

De Standaard



INTERVIEW STIJN VANHEULE

'Pillen helpen, maar belangrijker is opnieuw een doel te vinden'

In een jaar tijd hebben 230.000 mensen psychosenet.be geconsulteerd. Het is een website waarlangs professionals objectieve en hoopvolle informatie geven.

Veerle Beel, Dario Van Fleteren

Vrijdag 26 november 2021 om 3.25 uur



<p> Getty Images/iStockphoto</p>

© Getty Images/iStockphoto

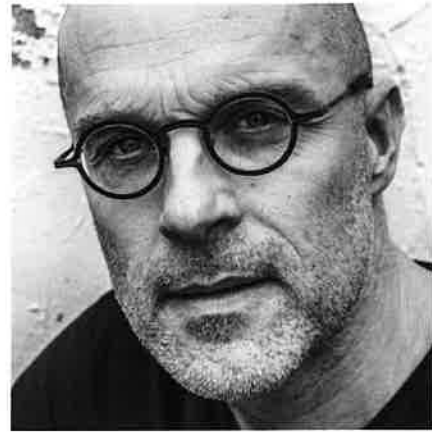
De Vlaamse site psychosenet.be is een jaar zelfstandig actief. Daarvoor was ze drie jaar vastgehaakt aan het Nederlandse voorbeeld van psychiater Jim Van Os. De klinisch psychologen Inez - Germeys (KU Leuven) en Stijn Vanheule (UGent) ondersteunen mee het initiatief. Die laatste schreef onlangs het boek *Waarom een psychose niet zo gek is* (Lannoo Campus).

Veel mensen denken net dat psychose heel gek is: wie eraan lijdt, doet raar.

Vanheule: 'Wie aan een psychose lijdt, beleeft stukken van de werkelijkheid op een manier die niet overeenkomt met hoe anderen die ervaren. Je kan stemmen horen, cryptische boodschappen menen te vinden in de lottocijfers of denken dat je echt praat met God. Het is een extreme stressreactie en dus des mensen. Aan de basis liggen niet alleen genetische gevoeligheden, zoals vroeger werd gedacht. Kantelmomenten in het leven, zoals afstuderen, je eigen weg moeten zoeken, een kind krijgen of je partner verliezen kunnen tot een psychotische opstoot leiden.'

Hoeveel mensen zijn er gevoelig voor?

‘Twee procent van de bevolking zal op een zeker moment in zijn leven last hebben van een acute psychose, waarbij psychiatrische zorg nodig is. 15 procent heeft ooit psychotische ervaringen. Daarom moeten we absoluut komaf maken met het stigma: het is niet zo gek als je denkt nog - tegen je partner te kunnen praten wanneer je die onverwacht verliest en je wereld instort. Als je - alle houvast kwijtspeelt, kan dit je overkomen.’



<p>Stijn Vanheule rr</p>

Stijn Vanheule © rr

We kennen psychose ook uit drama's als die van Jonathan Jacob, de jongeman die in de cel overleed nadat hij was opgepakt wegens oncontroleerbaar gedrag.

‘Dat is een tragisch voorbeeld van hoe iemand die aan psychose lijdt, niet de weg vindt naar gepaste zorg. De kennis over psychose is ook vandaag nog niet zo breed verspreid. Daarom is er dit internetplatform. We richten ons tot patiënten, familieleden en hulpverleners. Wie informatie zoekt of hulp vraagt, kan bij ons terecht. Er staat een team van mensen met expertise klaar, om snel, correct en direct te antwoorden.’

‘Kantelmomenten
in het leven, zoals afstuderen, een kind
krijgen of je partner verliezen kunnen tot
een psychotische opstoot leiden’

Stijn Vanheule
Klinisch psycholoog

Is psychose te genezen?

‘Nog zo'n vooroordeel is dat je er nooit meer van afraakt. Gezien het niet alleen om een erfelijk probleem gaat, maar ook sociale factoren meespelen, is preventie en opvang heel belangrijk. Zo weten we dat een trauma in de jeugd, cannabisgebruik, behoren tot een minderheidsgroep en grootstedelijke eenzaamheid risicofactoren zijn.’

