbeeld een broer of zus hebt met een psychose, is de kans dat jij het ook krijgt groter dan voor iemand zonder psychose in zijn familie. Uit onderzoek blijkt dat dit komt door een combinatie van genetische gevoeligheden én omgevingsfactoren die families met elkaar delen. Uit recent genetisch onderzoek blijkt dat we allemaal duizenden genetische varianten hebben die het risico op psychose verhogen: het genetisch risico op psychose is dus menselijk. De een kan wel meer genetische gevoeligheid hebben dan de ander. Mogelijk is de rol van genetica minder belangrijk dan vroeger werd gedacht.

Psychosegevoeligheid en omgevingsfactoren

Je kunt echter niet voorspellen wie een psychose krijgt puur op basis van de familiegeschiedenis. Ook omgevingsfactoren dragen bij aan de gevoeligheid voor een psychose. Tot een minderheidsgroepering horen in de maatschappij kan een rol spelen. Ook blijkt uit onderzoek dat in grote steden mensen vaker een psychose krijgen, dan op het platteland. Het vermoeden bestaat dat een stedelijke omgeving risico verhogend is, omdat het bij kan dragen aan een chronisch gevoel van onveiligheid, of nergens bij horen.

Psychose en trauma

Wanneer je in de leeftijd van vijf tot vijftien jaar trauma's hebt meegemaakt zoals seksueel misbruik, mishandeling of gepest worden, kan dit je kwetsbaarheid voor een psychose vergroten. Jonge mensen die opgroeien in zo'n 'onveilige' omgeving lijken als volwassenen sneller op stress te reageren met psychosesymptomen.

Kraambedpsychose

Soms ontstaan een psychose vlak na een bevalling, dit wordt ook wel een kraambedpsychose genoemd. Er zijn onderzoekers die de hypothese hebben dat een kraambedpsychose kan ontstaan door een ontregeling in het afweersysteem van de moeder. Deze hypothese is echter nog niet bewezen – voorlopig blijft het bio-babble.



Een mix van factoren

De oorzaak van psychosegevoeligheid is nooit óf genetisch óf gebonden aan de omgeving. Er is altijd sprake van interactie tussen:

- Hoeveel aanleg je hebt om op stress te reageren met: psychosesymptomen en andere psychische klachten
- Hoe goed je zelf om kunt gaan met psychosesymptomen, depressie, manie, motivatie- en cognitiesymptomen
- Je genetische gevoeligheid
- Omgevingsfactoren uit het verleden en in het heden

Ter illustratie: het risico op een psychose bij gebruik van cannabis is hoger bij iemand die een hoog genetisch risico heeft op psychose. De combinatie van cannabisgebruik en een genetisch risico versterken elkaar.

Oorzaken psychose samengevat

De gevoeligheid voor psychose wordt bepaald door je eigen weerbaarheid en kwetsbaarheid, in combinatie met allerlei beschermende en belastende omgevingsfactoren.



Tips bij psychose

Wat moet je wel, of juist niet, doen als je psychotisch wordt of bent? En wat kan je omgeving betekenen voor iemand in een psychose? We beschrijven een aantal tips bij psychose.

Wat kun je zelf doen?

Een aantal algemene tips:

- Blijf in contact met mensen in je omgeving, ook als je de behoefte hebt om jezelf te isoleren.
- Bespreek je ervaringen met iemand die je vertrouwt. Dit kan een familielid zijn, maar ook je huisarts of voetbaltrainer.
- Blijf goed voor jezelf zorgen: goede maaltijden en voldoende slaap is belangrijk.
- Probeer stress te voorkomen. Bespreek eventueel met je mentor of studiebegeleider dat je het even rustiger aan doet, of overleg met je leidinggevende op het werk.
- Wees extra voorzichtig met drugs en alcohol. Als je niet zo goed in je vel zit, kan dit psychotische klachten verergeren.
- Vraag om hulp!