



## Knack

Date: 18-10-2023  
Page: 48-50  
Periodicity: Weekly  
Journalist: Karin Eeckhout

Circulation: 90772  
Audience: 445055  
Size: 1 248 cm<sup>2</sup>

**Knack**



# ‘Psychosepatiënten zijn geen andere mensensoort’



De meeste patiënten herstellen goed van hun psychose, zegt professor klinische psychologie Stijn Vanheule. Daarbij is de houding van hun omgeving van fundamenteel belang.

Door **Karin Eeckhout**

●●● Met zijn podcastreeks *Stemmen over psychose* wil professor klinische psychologie Stijn Vanheule (UGent) inzicht geven in psychoses en het stigma weghalen. Dat is nodig, vindt Vanheule, want er bestaan nog te veel vooroordelen. ‘15 procent van de bevolking is gevoelig voor psychose, bij 3 procent wordt het een probleem waarvoor professionele hulp nodig is. Zo goed als iedereen krijgt er in zijn omgeving mee te maken, en toch voelen we ons er ongemakkelijk bij en houden we patiënten liever op een afstand. Daardoor zijn we niet vertrouwd met psychose, en dat houdt het stigma in stand. Bovendien staat sociaal isolement het herstel in de weg.’  
*Hoe zou u een psychose definiëren?*

STIJN VANHEULE: Als een tijdelijke episode waarin de patiënt de realiteit helemaal anders percipieert dan u of ik, of dan hij of zij zelf doet wanneer de episode voorbij is. Zo’n episode kan enkele weken tot meerdere maanden duren, en klassieke symptomen zijn hallucinaties en wanen. Hallucinaties zijn zintuiglijke ervaringen die anderen niet hebben. Stemmen horen, bijvoorbeeld – anonieme of bekende stemmen, maar evengoed stemmen van overledenen of van een of andere god. Er zijn

ook patiënten die geuren waarnemen die anderen niet ruiken. Dat kan ver gaan – een continue lijkgeur, bijvoorbeeld. Wie wanen heeft, ervaart naast de gewone werkelijkheid een alternatieve, parallelle werkelijkheid. Die patiënten lezen cryptische boodschappen in nummerplaten of interpreteren het gekraak van de radio als signalen die hen erop wijzen dat ze de nieuwe messias zijn, of dat iemand hen wil vermoorden. Sommige patiënten verkeren chronisch in een toestand van psychose, maar dat is een minderheid.

**Waarom rust op psychose nog altijd een groter stigma dan op andere psychische problemen?**

VANHEULE: Psychosepatiënten zijn altijd buiten de samenleving geplaatst, waardoor we weinig vertrouwd zijn met de aanpak. Daarnaast gaat het om een extreme, opvallende psychische problematiek, waarmee buitenstaanders alleen kennismaken tijdens een acute crisis. Wie psychotisch is, beleeft de werkelijkheid op een manier die zó sterk afwijkt van de gewone psychische beleving dat hij of zij het moeilijk uitgelegd krijgt aan zijn omgeving. Iedereen heeft zich weleens droevig, moedeloos of wanhopig gevoeld. Als je iemand ontmoet die depressief is, dan kun je je enigszins in hem of haar inleven. Maar je kunt je niet voorstellen hoe het is om stemmen te horen als je het zelf niet hebt meegemaakt. Verder speelt ook een collectieve angst. Psychose herinnert ons eraan dat er in iedereen iets onberekenbaars en onvoorspelbaars zit. Daar willen we liever niet mee geconfronteerd worden. En dus houden we psychosepatiënten op een veilige afstand.

**Beseft een psychosepatiënt zelf dat zijn beleving anders is?**

15%

van de bevolking is gevoelig voor psychose. Bij 3% is professionele hulp nodig.

VANHEULE: Zeker. Wie een psychose doormaakt, ervaart een soort dubbele realiteit. Wat is waar en wat niet? De patiënt weet het op den duur niet meer, en door die vervreemding voelt hij zich vaak eenzaam.

**Hoe komt het dat iemand psychoses krijgt?**

VANHEULE: Slechts 8 procent van de psychosegevoeligheid is toe te schrijven aan erfelijkheid. Dat is veel minder dan lang werd gedacht. Een aantal psychosociale factoren speelt dan weer een grotere rol dan verwacht. Wie trauma's oploopt, bijvoorbeeld door verwaarlozing of misbruik, heeft meer kans om psychoses te krijgen, net als mensen die opgroeien in sociaal isolement, of die behoren tot culturele of seksuele minderheidsgroepen die discriminatie ervaren. Belangrijk om te weten is dat het gebruik van cannabis, alcohol en andere drugs de kans op psychoses aanzienlijk verhoogt, zeker in combinatie met de eerdergenoemde factoren. Maar of iemand daadwerkelijk psychoses ontwikkelt, is voor een stuk ook toeval, een kwestie van geluk of pech.

**Komen psychoses vaker voor in bepaalde levensfasen?**

VANHEULE: De helft van de mensen die een psychose doormaken, doet dat tussen de 15 en 25 jaar. Dat is geen toeval: mensen zijn vooral gevoelig voor psychose rond kantelpunten in hun leven. Tijdens de jongvolwassenheid, bijvoorbeeld, wanneer jongeren loskomen van hun ouders, zien we veel psychotische opstoten, net als op andere momenten waarop mensen in een nieuwe situatie terechtkomen: een kind krijgen, een scheiding, een ontslag, een nieuwe job, het verlies van een partner, pensionering... Gebeurtenissen die ieder van ons meemaakt dus, en die ook een rol spelen bij andere psychische problemen. Iedereen reageert anders op uitdagende omstandig- →



**Stijn Vanheule**

1974 Geboren in Gent.

1997 Studeert af als klinisch psycholoog.

2006-nu Professor psychoanalyse aan de UGent.

