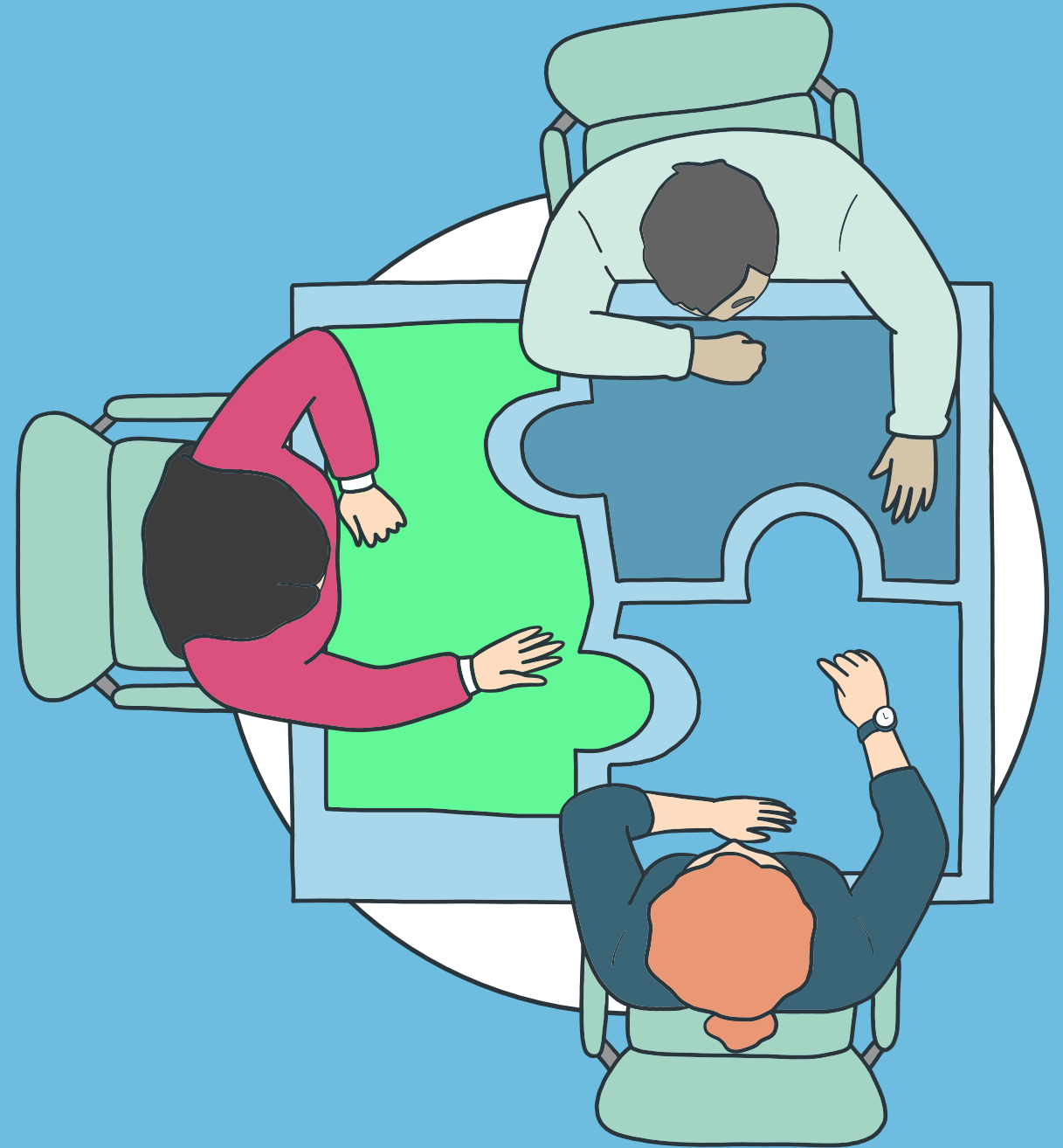


Samen beslissen bij psychose

Toolkit voor passende
zorg en ondersteuning



Dit is een interactieve pdf

Handreiking bij het gebruik van deze toolkit

Handreiking gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1a Zelfmanagement
- 1b Zelfzorg
- 2a Maatschappelijk herstel
- 2b Persoonlijk herstel
- 3 Psychosociale ondersteuning
- 4 Cognitieve- en gedragstherapieën
- 5 Behandeling met medicijnen
- 6 Samenhang met andere psychische problemen
- 7 Naasten zelfmanagement
- 8 Gezins- en naasten interventies

Samen Beslissen: de best passende zorg en ondersteuning bepaal je samen

Samen beslissen ofwel gezamenlijke besluitvorming betekent dat je samen met de zorgverlener en eventueel je naaste (partner, familielid of goede vriend) bekijkt welke behandeling en ondersteuning passen in je situatie.

De inbreng van jou als cliënt, je naaste en zorgverlener(s) is gelijkwaardig, omdat jullie allemaal expert zijn op je eigen terrein. Jijzelf weet alles over je eigen beleving, wensen en voorkeuren. Naasten kennen je in goede en slechte tijden, kennen hun eigen draagkracht

en weten vaak wat hun behoefte is aan ondersteuning door de zorgverleners. Zorgverleners zijn expert op het gebied van psychose en de mogelijkheden in behandeling en begeleiding die daarbij horen.

Toolkit Samen beslissen bij psychose

Om samen te kunnen beslissen is het belangrijk dat iedere cliënt, naaste, en zorgverlener over dezelfde basiskennis beschikt. Met deze toolkit bieden we verschillende kaarten die daarbij helpen. De keuzekaarten in de toolkit bevatten de meest recente inzichten uit de wetenschap, professionele praktijk en de ervaringskennis van cliënten en naasten. In deze toolkit vind je:

- **Overzichtskaart:** Hierin lees je wat psychose inhoudt en hoe de zorg voor psychose georganiseerd is.
- **Er is ook een samenvattingskaart van de Zorgstandaard Psychose:** Deze [kaart](#) is voor behandelaren ontwikkeld, maar geeft jou en je

naaste inzicht in welke zorg je tenminste mag verwachten van je zorgverlener. De zorgverlener zou de [Zorgstandaard Psychose](#) als leidraad moeten nemen voor goede behandeling en begeleiding.

- **Keuzekaarten Psychose:** Keuzekaarten geven een overzicht van de mogelijkheden die je volgens de zorgstandaard hebt voor zorg, ondersteuning en eigen regie. Er zijn acht kaarten: 1a & 1b. Zelfmanagement & Zelfzorg; 2a & 2b. Maatschappelijk herstel & Persoonlijk herstel; 3. Psychosociale ondersteuning; 4. Cognitieve- en gedragstherapieën; 5. Behandeling met medicijnen; 6. Samenhang met andere

psychische problemen;
7. Naasten zelfmanagement;
8. Gezins- en naasten interventies

De informatie staat in een tabel die per thema aan de hand van vijf dezelfde vragen wordt gevuld. De keuzeopties staan van links naar rechts in de tabel. De beschrijvingen staan van boven naar beneden. De keuzekaarten geven overigens niet alle mogelijkheden weer, maar bieden een relevant overzicht.

Waarvoor kun je deze toolkit gebruiken als cliënt en naaste?

- **Oriënteren en voorbereiden:** Het informatiemateriaal kan je gebruiken om je te oriënteren op wat je van de zorg kunt verwachten en

op welke behandel mogelijkheden er zijn. Dit kan je zelf doen, met je naaste, een cliëntondersteuner of een ervaringsdeskundige. Zo kun je gesprekken voorbereiden.

- **Samen afwegen en kiezen:** De informatie uit de toolkit kan je gebruiken om samen met je zorgverlener (en naaste) de voor- en nadelen van de verschillende keuzes te bespreken. Zo zijn de keuzeopties inzichtelijk en weeg je deze samen af. In de praktijk kan soms blijken dat je huidige zorgverlener (nog) niet alle opties kan bieden. Je zoekt samen naar een oplossing of alternatief. Dat kan soms ook betekenen dat je verandert van zorgverlener.

Handreiking bij het gebruik van deze toolkit

Handreiking gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg en ondersteuning

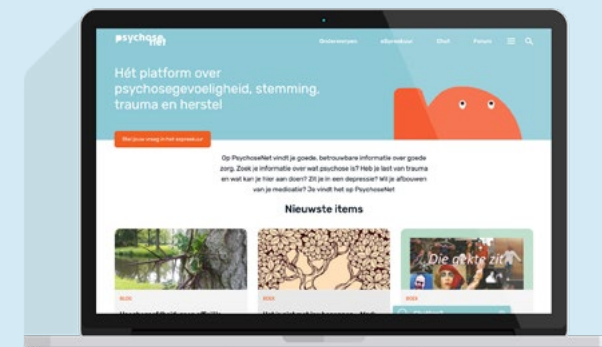
Keuzekaarten

- 1a Zelfmanagement
- 1b Zelfzorg
- 2a Maatschappelijk herstel
- 2b Persoonlijk herstel
- 3 Psychosociale ondersteuning
- 4 Cognitieve- en gedragstherapieën
- 5 Behandeling met medicijnen
- 6 Samenhang met andere psychische problemen
- 7 Naasten zelfmanagement
- 8 Gezins- en naasten interventies

< VORIGE VOLGENDE >

Wat kun je als (ervarings) deskundige met deze toolkit?

