

Metacognitieve Therapie



MODULE 10: LEVEN MET PSYCHOSE & TERUGVALPREVENTIE

Is het “normaal” om psychische klachten te hebben ?

Hoeveel mensen hebben psychische klachten?

Wat denk je?

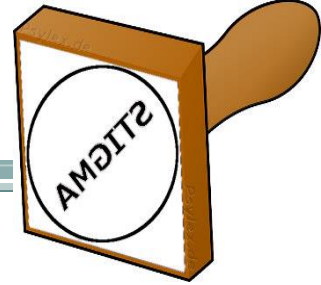
Is het "normaal" om psychische klachten te hebben ?

Hoeveel mensen hebben psychische klachten?

Een onderzoek uit 2014 (Jacobi et al., *Nervenarzt* 1, 2014) vond het volgende:

Percentage mensen met een psychische stoornis	28%
Depressie (meest voorkomende probleem)	10.6%
Psychotische stoornissen (alle vormen van psychose, bv. schizofrenie)	2.6%
Percentage van mensen die meerdere stoornissen tegelijk hebben	50%

Wanneer gekeken wordt naar het aantal mensen die last hebben van individuele symptomen van een psychische stoornis, zonder dat ze voldoen aan alle kenmerken voor een diagnose, zijn de cijfers veel hoger.



Stigma = het Griekse woord voor: punt, wond of brandmerk.

Stigmatization = vindt plaats als negatieve eigenschappen aan mensen of groepen worden toegeschreven.

- Dit wordt gedaan zonder kritische toetsing aan de realiteit.
- Stigma kan ertoe leiden dat individuen negatief worden beoordeeld en/of buitengesloten worden.
- Stigmatisering komt voor bij bepaalde somatische ziektes (bv. HIV), zichtbare handicaps of psychische stoornissen.
- “Zelf-stigma” betekent dat iemand het stigma, dat hij van buitenaf ervaren heeft, geïnternaliseerd heeft, zo sterk dat hij zichzelf als “minderwaardig” ziet.

Stigma over mensen met psychotische klachten

Het begrip psychose, respectievelijk schizofrenie, wekt bij veel mensen een verkeerde indruk. Door vooroordelen in de media worden mensen met een psychose bestempeld als gevaarlijk en onberekenbaar.

Algemene vooroordelen over mensen met psychose:

Zij zouden...

- ...gevaarlijk en onvoorspelbaar zijn
- ... een gespleten persoonlijkheid hebben
- ... niet intelligent zijn
- ... chronisch ziek zijn



Terecht? NEE!

Terecht? NEE!

... gevaarlijk en onvoorspelbaar?

Mensen met een psychose zijn vaker slachtoffer van misbruik en geweld dan dat ze plegers zijn.

Echter: Als ze plegers zijn...

- ... is de kans groter dat de kranten er verslag van doen, omdat de manier waarop de misdaad gepleegd is soms vreemd is.
- ... gebruiken advocaten strategieën waarbij ze deze delicten rechtvaardigen door te verwijzen naar de psychische klachten. Dit versterkt het stigma.

Terecht? NEE!

... gespleten persoonlijkheid:

Dit beeld van schizofrenie (Grieks: gespleten en geest) en/of andere psychotische ervaringen is onwaar en misleidend. Schizofrenie is **geen** gespleten persoonlijkheid. Deze term wordt dus verkeerd gebruikt. Bovendien is het maar de vraag of meerdere of gespleten persoonlijkheden wel bestaan.

... niet intelligent:

Het ontwikkelen van psychische stoornissen is niet gerelateerd aan intelligentie. Net zoals in de algemene bevolking, kunnen veel mensen die een psychose doormaken een bovengemiddelde intelligentie hebben.

Terecht? NEE!

De belangrijkste symptomen van een psychose zijn:

Hallucinaties: bv. stemmen horen die je beledigen.

Waanideeën: bv. de overtuiging door de geheime dienst te worden achtervolgd, of de overtuiging uitverkoren te zijn om de wereld te redden.

