

Ervaringsdeskundige Leen en ZNA Stuivenberg willen af van stigma rond psychoses

“Je hersenen zijn tijdelijk overbelast, maar je bent niet gek”

Zeventien dagen lang raakte Leen Verhaert het contact met de werkelijkheid kwijt toen ze in een psychose belandde. Drie jaar later schreef ze op wat ze toen meemaakte, in de hoop mensen duidelijke te maken wat een psychose echt is. “Er zijn veel te veel misverstanden over”, vinden ook de hulpverleners van ZNA volwassenen psychiatrie Stuivenberg, die de komende maand infosessies organiseren over het thema.

De eerste dagen hadden haar man en haar kinderen eigenlijk niets door. Leen Verhaert: “Ik had al dagen amper geslapen. Voor mijn opleiding als coach was ik trauma coaching aan het volgen, met oefeningen die heel wat hadden losgemaakt. Mijn broer is op zijn 30ste uit het leven gestapt na tien jaar psychisch lijden, ik was toen 25. Ik dacht dat ik dat na al die jaren wel verwerkt had, maar er zat nog veel verdriet.”

Leen belandde in een manische periode, waarin alles wat er om haar gebeurde heel hard binnenkwam. “Ik hoorde voortdurend vogels zingen voor mij en als ik muziek hoorde op de radio, leek het alsof die tekst voor mij bedoeld was. Het voelde alsof de puzzelstukken van het leven in elkaar vielen. Ik maakte daar in mijn hoofd een verhaal van dat ik dit mocht beleven en andere mensen mij dit wilden afnemen.”

Het euforische gevoel bleef niet

Leen Verhaert

Ervaringsdeskundige

“Ik hoorde voortdurend vogels zingen en muziek op de radio, leek speciaal voor mij bedoeld.”

dueren. Leen Verhaert werd achterdochtig en zag ook complotten. “Omdat ik amper at en nauwelijks sliep, kon het niet anders dan dat ik er mentaal en fysiek aan onderdoor zou gaan. En toch handelde ik ook op automatische piloot: ik maakte eten, zat mee aan tafel, ik had altijd wel een verklaring voor mijn gedrag. Het hele huis dat overhoop stond? Ik was aan een voorjaars schoonmaak bezig.”

Diep vallen

Na anderhalve week, viel Leen Verhaert letterlijk neer van uitputting. Er moest een ambulance komen om haar thuis op te halen en ze werd opgenomen. “Die eerste week dacht ik dat de hulpverleners ook in het complot zaten. Mijn gedrag was in mijn hoofd normaal. Ik wantrouwde iedereen. Een psychose is bikkelhard. Het ontwricht jezelf en je omgeving. Je probeert recht te krabben, maar je bent plots een onbe-

PSYCHOSE Zo herken je de symptomen

Wat is een psychose?

“Een probleem met de informatieverwerking in de hersenen. Het dopamine-evenwicht wordt verstoord, waardoor je extra alert wordt, een verhoogde waakzaamheid hebt en zaken begint te interpreteren die anders geen betekenis hebben. Zo ontstaan er waanideeën en verlies je contact met de werkelijkheid.”

Hoe ontstaat een psychose?

“Meestal is het een combinatie van erfelijke aanleg van psychische kwetsbaarheid en factoren als trauma, migratie, middelengebruik of urbanisatie (alle prikkels in een grote stad). Stress en eenzaamheid kunnen ook een rol spelen.”

Hoeveel mensen krijgen ermee te maken?

“Het risico om een psychose te krijgen, is ongeveer 1%. In een stad als Antwerpen gaat het dan om 5.000 mensen. Als het aantal bewoners groeit, neemt dus ook het aantal psychoses toe.”

Is psychotisch zijn hetzelfde als schizofreen zijn?

“Nee, men spreekt over schizofrenie als je meer dan zes maanden per jaar in een psychose zit. Door de gedragsveranderingen die een psychose met zich meebrengt, lijkt het voor andere mensen soms alsof iemand een ander persoon is geworden, maar mensen gedragen zich vreemd omdat de realiteit niet meer klopt voor hen.”

Hoe behandel je een psychose?

“Door een combinatie van medicatie, therapieën en ondersteuning vanuit de familie. Vroeger bestreed men vooral de symptomen, nu wordt er meer belang gehecht aan persoonlijk herstel zodat iemand dezelfde levenskwaliteit heeft als ervoor.”

📍 www.zna.be/nl/zna-psychiatisch-ziekenhuis-stuivenberg

📅 Infoavonden op 21, 28 en 4 april (19.30u, Lamorinièrestraat 183).

📅 Familiedag op za 6-4 (Pothoekstraat 109).

🌐 www.psychosenet.be

beter, tot ze er nu weer helemaal staat. “Ik ben heel erg geschrokken van het taboe en het stigma dat aan een psychose hangt. Ik zag mensen letterlijk een stapje achteruit zetten als ik erover vertelde. Maar ik was niet gek of agressief, mijn hersenen waren overbelast.”

Het is ook daarom dat ze besloot er een boekje over te schrijven. Ze geeft nu lezingen en workshops over psychoses en is ook als ervaringsdeskundige verbonden aan ZNA Stuivenberg. De komende drie donderdagen zijn daar lezingen over het onderwerp voor familieleden van mensen die in een psychose zitten.

MAAIKE FLOOR

📍 Zintuig Verzint, Leen Verhaert, Stockmans, 22 euro.

🌐 www.leenverhaert.be



trouwbare moeder, een labiele echtgenote en iemand zonder job. Dieper kun je moeilijk vallen.”

Negen maanden lang lag Leen voornamelijk in bed. Ze werd nog twee keer kort opgenomen om haar medicatie te regelen, en om haar angst onder controle te krijgen. Sindsdien ging het steeds wat