- **Informeren en verspreiden:**
Ervaringsdeskundigen, cliënt-ondersteuners en zorgverleners kunnen cliënten, naasten en elkaar wijzen op de toolkit en deze bijvoorbeeld aan een informatiepakket of psycho-educatiecursus toevoegen. De toolkit kan ook digitaal worden verspreid.



Overzichtskaart

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg
en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1a Zelfmanagement
- 1b Zelfzorg
- 2a Maatschappelijk herstel
- 2b Persoonlijk herstel
- 3 Psychosociale ondersteuning
- 4 Cognitieve- en gedragstherapieën
- 5 Behandeling met medicijnen
- 6 Samenhang met andere psychische problemen
- 7 Naasten zelfmanagement
- 8 Gezins- en naasten interventies

Deze overzichtskaart geeft een algemene beschrijving over de psychische aandoening, Psychose. De informatie is gebaseerd op de websites van [GGZ Standaarden](#), [Ypsilon](#), [Vereniging Anois: Vereniging voor en door psychosegevoelige mensen](#) en [PsychoseNet: hét platform over psychose, stemming, trauma en herstel](#).

Wat is een psychose?

Bij een psychose beleef je de wereld anders en/of voelt het als toegang tot een andere of diepere realiteit. Je hoort, ziet of denkt dingen die anderen niet horen, zien of denken. Als je een psychose hebt, heb je het idee dat zowel je eigen gedachten als de buitenwereld persoonlijke en dreigende signalen zijn.

Bepaalde genetische en omgevingsfactoren (ondervoeding, infecties, onderdeel van etnische minderheid, traumatische ervaringen in kindertijd, veelvuldig gebruik van cannabis) kunnen ervoor zorgen dat

je een verhoogd risico hebt op een psychose. Soms is er een duidelijke lichamelijke oorzaak.

De symptomen worden onderverdeeld in vier categorieën:

- Psychotische symptomen: wanen, hallucinaties, onsamenhangende spraak, gedesorganiseerd gedrag.
- Negatieve symptomen: spraakarmoede, motivatieproblemen, weinig initiatief nemen, weinig energie, verminderde emotionele uitdrukking.
- Cognitieve symptomen: verstoringen in de informatieverwerking, concentratie, (werk)geheugen, planning en probleemoplossend vermogen;
- Affectieve symptomen: angst, somberheid, manie (opgewekt, erg vrolijk, snel boos, slapeloosheid).

Eerste psychotische episode

Een eerste psychose ontstaat veelal wanneer iemand zich bevindt in de

adolescentie of jongvolwassenheid (tussen de 16 tot 21 jaar). Dit is de tijd waarin mensen hun identiteit en zelfstandigheid ontwikkelen, relaties aangaan en zelfstandig keuzes maken rondom opleidingen en werk. Ook op oudere leeftijd kunnen mensen een eerste psychose meemaken. Bij vrouwen is het beloop van het ziekteproces minder heftig dan bij mannen en begint het vaak op latere leeftijd.

Welke symptomen/kenmerken zijn er bij een psychose?

De eerste fase is die van de signalen die mogelijk duiden op een aankomende psychose. Iemand blijft bijvoorbeeld vaker op zichzelf, mist afspraken, doet een beetje vreemd, praat veel, is vol energie of doet onlogische uitspraken. De persoon doet dingen die een ander niet vindt horen bij die persoon. Als deze ‘dingen’ verergeren en echt heftig worden, dan ontstaat er een psychose. Als er een psychose ontstaat wordt de persoon overweldigd door de symptomen. Zie de symptomen bij het kopje ‘Wat is een psychose’.

Psychose gevoeligheid

Wij spreken niet over schizofrenie, maar over psychosegevoeligheid of het psychosespectrumsyndroom. Bij psychose gaat het om een mix van verschillende symptomen, dit verschilt per persoon. Er is dus een breed spectrum van hoe psychosegevoeligheid zich kan uiten.

Wat zijn de gevolgen van een psychose?

Een psychose heeft invloed op je ontwikkelproces. Deze onderbreking/vertraging kan gevolgen hebben. Zo kan het bijvoorbeeld leiden tot uitval van school, studie of werk. Maar ook tot een achterstand op inkomen, vriendschappen en gezondheid.

Een psychose betekent echter niet dat je niets meer kunt bereiken. Met een goede behandeling krijg je grip op je psychose en ontstaan er juist weer mogelijkheden om de draad in het leven op te pakken. Zie bijvoorbeeld het ervaringsverhaal van Mathijs op de website Samen sterk zonder Stigma: [Mathijs: ‘Ik vond mijn droombaan door mijn ziekte.’](#)

Schema van zorg en ondersteuning

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg
en ondersteuning

Keuzekaarten

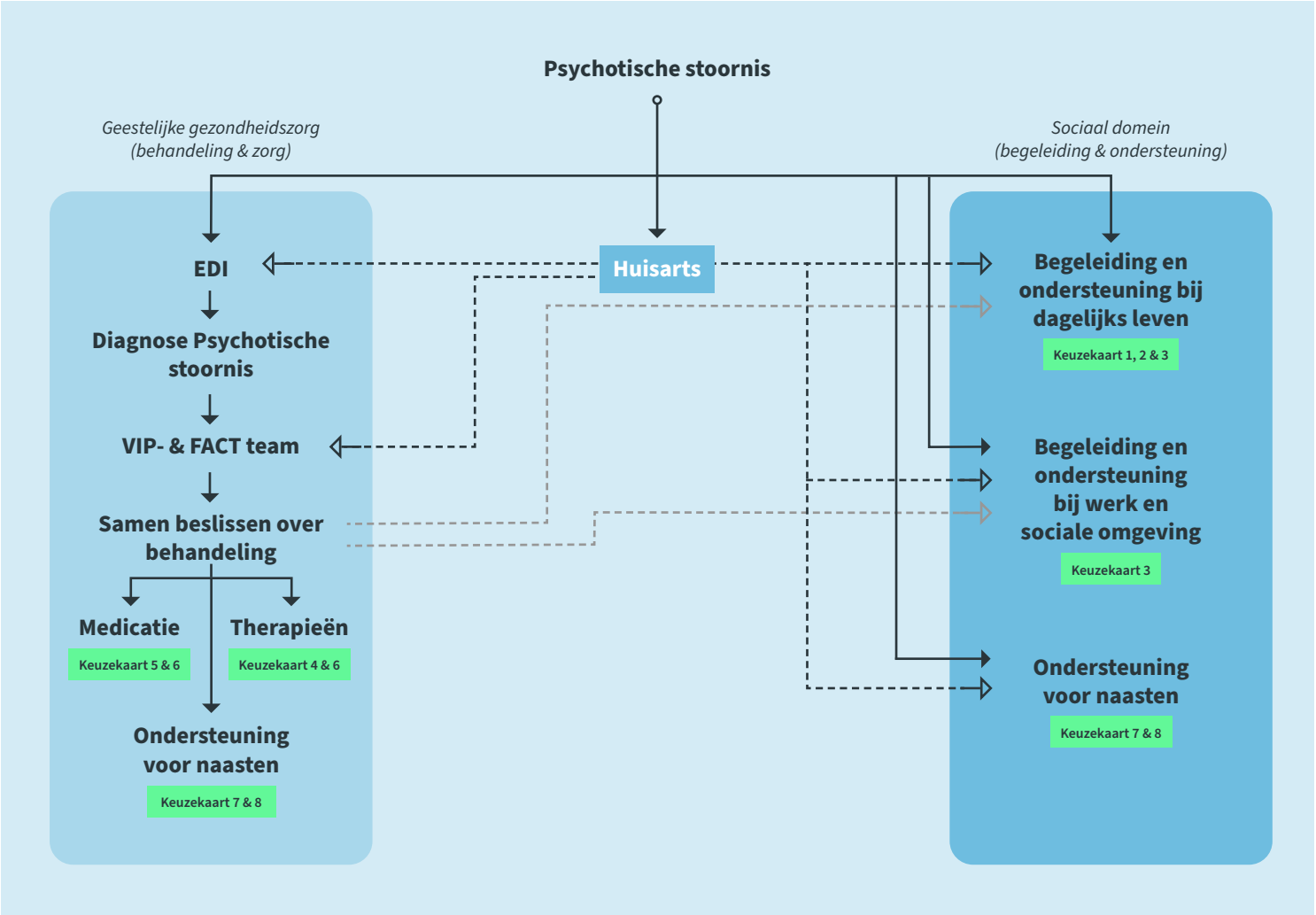
- 1a Zelfmanagement
- 1b Zelfzorg
- 2a Maatschappelijk herstel
- 2b Persoonlijk herstel
- 3 Psychosociale ondersteuning
- 4 Cognitieve- en gedragstherapieën
- 5 Behandeling met medicijnen
- 6 Samenhang met andere psychische problemen
- 7 Naasten zelfmanagement
- 8 Gezins- en naasten interventies

Zorg bij volwassenen met Psychose gevoeligheid

In het schema staat weergegeven hoe de zorg en ondersteuning voor volwassenen met psychose gevoeligheid er over het algemeen uitziet.

Ook staat er welke keuzekaarten je kunt lezen om te weten welke zorg en ondersteuning cliënten, experts en professionals aanraden.

Aan de linkerkant staan de thema's die naar voren komen binnen de geestelijke gezondheidszorg (ggz). Aan de rechterkant staan de ondersteuningsmogelijkheden vanuit het sociale domein. In de groene blokken zie je welke keuzekaart meer informatie geeft over de thema's.



