



Metacognitieve Training (MCT)

MCT 10 II – Omgaan met Vooroordelen (Stigma)

© Moritz, Woodward, de Boer, Vermeer, Wekking & Lemmers-Jansen (7|22)
www.uke.de/mct

The use of the pictures in this module has been kindly permitted by artists and copyright holders, respectively. For details (artist, title), please refer to the end of this presentation.



Wat hebben de volgende mensen met elkaar gemeen?

- Epke Zonderland (geboren 16 april 1986)
- Johan Crujfff (geboren 25 april 1947)
- Georginio Wijnaldum (geboren 11 november 1990)
- Richard Krajicek (geboren 6 december 1971)

???





Wat hebben de volgende mensen met elkaar gemeen?

- Epke Zonderland (geboren 16 april 1986)
- Johan Crujff (geboren 25 april 1947)
- Georginio Wijnaldum (geboren 11 november 1990)
- Richard Krajicek (geboren 6 december 1971)

Mannen, Nederlanders, beroemde sporters, levend ...





Wat hebben de volgende mensen met elkaar gemeen?

- Fjodor Dostojewski (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

???



Wat hebben de volgende mensen met elkaar gemeen?

- Fjodor Dostojewski (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

Mannen, overleden en bovenal...





Wat hebben de volgende mensen met elkaar gemeen?

- Fjodor Dostojevski (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

Mannen, overleden en bovenal...

Beroemde schrijvers!





Wat hebben de volgende mensen met elkaar gemeen?

- Fjodor Dostojevski (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

Mannen, overleden en bovenal...

Beroemde schrijvers!

Nog meer?





Wat hebben de volgende mensen met elkaar gemeen?

- Fjodor Dostojewski (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

Mannen, overleden en bovenal...

Beroemde schrijvers!

Nog meer?

Al deze schrijvers zijn gediagnosticeerd met psychische stoornissen, twee van hen hadden symptomen van een psychose.



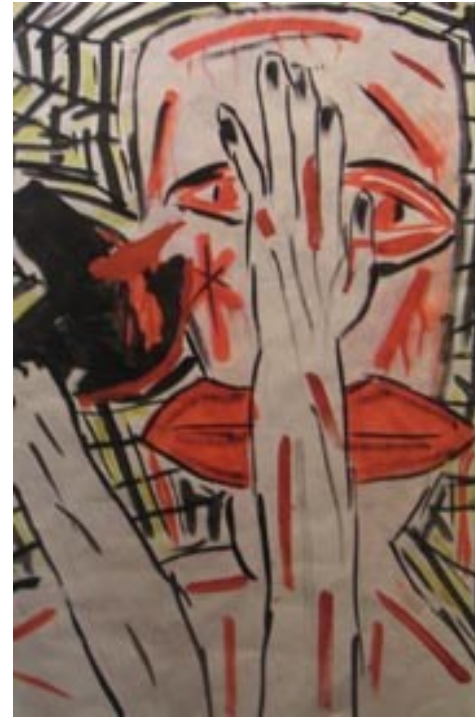


Beroemd = Perfect?

<p>Fjodor Dostojewski (1821-1881)</p>	<p>Fjodor Dostojewski is een van de belangrijkste Russische schrijvers en wordt gezien als een van de meest prominente psychologen in de wereldliteratuur. Dostojewski had een gokverslaving. Tegen het einde van zijn leven hervond Dostojewski (financiële) stabiliteit en werd hij erkend voor zijn werk.</p>
<p>Ernest Hemingway (1899-1961)</p>	<p>Hemingway wordt beschouwd als een van de meest succesvolle Amerikaanse schrijvers van de 20e eeuw. In 1954 werd hij bekroond met de Nobelprijs voor de literatuur. Gedurende zijn leven heeft hij periodes gekend met depressies en overmatig dankgebruik. Daarnaast werd vermoed dat hij een bipolaire stoornis had.</p>
<p>Friedrich Hölderlin (1770-1843)</p>	<p>Hölderlin werd als het ultieme voorbeeld van “genialiteit en waanzin” gezien. Hij was een van de belangrijkste Duitse romantische dichters, naast Goethe en Schiller. Vandaag de dag zou Hölderlin hoogstwaarschijnlijk gediagnosticeerd worden met een psychotische stoornis.</p>
<p>Charles Dickens (1812-1870)</p>	<p>Dickens is een van de meest gelezen Engelse schrijvers. Zijn meest beroemde werk is “Oliver Twist”. Hij had last van manische en depressieve episodes. Vandaag de dag zou hij waarschijnlijk de diagnose bipolaire stoornis krijgen.</p>



