

psychose  
net

# Dé wijzer over psychosegevoeligheid, stemming, trauma en herstel

DECEMBER 2021





Foto door Maxim Tolchinskiy

---

# Over PsychoseNet

[WWW.PSYCHOSENET.NL/OVER-PSYCHOSENET/](http://WWW.PSYCHOSENET.NL/OVER-PSYCHOSENET/)

PsychoseNet.nl is een multideskundige eCommunity van ervaringsdeskundigen, betrokkenen en professionals. PsychoseNet beoogt een laagdrempelige plek te zijn waar naast goede en normaliserende informatie ook hoop en steun geboden wordt. Stichting PsychoseNet is aangemerkt als Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI)

PsychoseNet voorziet in een belangrijke informatiebehoefte rondom psychosegevoeligheid en zet daarnaast sterk in op een herkadering van het beeld dat we hebben van mensen met psychische kwetsbaarheden in het algemeen, en dat van mensen met een psychotische kwetsbaarheid in het bijzonder.

Geschreven door: Jim van Os



Foto door Windows

---

# Doelstelling

[WWW.PSYCHOSENET.NL/OVER-PSYCHOSENET/](http://WWW.PSYCHOSENET.NL/OVER-PSYCHOSENET/)

Binnen Stichting PsychoseNet werken behandelaars, wetenschappers, patiënten en ervaringsdeskundigen op gelijk niveau samen om nuchtere en hoopvolle informatie over psychose, manie en depressie aan te bieden. Deze informatie wordt aangeboden via [www.psychosenet.nl](http://www.psychosenet.nl). PsychoseNet biedt concrete aanknopingspunten voor herstel en participatie bij ernstige psychische aandoeningen. PsychoseNet sluit als eCommunity naadloos aan op wat we willen bereiken met **De Nieuwe GGZ**, een toekomstbestendig en duurzaam model voor psychiatrische zorg. In een tijd waarin mensen graag zelf aan het roer blijven staan om oplossingen te zoeken voor hun klachten. PsychoseNet denkt daar een waardevolle bijdrage aan te kunnen leveren.

Geschreven door: Jim van Os



Foto door Jakob Owens

---

# Sponsors en partners

[WWW.PSYCHOSENET.NL/OVER-PSYCHOSENET/](http://WWW.PSYCHOSENET.NL/OVER-PSYCHOSENET/)

De website **psychosenet.nl** is een open, multideskundige eCommunity van ervaringsdeskundigen, betrokkenen en professionals die opereert onder de paraplu van Stichting Psychosenet.

De website psychosenet.nl is mede tot stand gekomen met bijdragen van **Fonds NutsOhra, Stichting de Weijerhorst, Stichting Koningsheide, Janivo Stichting, MUMC+, Health Foundation Limburg, Yske-Walther fonds, Cortina Group / Oxypas, Sint Clemens Stichting, VSB fonds, Stichting Kannunik Salden**, en de Europese Commissie (**Project EU-GEI**, FP7).

## Wil je de ontwikkeling van PsychoseNet financieel steunen?

Je kunt PsychoseNet ook **financieel steunen**. Door je donatie kunnen we nog meer informatie, filmpjes en tools toevoegen aan deze site. We hebben ambities genoeg. Wij zijn heel blij met je bijdrage via NL85 RABO 0160 4233 33 t.n.v. Stichting PsychoseNet of online via onze **donatiemodule**.

Geschreven door: Jim van Os



Jim van Os



---

# Over de schrijver

**Professor dr. Jim van Os** is voorzitter van de Divisie Hersenen in het UMC Utrecht. Hij is tevens verbonden als Visiting Professor Psychiatric Epidemiology aan het Institute of Psychiatry te Londen. Hij is sinds 2011 lid van de Koninklijke Nederlandse Akademie van Wetenschappen (**KNAW**) en werd in 2016 benoemd tot **Fellow van King's College London**.