Schema van zorg en ondersteuning

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1a Zelfmanagement
- 1b Zelfzorg
- 2a Maatschappelijk herstel
- 2b Persoonlijk herstel
- 3 Psychosociale ondersteuning
- 4 Cognitieve- en gedragstherapieën
- 5 Behandeling met medicijnen
- 6 Samenhang met andere psychische problemen
- 7 Naasten zelfmanagement
- 8 Gezins- en naasten interventies

EDI-Teams

Een EDI (Early Detection & Intervention)-team is een team binnen de ggz waar speciaal opgeleide psychologen werken. Zij richten zich op het vroeg herkennen van een stoornis en het inzetten van de juiste behandeling. Zij doen een interview en screenen hiermee het risico op het ontwikkelen van een eerste psychotische episode.

Een aanvullend interview heeft drie uitkomsten:

1. Er is al sprake van een psychose die nog niet onderkend was;
2. Er is sprake van een hoog risicoprofiel waarvoor preventieve cognitieve gedragstherapie nodig is;
3. Er is geen sprake van psychose of geen hoog risico op psychose.

VIP & FACT teams

VIP (Vroege Interventie Psychose) en FACT (Flexibel Assertive Community Treatment)-teams bieden ondersteuning en behandeling. Het VIP-team helpt je als je tussen de 18 en 35 jaar bent en

een psychose hebt of net hebt gehad. Zij geven jou en je familie uitleg over wat een psychose is en ondersteunen bij dingen in het dagelijks leven (school, werk, financiën). Het FACT-team richt zich op behandeling in je eigen omgeving. De teams bestaan vaak uit een ervaringsdeskundige, maatschappelijk werker, trajectbegeleider, verpleegkundige, psycholoog, psychiater en een ondersteuner gericht op werken.

Zorg en ondersteuning bij psychose gevoeligheid

Zorg en ondersteuning bij psychose gevoeligheid bestaat uit twee soorten, hulp vanuit de geestelijke gezondheidszorg (ggz) en ondersteuning vanuit het sociale domein.

Voor een diagnose is het voor de artsen belangrijk om te weten hoe de persoon is, wat de symptomen zijn en hoe iemand functioneert. Hierbij wordt er gekeken naar wat er gebeurd is, wat er aan de hand is, wat er nodig is en hoe de persoon geholpen kan worden.

Door psychiatrisch onderzoek wordt er gekeken of er sprake is van een psychose gevoeligheid. Bij dit gesprek is het mogelijk om iemand mee te nemen die je goed kent en helpt bij het omschrijven van de klachten.

Binnen de zorg vanuit de ggz en FACT-teams wordt er gekeken naar het aanpakken van de symptomen, naar je totale gezondheid en je welbevinden. Zo richten zij zich op eigen regie en herstel op verschillende levensgebieden. Medicijnen zijn daar een onderdeel van. Daarnaast wordt er ook gewerkt aan herstel. Dit kan zowel aangeboden worden vanuit de ggz en ook vanuit het sociale domein. Herstel ondersteunende zorg is gericht op de persoon helpen met de vaardigheden en kennis die nodig zijn om te leren leven met psychose gevoeligheid. Denk ook aan het verminderen van stigma, hulp bij omgaan met de ggz, sociale contacten, empowerment, grip krijgen op je leven en jezelf als waardevol mens zien. Bij zorg vanuit het sociale domein kan je denken aan begeleiding en ondersteuning

rondom het dagelijks leven, zelfzorg, opleiding, werken en wonen. De hulp vanuit het sociale domein richt zich op het leren omgaan met de gevolgen van een psychose en het opnieuw vormgeven en oppakken van het dagelijks leven. De focus ligt hierbij op jouw persoonlijk- en maatschappelijk herstel. Persoonlijk herstel richt zich in de eerste plaats op het opnieuw vinden van een eigen, persoonlijke identiteit en een nieuwe betekenisgeving aan de eigen psychische klachten en je eigen levensverhaal. Daarnaast gaat het om het hervinden van perspectief, hoop en grip op het eigen leven en op verbondenheid met anderen (sociale contacten).

Onder maatschappelijk herstel verstaan we herstel van het dagelijkse, sociale en maatschappelijke functioneren en het ontwikkelen of opnieuw innemen van sociale en maatschappelijke rollen, zowel in de beperkte kring van lotgenoten, familie en vrienden als in werk, studie en vrijetijdsbesteding.

Schema van zorg en ondersteuning

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg
en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1a Zelfmanagement
- 1b Zelfzorg
- 2a Maatschappelijk herstel
- 2b Persoonlijk herstel
- 3 Psychosociale ondersteuning
- 4 Cognitieve- en gedragstherapieën
- 5 Behandeling met medicijnen
- 6 Samenhang met andere psychische problemen
- 7 Naasten zelfmanagement
- 8 Gezins- en naasten interventies

Naasten

Naast hulp voor de persoon met psychotische klachten, wordt er ook hulp aangeboden aan naasten. Dit zowel vanuit de ggz en ook vanuit het sociale domein en familie- en naastenorganisaties zoals [Naasten Centraal](#) en [Ypsilon](#). Ypsilon geeft advies, steun en informatie aan naasten. Het helpt jou als naaste wegwijs te maken in de zorg als het gaat om behandeling, herstel en crisissituaties. [De Generieke module ondersteuning Naasten](#) is het uitgangspunt en de werkwijze is waar mogelijk triadisch. Triadisch werken is de samenwerking tussen de persoon met de psychose gevoeligheid, de naaste(n) en de hulpverleners. Het is heel belangrijk om keuzes met elkaar af te stemmen, ook voor jouw herstel.

Naasten kunnen leren inzicht te krijgen in de symptomen en klachten zodat zij kunnen ondersteunen bij het herstelproces en ook bij het voorkomen van een psychose. Het herstel is vaak groter als naasten (partner, familie, vrienden etc.) betrokken zijn.

Een psychose gevoeligheid heeft naast het effect op de persoon zelf ook effect op naasten. In deze toolkit zijn de keuzekaarten 7 & 8 speciaal voor naasten.



Keuzekaart | Zelfmanagement

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg
en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1a** Zelfmanagement
- 1b** Zelfzorg
- 2a** Maatschappelijk herstel
- 2b** Persoonlijk herstel
- 3** Psychosociale ondersteuning
- 4** Cognitieve- en gedragstherapieën
- 5** Behandeling met medicijnen
- 6** Samenhang met andere psychische problemen
- 7** Naasten zelfmanagement
- 8** Gezins- en naasten interventies

Zelfmanagement richt zich op het zelf leren je eigen regie te voeren. Dat gaat verder dan zelf leren omgaan met de aandoening. Naast zelf leren omgaan met de aandoening, is het helpend om je naasten hierin mee te nemen. Wanneer jij of je naaste (partner, familielid of goede vriend) te maken hebt met psychosegevoeligheid, dan is het fijn om bepaalde hulpmiddelen te hebben waarmee je meer grip op de situatie krijgt. Onderstaand overzicht helpt je bij het uitzoeken van hulpmiddelen die je kunt gebruiken om zoveel mogelijk op eigen kracht je situatie te verbeteren en je leven vorm te geven.

BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE
VOLGENDE PAGINA

Psycho-educatie (PE)

Met Psycho-educatie vergroot je je kennis Psychose en je behandel mogelijkheden.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Competitive Memory Training (COMET)

COMET is een training gericht op het verbeteren van je zelfwaardering en zelfvertrouwen.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Signaleringsplan (SP)

Om vroegtijdig signalen van een psychose op te merken kan het helpen om een SP te maken.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Crisiskaart

De crisiskaart is een persoonlijke kaart waarin staat hoe je wilt dat er een crisissituatie met je omgegaan wordt.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

< VORIGE VOLGENDE >

Psycho-educatie (PE)

Wat houdt het in?

Bij PE leer je omgaan met je klachten. Je krijgt informatie over verschillende behandel-mogelijkheden of over wat een psychose precies is. Je krijgt uitleg en tips om in de toekomst sneller te kunnen ingrijpen als het even slechter gaat en leert hoe je meer begrip kunt krijgen van de mensen om je heen voor je situatie en klachten.

Wanneer wordt het ingezet?

Psycho-educatie kan in verschillende vormen en in elke fase van de behandeling worden ingezet. Na de acute fase is psycho-educatie heel belangrijk voor jezelf en je naasten. Je hebt er recht op, dus maak er gebruik van. Groepsbehandeling is ook mogelijk, maar pas nadat je uit de acute fase bent.

Waarmee kan het me helpen?

Je krijgt goed inzicht in wat het leven met een psychose gevoeligheid, de behandeling en de medicatie inhoudt. Psycho-educatie helpt je je stoornis en de gevolgen ervan te begrijpen en te accepteren. Het bevordert zelfmanagement en de samenwerking met de hulpverlening. PE in groepsverband heeft als extra voordeel dat jij en je naasten in contact komen met lotgenoten, die vaak een belangrijke bron van informatie en steun zijn.

Waar kan ik last van krijgen?

PE vraagt concentratie en structuur. De informatie die je krijgt, kan best confronterend zijn. Daarom is groepsbehandeling met PE beter ná de acute fase.

Wat kan ik verwachten?