Andere (niet specifieke) symptomen: bv. depressie, moeite met spreken en aandacht.

Stigma – wat moeten we doen?

- o Door misleidende informatie in de media worden patiënten vaak gezien als gevaarlijk en onvoorspelbaar (“ken je er één, ken je ze allemaal”).
- o Verzamel zo veel mogelijk informatie over psychotische stoornissen. Daarmee kun je valse overtuigingen en misvattingen van anderen corrigeren.

(Hoe) moet ik praten over mijn ziekte?

Je bent niet verplicht om de diagnose van een psychische stoornis kenbaar te maken. Het is aan jou of je anderen informeert over de diagnose of niet.

Zeker als je mensen nog niet goed kent, is het aan te raden om je symptomen te beschrijven in plaats van de (ambigue) naam van de stoornis te noemen, die makkelijk verkeerd uitgelegd kan worden.

Soms is het goed anderen direct te informeren, bv. als je een ruzie hebt tijdens een acute fase, en het verstandig is jouw gedrag uit te leggen aan de ander.

Het kan belangrijk zijn om over je ziekte te praten met een persoon die je vertrouwt, omdat...

... belangrijke anderen vaak de eerste tekenen zien van een dreigende psychotische episode, vaak nog voordat je dat zelf door hebt.

(Hoe) moet ik praten over mijn ziekte?

Tip: Leg de symptomen uit in plaats van de diagnose te vertellen.

- Zeker als je mensen nog niet goed kent, is het aan te raden om je symptomen te beschrijven in plaats van de (ambigue) naam van de stoornis te noemen, die makkelijk verkeerd uitgelegd kan worden.
- Om andere mensen uitleg te kunnen geven over je ziekte, moet je er zelf een expert in worden.

(Hoe) moet ik praten over mijn ziekte?

De kernsymptomen van een psychotische stoornis:

Hallucinaties: Dingen horen, zien, voelen of proeven

Voorbeeld van een uitleg:

???

(Hoe) moet ik praten over mijn ziekte?

De kernsymptomen van een psychotische stoornis:

Hallucinaties: Dingen horen, zien, voelen of proeven

Voorbeeld van een uitleg:

"Hallucinaties komen vaker voor dan je denkt. Ongeveer 15% van de mensen ervaart hallucinaties, zoals stemmen horen, terwijl ze niet psychisch ziek zijn. Stemmen horen lijkt op "hardop denken", het is vergelijkbaar met 'een liedje in je hoofd hebben', maar dan sterker. Sommige moeders horen hun baby huilen, terwijl hij rustig ligt te slapen of je hoort je telefoon rinkelen wanneer je ongeduldig aan het wachten bent op een bericht van iemand."

(Hoe) moet ik praten over mijn ziekte?

De kernsymptomen van een psychotische stoornis:

Waanbeelden: Een overtuiging hebben die niet waar is (bv. uitverkoren zijn om de wereld te redden of achtervolgd worden door de geheime dienst).

Voorbeeld van een uitleg:

???

(Hoe) moet ik praten over mijn ziekte?

De kernsymptomen van een psychotische stoornis:

Waanbeelden: Een overtuiging hebben die niet waar is (bv. uitverkoren zijn om de wereld te redden of achtervolgd worden door de geheime dienst).

Voorbeeld van een uitleg:

"Bijna iedereen heeft wel eens van die dagen dat je het intense gevoel hebt dat de hele wereld tegen je is. Of dat mensen naar je kijken, zeker wanneer je niet lekker in je vel zit. Voor mij was dit gevoel veel sterker. Tijdens mijn ziekte was ik er 100% van overtuigd dat sommige mensen achter me aan zaten. Nu zie ik dat anders."

"Bijna iedereen heeft wel eens de ervaring gehad dat ze het gevoel hadden alles aan te kunnen en dat niemand het beter kon doen dan zichzelf. Bij mij duurde deze ervaring langer en leidde het tot verschillende problemen, bijvoorbeeld op het werk..."

(Hoe) moet ik praten over mijn ziekte?

