



Rivierduinen
Kristal Centrum Psychiatrie
en Verstandelijke Beperking



Psycho-educatie psychose

Werkboek voor de patiënt



Uitgebreide versie

Thema 1:

Wat heb je meegemaakt?

Gesprek

Je start vandaag met de psycho-educatie psychose.

Psycho-educatie betekent uitleg.

Je krijgt dus uitleg over psychose.

Als je een psychose hebt gehad, heb je heel veel meegemaakt.

Soms ben je bang geweest of je voelde je juist heel sterk.

Voor iedereen is dat weer anders. Maar iedereen met een psychose heeft veel stress gehad door alles wat er gebeurd is.

Dit eerste onderwerp in het werkboek gaat over wat jij hebt meegemaakt.

Het is belangrijk om te praten over wat je hebt meegemaakt.

Praten helpt tegen de stress.

Als je praat kunnen andere mensen je beter helpen.

Dit heb ik meegemaakt:



Doen

Dit zijn onderwerpen die vaak voorkomen in verhalen van mensen die een psychose hebben gehad.

Welke onderwerpen herken jij?

- Ik hoorde stemmen of geluiden die andere mensen niet konden horen.
- Ik zag dingen die anderen niet zien (buitenaardse wezens, geesten of andere figuren)
- Ik was erg belangrijk.
- Er werd over mij gepraat.
- Ik werd in de gaten gehouden.
- Ik had bijzondere krachten.
- Ik was erg met het geloof bezig of had een bijzondere boodschap.
- Ik ben veel vergeten van wat ik heb meegemaakt.
- Ik vertrouwde niemand meer.
- Er werd van mij gestolen.
- Ik kreeg opdrachten.

Thema 2:

Een overspannen hoofd

Gesprek

Bij een psychose is je hoofd te vol geworden en overspannen geraakt.
Je hersenen zijn overgevoelig. De volumeknop staat te hard en je hebt teveel gedachten.
Je weet niet meer wat belangrijk is en wat niet.
Je kunt niet goed meer nadenken omdat je hoofd te vol zit.
Luisteren of opdrachten uitvoeren gaat dan ook moeilijk.



Volumeknop staat te hard.

Doen

Dit gebeurde er bij mij:



Mijn hoofd is vol, ik heb (te) veel gedachten door elkaar.

TOEN

NU

--	--

Stemmen, geluiden horen.

TOEN

NU

--	--





Harder horen, te veel volume.

TOEN

NU

--	--

Niet kunnen slapen.



TOEN

NU

--	--



Scherper ruiken/vreemde dingen ruiken.

TOEN

NU

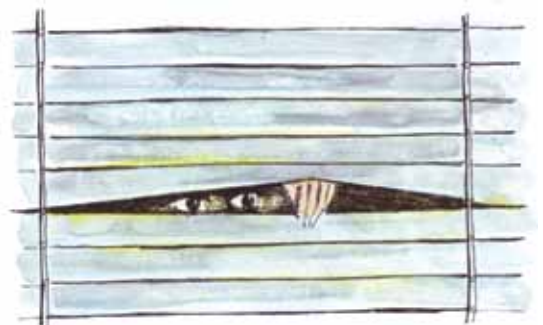
--	--

Terugtrekken, geen andere mensen meer willen zien.
Ik hield mijn gordijnen de hele dag dicht.

TOEN

NU

--	--



Hiervan kan je zelf/samen een plaatje tekenen.

Dingen zien die andere mensen niet kunnen zien.

TOEN

NU

--	--

Thema 3: Vertrouwen

Gesprek

Als je een psychose hebt gehad is het soms moeilijk om mensen te vertrouwen.

Mensen begrepen jou soms niet goed en jij de anderen ook niet.

Jij had een vol hoofd en maakte heel veel dingen mee.

Hoe kan het nou dat de mensen je niet begrepen, dat ze dat niet hebben meegemaakt?

Weet je hoe het komt dat jij deze dingen wel hebt meegemaakt? Jij had toen een psychose. Dus jij hebt het wel echt meegemaakt. De mensen die geen psychose hebben, hebben dat niet meegemaakt, dus die kunnen ook niet weten hoe het voor jou was, zelfs al waren ze erbij. Doordat jij zo'n vol hoofd had, maakte je al die dingen wel mee en zijn er in jouw leven een heleboel dingen gebeurd.



Doen

We maken een tekening over een wereld met psychose en een wereld zonder psychose.
Zijn deze verschillend voor jou?