In de acute fase beperkt PE zich meestal tot individuele uitleg over de psychose gevoeligheid en de acute behandeling ervan. Ook hoor je hoe de vervolgbehandeling eruit kan zien. Na de acute fase is er een cursus van 6 tot 12 bijeenkomsten voor jou en je naasten. Je kunt PE ook in een groep volgen. In deze groep leer je ook van de ervaringen van anderen (lotgenotencontact).

Competitive Memory Training (COMET)

Wat houdt het in?

COMET is een training gericht op het verbeteren van je zelfwaardering en zelfvertrouwen. Het vermindert daarmee ook depressie.

Wanneer wordt het ingezet?

COMET kan starten zodra je in een stabiele fase zit en periodes van minder zelfvertrouwen een langere tijd aanhouden.

Waarmee kan het me helpen?

COMET-training kan helpen om opnieuw je sterke punten te ontdekken en te werken aan het verbeteren van je zelfbeeld. Dit doe je samen met een psycholoog.

Waar kan ik last van krijgen?

Je bent veel actief bezig door oefeningen en opdrachten te doen. Ook krijg je huiswerkopdrachten om mee te oefenen. Door de training leer je opnieuw naar jezelf te kijken en ontdek je meer positieve eigenschappen. Dit kan effect hebben op je stemming en omgang met je naasten.

Wat kan ik verwachten?

COMET kan zowel in een groep als voor jou alleen aangeboden worden. De training bestaat uit 7 sessies. Bij persoonlijke ondersteuning duren de sessies 30-50 minuten. In een groep duren de sessies 1,5 tot 2 uur. In de sessies ga je leren om negatieve gedachtes te vervangen door positieve gedachtes en je gaat aan de slag met emoties en lichaamshouding.

Signaleringsplan (SP)

Wat houdt het in?

Om vroegtijdig signalen van een psychose op te merken kan het helpen om een SP te maken. Hierin staat wat je vroege signalen zijn van een psychose, hoe jij en je naasten kunnen merken dat het niet goed met je gaat en wat jullie daaraan kunnen doen.

Wanneer wordt het ingezet?

SP wordt gebruikt wanneer klachten terugkomen. Je maakt het SP in een periode dat je stabiel bent. Samen met je hulpverlener bespreek je het SP regelmatig in de stabiele periode. Zo nodig stel je het bij.

Waarmee kan het me helpen?

Het SP helpt jou, je naasten en de hulpverlening herkennen wat je kwetsbare kanten zijn, hoe jij je in een stabiele fase gedraagt en wat voor jou of anderen de eerste signalen zijn. In het SP staat wanneer ingrijpen nodig is. Ook staat er in wat je zelf kunt doen om stabiliteit te behouden en ontregeling te voorkomen, waaronder medicatie. Belangrijke contactgegevens staan er ook in. Het SP staat ook in je dossier: hulpverleners kunnen het op elk moment in de behandeling samen met je gebruiken.

Waar kan ik last van krijgen?

Je hulpverleners en naasten kunnen gaan handelen wanneer zij vroegtijdig signalen zien. Ondanks dat je het vooraf afgesproken hebt, kun je deze bemoeienis van hulpverleners als ongewenst ervaren.

Wat kan ik verwachten?

Je hulpverlener legt jou en je naasten uit wat het belang is van het maken en gebruiken van een SP. Je krijgt hulp bij het maken van het SP en je leert om het zelf te maken al dan niet samen met je naasten. Je hulpverleners moeten elkaar vertellen dat je een signaleringsplan hebt.

Crisiskaart

Wat houdt het in?

De crisiskaart is een persoonlijke, opvouwbare, compacte kaart waarin staat hoe je wilt dat mensen in een crisissituatie met je omgaan en hoe je opgevangen wilt worden. Het is een soort gebruiks-aanwijzing voor naasten en hulpverleners, zodat ze weten wat ze moeten doen in geval van crisis.

Wanneer wordt het ingezet?

Dit hulpmiddel is vooral geschikt voor mensen die gevoelig zijn voor crisis. Een crisiskaart maak je in een periode dat je stabiel bent en wordt ingezet bij een (dreigende) crisis.

Waarmee kan het me helpen?

Met een crisiskaart houd je zoveel mogelijk de regie over je behandeling, medicatie en hoe mensen uit je omgeving met jou omgaan tijdens je crisis. De crisiskaart is niet alleen waardevol voor de persoon in crisis, maar ook voor naasten en hulpverleners. De crisiskaart helpt je om zaken rondom een crisis vooraf te regelen. De crisiskaart draag je altijd bij je.

Waar kan ik last van krijgen?

Je hulpverleners kunnen gaan handelen wanneer zij zien dat je in een crisis raakt. Ondanks dat je het vooraf afgesproken hebt, kun je tijdens de crisis deze bemoeienis van hulpverleners als ongewenst ervaren.

Wat kan ik verwachten?

Je bespreekt met je naasten en hulpverleners wanneer welk ingrijpen en handelen gewenst en nodig is. Zij geven aan wat voor hen wel en niet haalbaar is. Je vult de crisiskaart vaak samen met een ervaringsdeskundige, naaste of hulpverlener in.

Keuzekaart | Zelfzorg

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg
en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1a Zelfmanagement
- 1b Zelfzorg**
- 2a Maatschappelijk herstel
- 2b Persoonlijk herstel
- 3 Psychosociale ondersteuning
- 4 Cognitieve- en gedragstherapieën
- 5 Behandeling met medicijnen
- 6 Samenhang met andere psychische problemen
- 7 Naasten zelfmanagement
- 8 Gezins- en naasten interventies

Zelfzorg richt zich op het goed voor jezelf zorgen. Denk hierbij aan een gezonde leefstijl en ontspanning. In deze keuzekaart lees je opties die jou daarbij kunnen helpen.

BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE
VOLGENDE PAGINA

Zelfzorg en leefstijlinterventies

Zelfzorg gaat letterlijk om zorgen voor jezelf, door bv ontspanning, gezonde voeding en een dagritme.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Mindfulness & Yoga

Mindfulness & Yoga zijn vormen van meditatie die zich op lichamelijke, mentale en spirituele ontwikkeling richten.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Homeopathische middelen

Homeopathische middelen zijn alternatieve middelen die zich richten op het zelf herstellend vermogen.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

< VORIGE VOLGENDE >

Zelfzorg en leefstijlinterventies

Wat houdt het in?

Zelfzorg gaat om het goed zorgen voor jezelf, denk hierbij aan voldoende ontspanning. Ook het hebben van een gezonde leefstijl hoor daarbij. Denk hierbij aan: gezonde voeding, voldoende beweging, slaap en dagritme, zingeving, ontspanning en sociale contacten. Een gezonde leefstijl vraagt om verandering van je gedrag. Dit kan je zelf doen of met hulp.

Wanneer wordt het ingezet?

Zelfzorg en leefstijl veranderen kan altijd. Dit wanneer je het zelf wilt, je naasten (familie, partner, vrienden) erover beginnen of op advies van de behandelaar. Leefstijl kan zowel als preventie en als behandeling ingezet worden bij psychische stoornissen.

Waarmee kan het me helpen?

Het verbeteren van je zelfzorg en leefstijl kan helpen om je weerstand op te bouwen. Leefstijl heeft positieve effecten op de psychische en lichamelijke gezondheid.

Waar kan ik last van krijgen?

Het zelfstandig aanpassen van je leefstijl kan moeilijk zijn. Dit vraagt discipline en tijd om te kijken naar wat het beste bij je past. Je kan hiervoor hulp vragen aan je huisarts, hulpverlener of naasten om steun vragen. Het bewegen en/of sporten kan veel energie vragen. Eigen motivatie is daarbij een belangrijke factor. Je naasten zullen ook reageren op een verandering in je leefstijl, dit kan zowel positief als negatief zijn.

Wat kan ik verwachten?

Bij het verbeteren van je zelfzorg en leefstijl maak je een keuze over wat je zou willen veranderen en probeert verschillende dingen uit. Tips over zelfzorg kan je vinden op internet en in boeken. Als het zelf niet lukt, zoek dan passende hulp bij je arts, behandelaar of je naasten. Een aanpak die zich richt op meerdere leefstijlfactoren waarbij ook sociale steun en professionals betrokkenen zijn, hebben het meeste kans op succes. Er zijn leefstijlprogramma's vanuit de huisarts, ggz en het sociale domein. Dit kan zowel in groepen als individueel. Ook digitale ondersteuning via eHealth kan helpend zijn.

Mindfulness & Yoga

Wat houdt het in?

Mindfulness is een manier om met je volle aandacht en zonder oordelen aanwezig te zijn in het huidige moment. Je leert door deze manier anders omgaan met je gedachten en emoties. Het trainen van de aandacht gebeurt door geleide meditaties. Hierbij richt mindfulness zich op het ontwikkelen van je geest (gedachten en gevoelens). Yoga is ook een vorm van meditatie. Yoga richt zich op de lichamelijke, mentale en spirituele ontwikkeling. Vooral op lichamelijke gebied verschilt Yoga van Mindfulness. Bij Yoga ben je in beweging.

Wanneer wordt het ingezet?

Mindfulness wordt ingezet om je te leren met je aandacht in het heden te zijn zonder je te laten afleiden door je emoties en gedachten. Yoga kan ingezet worden om spanning en stress te verminderen.

Waarmee kan het me helpen?

Het kan je helpen om meer rust, medeleven en inlevingsvermogen te hebben naar jezelf en naar anderen. Je leert je gedachten en gevoelens beter te ervaren waardoor het gemakkelijker is er mee om te gaan of ze opzij te zetten. Hierdoor kan het ook stress verminderen.