De kernsymptomen van een psychotische stoornis:

Andere (niet specifieke) symptomen: bv. depressie, moeite met spreken en aandacht.

Voorbeeld van een uitleg:

???

(Hoe) moet ik praten over mijn ziekte?

De kernsymptomen van een psychotische stoornis:

Andere (niet specifieke) symptomen: bv. depressie, moeite met spreken en aandacht.

Voorbeeld van een uitleg:

"Iedereen voelt zich wel eens heel verdrietig, en heeft daarbij het gevoel er niets aan te kunnen doen en trekt zich dan terug. Dat had ik ook –alleen bij mij duurde het verdriet wekenlang en er was niets wat mij kon opvrolijken. Ik voelde me niet alleen verdrietig, maar ook compleet hopeloos en waardeloos. Op dat moment denk je dat het nooit weg gaat, maar op een gegeven moment zie je toch weer een lichtpuntje..."

Bijzondere overtuigingen zijn niet zo ongevoelen...*

Bij mensen uit de algemene bevolking leiden deze symptomen en overtuigingen niet tot problemen in het dagelijks leven, en worden zij ook zelden als 100% waar bestempeld.

Uitspraken die mensen uit de algemene bevolking herkennen	% ja
Heb je ooit gedacht dat mensen kunnen communiceren via telepathie?	???
Geloof je in de kracht van hekserij, Voodoo of zwarte kracht?	???
Heb je ooit het gevoel gehad dat andere mensen jouw gedachten kunnen lezen?	???
Heb je ooit het gevoel gehad dat andere mensen over jou roddelden?	???
Heb je bovennatuurlijke ervaringen gehad?	???
Heb je ooit ervaren dat dingen om je heen onecht voelden, alsof alles onderdeel was van een experiment?	???
Heb je ooit het gevoel gehad dat je achtervolgd werd?	???
Heb je ooit het gevoel gehad dat dingen in tijdschriften of op televisie speciaal voor jou bedoeld waren?	???
Hoor je soms stemmen terwijl er niemand in de buurt is?	???

* Bron: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)

Bijzondere overtuigingen zijn niet zo ongevoelen...*

Bij mensen uit de algemene bevolking leiden deze symptomen en overtuigingen niet tot problemen in het dagelijks leven, en worden zij ook zelden als 100% waar bestempeld.

Uitspraken die mensen uit de algemene bevolking herkennen	% ja
Heb je ooit gedacht dat mensen kunnen communiceren via telepathie?	61%
Geloof je in de kracht van hekserij, Voodoo of zwarte kracht?	44%
Heb je ooit het gevoel gehad dat andere mensen jouw gedachten kunnen lezen?	33%
Heb je ooit het gevoel gehad dat andere mensen over jou roddelden?	32%
Heb je bovennatuurlijke ervaringen gehad?	26%
Heb je ooit ervaren dat dingen om je heen onecht voelden, alsof alles onderdeel was van een experiment?	26%
Heb je ooit het gevoel gehad dat je achtervolgd werd?	19%
Heb je ooit het gevoel gehad dat dingen in tijdschriften of op televisie speciaal voor jou bedoeld waren?	16%
Hoor je soms stemmen terwijl er niemand in de buurt is?	15%

* Bron: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)

Terugvalpreventie

eenmalige episode



Psychische stoornissen (zoals een psychose) kunnen terugkeren, maar dat hoeft niet.

Het verloop verschilt sterk van persoon tot persoon:

