



PN | PsychoseZorg



# PSYCHOSE

## INFORMATIE VOOR NAASTEN

Voor alle informatie omtrent behandelingen,  
ga naar [www.psycholoognederland.org/behandelingen](http://www.psycholoognederland.org/behandelingen)



## Hoe ziet een psychose eruit?

Mensen die een psychose hebben, hebben intense ervaringen of opvattingen die niet door anderen worden gedeeld. Ze horen, zien, voelen, proeven of ruiken bijvoorbeeld dingen die andere mensen niet ervaren. Dit noemen we hallucinaties. Of ze zijn ergens sterk van overtuigd, terwijl de meeste mensen in hun omgeving hun idee niet herkennen. Dit noemen we wanen. Bijvoorbeeld het idee achtervolgd te worden of het idee dat gedachten worden bestuurd.

Een psychose kan samengaan met een verwarde manier van denken en doen. Ook motivatieproblemen en een afgevlakte gevoelsuitdrukking kunnen erbij horen.

Iemand met een psychose wordt zo in beslag genomen door deze ervaringen dat het niet goed meer lukt om te functioneren. Als iemand een psychose heeft doorgemaakt, dan is er ook een kans dat diegene vaker een psychose krijgt. Men spreekt daarom vaak over psychosegevoeligheid.

Er zijn grote verschillen tussen de symptomen die mensen ervaren. Ook bestaan er milde varianten van al deze symptomen, en die komen veel voor in de hele bevolking. Pas wanneer symptomen een sterke negatieve invloed op het dagelijkse leven hebben, wordt van een psychose gesproken. Ook heeft het dan vaak impact op het leven van de mensen in de omgeving, de naasten.

## Hierbij wat tips bij de omgang met een naaste met psychose. En tips hoe je zelf overeind blijft.

### Stimuleer hulp te zoeken.

Twijfel je of jouw naaste last heeft van een psychose? Stimuleer de ander altijd om professionele hulp te zoeken. De kans op herstel is namelijk het grootst als psychotische verschijnselen in een vroeg stadium worden herkend en behandeld. Laat jouw naaste weten dat je om hem of haar geeft en bespreek jouw zorg. Geef aan dat het volgens jou een goed idee is om bij de huisarts langs te gaan. Dit is de eerste stap naar professionele hulpverlening. Hij of zij kan het als steunend ervaren als jij meegaat naar deze afspraak. Indien je het niet eens kunt worden over wat er aan de hand is, en van daaruit iemand stimuleren om hulp te accepteren, bekijk dan of je wel kunt aansluiten bij het leed dat iemand ervaart, en bij het feit dat die persoon steeds meer alleen komt te staan.

Veel jongeren ervaren wel eens bijzondere ervaringen. Er zijn in Nederland speciale 'Early Detection and Intervention'-teams (EDI-teams) die helpen als bijzondere ervaringen een probleem worden.

Op de webpagina [www.mindyoung.nl/bijzondere-ervaringen/teams](http://www.mindyoung.nl/bijzondere-ervaringen/teams) vind je een EDI-team in de buurt.



## Krijg inzicht in psychose

Op <https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/psychose> vind je meer informatie over wat een psychose inhoudt en op <https://mindyoung.nl/bijzondere-ervaringen> vind je informatie over allerlei bijzondere ervaringen die in een psychose kunnen spelen. Daarnaast zijn er boeken met betrouwbare informatie. Door je te verdiepen in de achtergronden, de symptomen en de aanpak van psychose-gevoeligheid leer je wat het inhoudt. Hierdoor begrijp je het wat beter en kun je beter met je naaste omgaan.

Bij PN PsychoseZorg wordt voor naasten ook psycho-educatie aangeboden. Je krijgt dan informatie en voorlichting over psychose en tips en handvatten over hoe ermee om te gaan. Daarnaast is er ook ruimte om ervaringen uit te wisselen.

## Blijf betrokken

Als jouw naaste zich anders en vreemd gedraagt, is het belangrijk om zo goed mogelijk met hem of haar in contact te blijven. Voor jou zijn de stemmen of gedachten vreemd, maar jouw naaste ervaart ze echt. Ga er daarom niet tegenin en luister naar wat de ander zegt. Dit betekent niet dat je hem of haar overal gelijk in geeft. Creëer ruimte, zodat hij of zij zich open kan stellen. Stel vragen over zijn of haar gevoelens en gedachten. Doe dit zonder jezelf op te dringen. Probeer je woordkeuze neutraal te houden en geef geen waardeoordeel. Het kan zijn dat jouw naaste het fijn vindt om gerustgesteld te worden.

Bijvoorbeeld omdat hij of zij angstig is en het lastig vindt hier duidelijk over te vertellen. Als de ander zich door jou bedreigd voelt of geen interesse toont in wat jij vertelt, bedenk dan dat dit door de psychose komt. De ander is nu niet helemaal zichzelf.

## Help mee aan het actief zijn

Iemand die psychosegevoelig is, kan veel baat hebben bij structuur en een rustige, vertrouwde omgeving. Dit zorgt voor houvast en overzicht. Ook na een psychose is het lastig om het dagelijkse leven weer op te pakken. Bied jouw naaste aan om te helpen bij het bedenken en volhouden van een dagindeling. Zoals iedere dag rond dezelfde tijd opstaan, eten en slapen.

Ook school, werk, activiteiten in de vrije tijd of een behandeling kunnen bijdragen aan een dagstructuur. Daarnaast helpt het als jij je dagelijkse dingen blijft doen en van de ander verwacht dat hij of zij gewoon meedoet.