Jim van Os werkt op het raakvlak van 'harde' breinwetenschap, gezondheidszorgonderzoek, kunst en subjectieve ervaringen van mensen met 'lived experience' in de GGZ. Hij staat sinds 2014 op de Thomson-Reuter Web of Science lijst van 'most influential scientific minds of our time'. In 2014 kwam zijn boek **De DSM-5 Voorbij** uit, en in 2016 het boek **Goede GGZ!** (samen met Philippe Delespaul e.a.).

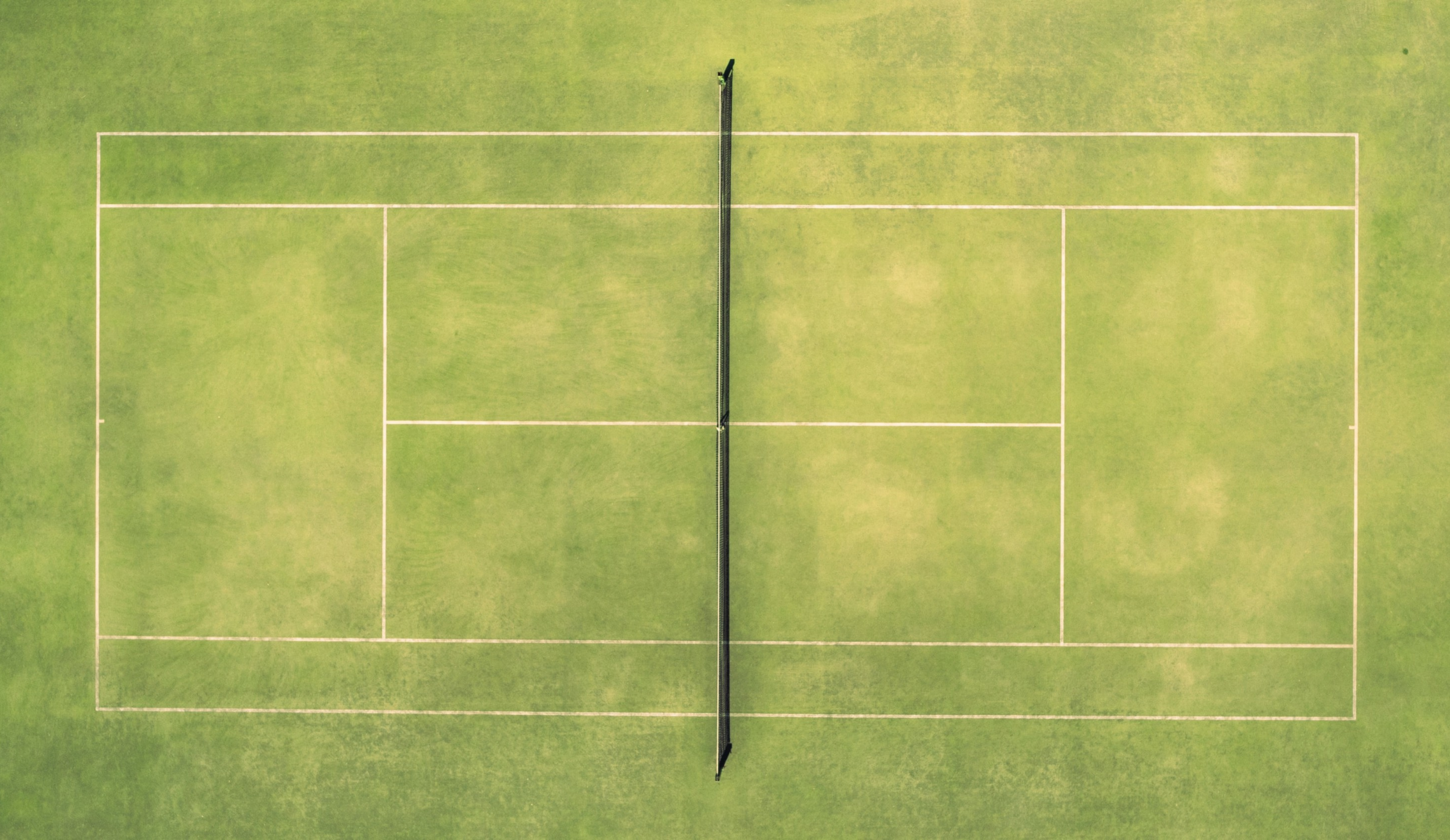


Foto door Simone Viani

---

# Sociale media

[WWW.PSYCHOSENET.NL/OVER-PSYCHOSENET/](http://WWW.PSYCHOSENET.NL/OVER-PSYCHOSENET/)

Facebook



Twitter



Youtube





Foto door Dmitry Limonov

---

# Alles over psychose

[WWW.PSYCHOSENET.NL/PSYCHOSE/](http://WWW.PSYCHOSENET.NL/PSYCHOSE/)

Wat is een psychose? Wat zijn de meest voorkomende verschijnselen, wat weten we over mogelijke triggers en oorzaken en de fasen van herstel?

## Psychose is het grootste mysterie van de mens

Het is de staat waarin iemand de wereld waarneemt door de bril van zijn eigen angstige emoties, en daar zó intens in opgaat dat andere mensen het niet meer kunnen volgen. Het is een staat waarin alles om je heen zwanger is van persoonlijke en vaak angstige betekenis. Het is een staat van hyper-betekenis. Psychose is typisch iets van jonge mensen op weg naar de volwassen levensfase.

Bijvoorbeeld: een jong iemand ontspoot in het kader van heftige stress en/of **cannabisgebruik**, en de GGZ wordt er bij geroepen. In die zin is psychose een soort transitie, een soort overdrijving van de normale 'gekte' die adolescenten ontwikkelen rond de pubertijd, een beetje 'geholpen' door triggers als ontwikkelingsstress en **drugs**.

Geschreven door: Jim van Os