meerdere episoden



meerdere episoden met daartussen enkele symptomen



meerdere episoden met daartussen toenemende symptomen

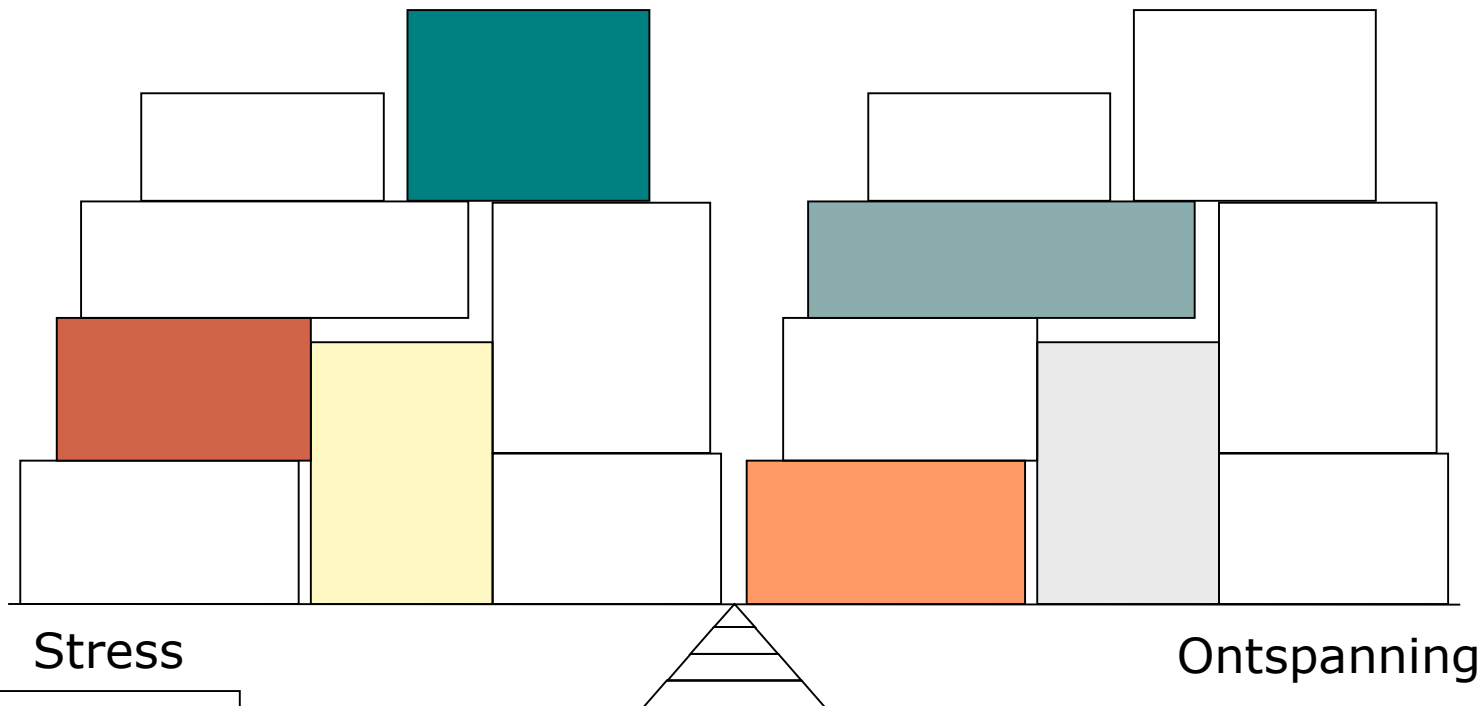


De Stressweegschaal

Om je goed te voelen is een evenwicht tussen draagkracht en draaglast belangrijk.

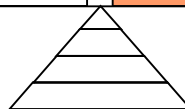
Als de stress groot is en er is te weinig ontspanning, dan raak je uit je evenwicht.

Als het evenwicht zoek is heb je meer kans op een terugval.



Stress

Ontspanning



→ werkblad 10.1

Verminderen van stress



- Gun jezelf vrije tijd en pauzes.
- Doe dingen waar je plezier in hebt.
- Leer ontspanningstechnieken.
- Sta toe dat vrienden en bekenden je helpen.
- Maak plannen, overweeg alle stappen van A tot Z.