‘Het antwoord daarop is mensen opnieuw verbondenheid te laten ervaren. Men helpen om weer in te haken op het leven, op sociale contacten, op zingeving. Want het is net wanneer je dat alles verloren bent, wanneer alle verhalen in jezelf stilvallen, dat de werkelijkheid tegen jou begint te praten. Pillen kunnen helpen, er zijn goede antipsychotica. Maar dat mag nooit het enige antwoord zijn. Belangrijk is dat mensen weer aansluiting vinden bij verhalen, opnieuw een doel vinden in het leven en zin ervaren. Zo verdwijnen de symptomen meestal naar de achtergrond.’

www.psychosenet.be (<https://www.psychosenet.be/>)



<p>'Nabijheid brengt iemand die psychotisch is tot rust.' katrijn Van Giel </p>

'Nabijheid brengt iemand die psychotisch is tot rust.' © katrijn Van Giel

GETUIGENIS LEEN VERHAERT

'Een psychose komt je iets vertellen'

Leen Verhaert (49) was 44 toen ze 17 dagen door een manische periode met psychose ging. Die werd getriggerd door trauma's uit haar verleden. 'Het bouwde op', legt ze uit. 'Er gingen slapeloze weken aan vooraf. Emotioneel was ik uitgeput. Op een dag komt dan de kortsluiting, een breinbeving.' Ze construeerde voor zichzelf een hele nieuwe wereld, vertelt ze, waarin alles leek te kloppen. Maar haar zintuigen namen een loopje met de werkelijkheid: een brandalarm werd een camera en veel mensen die ze kruiste, kwamen haar bekend voor. Ze verwerkte hen in een complot. Het mondde uit in een komen en gaan naar specialisten en de psychiatrie.

Verhaert wil niet dat we spreken van een ziektebeeld of een stoornis. 'Dat schept geen hoop voor wie er middenin zit', vindt ze. 'Het klinkt alsof je ziek bent tot het einde der dagen. Ik kreeg bijvoorbeeld te horen dat ik een bipolaire stoornis had: de moed zakte me in de schoenen toen ik dat hoorde.' Zelf spreekt ze liever over een psychose als 'een ervaring'. Een hele nare. 'Ze ontwricht, en je naasten lijden mee.'

'Het is moeilijk om die ervaring onder woorden te brengen. De werkelijkheid is zo vervormd. Op een bepaald moment had ik het idee dat water beschermt. Dus stond ik voortdurend onder de douche. Daar lijnrecht tegenin gaan als buitenstaander heeft weinig zin. Het werkt veel beter als hulpverleners een stukje meegaan in de waan. Het is niet nodig om het verhaal te begrijpen, maar nabijheid brengt iemand die psychotisch is tot rust.'

Professionele hulp van iemand met wie je een klik hebt, is belangrijk, zegt Verhaert. Daarnaast wijst ze op het belang van voldoende slaap – medicatie kan volgens haar tijdelijk een oplossing bieden, als het niet louter symptoombestrijding is.

‘Lijnrecht tegen wanen ingaan heeft weinig zin. Het werkt veel beter als hulpverleners er een stukje in meegaan’

‘Een psychose komt je iets vertellen’, aldus Verhaert. ‘Wie aan het probleem wil werken, moet het bij de wortels aanpakken. Voor mij waren dat trauma’s uit mijn jeugd.’

‘Verwerken doet elk op zijn manier. Sommigen uiten zich via kunst, de ander werkt in de tuin.’ Verhaert schreef en praatte het trauma van zich af. Ze verwerkte haar ervaringen in poëzie. In haar boek *Zintuig verzint* tracht ze haar incoherente voorvallen onder woorden te brengen. Dat schrijven de perfecte uitlaatklep was, ontdekte ze als blogster bij psychosenet.be, waar ze uiteindelijk webredacteur werd.

‘Maar je slaat je er niet alleen door. Ik kon rekenen op mijn partner en drie kinderen’, zegt Verhaert. Ik begrijp het niet, maar ik steun je en zal met je meegaan: dat zijn de woorden die Verhaert hoorde van haar partner. ‘Daarvoor ben ik hem erg dankbaar.’

Sindsdien is het haar missie om het stigma rond psychose weg te nemen. Daarom deelt ze ook haar verhaal: er is een leven na psychose. ‘Mensen met - psychoses zijn geen gekken. Reik ze de hand en oordeel niet.’

Verschenen op vrijdag 26 november 2021
