

# Metacognitieve Therapie



## **MODULE 10: TERUGVALPREVENTIE**

## Psychose/schizofrenie: diagnose of stigma?

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.

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.

Verzamel informatie over het onderwerp psychose. Het is beter om onjuiste opvattingen van andere mensen met feiten te corrigeren.

## Psychose/schizofrenie: diagnose of stigma?

Je bent wettelijk niet verplicht om mensen over je psychotische kwetsbaarheid te informeren. Je bepaalt zelf of je anderen wel of niet over de diagnose vertelt.

Als je mensen niet goed kent is het vaak beter om je symptomen te beschrijven, dan de diagnose (die veel misverstanden oproept) te noemen.

(Voorbeeld) "Ik had een tijd geleden psychische problemen, die door stress werden veroorzaakt. Ik had het gevoel dat anderen iets tegen me hadden. Dat bleek echter niet waar.

Het gebeurde ook wel eens dat ik geluiden en stemmen door elkaar haalde."

**Houd goed voor ogen:** Niemand is ongevoelig voor een psychische crisis! Tenminste 1 op de 5 mensen lijdt minstens eenmaal in zijn leven aan een psychiatrische stoornis.

## Uitkomsten van een onderzoek onder de gehele bevolking\*

Psychose-achtige ervaringen komen onder de hele bevolking voor. Anders dan bij mensen met een psychose leiden deze ervaringen echter niet tot belemmeringen in het dagelijks leven en worden ze zelden met 100% overtuiging voor waar gehouden.

<b>Uitspraken die door mensen zonder psychiatrische aandoening worden bevestigd</b>	Ja-antwoorden
Heb je wel eens gedacht dat mensen telepatisch contact met elkaar kunnen hebben?	61%
Geloof je in de kracht van hekserij, Voodoo, of het occulte?	44%
Heb je wel eens het gevoel gehad dat anderen je gedachten kunnen lezen?	33%
Heb je wel eens gedacht dat iemand over je roddelt?	32%
Heb je ervaringen met het bovenzintuigelijke gehad?	26%
Voelden de dingen om je heen wel eens onwerkelijk aan, alsof alles deel was van een experiment?	26%
Heb je wel eens het gevoel gehad dat je op één of andere manier werd achtervolgd?	19%
Heb je wel eens het gevoel gehad dat dingen in tijdschriften of op televisie speciaal voor jou werden geschreven?	16%
Hoor je wel eens stemmen, ook al is er niemand?	15%

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

# Terugvalpreventie

## eenmalige episode



Psychische stoornissen (zoals een psychose) kunnen terugkeren. Het verloop verschilt sterk van persoon tot persoon:

## meerdere episoden



## meerdere episoden met daartussen enkele symptomen



## meerdere episoden met daartussen toenemende symptomen

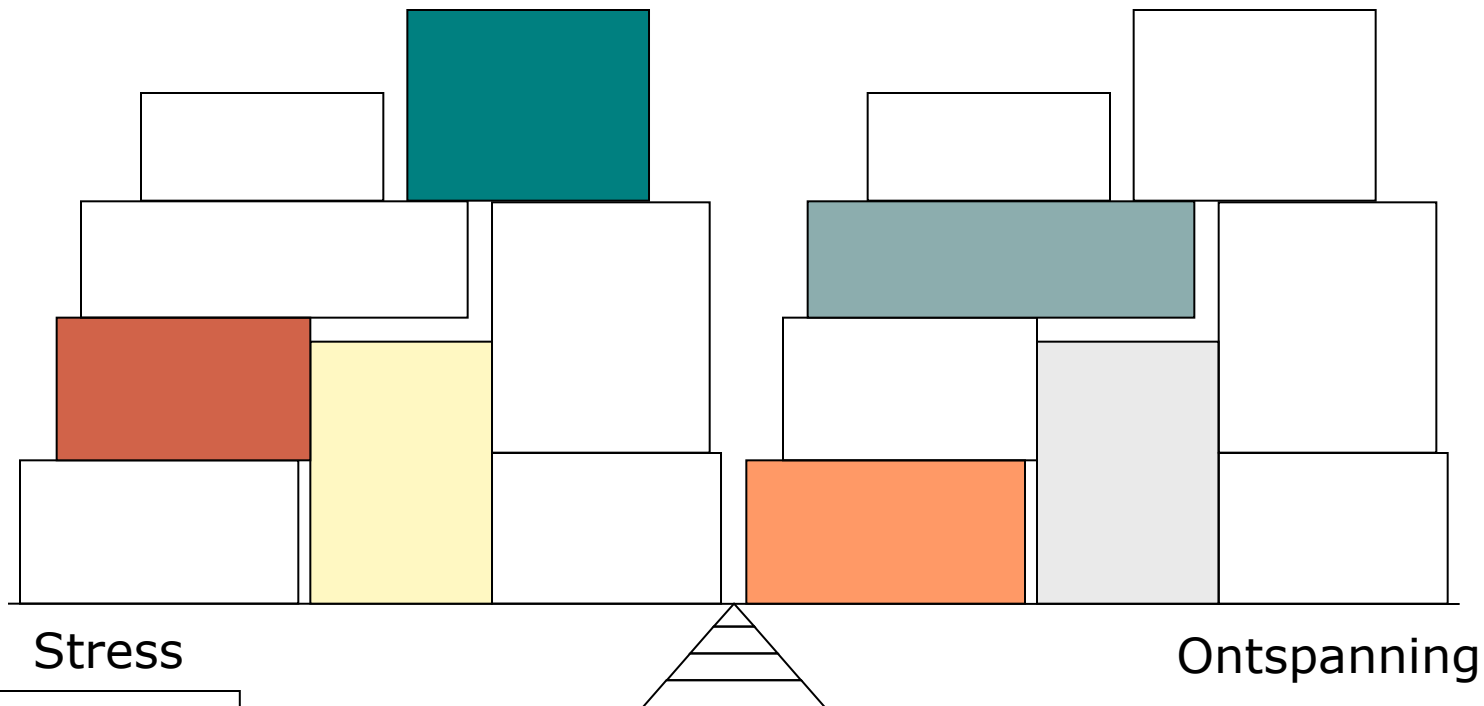


# De Stressweegschaal

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.



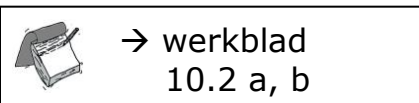
## Verminderen van stress



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

# Waarschuwingssignalen een paar voorbeelden uit de checklist

- Ik trek me liever terug tussen de 4 muren van mijn huis dan dat ik iets ga doen met anderen.
- Ik word stiller.
- Ik word sneller verlegen en onzeker in gezelschap van anderen.
- Ik kan gezichtsuitdrukkingen van anderen minder goed begrijpen en kan moeilijker inschatten wat er in andere mensen omgaat.
- 
- 



→ werkblad  
10.2 a, b



# Signaleringsplan

## Wat kan ik doen als waarschuwingssignalen een psychose aankondigen?

Symptomen:	Wat kan ik zelf doen:
<b>Hele vroege waarschuwingssignalen:</b> bv. slaapproblemen, nervositeit.	Ik zorg goed voor mijzelf; ga vroeg slapen, neem wat gas terug (minder alcohol en feestjes), doe dingen die me ontspannen (bv. naar muziek luisteren).
<b>Vroege waarschuwingssignalen:</b> bv. ik kom er niet meer aan toe om naar mijn werk te gaan, of raak met anderen in conflict.	Ik probeer de stress te verminderen en doe ontspanningsoefeningen. Ik vraag mensen die ik vertrouw of ze veranderingen bij mij opmerken.
<b>Late waarschuwingssignalen:</b> bv. ik heb de gedachte dat anderen over mij praten of om mij lachen.	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.
<b>Eerste psychotische symptomen:</b> bv. ik hoor stemmen, die me uitschelden.	Ik bel mijn therapeut op voor een afspraak.
<b>Ernstige psychotische symptomen:</b> 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 te vertellen dat je aan psychose of schizofrenie lijdt. Bepaal zelf aan wie en hoe veel je over de diagnose vertelt. Wees tegenover professionals wel eerlijk, omdat zij je dan het best kunnen helpen.
- Let goed op stressverschijnselen, die als ze ernstig genoeg zijn een psychische terugval kunnen bevorderen.
- Gun jezelf voldoende vrije tijd en ontwikkel strategieën die helpen om stress te verminderen.
- Een nieuwe psychose begint zelden ineens, maar kondigt zich meestal geleidelijk aan met verschillende vroege waarschuwingssignalen (zoals bv. slecht slapen, jezelf niet op gang kunnen krijgen, prikkelbaarheid). Let op waarschuwingssignalen en gebruik, zodra je ze opmerkt, je persoonlijke signaleringsplan).