

10 tips bij psychose

Tip 1: Ga niet in discussie

Mensen met een psychose kunnen dingen horen, zien, voelen, of ruiken die anderen niet ervaren. Deze ervaringen worden hallucinaties genoemd. Stemmen horen is een veel voorkomende hallucinatie. Vaak hebben deze stemmen een onprettig karakter en maken ze iemand angstig. Ga niet in discussie over wat wel en niet waar is.

Tip 2: Veroordeel de wanen niet

Iemand met een psychose beleeft de wereld anders dan anderen. Een zwarte auto die langs rijdt, wordt bijvoorbeeld gezien als het bewijs voor spionage. Besef dat eventuele wanen voor een persoon in een psychose voor dat moment de waarheid zijn.

Tip 3: Creëer een veilige omgeving

Een psychose gaat vaak gepaard met stress en angsten. Iemand kan zich heel onveilig voelen, ook al is onduidelijk waarom. Probeer een rustige en veilige omgeving te creëren. Probeer externe prikkels zoveel mogelijk te reduceren, bijvoorbeeld door televisie en radio uit te zetten.

Tip 4: Bied ruimte om te praten en te ventileren

Laat diegene in een psychose zijn of haar verhaal doen. Stel niet te veel vragen, maar luister vooral. Ga wandelen als dat prettig wordt gevonden, liefst in een natuurlijke omgeving. Probeer door interesse te tonen een idee te krijgen van iemands belevingswereld, waardoor je iemand kan steunen en mogelijk voorzichtig kan bijsturen.

Tip 5: Ga niet in discussie en neem waar nodig afstand

Iemand kan in een psychose kwetsende en shockerende dingen roepen. Neem dit niet persoonlijk en ga daar niet over in discussie. Neem op het moment dat iemand herhaaldelijk negatief op jou reageert actief afstand. Dat betekent niet dat je hem of haar in de steek laat, maar dat je rust creëert.

Tip 6: Praat mét iemand, niet óver iemand

Realiseer je dat mensen in een psychose veel meekrijgen van wat er allemaal om hen heen gebeurt en vaak goed onthouden, wat zich allemaal heeft afgespeeld. Praat niet over iemand met anderen, maar blijf proberen hem of haar bij een gesprek te betrekken.

Tip 7: Motiveer de persoon om vrijwillig professionele hulp te zoeken

Probeer te voorkomen dat de situatie dusdanig escaleert dat 112 gebeld moet worden. Motiveer de persoon om vrijwillig naar een arts of crisisdienst te gaan. En benadruk dat je hiermee juist wil voorkomen dat de situatie escaleert. In alle gevallen geldt: bij direct gevaar voor jou of voor de persoon zelf? Altijd hulp inschakelen!

Tip 8: Delen is helen

Het is erg belangrijk voor iemand met een psychose, om het contact met naasten te blijven ervaren. Blijf ook tijdens een opname in contact. Een psychose wordt meestal geleidelijk minder. Iemand kan dan gaan beseffen in een andere wereld te hebben geleefd. En dit kan schaamte opleveren en verlies van zelfvertrouwen. Dan is juist delen belangrijk voor beide kanten.

Tip 9: Zorg goed voor jezelf

Zoek hulp voor degene die psychotisch is en zorg ook goed voor jezelf. Het is niet vreemd wanneer je je verdrietig, wanhopig of geschrokken voelt. Professionele hulp inschakelen is altijd verstandig, om samen af te wegen wat nodig is voor herstel. Het is belangrijk je eigen grenzen als betrokkene aan te geven. Voel je niet schuldig door aan te geven dat je de zorg thuis niet aankunt, of dat je daar meer ondersteuning bij nodig hebt.

Tip 10: Respecteer het herstelproces

Iemand is na een psychose dezelfde persoon, maar wel met een intense ervaring rijker. Een psychose kan heel naar en beangstigend zijn geweest, maar het kan mensen ook iets positiefs geven. Bijvoorbeeld een spirituele ervaring of een bepaald inzicht. Respecteer dat. Het is herstel. Mensen zijn betekenisgevende wezens. Ieder doet dit op zijn eigen manier.

Tot slot:

Maak als de persoon weer beter is een noodplan of een crisiskaart. Voor het geval iemand opnieuw ziek wordt. In dit document staat precies beschreven, hoe er gehandeld moet worden bij een herhaling van een psychose. Hierin staat wat iemands wensen zijn, met betrekking tot eventuele opname, of medicatie en andere belangrijke informatie. Probeer deze dan in de toekomst samen te stellen, eventueel samen met de persoon, zijn of haar behandelaar en belangrijke naasten.

Bron: <https://www.psychosenet.nl/psychose/tips-bij-psychose/>