Welke van deze schilderijen zijn geschilderd door mensen met psychotische symptomen?





Welke van deze schilderijen had de hoogste prijs bij een veiling?

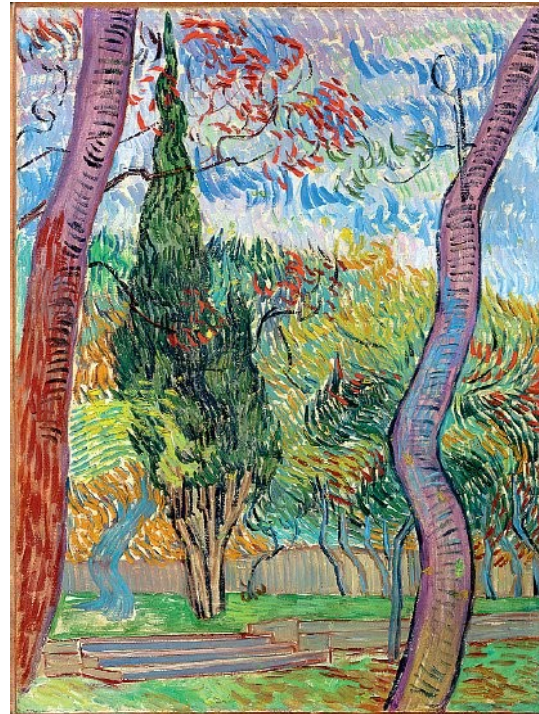




Welke van deze schilderijen had de hoogste prijs bij een veiling?



Bijna €100 miljoen



€25 miljoen



€0



circa €10.000



Edvard Munch

- Een anonieme koper was bereid om ongeveer €100 miljoen te betalen voor het schilderij “De Schreeuw”. Dit maakt het een van de duurste schilderijen ter wereld.
- De schilder, Edvard Munch, had waarschijnlijk een bipolaire stoornis:
 - Hij had manische en depressieve symptomen en waanbeelden.
 - Vanwege zijn klachten is Munch 8 maanden opgenomen geweest in een psychiatrisch ziekenhuis.





Steffen Moritz

- Het schilderij heeft alleen emotionele waarde voor de schilder.
- Het is geschilderd door Professor Dr. Steffen Moritz toen hij 16 jaar was:
 - Hij is psycholoog en hoofd van de onderzoeksgroep “klinische neuropsychologie” in het universitaire ziekenhuis in Hamburg.
 - Steffen Moritz heeft nooit psychiatrische behandeling gehad.





Vincent van Gogh

- Het schilderij “Park of Saint-Paul Hospital” is ongeveer €25 miljoen waard.
- Van Gogh schilderde het in 1889 tijdens zijn opname in het psychiatrisch ziekenhuis Saint-Paul in Frankrijk:
 - Van Gogh had ernstige stemmingswisselingen, neigingen tot zelfbeschadigend gedrag, angsten, waanbeelden en hallucinaties.
 - Vandaag de dag zou hij waarschijnlijk gediagnosticeerd zijn met een psychotische of bipolaire stoornis.





Ringo Starr (Drummer van de Beatles)

- Ringo Starr schildert sinds 2005:
- Het schilderij “Timberland” is gemaakt in 2013.
- Zijn schilderijen worden verkocht voor duizenden euro’s.
- Voor zover we weten, heeft Ringo Starr nooit een psychische stoornis gehad.