Foto door Eberhard Grossgasteiger

---

## Al eeuwenlang probeert men te begrijpen wat psychose precies is

[WWW.PSYCHOSENET.NL/OVER-PSYCHOSENET/](http://WWW.PSYCHOSENET.NL/OVER-PSYCHOSENET/)

Hoe het tot stand komt en hoe je die jonge persoon het beste uit zijn angstige psychotische belevingen kunt halen. Maar men is er nog niet helemaal over uit. De tendens is steeds meer om zelfs de meest heftige psychose te zien als een overdrijving van de normale menselijke capaciteit om diepe emotionele betekenis toe te kennen aan de dingen om ons heen.

Ben je echter tijdens de kindertijd getraumatiseerd geweest, dan bestaat het risico dat de emotionele betekenis die je toekent aan de wereld om je heen er één wordt van permanente dreiging, angst en persecutie. In die zin kun je **psychose** zien als het gevolg van een kindertijd die zo onveilig was dat de waarneming van de persoon permanent psychosegevoelig is geworden.

En mogelijk spelen ook genetische verschillen in de mate waarin mensen emotionele betekenis toekennen aan de omgeving een rol.





---

**Het allerbelangrijkste van psychose echter is dat hoe heftig het ook ogenschijnlijk is: in de basis gaat het altijd over algemene menselijke zorgen en angsten**

Je kunt dus altijd 'praten met psychose'.

Onder de metaforen van de psychosegevoeligheid zit een mens met zijn emoties; en op het niveau van de emoties kan altijd contact worden gemaakt, van mens tot mens. Dit is de belangrijkste ingrediënt van alle behandelingen.



Foto door Mary Skrynnikova

---

# Wat is een psychose?

[WWW.PSYCHOSENET.NL/PSYCHOSE/WAT-IS-EEN-PSYCHOSE/](http://WWW.PSYCHOSENET.NL/PSYCHOSE/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?