Bestuurder van PsychoseNet België.

Publiceerde twee boeken over psychose: *Waarom een psychose niet zo gek is* (2021) en, samen met Jim van Os: *Psychose begrijpen in 33 vragen* (2022).

← heden. Een psychotische reactie is slechts één vorm. We bekijken psychose het best op die manier: niet als iets wat een groep treft die fundamenteel anders is dan anderen, maar als een typisch menselijke problematiek.

*Is het aantal psychoses de voorbije jaren toegenomen?*

VANHEULE: Daar zijn geen aanwijzingen voor. De geschiedenis leert dat psychoses er altijd zijn geweest. De psychiatrie is zelfs begonnen als een discipline die bestudeerde wat we nu psychose noemen. Psychose is de eerste psychische problematiek die medisch bestudeerd is. Sommige psychische problemen zijn de voorbije jaren in omvang toegenomen. Met name bij jongeren zijn er meer depressies en eetstoornissen, maar uit de cijfers kunnen we niet opmaken dat dit het geval zou zijn voor psychoses.

*Hebben mensen die een psychose doormaken een grotere neiging om uit het leven te stappen?*

VANHEULE: Er is een duidelijke samenhang met suïcide-risico. Mensen hebben het gevoel dat de werkelijkheid niet meer klopt, en als ze dan ook nog de indruk krijgen dat anderen afstand van hen nemen, dreigen ze in een isolement te raken. Sommige patiënten raken ook getraumatiseerd omdat ze met dwang behandeld worden. Dat maakt het alleen maar erger.

*Kan iemand die lijdt aan psychose herstellen?*

VANHEULE: Zelfs mensen die zwaar geworsteld hebben met psychose en lang in de psychiatrie hebben verbleven, kunnen opnieuw stabiliteit vinden. 15 procent van de patiënten maakt slechts één keer een psychotische episode door, 30 procent een paar keer, maar die mensen functioneren tussen die episoden door volledig normaal. Ongeveer 40 procent heeft episoden van intense

# 15%

**van de patiënten blijft een leven lang met psychotische ervaringen kampen.**

psychotische beleving en blijft in de tussenperiode op de achtergrond dat soort ervaringen hebben. Zij blijven dan bijvoorbeeld stemmen horen, maar laten zich er niet door overrompelen. Slechts 15 procent blijft een leven lang met psychotische ervaringen kampen.

*Bestaan er behandelingen?*

VANHEULE: Er is medicatie, maar voor de grootste groep is die niet de oplossing. Een kwart van de patiënten reageert positief op anti-psychotica: de hallucinaties of de stemmen in het hoofd verdwijnen. Bij een ander kwart heeft medicatie geen effect, bij de overige 50 procent zijn er naast voordelen ook zware bijwerkingen: ze worden apatisch, ontwikkelen diabetes of krijgen seksuele problemen. Ook psychotherapie blijkt niet dé oplossing voor iedereen. Therapie geeft sommigen een gevoel van controle, anderen reageren er averechts op: ze krijgen juist intensere psychoses. Bovendien beschikt lang niet iedere therapeut over de nodige kennis of ervaring. Sinds kort is er in de opleiding voor psychose, maar er is bijkomende opleiding nodig om psychotische patiënten te kunnen helpen.

*U benadrukt dat niet alle heil van professionals kan komen?*

VANHEULE: Wie aan psychoses lijdt, heeft uiteraard de juiste professionele hulp nodig, maar ook de rest van de samenleving kan het verschil maken, door de patiënt zo normaal mogelijk te behandelen en interesse te tonen. Dat zeggen ook de geïnterviewden in mijn podcastreeks: dat het juist de open en begripvolle attitude van hun familie, vrienden en collega's is geweest die hen erbovenop heeft geholpen. De wetenschappelijke literatuur bevestigt dat. Het werkt herstellend als

mensen weer hun plek in de samenleving kunnen vinden. *Heeft psychose ook positieve kanten?*

VANHEULE: Er is een link tussen creativiteit en psychose. Als u en ik verbanden leggen, dan zijn dat logische betekenisverbanden, gebaseerd op een gedeeld narratief. Een nummerplaat is dan niets anders dan de inschrijving in het verkeersregister. Wie een psychose doormaakt, legt intuïtieve verbanden, denkt out of the box. Getallen of kleuren krijgen dan symbolische betekenissen. Die associaties zijn ongecontroleerd en onbeheersbaar. Ze kunnen de patiënt in verwarring brengen, maar ook verrassende creaties opleveren. Er zijn bekende kunstenaars die vanuit een psychose creëren, en creëren kan ook helpen bij het herstel. In de podcastreeks vertellen mensen dat ze poëzie zijn gaan schrijven, omdat ze zich op die manier kunnen uitdrukken zonder dat anderen het absurd vinden. Daar zit ook een paradox: als ik tijdens een waanbeleving een rocklied schrijf, dan krijg ik daar misschien applaus voor. Vertel ik in een andere context over mijn waanbeleving, dan is de kans groot dat de toehoorders denken: die is zot. Maar mensen die psychoses hebben zijn niet zot. Ze zijn ook geen andere mensensoort. Het zijn mensen die dezelfde dingen meemaken als u en ik, maar er op dat moment anders op reageren. ●

U kunt de podcastreeks *Stemmen over psychose* beluisteren via psychosenet.be.