Waar kan ik last van krijgen?

Het zorgt er niet voor dat je geen stress, lastige gevoelens of gedachtes meer hebt. Je kan alsnog boos worden, angstig zijn of bezig blijven met je gedachten. Mindfulness focust zich op het leren omgaan met deze gedachten en gevoelens.

Wat kan ik verwachten?

Mindfulness kan op verschillende manieren, denk aan zittend mediteren of tijdens het eten, lopen en bij het schoonmaken. Je kan zelf mediteren of onder begeleiding dan helpt een ander je de oefeningen te doen. De officiële cursus heeft wekelijkse trainingen van 2,5 uur over 8 weken. De kosten van de training zijn rond de €350,- of meer. Een ééndaagse workshop is rond de €25,- tot €50,- Bij Yoga is er de optie om het thuis te doen of in een zaal met een Yoga leraar. Er zijn verschillende soorten Yoga zoals Yin Yoga, Hatha Yoga, Vinyasa Yoga en Power Yoga. Bij organisaties en soms ook in sportscholen wordt Yoga aangeboden. Dit voor meerdere dagen in de week. Jij hebt zelf de keuze hoe vaak jij deelneemt. Een proefles is vaak gratis, daarna is het gemiddeld €20,- tot €50,- per les.

Homeopathische middelen

Wat houdt het in?

Homeopathische middelen zijn alternatieve middelen die zich richten op het zelf herstellend vermogen. Het wordt gezien als een zelfzorgmiddel. Deze middelen worden gemaakt van bijvoorbeeld planten, kruiden of mineralen.

Wanneer wordt het ingezet?

Er bestaan veel verschillende middelen die zich richten op verschillende klachten zoals stress en slaapproblemen. De alternatieve geneesmiddelen staan niet in de professionele richtlijnen. Overleg het gebruik hiervan altijd met je apotheker, arts en behandelaar.

Waarmee kan het me helpen?

Het kan helpend zijn voor het verbeteren van je gezondheid. Het stimuleert het zelf herstellend vermogen van het lichaam.

Waar kan ik last van krijgen?

Bij het gebruik van deze middelen kunnen bestaande klachten tijdelijk verergeren. Ook kan je problemen krijgen met je stoelgang. Misselijkheid en buikpijn kunnen ook voorkomen. Er kunnen negatieve bijwerkingen zijn bij het combineren van antipsychotica en homeopathische middelen.

Wat kan ik verwachten?

Het effect van homeopathische middelen is niet bewezen, maar patiënten ervaren soms een positief resultaat. Ze komen voor in verschillende vormen zoals tabletten, druppels en korrels. Het effect van het middel hangt af van je herstellvermogen. Praat altijd met je behandelaar over het gebruik van deze middelen.

Keuzekaart | Maatschappelijk herstel

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg
en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1a Zelfmanagement
- 1b Zelfzorg
- 2a Maatschappelijk herstel**
- 2b Persoonlijk herstel
- 3 Psychosociale ondersteuning
- 4 Cognitieve- en gedragstherapieën
- 5 Behandeling met medicijnen
- 6 Samenhang met andere psychische problemen
- 7 Naasten zelfmanagement
- 8 Gezins- en naasten interventies

Maatschappelijk herstel richt zich op het meedoen en onderdeel zijn van de maatschappij. Hierbij wordt aandacht besteed aan en krijg je ondersteuning bij werk, wonen en scholing maar ook bij je vrijetijdsbesteding en het maken van sociale contacten.

**BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE
VOLGENDE PAGINA**

Individuele Rehabilitatie benadering (IRB)

IRB ondersteunt je bij het meedoen in de maatschappij en het maken van je eigen keuzes, met zo min mogelijk professionele hulp.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Individuele plaatsing en steun (IPS)

IPS helpt je bij het krijgen van een betaalde baan of om terug te keren naar school of studie.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Sociale vaardigheids- training

Deze training helpt je bij hoe je met andere mensen om kunt gaan.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

< VORIGE VOLGENDE >

Individuele Rehabilitatie benadering (IRB)

Wat houdt het in?

IRB ondersteunt je om naar tevredenheid mee te doen in de maatschappij. Denk daarbij aan wonen, werken, dag- en vrijetijdsbesteding, leren en sociale contacten hebben. Het gaat daarbij om het maken van je eigen keuzes met zo min mogelijk professionele hulp. Wat wanneer gebeurt, hangt van jezelf af: je stelt zelf prioriteiten in wat je wilt bereiken.

Wanneer wordt het ingezet?

IRB kan starten zodra je in een stabiele fase zit. IRB helpt je om weer mee te doen in de maatschappij.

Waarmee kan het me helpen?

IRB helpt je om inzicht te krijgen in je eigen toekomstwensen en bewust keuzes te maken. Je leert belangrijke vaardigheden als contacten leggen en hulp inroepen wanneer dat nodig is.

Waar kan ik last van krijgen?

De doelen die je wilt uitwerken moeten echt van jezelf zijn. IRB is niet geschikt om aan de slag te gaan met doelen of behoeften van anderen zoals bijv. naasten of werkgevers.

Wat kan ik verwachten?

De IRB-begeleider is gespecialiseerd om je te ondersteunen bij het realiseren van je wensen. Dit gebeurt in drie fasen:

- Samen uitzoeken wat je wilt bereiken en welke begeleiding je daarbij nodig hebt.
- Samen plannen wat en wie, jij wanneer nodig hebt bijvoorbeeld vaardigheidstrainingen.
- Trainen en toepassen van vaardigheden en het krijgen en gebruiken van hulpbronnen.

Individuele plaatsing en steun (IPS)

Wat houdt het in?

IPS helpt je bij het krijgen van een betaalde baan of om terug te keren naar school of een studie. Je krijgt wanneer nodig langdurige, begeleiding vanuit de ggz door een IPS-trajectbegeleider. Jij en je werkgever of studiebegeleider worden in de nieuwe situatie extra gecoacht en begeleid als daar behoefte aan is.

Wanneer wordt het ingezet?

Zo snel mogelijk na de acute fase wordt er gestart met een traject richting school, een passende baan, eventuele training en/of studie. Je kan aan een IPS-traject deelnemen als je ernstige psychische kwetsbaarheid hebt zoals psychosegevoeligheid, onder behandeling bent binnen de ggz en een uitkering ontvangt (WIA, WAO, Wajong en WAZ). Ook als je op je werk problemen ervaart vanwege je psychische kwetsbaarheid kan je gebruik maken van IPS.

Waarmee kan het me helpen?

IPS kan je helpen een betaalde baan te krijgen of een studie of school (weer) op te pakken. Je gaat de mogelijkheden verkennen en maakt een arbeidsprofiel of een studieplan.

Waar kan ik last van krijgen?

IPS is niet geschikt voor mensen die de druk van een betaalde baan nog niet aankunnen of in een ander re-integratietraject zitten.

Wat kan ik verwachten?

Nadat je met je behandelaar je wensen hebt besproken rond studie of werk, word je in contact gebracht met de IPS-trajectbegeleider. Als IPS bij je past, ga je samen een werkplan maken en aan de slag. Het uitgangspunt is: eerst plaatsen, dan scholen. Je komt snel in een gekozen functie en wordt later gericht getraind in de benodigde werkvaardigheden.

Sociale vaardigheidstraining

Wat houdt het in?

De manier waarop je met andere mensen omgaat, noemen we sociale vaardigheden. Tijdens de training oefen je hiermee. Zo leer je hoe je een gesprek begint of hoe je het beste om kan gaan met feedback. Het belangrijkste is dat je leert om positief te denken over jezelf en anderen.

Wanneer wordt het ingezet?

Zelfzorg en leefstijl veranderen kun je altijd doen, maar is vaak een van de ker Het wordt ingezet wanneer je last hebt bij het maken en onderhouden van sociale contacten. Denk hierbij aan het omgaan met andere mensen thuis, , op school, op werk of vrienden. nproblemen bij ADHD. Daarom wordt hier bij vaardigheidstrainingen en in het werk met coaches vaak aandacht aan besteed. Wees mild voor jezelf en verander in kleine stapjes.

Waarmee kan het me helpen?

Je leert een aantal vaardigheden die je helpen met moeilijke situaties om te gaan. Bijvoorbeeld om minder snel boos te worden of dat andere minder snel boos op jou worden, hoe je vriendschappen maakt, hoe je een gesprek voert op straat, hoe je in gesprek gaat met vreemden, in een schoolse setting en nog veel meer. Je leert je mening te geven en hoe je kan reageren als iemand iets vervelends zegt.

Waar kan ik last van krijgen?

Je kan huiswerk oefeningen meekrijgen. Hierdoor zal je er in je vrije tijd ook aandacht aan moeten besteden naast de trainingsdagen. Het oefenen kan soms een uitdaging zijn maar is helpend. Als je in je eigen situatie oefent, maak je de vaardigheden je sneller eigen. Er kunnen kosten zijn voor de training.

Wat kan ik verwachten?

Sociale vaardigheidstraining kan op verschillende manieren aangeboden worden. Dit kan individueel of in een groep. De duur van de training is verschillend. Het zijn meestal 2 tot 8 bijeenkomsten die tussen de 45 minuten tot 1,5 uur duren.