Eerste conclusie

- Als je psychische klachten hebt, betekent dit niet dat je geen betekenisvolle en waardevolle dingen kunt doen.
- Psychische klachten kunnen creativiteit bevorderen maar ook remmen.
- Tijden hun leven niet erkende geniën zoals Van Gogh, hebben vaak last gehad van psychische stoornissen.
- Sommige artiesten met psychische stoornissen kunnen wel leven van hun kunst (zoals Edvard Munch).



Eerste conclusie

- Het is niet mogelijk om aan een schilderij af te lezen of de schilder psychische klachten heeft of niet.
- Hetzelfde geldt voor uiterlijke kenmerken: Je kunt niet aan iemands uiterlijk zien of hij psychische klachten heeft of niet.



Eerste conclusie

- Het is niet mogelijk om aan een schilderij af te lezen of de schilder psychische klachten heeft of niet.
- Hetzelfde geldt voor uiterlijke kenmerken: Je kunt niet aan iemands uiterlijk zien of hij psychische klachten heeft of niet.
- **Punt ter overweging:**
Veel belangrijke kunstwerken zijn gecreëerd door mensen met een psychische stoornis.
Maakt dit hun kunst minder waard?



Eerste conclusie

- Het is niet mogelijk om aan een schilderij af te lezen of de schilder psychische klachten heeft of niet.
- Hetzelfde geldt voor uiterlijke kenmerken: Je kunt niet aan iemands uiterlijk zien of hij psychische klachten heeft of niet.
- **Punt ter overweging:**
Veel belangrijke kunstwerken zijn gecreëerd door mensen met een psychische stoornis.
Maakt dit hun kunst minder waard?

Helemaal niet!



Is het “normaal” om psychische klachten te hebben?

Hoeveel mensen hebben psychische klachten?

Wat denken jullie?



Is het “normaal” om psychische klachten te hebben?

Hoeveel mensen in Nederland hebben psychische klachten?

Percentage mensen met een psychische stoornis	27,7%
Angststoornissen (meest voorkomende psychische stoornis)	12,2%
Stemmingsstoornissen (bv. depressie)	11,2%
Psychotische stoornissen (alle vormen van psychose, bv. schizofrenie)	0,8%

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.



Bijzondere overtuigingen zijn niet zo ongewoon...

Voorkomen van psychotische ervaringen in de samenleving

- Symptomen van een psychose (bv. waanbeelden) werden lang gezien als zeldzaam. Men dacht dat het een kenmerk was van een ernstige psychische stoornis.
- We weten nu dat (milde) psychotische ervaringen veel voorkomen in de samenleving. Bij de meeste mensen leiden deze ervaringen niet tot dezelfde beperkingen in het dagelijks leven als bij mensen met de diagnose psychotische stoornis.



Bijzondere overtuigingen zijn niet zo ongewoon...

Voorkomen van psychotische ervaringen in de samenleving

Wat denk jij? Hoe vaak geven mensen uit de algemene bevolking de volgende ervaringen aan?

Uitspraken die mensen uit de algemene bevolking herkennen	% ja
Heb je ooit gedacht dat mensen kunnen communiceren via telepathie?	???
Heb je ooit het gevoel gehad dat andere mensen jouw gedachten kunnen lezen?	???
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 dingen in tijdschriften of op televisie speciaal voor jou bedoeld waren?	???
Heb je ooit het gevoel gehad dat je achtervolgd werd?	???
Hoor je soms stemmen terwijl er niemand in de buurt is?	???



Bijzondere overtuigingen zijn niet zo ongewoon...

Voorkomen van psychotische ervaringen in de samenleving

Wat denk jij? Hoe vaak geven mensen uit de algemene bevolking de volgende ervaringen aan?