Waarschuwingssignalen een paar voorbeelden uit de checklist

MCT+ Module 11: Leven met psychose & Terugvalpreventie

Werkblad 11.3. Vroege waarschuwingssignalen

11.3a Checklist: Welke symptomen zijn mogelijk een voorbode van een nieuwe psychose? (checklist ontleend aan Behrendt 2009)

<ul style="list-style-type: none">Ik trek me liever terug tussen de 4 muren van mijn huis dan dat ik iets ga doen met anderen.	<ul style="list-style-type: none">Andere mensen vinden mijn ideeën en/of mijn gedrag merkwaardig en ongewoon.
<ul style="list-style-type: none">Ik word stiller.	<ul style="list-style-type: none">Ik voel me soms bekeken.
<ul style="list-style-type: none">Ik word sneller verlegen en onzeker in gezelschap van anderen.	<ul style="list-style-type: none">Ik neig ertoe mij vaak in mijn eigen ideeën en gedachten te verliezen.
<ul style="list-style-type: none">Ik kan gezichtsuitdrukkingen van anderen minder goed begrijpen en kan moeilijker inschatten wat er in andere mensen omgaat.	<ul style="list-style-type: none">Mijn normale omgeving komt me vaak ongewoon of vreemd voor (bv. buitengewoon indrukwekkend, ingrijpend of bedreigend)
<ul style="list-style-type: none">Ik voel me de laatste weken terneergeslagen, verdrietig of wanhopig.	<ul style="list-style-type: none">Ik neem geluiden, kleuren en geuren om me heen ongehoord, intensief of duidelijk waar.
<ul style="list-style-type: none">Ik slaap slechter dan normaal en mijn eetlust is duidelijk veranderd (ik eet meer of minder dan voorheen).	<ul style="list-style-type: none">Vaak zie ik dingen uiterlijk van dingen of mensen veranderen (in vorm of grootte).
<ul style="list-style-type: none">Ik beweeg langzamer, denk en spreek langzamer.	<ul style="list-style-type: none">Ik heb vaker dan voorheen de indruk dat mensen me willen bedriegen, belazeren of uitbuiten.
<ul style="list-style-type: none">Ik heb minder belangstelling in school/opleiding/werk en vrijetijdsactiviteiten en kan me er niet toe zetten daaraan deel te nemen.	<ul style="list-style-type: none">Ik heb steeds vaker de indruk dat sommige alledaagse gebeurtenissen (bv. TV-berichten) over mij gaan of speciaal voor mij bestemd zijn.
<ul style="list-style-type: none">Ik let minder dan voorheen op mijn eigen behoeften (bijvoorbeeld gezondheid, voeding, lichaamshygiëne, kleding, mijn huis op orde houden).	<ul style="list-style-type: none">Ik zie, hoor, proef of ruik dingen die anderen helemaal niet kunnen waarnemen.
<ul style="list-style-type: none">Ik ben vaak nerveus, onrustig of gespannen.	<ul style="list-style-type: none">Ik heb het gevoel dat ik een bijzondere opdracht moet uitvoeren.
<ul style="list-style-type: none">Ik heb in vergelijking met voorheen meer ruzie met familie, vrienden en andere mensen.	<ul style="list-style-type: none">Ik vind het vaak moeilijk verschil te zien tussen mijn verbeelding en werkelijke gebeurtenissen.
<ul style="list-style-type: none">Ik vorm snel een vaste mening, waar ik niet vanaf te brengen ben.	<ul style="list-style-type: none">Ik voel me energiek en voel me na een paar uur slaap al uitgeput.
<ul style="list-style-type: none">Mijn gedachten raken vaak in de war.	<ul style="list-style-type: none">Ik raak vaak de rode draad kwijt.
<ul style="list-style-type: none">Andere mensen zeggen me de laatste tijd vaak dat ik ben veranderd.	<ul style="list-style-type: none">
<ul style="list-style-type: none">	<ul style="list-style-type: none">

Werkblad voor MCT+ Module 11: Leven met psychose & Terugvalpreventie

MCT+ Module 11: Leven met psychose & Terugvalpreventie

11.3b Vroege waarschuwingssignalen

Een psychose begint zelden ineens, maar kondigt zich geleidelijk aan. Sorteert de vroege waarschuwingssignalen uit de checklist, die je bij jezelf waarneemt, in 'vroege' - 'laat/eerste psychotische symptomen'. Zo kun je de ontwikkeling van een volgende psychose vroegtijdig herkennen (ontleend aan Behrendt, 2009).