Keuzekaart | Persoonlijk herstel

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg
en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1a Zelfmanagement
- 1b Zelfzorg
- 2a Maatschappelijk herstel
- 2b Persoonlijk herstel**
- 3 Psychosociale ondersteuning
- 4 Cognitieve- en gedragstherapieën
- 5 Behandeling met medicijnen
- 6 Samenhang met andere psychische problemen
- 7 Naasten zelfmanagement
- 8 Gezins- en naasten interventies

Persoonlijk herstel richt zich op een individueel proces met de focus op het hervinden van de persoonlijke identiteit en het hernemen van de regie op het leven. Herstel gaat niet alleen om de vermindering van ziekteverschijnselen, maar ook om het herstel van identiteit, zelfbeeld en zelfvertrouwen. Daarnaast is het herstel van sociale relaties en rollen van belang. Kenmerkend is de focus op het hernemen van de regie over je eigen leven. Hieronder vind je een aantal voorbeelden die ingezet worden.

BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE
VOLGENDE PAGINA

Wellness recovery action plan (WRAP)

Een WRAP plan is ondersteunend bij het herstelproces en ziekte en problemen worden in een ander licht geplaatst.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Illness Management and Recovery (IMR)

IMR helpt je je eigen kracht te ontdekken en leert je omgaan met je aandoening.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Honest, Open, Proud (HOP)

De HOP-training is er om zelfstigma te verminderen.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Geestelijke verzorging

Geestelijke zorg gaat over spiritualiteit jouw waarden en kijk op het leven.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Lotgenoten- contact

In een lotgenotengroep praat je met anderen over je ervaringen met psychose.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

< VORIGE VOLGENDE >

Wellness recovery action plan (WRAP)

Wat houdt het in?

WRAP is een niet diagnose gebonden plan dat je kan ondersteunen bij je herstelproces. Ziekte en problemen worden niet ontkend, maar in een ander licht geplaatst. Werken aan individueel herstel en eigen regie gebeurt aan de hand van vijf sleutelbegrippen: hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun.

Wanneer wordt het ingezet?

Een WRAP is tijdens je gehele herstelperiode nuttig. Vooral als je minder afhankelijk wilt zijn van zorg, kan het je goed helpen. Je maakt je WRAP in een stabiele situatie.

Waarmee kan het me helpen?

Het actieplan geeft je antwoord op de vraag: Wat heb je nodig, van wie en op welk moment, zodat je je weer goed of beter gaat voelen? Door in groepsverband te werken aan je actieplannen, wissel je ideeën uit en vind je herkenning. Daardoor ontdek je weer wat je zelf kunt en weet.

Waar kan ik last van krijgen?

Als je psychische aandoening op dit moment te ontwrichtend is om in een groep samen te werken, is het beter om de ontwikkeling van de WRAP uit te stellen. Voor mensen die moeite hebben met de Nederlandse taal kan het lastig zijn een WRAP-bijeenkomst te volgen.

Wat kan ik verwachten?

In acht bijeenkomsten van 2,5 uur maak je samen met twee ervaringsdeskundige groepsleiders een begin met je eigen WRAP. Je vult je actieplan aan met passende hulpmiddelen rondom ‘dagelijks onderhoud’, triggers en vroege waarschuwingstekens. Je werkt dit thuis verder uit. Eventueel kan een WRAP-begeleider je ook apart ondersteunen bij het maken van een WRAP.

Illness Management and Recovery (IMR)

Wat houdt het in?

IMR helpt je je eigen kracht te ontdekken, te leren omgaan met je aandoening, persoonlijke doelen te bereiken en goede keuzes te maken vanuit de kennis en vaardigheden die je hebt opgedaan. Je formuleert zelf je hersteldoel waar je vervolgens naartoe werkt aan de hand van een werkboek met verschillende thema's.

Wanneer wordt het ingezet?

IMR kan starten zodra je in een stabiele fase zit.

Waarmee kan het me helpen?

IMR is gericht op het delen en ontwikkelen van ervaringskennis. Het helpt je inzicht te krijgen in je aandoening en je leert vaardigheden om met je eigen kwetsbaarheid om te gaan. Ook helpt IMR je bij het maken van keuzes in de behandeling.

Waar kan ik last van krijgen?

Als je moeite hebt met de Nederlandse taal, is het moeilijk de IMR-training te volgen. Als je psychische aandoening nog te ontwrichtend is om in gesprek te gaan met anderen, is het beter de IMR-training uit te stellen tot je weer stabiel bent.

Wat kan ik verwachten?

Je kan IMR individueel of in een groep volgen. Een ervaringsdeskundige en een behandelaar leiden de groep. Er zijn elf werkboeken, onder andere over het voorkomen van terugval en bewust omgaan met medicatie.

Honest, Open, Proud (HOP)

Wat houdt het in?

De HOP-training wordt ingezet om zelfstigma te verminderen. Dit door de focus te leggen op openheid over je kwetsbaarheid. Deze training wordt gegeven door een persoon die ervaring heeft met psychische kwetsbaarheid.

Wanneer wordt het ingezet?

Mensen met psychische kwetsbaarheid kunnen deze training volgen om bewust de keuze te maken over hoe open je wilt zijn over je kwetsbaarheid, je leert hoe je dat doet.

Waarmee kan het me helpen?

HOP helpt bij het verminderen van zelfstigmatisering.

Waar kan ik last van krijgen?

Ook thuis zal je werken in het hand- en werkboek wat uitgedeeld wordt. Hierdoor besteed je ook in je vrije tijd aandacht aan de opdrachten. Het boek neem je mee naar de trainingen.

Wat kan ik verwachten?

De HOP-training bestaat meestal uit 3 bijeenkomsten van 2,5 tot 3 uur met 6 tot 8 deelnemers en twee begeleiders. Er is aandacht voor de voor- en nadelen van het vertellen en delen van je verhaal en je schrijft jouw verhaal op. In dit verhaal beschrijf jij hoe jij eruit bent gekomen en wat het je heeft opgeleverd.

Geestelijke verzorging

Wat houdt het in?

Geestelijke zorg is zorg voor iedereen met een levensvraag. Denk hierbij aan vragen over je waarden, spiritualiteit en jouw kijk op het leven.

Wanneer wordt het ingezet?

Wanneer jij ondersteuning wil krijgen bij vragen gericht op het vormgeven van jouw leven, dan kan je terecht bij een geestelijke verzorger. De geestelijke verzorger is de professional die begeleiding, hulp en advies aanbiedt gericht op jouw zingeving en kijk op het leven.

Waarmee kan het me helpen?

Je eigen achtergrond, ervaringen, behoefte en kijk op het leven is de focus bij de begeleiding van de geestelijke verzorger. Door in gesprek te gaan met een geestelijke verzorger kan je vanuit jouw levensvragen, religieuze vragen en overtuigingen samen met de geestelijke verzorger kijken naar wat voor jou belangrijk is in het leven.

Waar kan ik last van krijgen?

De geestelijke verzorger doet geen behandeling. De kosten kunnen niet in alle situaties worden vergoed. Kijk op de website voor meer informatie en ga in gesprek met je behandelaar, naasten of de instelling.

Wat kan ik verwachten?

Je kan over dingen in gesprek gaan die helpend kunnen zijn voor je zin- en betekenisgeving aan het leven, zelfzorg of functioneren binnen de maatschappij. De geestelijke verzorger kan bijeenkomsten organiseren, individuele- en groepsgesprekken starten of rituelen aanbieden. Je hebt geen doorverwijzing nodig. Bekijk [de website van Geestelijke verzorging in Nederland](#).

Lotgenotencontact

Wat houdt het in?

In een lotgenotengroep praat je met anderen over je ervaringen met psychose. Je luistert naar elkaars verhaal, stelt vragen, deelt je ervaring. Er zijn ervaringsdeskundige begeleiders bij. In de groep kun je tips uitwisselen en elkaar steun bieden. Je bent vrij om zelf te bepalen wat je wilt delen.

Wanneer wordt het ingezet?

Lotgenotencontact is geen therapie of behandelprogramma. Je kunt aan een groep deelnemen zonder dat je een behandeling volgt. Je kunt ook tijdens of na behandelingen deelnemen. Het biedt hoop en geeft herkenning en erkenning.

Waarmee kan het me helpen?

Het kan een opluchting zijn om met anderen over je klachten te praten. Je kunt inspiratie opdoen over mogelijke behandelingen of over hoe je je leven anders zou kunnen vormgeven. Tijdens de bijeenkomsten kan je van elkaar leren en elkaars situaties begrijpen vanuit eigen ervaring.

Waar kan ik last van krijgen?

Lotgenotengroepen zijn geen vervanging voor medisch advies. Je kunt geraakt (“getriggerd”) worden tijdens groepsgesprekken. Soms zijn er beperkingen in wat er besproken kan worden. Ook kan het misschien moeilijk zijn om de lasten die anderen met zich meedragen te horen.

Wat kan ik verwachten?

Er zijn verschillende lotgenotengroepen in het land. Lotgenoten komen voor een aantal bijeenkomsten als vaste groep bij elkaar. Meestal is dat één bijeenkomst per maand. Er zijn kosten verbonden aan deelname. Wanneer je je niet prettig voelt bij een groep, heb je een keuze om te kijken naar andere groepen vanuit andere organisaties.