Uitspraken die mensen uit de algemene bevolking herkennen	% ja
Heb je ooit gedacht dat mensen kunnen communiceren via telepathie?	61%
Heb je ooit het gevoel gehad dat andere mensen jouw gedachten kunnen lezen?	???
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 dingen in tijdschriften of op televisie speciaal voor jou bedoeld waren?	???
Heb je ooit het gevoel gehad dat je achtervolgd werd?	???
Hoor je soms stemmen terwijl er niemand in de buurt is?	???



Bijzondere overtuigingen zijn niet zo ongewoon...

Voorkomen van psychotische ervaringen in de samenleving

Wat denk jij? Hoe vaak geven mensen uit de algemene bevolking de volgende ervaringen aan?

Uitspraken die mensen uit de algemene bevolking herkennen	% ja
Heb je ooit gedacht dat mensen kunnen communiceren via telepathie?	61%
Heb je ooit het gevoel gehad dat andere mensen jouw gedachten kunnen lezen?	33%
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 dingen in tijdschriften of op televisie speciaal voor jou bedoeld waren?	???
Heb je ooit het gevoel gehad dat je achtervolgd werd?	???
Hoor je soms stemmen terwijl er niemand in de buurt is?	???



Bijzondere overtuigingen zijn niet zo ongewoon...

Voorkomen van psychotische ervaringen in de samenleving

Wat denk jij? Hoe vaak geven mensen uit de algemene bevolking de volgende ervaringen aan?

Uitspraken die mensen uit de algemene bevolking herkennen	% ja
Heb je ooit gedacht dat mensen kunnen communiceren via telepathie?	61%
Heb je ooit het gevoel gehad dat andere mensen jouw gedachten kunnen lezen?	33%
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 dingen in tijdschriften of op televisie speciaal voor jou bedoeld waren?	???
Heb je ooit het gevoel gehad dat je achtervolgd werd?	???
Hoor je soms stemmen terwijl er niemand in de buurt is?	???



Bijzondere overtuigingen zijn niet zo ongewoon...

Voorkomen van psychotische ervaringen in de samenleving

Wat denk jij? Hoe vaak geven mensen uit de algemene bevolking de volgende ervaringen aan?

Uitspraken die mensen uit de algemene bevolking herkennen	% ja
Heb je ooit gedacht dat mensen kunnen communiceren via telepathie?	61%
Heb je ooit het gevoel gehad dat andere mensen jouw gedachten kunnen lezen?	33%
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 dingen in tijdschriften of op televisie speciaal voor jou bedoeld waren?	16%
Heb je ooit het gevoel gehad dat je achtervolgd werd?	???
Hoor je soms stemmen terwijl er niemand in de buurt is?	???



Bijzondere overtuigingen zijn niet zo ongewoon...

Voorkomen van psychotische ervaringen in de samenleving

Wat denk jij? Hoe vaak geven mensen uit de algemene bevolking de volgende ervaringen aan?

Uitspraken die mensen uit de algemene bevolking herkennen	% ja
Heb je ooit gedacht dat mensen kunnen communiceren via telepathie?	61%
Heb je ooit het gevoel gehad dat andere mensen jouw gedachten kunnen lezen?	33%
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 dingen in tijdschriften of op televisie speciaal voor jou bedoeld waren?	16%
Heb je ooit het gevoel gehad dat je achtervolgd werd?	19%
Hoor je soms stemmen terwijl er niemand in de buurt is?	???



Bijzondere overtuigingen zijn niet zo ongewoon...

Voorkomen van psychotische ervaringen in de samenleving

Wat denk jij? Hoe vaak geven mensen uit de algemene bevolking de volgende ervaringen aan?

