

Psych educatie en oefeningen:

Info over psychose, ziektebeelden als schizofrenie:

Wij merken vaak in de gesprekken met stemmenhoorders en naasten dat zij zorgelijke gedachten hebben over het horen van stemmen. Zij vaak met vragen zitten, hoe dat in de toekomst moet met mogelijke schizo-achtige diagnoses, die binnen een GGZ-instelling zijn gesteld. Mede hierdoor is er in de maatschappij ook een vreemd beeld ontstaan over wat een psychose is. Mede hierom wordt dit fenomeen veelal als niet-invoelend of mensvreemd geïnterpreteerd. Sommige hulpverleners hebben het soms het idee, dat omdat ze het fenomeen niet goed begrijpen, er sprake is van een beperkt ziekte-inzicht. Binnen de maatschappij wordt een vergelijkbare visie gedeeld, naasten zo ook geleerd hebben te kijken naar psychoses en stemmen horen.

Door te leren begrijpen hoe het komt dat mensen stemmen horen, kan je vervolgens ook leren met stemmen om te gaan. Dit geldt voor stemmenhoorders, hulpverleners en natuurlijk ook voor naasten.

Vaak zien we dat men tevens een beeld heeft ontwikkeld dat alleen medicatie (antipsychotica) helpt of dit perse nodig is. Soms wordt nog geadviseerd om dit levenslang te blijven gebruiken. Helaas leert niemand van deze medicatie met zijn, haar emoties omgaan. Soms maakt dit gebruik het juist moeilijker om met emoties om te gaan, omdat deze middelen de emoties juist dempen. Soms veroorzaken deze middelen ook een psychose of houden het in stand.

Zoals je weet lopen mensen en evenzo hulpverleners rond, die zijn grootgebracht met niet-wetenschappelijke theorieën vanuit een bio psychologisch denkkader, met stigmatiserende opvattingen. Dat zit in onze cultuur. We zien dat er wel bewegingen in Nederland zijn, dat er meer besef komt dat niet alles klopt wat we denken. Vandaar dat ik 2 linken mee stuur op PsychoseNet van met uitleg van Jim van Os. Hij is hoogleraar en tevens de baas van de afdeling psychologie, psychiatrie van het UMCU, over psychose en invalide diagnose schizofrenie.

Wat betreft de website van PsychoseNet. Mocht je de ruimte hebben, kan je hier eens kijken naar ervaringsverhalen, filmpjes.

Mogelijk heb je wat aan onderstaande minicollege 's.

<https://www.psychosenet.nl/video/mini-college-dsm-diagnoses-van-psychose/>
<https://www.psychosenet.nl/mini-college/mini-college-wat-is-het-probleem-met-de-diagnose-schizofrenie/>

Of de website van Stichting Weerklank, dan wel de website 'Leven met stemmen'. Hier kan je ook informatie over vinden.

Voor kinderen zijn bovenstaande links mogelijk te ingewikkeld. Mogelijk daarom een derde en vierde link.

<https://youtu.be/cOJPookVeFw> is mijn inziens een aardig filmpje voor kinderen, om een idee aan te geven hoe het in de hersenen kan werken. Hoe het precies zit weten we wetenschappelijk nog niet, maar het filmpje geeft een aardig idee. Het gaat er om dat het kind uiteindelijk gaat begrijpen waarom ze stemmen hoort. Het Maastrichtse interview gericht op kinderen (website van Stichting Weerklank kan daarbij helpen).

Verder kan je dit filmpje overwegen:

Hoeft niet allemaal tegelijk natuurlijk (- ; . Neem de tijd om een passend moment hiervoor te vinden, ... ook de ruimte krijgt om e.e.a. te verwerken.
Mocht je tussentijds dringende vragen ben je welkom, voel je vrij.

WAT IS EEN PSYCHOSE?