De wereld **met** een psychose:

De wereld **zonder** een psychose:



Thema 4:

Je bent veranderd

Gesprek

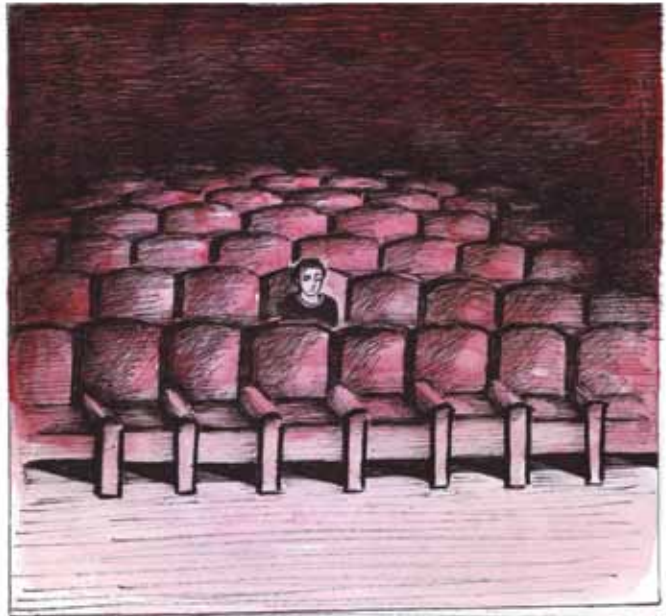
Soms ben je opgenomen geweest. Je bent vaak heel bang geweest. Vaak was er ruzie met anderen. Je hebt enge of rare dingen gezien, gehoord en gedacht. Ook al is de psychose voorbij, dan nog kan het heel naar zijn om terug te denken aan wat er is gebeurd tijdens de psychose. Je kunt bang zijn dat je nog eens psychotisch wordt. Mensen doen na een psychose soms anders tegen je. Je kunt je schamen over de periode dat je psychotisch was omdat je dingen hebt gedaan die je anders niet zou doen, of ruzie hebt gemaakt.

Je kunt je eenzaam voelen en misschien ben je vrienden kwijtgeraakt door wat er is gebeurd toen je psychotisch was. De dingen die je hebt meegemaakt tijdens je psychose kunnen een traumatische ervaring voor je zijn.

Doen

Voel je je alleen?

Ben je vrienden kwijtgeraakt?



Deze mensen zijn nu belangrijk voor mij:

Roddelen mensen over je of gedragen ze zich anders?
Schaam je je voor wat er is gebeurd?



Hoe waren jou ervaringen met hulpverleners?

Dit ging er goed:

Dit ging niet goed:

Ben je bang dat het terugkomt? Voelt het als een trauma?



Andere veranderingen bij mij:

Thema 5: Niet nog een keer...

Gesprek

Om een psychose te voorkomen is het nodig dat je leven in balans is.

Omdat je hoofd overspannen is geweest is het belangrijk dat je niet teveel stress in je leven hebt. Het is fijn als je mensen hebt die je vertrouwt met wie je kunt praten als je veel stress hebt en minder goed gaat slapen, zodat je samen kunt kijken wat je kunt doen om een psychose te voorkomen. Het is belangrijk dat je goed slaapt.

Je crisissignaleringsplan helpt om op tijd te signaleren als er stress is in je leven.

Medicijnen helpen om een psychose te voorkomen.

Als je drugs gebruikt, kan je daarvan juist psychotisch worden.



Doen

Wat doe jij om te zorgen dat het goed met je gaat?

Ik zorg dat ik goed slaap.



ALTIJD	SOMS	NOOIT

Ik vraag hulp en praat met anderen als ik problemen heb.

ALTIJD	SOMS	NOOIT





Ik zorg voor een goede balans,
niet teveel stress.

ALTIJD	SOMS	NOOIT

Ik gebruik mijn crisissignaleringsplan.

ALTIJD	SOMS	NOOIT





Ik gebruik medicijnen.

