

Wat u moet weten in de omgang met een persoon met een psychose

campus Sint-Vincentius
Sint-Vincentiusstraat 20
2018 Antwerpen
tel. + 32 3 285 2000

www.gzaziekenhuizen.be

Sint-Vincentius
GZA . Ziekenhuizen



Hoe herkent u een psychose?

Iemand met een psychose bekijkt de wereld vanuit zijn realiteit, waarbij het niet meer lukt om af te stemmen op de omgeving. Er kunnen zogenaamde “positieve symptomen” optreden (zij voegen iets toe aan het functioneren). Zo kan bv. de manier van denken sterk afwijkend geraken en niet corrigeerbaar (“wanen”), net als de wijze van waarnemen (“hallucinaties”), waarbij de zintuigen de betrokkene bedriegen, zonder dat deze dat door heeft. Emoties dreigen de overhand te nemen, waarbij de rede ver zoek geraakt, chaotisch verloopt.

Daarnaast kunnen er “negatieve symptomen” voorkomen (waardoor je minder dan gewoonlijk functioneert), zoals bv. een ontregeling in het dag-nacht ritme, in het energiepeil, emotioneel afgevlakt zijn, zich isoleren...

De kwetsbaarheid van de psychose

Wie ooit een psychose had, heeft 70% kans om terug psychotisch te worden. Medicatie kan die kans beperken tot 15%. Naast medicatie kan gesprekstherapie helpen om te leren omgaan met je kwetsbaarheid, de impact te verwerken, een leven uit te bouwen van regelmaat...

Alcohol en drugs worden sterk afgeraden. Alcohol kan op medicatie een slecht effect veroorzaken. Drugs kan een psychose uitlokken/verergeren. Overmatige stress en veel prikkels worden best vermeden.

Welke houding neemt u het best aan?

- Wees respectvol en eerlijk.
- Communiceer met korte en duidelijke boodschappen.
- Zoek het evenwicht tussen de betrokkene teveel druk op te leggen versus volledig te ontzien.
- Ken uw eigen grenzen. Schakel tijdig hulpverlening in.
- Ga niet mee in de waan of hallucinatie, maar blijf op een rustige wijze aangeven dat u de realiteit anders beleeft.
- Steek geen energie in het zoeken naar schuldigen, die zijn er niet. Een psychose is een ziekte die iedereen kan overkomen.
- Informeer u over psychose.
- Tracht voorlopers van een naderende psychose in kaart te brengen en overleg met de betrokkene wat u kunt doen als u dergelijke signalen terug ziet opduiken.

Wie contacteren?

Raadpleeg uw **huisarts**.

Betreft het iemand tussen 16 en 35 jaar met een beginnend psychiatrisch probleem, dan kan u ook terecht bij VDIP: 03 216 02 54.

Info PAAZ campus Sint-Vincentius: 03 283 16 00

Literatuur

Het geheim van de hersenchip, zelfgids voor mensen met een psychose.

M. de Hert, G. Magiels en E. Thys

ISBN 90 6445 175 3

De stilte is oorverdovend, mijn psychoses overwonnen
C. North

ISBN 90 6084 859 4

Stemmen horen accepteren

M. Romme

ISBN 90 5121 808 7

Dichtbij en toch veraf, werkboek voor familieleden van psychotische patiënten

M. De Hert, G. Magiels en J. Peuskens

ISBN 90 6445 160 5

Links

www.anoiksis.nl
www.psychoseplein.nl
www.ypsilon.org
www.similes.be
www.geestelijkgezondvlaanderen.be
www.ooitalzogereageerd.be
www.hetmisverstand.be