

# EEN PSYCHOSE IS NIET GEK

Stijn Vanheule kwam spreken in De Serre (Nieuw Gent).  
Stijn is professor psychologie. Hij schreef het boek 'Psychose begrijpen in 33 vragen'.  
Dit is een samenvatting van dat moment.  
[www.psychosenet.be](http://www.psychosenet.be)



## WAT



### HALLUCINATIES

Dingen horen / zien / voelen **die er niet zijn**.

Bijvoorbeeld stemmen horen, personen zien of aanrakingen voelen.



### WANEN

**Verbanden** leggen die anderen niet leggen.

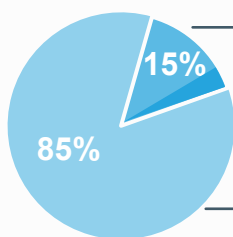
- Het lijkt een **ontdekking**, iets dat je duidelijk wordt gemaakt.
- Het is **niet altijd scherp** of helemaal duidelijk. De persoon voelt zich voor een deel in een andere wereld. Maar altijd ook voor een deel in de echte wereld.

Bijvoorbeeld deze nummerplaat **4 SMS 124** lezen als:

"**4**-en dat **S**tefaan **M**oet **S**terven op de **12**<sup>de</sup> dag van de **4**<sup>de</sup> maand."



## HOEVEEL



15% heeft ooit **een psychotische beleving**.

↳ **3%** daarvan heeft echt professionele **hulp nodig**. Omdat te veel afzien of omdat er gevaar is.

85% **nooit** een psychose



## BIOLOGISCHE OORZAKEN

De **erfelijke factor** is klein, **10%**.

**Hersenen** van mensen met een psychose zijn maar een heel klein beetje anders.

- Ze zijn een heel klein **beetje kleiner**. Maar dat leert ons niet veel.
- Sommige **ontwikkelingen** gaan iets **trager** (praten, stappen, ...)

De verschillen zijn zo klein dat het **niet helpt ze te behandelen**.



# MEDICATIE

**Dopamines** zijn stoffes in onze hersenen.

Tijdens een psychose zijn er te veel dopamines. Medicatie verkleint het aantal. Dokters schrijven dikwijls **te veel** medicatie voor.

- De **hoeveelheid** moet regelmatig **gecontroleerd** worden door een arts.
- **Stop je zonder dokter** met de medicatie? Dan is de kans groot dat psychose terug komt. **Bespreek samen met je dokter** wat een goede behandeling kan zijn.

## ✔ VOORDELEN

- de psychose wordt **minder sterk**

## ✘ NADELEN

- gevoel van **suf zijn**
- **verlies van contact** met de anderen
- grotere kans op **suikerziekte**
- problemen met **seks**
- ...

## 📈 EFFECT



## PSYCHISCHE EN SOCIALE OORZAKEN

Zaken die een psychose uitlokken:

- 1. Tot een minderheid behoren**  
(arm zijn, in buitenland geboren zijn, ...)
- 2. Een trauma hebben**  
(misbruikt, verwaarlozing, eenzaamheid, agressie meemaken, ...)
- 3. Opgroeien in een grote stad**  
(weinig echt contact tussen mensen, geen deel voelen van een groep, geen steun voelen, ...)
- 4. Druggebruik**  
(vooral cannabis)



## HOE REAGEREN



Blijf **luisteren**. Blijf **praten** met elkaar. Ook al begrijp je niet alles.



Heb **begrip** voor de angst. Zeg dat het indruk op je maakt. **Wees eerlijk** over wat je voelt.



Heb aandacht voor wat jullie **samen** hebben. Wat **hetzelfde** is. Bijvoorbeeld samen deugd hebben van een koffie. Of koude niet leuk vinden.



Maak **geen discussie of ruzie**. Dan vergroot je het gevoel van er niet bijhoren, van eenzaam zijn.



Je kan zeggen dat **jij het anders ziet**. Dat kan **moeilijk** zijn. Maar het kan helpen om te weten dat er iets mis is.



Probeer het vooral **rustig** te maken.