Keuzekaart | Psychosociale ondersteuning

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg
en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1a Zelfmanagement
- 1b Zelfzorg
- 2a Maatschappelijk herstel
- 2b Persoonlijk herstel
- 3 Psychosociale ondersteuning**
- 4 Cognitieve- en gedragstherapieën
- 5 Behandeling met medicijnen
- 6 Samenhang met andere psychische problemen
- 7 Naasten zelfmanagement
- 8 Gezins- en naasten interventies

Psychologische ondersteuning kan helpen bij het dagelijks leven. Denk daarbij aan hulp rondom financiën, wonen, plannen, sociale contacten, lichaamsbeweging en vele andere zaken. Deze vormen van hulp kunnen losstaan van hulp vanuit de geestelijke gezondheidszorg.

**BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE
VOLGENDE PAGINA**

Coaching & Ambulante begeleiding

Voor begeleiding op allerlei
levensgebieden.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Vaardigheids- training

Deze trainingen zijn gericht
op zeer uiteenlopende
vaardigheden.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Wonen

Er zijn voor mensen met
psychosegevoeligheid
verschillende woon opties.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

< VORIGE VOLGENDE >

Coaching & Ambulante begeleiding

Wat houdt het in?

Coaches en ambulant begeleiders zijn opgeleid om je te kunnen ondersteunen op allerlei levensgebieden. Zo kunnen ze je helpen met het vinden en behouden van werk, het omgaan met geld, bij klachten van gespannenheid, met beweging en bij leefstijlveranderingen.

Wanneer wordt het ingezet?

Een bezoek aan een coach kun je zien als een “check in” moment, iets wat je van tijd tot tijd kunt doen. Meestal ga jij dan naar de coach toe. Een ambulant begeleider komt in de meeste gevallen bij jou thuis langs. Je kan samen, naast de check-in momenten, ook samen intensief aan de slag gaan om een bepaald doel te bereiken.

Waarmee kan het me helpen?

Een coach kan je helpen om meer inzicht te krijgen in hoe de effecten van je psychose werken en praktische manieren te vinden om met de negatieve kanten om te gaan. Ambulante begeleiding kan ondersteuning bieden bij het vinden van een baan, bij zelfstandig wonen, het maken van sociale contacten, administratief werk (post en financiën), organiseren en plannen.

Waar kan ik last van krijgen?

Het kan lastig zijn om een goede coach te vinden voor je hulpvraag. Er zijn in ons land veel coaches actief en het is niet altijd even duidelijk hoe (goed) zij opgeleid zijn. Ga na of je de coach vindt passen bij jou en je situatie en of deze voldoende deskundig is en genoeg ervaring heeft met psychoses.

Wat kan ik verwachten?

Er is een grote variatie in de werkvormen van coaches. Ook de kosten kunnen nogal verschillen. Bij sommige coaches kunnen de kosten vergoed worden door de (aanvullende) zorgverzekering, vraag dit goed na. Soms kun je via je werk gebruik maken van de diensten van een coach. Een kennismaking is vaak gratis. Bij ambulante begeleiding bepaalt de gemeente of je in aanmerking komt voor individuele begeleiding. Hierbij wordt ook bepaald voor hoeveel uur in de week. Je kan hiervoor naar een WMO (wet maatschappelijke ondersteuning) loket gaan of contact opnemen met een sociaal wijkteam. Binnen ongeveer 6 weken na je aanvraag wordt er gekeken of een ambulant begeleider passend is. Je eigen bijdrage aan een ambulant begeleider is niet hoger dan €20,- per maand.

Vaardigheidstraining

Wat houdt het in?

Een vaardigheidstraining richt zich op het aanleren van vaardigheden. Dit kunnen huishoudelijke vaardigheden (schoonmaken, geldzaken), sociale vaardigheden (omgang met anderen, problemen oplossen en voorkomen) en werkvaardigheden zijn. Een voorbeeld van een vaardigheidstraining is de Libermann module. In deze training leer je signalen van psychose herkennen, omgaan met de signalen en omgaan met blijvende symptomen.

Wanneer wordt het ingezet?

Een vaardigheidstraining kan op verschillende momenten ingezet worden. Je kan het als korte ondersteuning gebruiken.

Waarmee kan het me helpen?

Onderwerpen die aan bod komen zijn: planning en agendabeheer, je eigen geldzaken regelen, keuzes maken en omgaan met anderen. Een vaardigheidstraining helpt je om je zelfstandigheid te vergoten.

Waar kan ik last van krijgen?

Een “standaard” vaardigheidstraining, zoals bijvoorbeeld timemanagement, kan mogelijk niet goed bij je passen, of aansluiten bij je wensen. Het kan een hele zoektocht zijn om te weten wat je nodig hebt en te vinden wat werkt voor jou.

Wat kan ik verwachten?

Vaardigheidstraining wordt individueel of in groepsverband gegeven, vaak bij ggz-instellingen, maar ook via zelfstandig werkende zorgverleners. Je krijgt materialen om (vooraf) thuis door te nemen en huiswerk opdrachten.

Wonen

Wat houdt het in?

Er zijn voor mensen met psychosegevoeligheid verschillende woon opties waaronder zelfstandig wonen, zelfstandig wonen met begeleiding, beschermd wonen, beschut wonen of kleinschalig wonen.

Wanneer wordt het ingezet?

Niet iedereen kan het wonen succesvol regelen, maar wonen is de basis van het bestaan. Wanneer je aan het kijken bent naar verschillende mogelijkheden voor wonen is het helpend te kijken naar de verschillende opties.

Waarmee kan het me helpen?

Een prettig en opgeruimd huis kan zorgen voor extra rust en stabiliteit. Woningcorporaties en organisaties kunnen je helpen bij het zoeken van een voor jou geschikte woning. Heb je een behandelaar? Vraag dan of die jou ook kan helpen. Kijk op [de website van Ypsilon voor mogelijke huisvesting en woonvormen](#).

Waar kan ik last van krijgen?

Housing first richt zich op het zorgen voor huisvesting van dakloze mensen. Naast huisvesting is er begeleiding bij het wonen, het verbeteren van je gezondheid en sociale contacten aangaan. Kijk eens op [Housing First Nederland](#).

Wat kan ik verwachten?

Bij begeleid wonen krijg je ambulante begeleiding in je eigen woning. Beschermd wonen kan als zelfstandig wonen niet haalbaar is. Je krijgt een kamer in een instelling of wooninitiatief. Er is 24 uur per dag begeleiding oproepbaar of aanwezig om je te begeleiden bij bijvoorbeeld het huishouden of maken van sociale contacten. Beschut wonen is een kleinschalige woonvorm voor mensen die begeleiding nodig hebben bij het wonen en het dagelijks leven. Kleinschalige wooninitiatieven zijn woonvormen die onder andere zijn opgericht door naasten.

Keuzekaart | Cognitieve- en gedragstherapieën

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg
en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1a Zelfmanagement
- 1b Zelfzorg
- 2a Maatschappelijk herstel
- 2b Persoonlijk herstel
- 3 Psychosociale ondersteuning
- 4 **Cognitieve- en gedragstherapieën**
- 5 Behandeling met medicijnen
- 6 Samenhang met andere psychische problemen
- 7 Naasten zelfmanagement
- 8 Gezins- en naasten interventies

< VORIGE VOLGENDE >

Cognitieve- en gedragstherapieën worden ingezet om herstel van jouw problemen te bevorderen. Dit wordt gedaan door te kijken naar je denkpatronen en gedrag. Cognitieve gedragstherapie (CGT) is de meest ingezette psychotherapie-vorm. In CGT worden het gedrag en de gedachten die naar boven komen bij de traumatische gebeurtenissen besproken en behandeld. Hieronder vind je een aantal voorbeelden van therapieën die gericht zijn op cognitieve veranderingen en gedragsveranderingen.

**BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE
VOLGENDE PAGINA**

Cognitieve gedragstherapie (CGT)

Bij cognitieve gedrags-therapie leer je zowel je gedachten (cognitie) als je gedrag te veranderen.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Schematherapie

Een schema is een combinatie van opvattingen, herinneringen en emoties van de persoon over zichzelf en anderen.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Hallucinatiengerichte integratieve therapie (HIT)

HIT leert je op een andere manier omgaan met de stemmen in je hoofd.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Acceptance and commitment therapie (ACT)

ACT richt zich op het accepteren van het leven en het vergroten van je keuzevrijheid.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Vaktherapie en lichaamsgerichte therapie

Bij vaktherapie staan doen en ervaren centraal, bij lichaamsgerichte therapie fysieke oefeningen.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Cognitieve gedragstherapie (CGT)

Wat houdt het in?

Bij cognitieve gedragstherapie leer je zowel je gedachten (cognitie) als je gedrag te veranderen, op zo'n manier dat je klachten verminderen. CGT geeft je handvatten om anders met stressvolle situaties om te gaan. CGT-bij Psychose: gedachten uitpluizen zijn effectieve behandelingen bij het omgaan met stemmen. De patiënt en therapeut onderzoeken samen een plan van aanpak. De therapeut leeft zich in, geeft educatie en bemoedigt.

Wanneer wordt het ingezet?

CGT wordt ingezet als je wanen en/of hallucinaties hebt of lijdt onder een depressie (CGT wordt zelden of nooit toegepast bij acute manie).CGT kan helpend zijn bij het voorkomen van een terugval en versterkt het effect van anti psychotische medicijnen. Ook bij blijvende symptomen kan CGT ingezet worden en helpend zijn.

Waarmee kan het me helpen?