Vroege waarschuwingssignalen (± 4 weken vooraf) <i>bv. sterk wantrouwen, ook tegenover goede vrienden die je al jarenlang kent</i>	Late waarschuwingssignalen, eerste psychotische symptomen (± 1 week vooraf) <i>bv. erg bezig zijn met complottheorieën</i>

Vroege waarschuwingssignalen (zie checklist) zijn nog vrij algemeen. Ze kunnen een nieuwe psychose aankondigen, maar doen dat niet altijd. Je moet echter wel gaan opletten wanneer meer van deze klachten gelijktijdig optreden of bij vorige psychoses ook optraden.

→ **werkblad**
11.3 a, b



Signaleringsplan

Wat kan ik doen als waarschuwingssignalen een psychose aankondigen?

Symptomen:	Wat kan ik zelf doen:
Vroege waarschuwingssignalen: bv. nervositeit, ik kom er niet meer aan toe om naar mijn werk te gaan, of raak met anderen in conflict.	Ik zorg goed voor mijzelf; ga vroeg slapen, neem wat gas terug. Ik probeer de stress te verminderen en doe ontspanningsoefeningen. Ik vraag mensen die ik vertrouw of ze veranderingen bij mij opmerken.
Late waarschuwingssignalen: bv. slaapproblemen, ik heb de gedachte dat anderen over mij praten of mij uitlachen.	Ik kijk het materiaal van de metacognitieve training nog eens door (onder ander de gele kaart) en denk erover na of ik alternatieve verklaringen voor mijn aannames kan bedenken.
Eerste psychotische symptomen: bv. ik hoor stemmen, die me uitschelden.	Ik bel mijn therapeut op voor een afspraak.
Ernstige psychotische symptomen: bv. ik weet zeker dat ik in mijn huis door camera's in de gaten word gehouden.	Ik richt mij tot een vertrouwd persoon, die weet wat hij in deze situatie moet doen en ervoor kan zorgen dat ik snel professionele hulp krijg. Indien nodig antipsychotica nemen (of verhogen) of opname.



Leerdoelen:

- Je bent niet verplicht om de diagnose van een psychische stoornis kenbaar te maken. Het is aan jou of je anderen informeert over de diagnose of niet.
- Wees altijd eerlijk tegenover hulpverleners / behandelaren, om er voor te zorgen dat je de best mogelijke hulp en begeleiding krijgt.
- Psychische problemen komen vaker voor dan men denkt, maar er bestaan veel vooroordelen over, en over mensen die er last van hebben.
- Als je wilt en als je denkt dat het helpt kun je vooroordelen en foute overtuigingen over psychische problemen corrigeren.

Leerdoelen:

- Wees alert op symptomen van stress, die in het ergste geval tot het ontwikkelen van een psychische stoornis kunnen leiden.
- Gun jezelf genoeg pauze en rust, en denk aan strategieën die je kunnen helpen de stress te verminderen.
- Een terugval komt niet plotseling, maar wordt voorafgegaan door verscheidene (vroeg) signalen (bv. slaapproblemen, geïrriteerdheid). Let op deze signalen en gebruik je eigen individuele noodplan als je de signalen opmerkt.

Wat heeft dit met psychose te maken?

Termen zoals schizofrenie en psychose wekken vaak bij anderen foute opvattingen op. Word zelf een expert om anderen over jouw problemen te kunnen vertellen.

Dit kan je helpen om met vooroordelen en stigma om te gaan, en om een mogelijke terugval te voorkomen.

Welke onderdelen van deze module over leven met psychose en terugvalpreventie vind ik nuttig en bruikbaar?

Wanneer en in welke situaties zou ik het geleerde uit deze module binnenkort kunnen gebruiken? Waarbij zou het kunnen helpen (bv. om me minder gespannen te voelen)?