Geschreven door: Jim van Os



Foto door Anna Deli

---

# Anders dan bang zijn

[WWW.PSYCHOSENET.NL/PSYCHOSE/WAT-IS-EEN-PSYCHOSE/](http://WWW.PSYCHOSENET.NL/PSYCHOSE/WAT-IS-EEN-PSYCHOSE/)

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.

Geschreven door: Jim van Os



Foto door Toa Heftiba

---

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

**[WWW.PSYCHOSENET.NL/PSYCHOSE/WAT-IS-EEN-PSYCHOSE/](http://WWW.PSYCHOSENET.NL/PSYCHOSE/WAT-IS-EEN-PSYCHOSE/)**

De betekenis die je geeft aan je symptomen kan uitmaken voor het beloop. Als je uitgaat van een pessimistisch beeld van 'hersenziekte' die nooit over kan gaan en waarvoor je de rest van je leven afhankelijk zal blijven van zware medicatie, kun je daar steeds meer in gaan geloven met als gevolg dat je je ook zo gaat gedragen. Het is daarom belangrijk om het juiste wetenschappelijke beeld te hebben van psychose: dat het een kwetsbaarheid is die voor iedereen anders is maar waar je altijd een manier kunt vinden om er mee te leven. En er is geen bewijs dat het om een hersenziekte zou gaan – we weten het simpelweg niet. Het lijkt er meer op dat psychose een uit de hand gelopen menselijke eigenschap is, net zoals depressie en angst.

Geschreven door: Jim van Os



Foto door Filipp Romanovski



---

## Iedereen heeft wel eens een psychotische ervaring

[WWW.PSYCHOSENET.NL/OVER-PSYCHOSENET/](http://WWW.PSYCHOSENET.NL/OVER-PSYCHOSENET/)

Een béétje psychose is niet erg. Dat komt bij veel mensen wel eens voor, blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Wanneer **psychotische ervaringen** heftiger worden, langer aanhouden en samengaan met depressie, manie, of met veranderingen in motivatie of cognitie, kunnen er problemen ontstaan. Je hebt bijvoorbeeld al langere tijd het gevoel dat er vreemde dingen gebeuren om je heen – dat is een milde psychotische ervaring. Je kunt echter nog redelijk functioneren en je omgeving heeft weinig in de gaten. Het vreemde gevoel kan weer verdwijnen: dan is er niets aan de hand.

Geschreven door: Jim van Os



Foto door Tobias Reich

---

# Video's

[WWW.PSYCHOSENET.NL/PSYCHOSE/WAT-IS-EEN-PSYCHOSE/](http://WWW.PSYCHOSENET.NL/PSYCHOSE/WAT-IS-EEN-PSYCHOSE/)

Animatie "Iedereen heeft  
psychotische ervaringen"



Video "Danny heeft een  
psychose"



Video "Bram over zijn  
psychose en herstel"



Geschreven door: Jim van Os



Foto door Jens Herrndorff

---

# Overheersende ervaringen

[WWW.PSYCHOSENET.NL/PSYCHOSE/WAT-IS-EEN-PSYCHOSE/](http://WWW.PSYCHOSENET.NL/PSYCHOSE/WAT-IS-EEN-PSYCHOSE/)

Soms gaan psychotische ervaringen zo overheersen dat je aan weinig anders meer kunt denken en dat je er ook naar gaat handelen. Je denkt bijvoorbeeld achtervolgd te worden door de CIA en gaat daar over klagen bij de politie en de Amerikaanse ambassade. Je denken volgt de logica van de psychose. Een botsing met de wereld om je heen is dan onvermijdelijk; er kan ruzie ontstaan met mensen om je heen.

Je omgeving kan vinden dat je vreemd bezig bent en wil misschien wel hulpverlening inschakelen. Zelf ervaar je dat in je psychose vaak heel anders: je hebt het gevoel dat juist de omgeving veranderd is en dat andere mensen raar doen: je voelt je bedreigd.