Uitspraken die mensen uit de algemene bevolking herkennen	% ja
Heb je ooit gedacht dat mensen kunnen communiceren via telepathie?	61%
Heb je ooit het gevoel gehad dat andere mensen jouw gedachten kunnen lezen?	33%
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 dingen in tijdschriften of op televisie speciaal voor jou bedoeld waren?	16%
Heb je ooit het gevoel gehad dat je achtervolgd werd?	19%
Hoor je soms stemmen terwijl er niemand in de buurt is?	15%



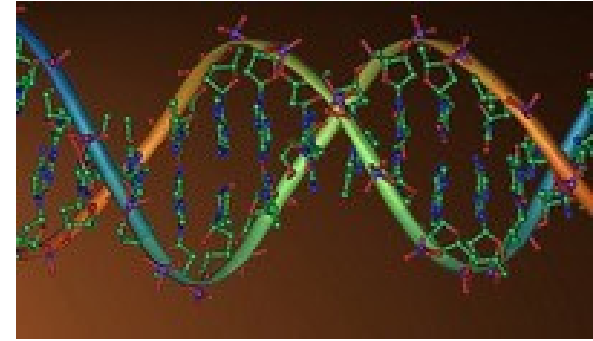
Onthoud...

Niemand is *immuun* voor een psychische crisis! Het afgelopen jaar hebben ongeveer 1 op de 4 mensen last gehad van een psychische stoornis.

Een psychische stoornis moet niet worden gezien als een zwakte, maar als een uiting van een bepaalde gevoeligheid.

Erfelijkheid: Genen spelen een rol in vele stoornissen.

Omgeving: Traumatische ervaringen vergroten de kans op psychische klachten bij zowel mensen met als zonder aanleg voor psychische klachten.





Wat is stigma en wat is zelf-stigma?

???





Wat is stigma en wat is zelf-stigma?

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





Wat is stigma en wat is zelf-stigma?

- **Stigma** = het Griekse woord voor: punt, wond of brandmerk.
- **Stigmatisering** vindt plaats als negatieve eigenschappen aan mensen of groepen worden toegeschreven.





Wat is stigma en wat is zelf-stigma?

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

- Welke opvattingen heb je gehoord over mensen met psychotische klachten?
- Welke opvattingen had of heb je zelf over mensen met psychotische klachten?



Stigma over mensen met psychotische klachten

Algemene, maar foutieve, opvattingen die sommige mensen hebben over mensen met psychotische klachten:

Mensen met een psychotische stoornis zijn...

- gevaarlijk en onvoorspelbaar
- een gespleten persoonlijkheid
- niet intelligent
- chronisch ziek



Terecht?



Stigma over mensen met psychotische klachten

Terecht? NEE!

Gevaarlijk en onvoorspelbaar?



Stigma over mensen met psychotische klachten

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.
- Advocaten gebruiken strategieën waarbij ze deze delicten rechtvaardigen door te verwijzen naar de psychische klachten. Dit versterkt het stigma.



Stigma over mensen met psychotische klachten

Terecht? NEE!

- **Gespleten persoonlijkheid:** Dit beeld van schizofrenie en/of andere psychotische ervaringen is onwaar en misleidend. Ten eerste is het controversieel of meerdere of gespleten persoonlijkheden wel bestaan. Ten tweede heeft dit symptoom niets met schizofrenie of psychose te maken.



Stigma over mensen met psychotische klachten

Terecht? NEE!

- **Gespleten persoonlijkheid:** Dit beeld van schizofrenie en/of andere psychotische ervaringen is onwaar en misleidend. Ten eerste is het controversieel of meerdere of gespleten persoonlijkheden wel bestaan. Ten tweede heeft dit symptoom niets met schizofrenie of psychose te maken.
- **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.



Stigma over mensen met psychotische klachten

Terecht? NEE!

- **Gespleten persoonlijkheid:** Dit beeld van schizofrenie en/of andere psychotische ervaringen is onwaar en misleidend. Ten eerste is het controversieel of meerdere of gespleten persoonlijkheden wel bestaan. Ten tweede heeft dit symptoom niets met schizofrenie of psychose te maken.
- **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.
- **Chronisch ziek:** Slechts bij een derde van de patiënten is er sprake van chronische klachten. Met de juiste behandeling zijn veel patiënten in staat om een produktief en bevredigend leven te leiden.



Waarom doen we dit?

Veel mensen (maar niet alle) met een psychotische kwetsbaarheid hebben een lage zelfwaardering en lijden onder een diagnose die misvattingen oproept.