NIET ZO MAKELIJK TE VATTEN

SCHIZOFRENIE, GOIT BEPACHT ALS IETS WAT BESTAAT, BLEEK MISSCHIEF EEN COLLECTIEVE WAAN

PETER IS STIGMATISEREND EN NIET VALIDE

DIAGNOSIS WORDEN GELEID DOOR AANNAMES EN LUGERST

HET WOORD "PSYCHOSE" IS MINDER BELADEN

PSYCHOSE IS GEEN DIAGNOSE OP ZICHZELF MAAR EEN TOESTAND VAN ONTREGELING! VAN WAARNEMEN, VOELEN EN HANDELEN. VERSCHIJNSLEN: HALLUCINATIES, WANEN EN GEDRAGSPROBLEMEN

PSYCHOGEVOELIGHEID: EEN SPECTRUM

STRESS, TRAUMA, ONVEILIGHEID, OVERWELDING, ONTREGELING, PSYCHOSE LIDEN

IN BALANS, VEERKRACHT, ONDERSTEUNENDE CONTEXT, CREATIVITEIT, SPIRITUALITEIT, PERSOONLIJKE GROEI

KAN ONTSTAAN DOOR STRESS, TRAUMA OF MIDDELGEbruik

ERVARINGEN DIE LIKEN OP PSYCHOSE

DROMEN, MEDITATIE, GEBED, RITUELLEN, BIJNA DOOD ERVARINGEN

VERGELIJKBARE ERVARINGEN KOMEN OOK VOOR IN NIET-PATHOLOGISCHE CONTEXTEN. CONTEXT, BETEKENIS, EN REGIE BEPALEN OF IETS ONTREGELEND OF BETEKENISVOL IS

HET CRUSIALE ONDERSCHIED

NIET DE ERVARING ZELF IS HET PROBLEEM, MAAR:

- IS ER LIDENSDEUK?
- IS ER DESORGANISATIE?
- KAN IEMAND REFLECTEREN OP DE ERVARING?
- BUIJT IEMAND RELATIONEEL EN MAATSCHAPPELIJK FUNCTIONEREN?

ONZE BENADERING (MAASTRICHTSE VISIE)

DE ERVARING, UITVAGEN EN SERIEUS NEMEN, BEGRIP EN (MAASTRICHTS INTERVIEW)

INFORMATIE, ORDELEN, HULDERHEID, GROELEN

BETEKENIS, HERSTEL, GEHELEN, GROELEN, ACCEPTATIE, EIGEN REGIE

NIET DIRECT PATHOLOGISEREN, MAAR OOK NIET ROMANTISEREN. RUIMTE VOOR BETEKENISGEVING EN VEILIGHEID

DRIE BRILLEN, DRIE PERSPECTIEVEN

SPIRITUEEL BEWUSTZIJNS ERVARING	MEDISCH MODEL	HERSTELGERICHT MAASTRICHTSE VISIE
GEVOEL VAN EENHEID	VERLIES VAN REALITEITS-TOETSING	IK WEEFT HET NIET, LEG EENS UIT?
VERANDERDE PERCEPTIE	HALLUCINATIES/WANEN DIE ONTREGELDEN	DE BELEVING, UITVAGEN EN ORDELEN, HELDERHEID, CREELEN
VAAK GEINTEGREERD IN BETEKENIS	VAAK CHAOTISCH EN ONTREGELD	WAT IS ER GEBEURD IN JE LEVEN, WAARDOR JE STEMMEN BENT GAAN HOREN?
FUNCTIONEREN BLIJFT MEESTAL INTACT	FUNCTIONEREN RAAKT VAAK ERNSTIG VERSTOORD	ACCEPTATIE: ZIENS LES, LEREN EN VERDER GROELEN

ANGST LATEN VAREN

"PSYCHOSE IS" VERANDEREND BEWUSTZIJN BINNEN EEN MENSELIJKE ERVARING.

BEWUSTZIJNSTOESTANDEN ZIJN VEEL BREDER DAN GEZOND VERSUS "ZIEK"

WAAR WE VOORSTAAN BIJ STICHTING WEEKRLANK

ERVARINGEN SERIEUS NEMEN

NIET DIRECT PATHOLOGISEREN

RUIMTE VOOR BETEKENISGEVING EN VEILIGHEID

DE MENS ACHTER DE ERVARING

NIET ROMANTISEREN

AANDACHT VOOR CONTEXT EN LEVENSVERRAAL

RUIMTE VOOR BETEKENISGEVING EN VEILIGHEID

HERSTEL, EIGEN REGIE EN GOED ZORGEN VOOR JEZELF EN ANDEREN

HET GAAT NIET OM DE ERVARING ZELF MAAR OM DE RELATIE TOT DE ERVARING

ER ZIJN HONDERD MENINGEN OVER PSYCHOSE. WIJ KIEZEN VOOR VERBINDING, BEGRIP EN MENSELIJKEID