ALTIJD

SOMS

NOOIT

--	--	--

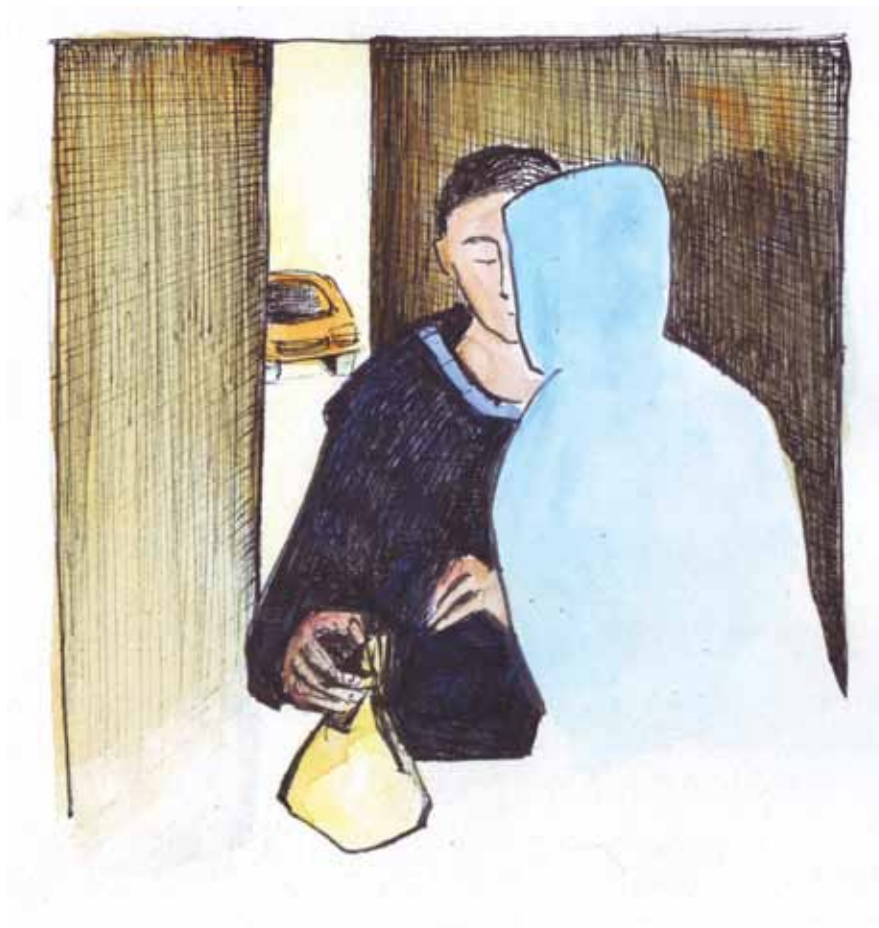
Thema 6:

Drugs

Gesprek

Soms voel je je beter als je drugs gebruikt. Je voelt je een korte tijd beter, maar meestal krijg je juist opnieuw een psychose door de drugs. Drugs kan je ook heel angstig maken en dat is niet prettig met een overspannen hoofd. De meeste drugs zijn verboden.

Het is slecht voor je lichaam en je kunt er verslaafd aan raken. Mensen kunnen misbruik van je maken door je drugs te geven en later, als je verslaafd bent, je dingen voor hen laten doen. Die mensen zijn criminelen. Drugs verkopen is verboden, je kan een taakstraf krijgen of in de gevangenis komen als je dat doet.



Doen

Zoek samen met je behandelaar plaatjes van drugs op internet.

Als je weet hoe het er uitziet, kan je het herkennen als iemand het aan je zou geven.

Je weet dan dat het gevaarlijk is om te nemen.

Zoek samen afbeeldingen van deze soorten drugs:

- Cannabis
- Alcohol
- Speed
- GHB
- XTC
- MDMA
- LSC
- Paddo's

Thema 7:

Medicijnen

Gesprek

Medicijnen helpen tegen de stress en overspannenheid van je hoofd. Als je medicijnen neemt, moet je die precies gebruiken zoals de dokter zegt, dan komen je hersenen tot rust. De medicijnen beschermen je tegen de psychose. Je kunt weer zien wat er echt belangrijk is. De volumeknop gaat omlaag, je hoort en ziet de dingen weer meer als voor de psychose. Je kunt weer de dingen doen die je leuk en belangrijk vindt. Je kunt weer beter slapen. Je begrijpt anderen beter.



Doen

Hoe kunnen pillen helpen?

- Je gedachten komen tot rust/volumeknop omlaag.
- Bescherming tegen psychose.
- Meer leuke dingen doen.
- Anderen beter begrijpen.
- _____

Dit is bij mij zo: Dit is niet zo bij mij:



De volumeknop moet weer omlaag.

Bijwerkingen

Medicijnen moeten helpen om beter te kunnen denken.
Je merkt dan dat je weer de oude wordt en je hoofd rustig is.

Dat is niet altijd het enige wat je van de medicijnen merkt.

Soms voel je aan je lichaam of hoofd dat je medicijnen gebruikt.
Als dit vervelende dingen zijn, noemen we dat bijwerkingen.

Waar voel jij bijwerkingen?

Hoofd: _____

Mond: _____

Ogen: _____

Keel: _____

Armen: _____

Buik: _____

Seksualiteit: _____

Benen: _____

Huid: _____

Anders: _____

TIP:

Je kan dit laten lezen aan je arts en bespreken wat je aan de bijwerkingen kan doen.
Voor veel bijwerkingen weet jouw arts een oplossing!