Om stigma te verminderen, moeten vooroordelen over mensen met schizofrenie of psychotische klachten verminderd worden.



Waarom doen we dit?

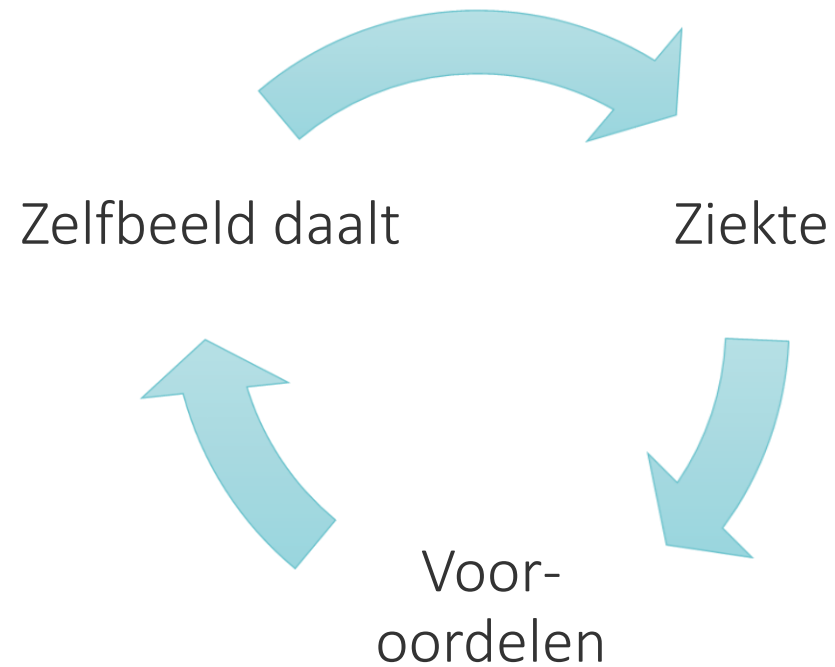
Veel mensen (maar niet alle) met een psychotische kwetsbaarheid hebben een lage zelfwaardering en lijden onder een diagnose die misvattingen oproept.

Om stigma te verminderen, moeten vooroordelen over mensen met schizofrenie of psychotische klachten verminderd worden.

Belangrijk: Een mens is meer dan zijn psychische problemen. Als je goed kijkt zie je dat iedereen kwaliteiten heeft die hem/haar uniek maken. Veel vooroordelen of stereotypen zijn gebaseerd op één losstaand kenmerk. Deze vooroordelen kunnen ertoe leiden dat we mensen verkeerd behandelen, terwijl ze dit niet verdienen.



Wat moeten we doen?



Verzamel informatie & praat zorgvuldig over jouw ziekte!



Moet ik praten over mijn ziekte?

Moet je anderen vertellen dat je de diagnose psychotische stoornis hebt?

- 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.





Moet ik praten over mijn ziekte?

Moet je anderen vertellen dat je de diagnose psychotische stoornis hebt?

- 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 kan ik praten over mijn ziekte?

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



Hoe kan 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.



Hoe kan 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.
- Om andere mensen uitleg te kunnen geven over je ziekte, moet je er zelf een expert in worden en er veel van af weten!



Hoe kan ik praten over mijn ziekte?

De kernsymptomen van een psychotische stoornis:

???



Hoe kan ik praten over mijn ziekte?

De kernsymptomen van een psychotische stoornis:

- Hallucinaties
- Waanbeelden
- Andere (niet-specifieke) symptomen zoals inactiviteit en depressie (dit kan ook voorkomen bij andere stoornissen)



Hoe kan ik praten over mijn ziekte?

De kernsymptomen van een psychotische stoornis:

- **Hallucinaties:** Dingen horen, zien, voelen of proeven die er niet zijn (bv. het horen van beledigende stemmen).



Hoe kan ik praten over mijn ziekte?