Geschreven door: Jim van Os



Foto door Graham Powell Wood

---

## Als je een psychose hebt, heb je niet alleen last van wanen of hallucinaties

[WWW.PSYCHOSENET.NL/PSYCHOSE/WAT-IS-EEN-PSYCHOSE/](http://WWW.PSYCHOSENET.NL/PSYCHOSE/WAT-IS-EEN-PSYCHOSE/)

Een psychose is een mengbeeld (syndroom) van verschillende soorten heftige ervaringen of, in hulpverlenersjargon: symptomen. De mix ziet er bij iedereen anders uit. De één heeft bijvoorbeeld vooral gevoelens van wantrouwen, de ander hoort vooral vijandige stemmen. Weer een ander heeft juist last van stemmingswisselingen en is de ene keer diep somber en traag (**depressie**) en de volgende keer abnormaal uitgelaten en hyperactief (manisch). Nog weer andere mensen ervaren onvoldoende motivatie om dagelijkse taken uit te voeren (**motivatieproblemen**), gebrek aan aandacht en concentratie, en kunnen minder goed plannen en leren (**cognitieproblemen**).





---

# Wat is een volle psychose?

[WWW.PSYCHOSENET.NL/PSYCHOSE/WAT-IS-EEN-PSYCHOSE/](http://WWW.PSYCHOSENET.NL/PSYCHOSE/WAT-IS-EEN-PSYCHOSE/)

We spreken van een volle psychose wanneer psychotische ervaringen je leven zo erg gaan beheersen dat je in het dagelijks leven niet meer (goed) functioneert. Je gaat helemaal op in jouw realiteit en kunt geen onderscheid meer maken tussen **waan en werkelijkheid**. Voor jou kunnen wanen, stemmen of hallucinaties in een psychose levensecht zijn, maar je omgeving ervaart dat heel anders. Deze botsing van verschillende werkelijkheden is vaak heel verwarrend en kan tot vervelende conflicten leiden.

Geschreven door: Jim van Os



---

# Video's

[WWW.PSYCHOSENET.NL/PSYCHOSE/WAT-IS-EEN-PSYCHOSE/](http://WWW.PSYCHOSENET.NL/PSYCHOSE/WAT-IS-EEN-PSYCHOSE/)

Animatie "Wat is nou  
eigenlijk psychose?"



Animatie "De vijf fasen van  
psychose en herstel"



In een Psychose Awareness Talk ging Stijn Vanheule, hoogleraar psychoanalyse aan de Universiteit Gent, in gesprek met ervaringsdeskundige/naaste Leen Verhaert. Het werd een inspirerend gesprek over de kern en betekenis van psychose en het belang van in gesprek gaan en blijven met de mens in psychose.

Video "In gesprek met Stijn  
Vanheule en Leen Verhaert"



Geschreven door: Jim van Os



Foto door Dylan Posso

---

# Psychosegevoeligheid

[WWW.PSYCHOSENET.NL/PSYCHOSE/WAT-IS-EEN-PSYCHOSE/PSYCHOSEGEVOELIGHEID/](http://WWW.PSYCHOSENET.NL/PSYCHOSE/WAT-IS-EEN-PSYCHOSE/PSYCHOSEGEVOELIGHEID/)

Psychosegevoeligheid betekent dat iemand gevoelig is voor het krijgen van een psychose. Waarom dat zo is, wanneer en of het tot uiting komt, verschilt per persoon.

Hoewel elke **psychose** anders is, gaan we uit van één enkel begrip: psychose, of, nog correcter: psychotisch syndroom

In de psychiatrie zijn traditioneel zo'n 20 verschillende soorten 'schizo'-**diagnosen** in gebruik voor mensen met een psychose. Van **schizofrenie** en schizoaffectief tot kortdurende psychotische stoornis en psychotische stoornis NAO.