## Werk samen met de hulpverlening

Uit onderzoek blijkt dat familie en naasten een belangrijke rol hebben in het herstel van psychose. Samenwerken van cliënt, naaste en hulpverlener geeft de grootste kans op herstel. Deel met de hulpverlening alle informatie waarvan jij denkt dat dit belangrijk is. Bespreek hoe jij kan en wil bijdragen en wat jij daarbij aan ondersteuning nodig hebt.

Ook kan je samen met jouw naaste en de hulpverlening een signaleringsplan of crisisplan opstellen. In een signaleringsplan staan de signalen die wijzen op een terugval. En op welke manier die te voorkomen is. In een crisisplan wat er wel of juist niet moet gebeuren bij een terugval. Deze plannen geven jouw naaste regie over zijn behandeling en jou als naaste duidelijkheid over jouw rol. Daarnaast staan er dingen in over o.a. herstel, ontwikkeling en het krijgen van steun.



## Communiceer duidelijk en eerlijk

Jouw naaste kan door de psychose in de war zijn of het lastig vinden om zich te concentreren. Hierdoor kan het lastiger zijn om te communiceren.

Wil je hem of haar iets vragen of vertellen? Doe dit dan zo helder en rustig mogelijk. Stel ook niet meerdere vragen tegelijk. Wees tegelijkertijd eerlijk als jij de ander niet goed volgt of begrijpt.

## Bedenk dat iemand niet de psychose is

Hoewel een psychose ingrijpend is, is iemand niet zijn aandoening. De ander is nog zoveel meer. Bijvoorbeeld moeder of vader, zoon of dochter. Het kan helpen wanneer jij dit af en toe uitspreekt.

## Zorg goed voor jezelf

Zorg in de eerste plaats goed voor jezelf. Want als jij je goed voelt, kan je er beter voor de ander zijn. Cijfer jezelf niet weg en blijf dingen doen waarvan je energie krijgt en ontspant. Onderhoud ook het contact met anderen. Erover praten lucht op.

## Geef je grenzen aan

Goed voor jezelf zorgen kan niet zonder je grenzen aan te geven. Maak duidelijk wat je wel en wat je niet kan of wil. Het is misschien even wennen, maar het stellen van grenzen helpt je mentaal gezond te blijven. Naast het stellen van jouw grenzen, is het net zo belangrijk om ze te bewaken. Stel dus grenzen die je waar kan maken. Je grenzen mogen anders zijn bij nieuwe fase van je naaste. Midden in een heftige psychose stel je de grenzen misschien anders dan later, wanneer je naaste niet meer in de psychose zelf zit, maar bijvoorbeeld wel erg inactief is.

## Heb aandacht voor kinderen in het gezin

Zijn er kinderen in het gezin? Zijn er broers en zussen? Of is je naaste met psychosegevoeligheid je partner en hebben jullie kinderen? Kinderen merken bijna altijd dat er iets aan de hand is, ook al lijkt dat soms niet zo. Leg uit wat er met hun broer/zus of vader/ moeder aan de hand is. Vertel dat dit niet door hen komt. Uitleg draagt bij aan het ontwikkelen van strategieën om er goed mee om te gaan.

Geef aan dat jouw kinderen erover mogen praten en vragen mogen stellen. Het is belangrijk dat kinderen gezien en gehoord worden door de ouders en dat gevoelens er mogen zijn. Zorg ervoor dat je kinderen genoeg afleiding hebben buitenshuis, weg van de

spanning. Blijf met het hele gezin leuke dingen ondernemen en heb aandacht voor de verhalen en behoeftes van je kinderen. Zo zorg je ervoor dat niet alles om de psychosegevoeligheid draait.

## Vraag hulp en neem hulp van anderen aan

Als naaste kan jij ook behoefte hebben aan ondersteuning. Vind je het lastig om anderen om hulp te vragen? Weet dat in de meeste gevallen vrienden en familieleden graag helpen. Heb jij het door de situatie moeilijk? Aarzel dan niet om professionele hulp te zoeken. Voor kinderen in het gezin kan preventieve hulp helpen met de situatie om te leren gaan. Voor jou is naar de huisarts gaan de eerste stap om professionele hulp te vragen. Jouw huisarts kan je ondersteunen om op de been te blijven en je adviezen geven over hoe je het beste voor je naaste zorgt. Hij of zij verwijst je door voor passende hulp als dat nodig is.

Ga bij lichamelijke of 'vage' klachten op tijd naar de huisarts. Heeft de situatie effect op je werk of opleiding? Praat erover met je werkgever of decaan/ zorgcoördinator van je school of opleiding. Vraag om begrip en praktische ondersteuning.

## Zoek contact met andere naasten

Het delen van ervaringen met andere naasten zorgt vaak voor erkenning en 'lucht' om met de situatie om te gaan. Veel mensen vinden het steunend om te ervaren dat ze niet de enige zijn. Daarnaast kunnen anderen je misschien op weg helpen met de aanpak van problemen. De kans is groot dat een ander iets soortgelijks heeft meegemaakt. Via de website <https://www.naasteninkracht.nl/nl> vind je informatie, tips, inspiratie en steun. Vooral van elkaar. Op de website <https://www.ypsilon.org/zorg-voor-jezelf/lotgenotencontact/> vind je informatie over lotgenotencontact.

### Contact met Psycholoog Nederland

Voor vragen kunt u altijd mailen naar onderstaand mailadres:

[info@psycholoognederland.org](mailto:info@psycholoognederland.org)