De kernsymptomen van een psychotische stoornis:

- **Hallucinaties:** Dingen horen, zien, voelen of proeven die er niet zijn (bv. het horen van beledigende stemmen).

Voorbeeld:

“Ongeveer 15% van de samenleving ervaart hallucinaties terwijl ze niet psychisch ziek zijn. Hoe kan ik het je beschrijven? Het is vergelijkbaar met ‘een liedje in je hoofd hebben’, maar dan sterker, waardoor je denkt dat het echt is. Of de deurbel horen als je ongeduldig aan het wachten bent op iemand, maar er nog niemand blijkt te zijn.”



Hoe kan 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).



Hoe kan 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:

“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 werk...”



Hoe kan ik praten over mijn ziekte?

De kernsymptomen van een psychotische stoornis:

- **Andere (niet-specifieke) symptomen:** Bijvoorbeeld inactiviteit, depressie, communicatie- of concentratieproblemen.



Hoe kan ik praten over mijn ziekte?

De kernsymptomen van een psychotische stoornis:

- **Andere (niet-specifieke) symptomen:** Bijvoorbeeld inactiviteit, depressie, communicatie- of concentratieproblemen.

Voorbeeld:

“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...”



Hoe kan ik praten over mijn ziekte?

Verzamel zo veel mogelijk informatie over psychotische stoornissen. Daarmee kun je valse overtuigingen en misvattingen van anderen corrigeren.



Betekenis voor het dagelijks leven

Leerdoelen:

Om vooroordelen en stigmatisering te voorkomen, is het belangrijk om op adequate wijze te communiceren over je ziekte.

- Je hoeft geen details te delen over je ziekte als je dat niet wilt.
- Het kan belangrijk zijn om mensen die je vertrouwt te vertellen over je diagnose. Zij kunnen je ondersteunen en terugval helpen voorkomen.
- Soms hebben andere mensen incorrecte overtuigingen over een ziekte. Daarom kan het handiger zijn om de symptomen (van psychose) uit te leggen in plaats van de naam van de diagnose te noemen. Deze kan verkeerd geïnterpreteerd worden.



Wat heeft dit te maken met psychose?

Veel mensen met een psychotische kwetsbaarheid (maar niet alle) krijgen te maken met vooroordelen. Om vooroordelen tegen te gaan kan het helpen om andere mensen uitleg te geven over de ziekte.

Voorbeeld: Vanwege een psychose is Martin de afgelopen weken opgenomen geweest in een ziekenhuis. Tot nu toe heeft hij bijna niemand verteld over zijn ziekte en heeft hij zichzelf steeds meer teruggetrokken uit sociale contacten.

Achtergrond: In het verleden heeft Martin negatieve ervaringen gehad met het spreken in het openbaar over zijn psychose. Nadat hij zijn laatste baas verteld had over zijn psychose, werd hij plotseling overgeplaatst. Hierdoor is hij bang dat zijn vrienden denken dat hij gek is en dat ze hem de rug toekeren.

Echter: Tijdens zijn huidige opname heeft Martin de MCT gevolgd, naast andere therapieën en activiteiten, en heeft hij besloten om zijn klachten niet meer voor zich te houden. Zijn vrienden reageerde bijna allemaal begripvol op de beschrijving van zijn symptomen. Een van hen vertelde zelfs over zijn eigen ervaringen met het gevoel achtervolgd en bedreigd te worden.



Bedankt voor je aandacht!

voor trainers:

Deel werkbladen uit. Introduceer onze app COGITO (gratis te downloaden).



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Steven Depolo	flickr	Soccer Balls Net 7-22-09 1	CC	Soccer balls/Fußbälle
Jeff Nelson	flickr	ft_edm_park__0103.jpg	CC	letter/Brief
Victor Svensson	flickr	DNA	CC	DNA
Christian Schnettelker	flickr	Stamp/Stempel	CC	stamp/Stempel
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Vic	flickr	Deciding Which Door to Choose 2	CC	deciding which door to choose/Entscheidung zwischen zwei Türen