## **Wij kiezen echter voor het eenvoudige begrip psychosegevoeligheid**

Omdat deze term alle 20 diagnostische groepen met elkaar verbindt en als diagnose ook kloppend is. Iemand is gevoelig voor het krijgen van een psychose, dat is wat we vast kunnen stellen en waar iemand mee om kan leren gaan.

Geschreven door: Jim van Os



Foto door Patrick Hendry

---

# Realiteit en psychose

[WWW.PSYCHOSENET.NL/PSYCHOSE/WAT-IS-EEN-PSYCHOSE/REALITEIT-EN-PSYCHOSE/](http://WWW.PSYCHOSENET.NL/PSYCHOSE/WAT-IS-EEN-PSYCHOSE/REALITEIT-EN-PSYCHOSE/)

## **Hulpverleners zullen een psychose vaak uitleggen als 'in een andere realiteit leven'. Maar wat is eigenlijk realiteit?**

Psychologisch gezien is realiteit datgene wat we waarnemen, via onze zintuigen maar ook aan interpretatie. Iedere waarneming wordt gekleurd door onze emoties. Als je verdrietig bent of juist heel blij, heeft dat invloed op hoe je de wereld om je heen waarneemt, en hoe je waarnemingen interpreteert.

## **Emoties maken dat je belangrijke dingen niet vergeet en dat je er aandacht aan besteedt**

Tegelijkertijd is het ook belangrijk om irrelevante informatie wel te vergeten en er geen aandacht aan te besteden, anders raakt je brein overbelast.

Geschreven door: Jim van Os



Foto door Ken Choi



---

# Overbelasting

[WWW.PSYCHOSENET.NL/OVER-PSYCHOSENET/](http://WWW.PSYCHOSENET.NL/OVER-PSYCHOSENET/)

Bij mensen met een psychotische kwetsbaarheid is dit proces van waarnemen, interpreteren en filteren sneller overbelast. Alles wordt dan opeens belangrijk en relevant. Alles krijgt een emotionele lading en speciale betekenis. Mensen met psychose ervaring beschrijven een psychose soms alsof je de wereld **zonder filter** tegemoet treedt. Hun realiteit is op dat moment anders dan die van de omgeving, in dat opzicht klopt de uitleg 'in een andere realiteit leven'.

Lastig is dat die uitleg voor iemand in een psychose heel verwarrend en confronterend is.

**Wie bepaalt er dat de ene realiteit niet klopt, en de andere (van de hulpverlener bijvoorbeeld) wel?**

De **realiteit van iemand in een psychose** ontkennen of bestempelen als anders of niet kloppend, is vaak niet helpend en levert eerder ruzie op dan een goed gesprek. Wees dus heel voorzichtig als je het hier over wilt hebben, zeker wanneer iemand geen besef heeft van de psychose.

Benoemen dat zijn of haar realiteit niet strookt met die van zijn omgeving en daarover in gesprek gaan, is wel een goed idee.

Geschreven door: Jim van Os



Foto door Luis Gherasim

---

# Meer lezen over psychose?

Oorzaken



Behandeling



Medicatie





Foto door Quỳnh Lê Mạnh

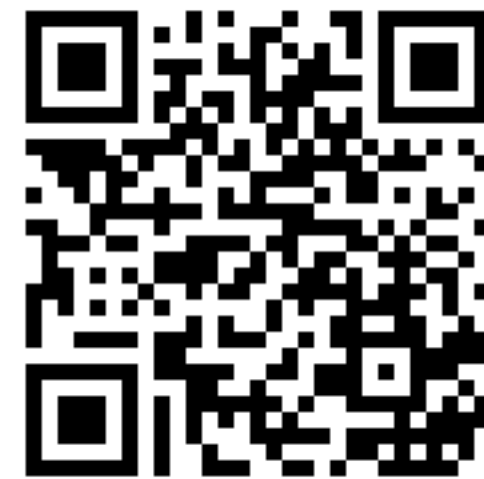
---

# Heb je vragen over psychose?

eSpreekuur



Chat



Forum





Foto door Ahmer Kalam