CGT is vooral gericht op het doorbreken van gedrags- en denkpatronen voor en tijdens een depressieve episode. Bijvoorbeeld door te leren omgaan met blijvende psychose gedachten en te leren om andere gedachten daarvoor in de plaats te zetten. Je krijgt inzicht in hoe je stemming, gedachten, gevoelens, gedrag, lichamelijke toestand en stress elkaar beïnvloeden. Je maakt er samen met je behandelaar een analyse van en bespreekt wat je zou kunnen of moeten veranderen. Je leert beter herkennen wanneer je in een depressie of manie dreigt te raken en krijgt vaardigheden om daar tijdig maatregelen tegen te treffen.

Waar kan ik last van krijgen?

CGT kan behoorlijk intensief zijn. Zeker wanneer het denken (je cognitieve vermogen) door de aandoening tijdelijk wat minder goed gaat. CGT vraagt moed en doorzettingsvermogen, soms nemen symptomen aan het begin van de behandeling eerst toe, voordat ze afnemen.

Wat kan ik verwachten?

CGT is een gestructureerde therapie van 10 tot 20 sessies. Vaak maak je tussen de therapiesessies ook huiswerkopdrachten, die je dan in de volgende sessie weer bespreekt. De therapie kan zowel individueel als in groepen worden gedaan. Bij een groepsvariant leer je ook van de ervaringen van anderen.

Schematherapie

Wat houdt het in?

Een schema is een combinatie van opvattingen, herinneringen en emoties van de persoon over zichzelf en anderen. Schematherapie is erop gericht om de invloed van vroege, “ongezonde” schema's af te zwakken en verandering aan te brengen in de patronen waarin je denkt, voelt en je gedraagt.

Wanneer wordt het ingezet?

Oorspronkelijk is schematherapie een behandeling voor persoonlijkheidsstoornissen. Doordat schematherapie een combinatie is van cognitieve en ervaringsgerichte technieken is het heel afwisselend.

Waarmee kan het me helpen?

Door niet alleen te praten, maar de emoties ook echt te voelen, leer je wat je werkelijke behoeften zijn. Je gaat oude gewoontes doorbreken. Doordat je schema's leert herkennen en veranderen zul je anders gaan denken, doen en voelen en ben je beter opgewassen tegen problemen.

Waar kan ik last van krijgen?

Schematherapie kan lang duren, en zwaar, confronterend en emotioneel zijn. Je gaat op een intensieve manier met jezelf (gedrag, gedachten en emoties) aan de slag. Je moet patronen doorbreken die soms al lang bestaan, maar ook deels aangeleerd kunnen zijn.

Wat kan ik verwachten?

Je kunt schematherapie zowel individueel als in groepsverband doen. Vaak krijg je één of twee sessies per week en duurt de totale behandeling tussen de één en drie jaar. Verschillende oefeningen geven je inzicht in je manier van reageren en hoe je dit kunt vervangen door een gezonde reactie. Je krijgt ook huiswerkopdrachten mee.

Hallucinatiegerichte integratieve therapie (HIT)

Wat houdt het in?

HIT heeft als doel om je te leren op een andere manier om te gaan met stemmen in je hoofd. Dit gericht op het aantal stemmen, hoe vaak de stemmen er zijn, hoe intens de stemmen zijn en de gevolgen van het horen van de stemmen.

Wanneer wordt het ingezet?

HIT wordt ingezet als je wil leren om te gaan met stemmen. HIT kan niet worden ingezet bij een middelenverslaving, ernstige verwardheid, onvoldoende kennis van de Nederlandse taal en bij een IQ lager dan 60.

Waarmee kan het me helpen?

Het doel is om te leren anders om te gaan met de stemmen. Dit kan ook zorgen tot een verbetering van je kwaliteit van leven, je sociaal functioneren, het verminderen van het horen van stemmen en minder belasting voor jou en je naasten.

Waar kan ik last van krijgen?

Bij HIT krijg je huiswerkopdrachten om te oefenen in je eigen omgeving, dit kan lastig zijn.

Wat kan ik verwachten?

HIT kan zowel ambulant als binnen de GGZ worden uitgevoerd. De behandeling bestaat uit 11 tot 15 contactmomenten in een periode van 9 tot 12 maanden. Na een kennismakingsgesprek wordt er een psychiatrisch- en stemmenonderzoek gedaan. Tijdens de behandeling leg je de stemmen en sleutelfiguren vast door middel van een schema. Dit schema helpt je om een overzicht te maken van de stemmen en wanneer en waar die voorkomen. Door middel van huiswerkopdrachten ga je oefenen in je eigen omgeving. De behandeling wordt afgesloten door een plan te maken om terugval te voorkomen, dit mogelijk ook samen met je naasten en de huisarts.

Acceptance and commitment therapie (ACT)

Wat houdt het in?

ACT is een gedragstherapie. Het richt zich op het accepteren van het leven en het vergroten van je keuzevrijheid. ACT probeert niet de inhoud van je gedachten en je gevoelens te veranderen. Het is erop gericht je gedachten en gevoelens als onvermijdelijk te accepteren en vervolgens te scheiden van je gedrag. Zo kun je leven op een manier die past bij je waarden.

Wanneer wordt het ingezet?

ACT kan worden ingezet bij een veelheid van psychische problemen, zoals depressie, angst, psychose, verslaving en persoonlijkheidsproblematiek. Hier is vaak sprake van het vasthouden aan ingesleten gedrag om bepaalde (onprettige) ervaringen te vermijden.

Waarmee kan het me helpen?

ACT kan helpen om je gedachten en gevoelens te accepteren zodat je je aandacht en je gedrag kunt richten op de dingen die werkelijk belangrijk voor je zijn. Het kan helpen om een zinvol leven te leiden ondanks eventuele symptomen en klachten.

Waar kan ik last van krijgen?

Het blootleggen van je vermijdingsgedrag kan pijnlijk zijn en emoties oproepen. Naast de therapiesessie moet je bereid zijn om zelf aan de slag te gaan met huiswerk en mindfulness oefeningen om ACT vaardigheden te ontwikkelen.

Wat kan ik verwachten?

ACT is een ervaringsgerichte therapie, het is belangrijk om van die ervaringen te leren. Je kunt de therapie individueel of in een groep volgen. Het kan door een psychotherapeut in zijn/haar praktijk, of in een ggz-instelling gedaan worden. Vaak maak je tussendoor zelf opdrachten en doe je oefeningen thuis.

Vaktherapie en lichaamsgerichte therapie

Wat houdt het in?

Vaktherapie is een vorm van therapie waarin doen en ervaren centraal staan. Er zijn verschillende werkvormen waaronder dans, drama, beeldend werken, muziek, spel, beweging of lichaamsgericht. Je gaat bij vaktherapie je eigen manieren van waarnemen, denken, voelen en handelen ontdekken. Bij lichaamsgericht kan je denken aan psychomotorische therapie (PMT). Daarbij ga je door fysieke en lichaamsgerichte oefeningen zowel je mentale en fysiek functioneren verbeteren.

Wanneer wordt het ingezet?

Vaktherapie kan zinvol zijn en aangeboden worden in een behandeltraject naast psychotherapie en/of medicatie, of bij een opname. Je kunt je gevoelens op je eigen, persoonlijke manier vormgeven en ermee werken.

Waarmee kan het me helpen?

Je kunt (vroegere) ervaringen uiten, delen, verdragen en verwerken. De vaktherapeut helpt je om vertrouwde patronen los te laten en te oefenen met nieuw gedrag, waardoor je keuzes kunt maken in het uiten van gedrag en grenzen kunt stellen en respecteren. Zo kan het ook helpen bij klachten als stress, somberheid, angst, onzekerheid en verwardheid. Hierbij richt de therapeut zich op de klachten die het lichaam aangeeft.

Waar kan ik last van krijgen?

Bij vaktherapie maak je op een andere manier dan met praten contact met jezelf en je problemen. Het ervaren staat centraal, waardoor de confrontatie met jezelf soms erg dichtbij komt. Dit kan mogelijk veel effect hebben op hoe je je voelt. Bij lichamelijke therapie en beweging kan het veel energie van je vragen.

Wat kan ik verwachten?

Vaktherapie kan individueel of in groepen gevolgd worden, afhankelijk van je draagkracht en situatie. Het kan in een kliniek gegeven worden, maar ook door zelfstandige therapeuten. Je gaat vooral actief dingen doen en ervaren.

Keuzekaart | Behandeling met medicijnen

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg
en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1a Zelfmanagement
- 1b Zelfzorg
- 2a Maatschappelijk herstel
- 2b Persoonlijk herstel
- 3 Psychosociale ondersteuning
- 4 Cognitieve- en gedragstherapieën
- 5 **Behandeling met medicijnen**
- 6 Samenhang met andere psychische problemen
- 7 Naasten zelfmanagement
- 8 Gezins- en naasten interventies

Psychofarmaca zijn medicijnen die ingezet worden bij de behandeling van psychiatrische aandoeningen en psychologische problemen. Dat hoeft niet te betekenen dat je dan altijd psychofarmaca moet gebruiken. Als je dit wil bespreek je de voor- en nadelen met de arts. Dit kan een zoektocht zijn om te kijken wat het beste passend is. Bij een psychosegevoeligheid is het nuttig om goed op de hoogte te zijn van mogelijkheden die je verder kunnen ondersteunen bij je behandelingen en herstel. We hebben hieronder een aantal mogelijkheden voor je op een rijtje gezet. Het is vaak een zoektocht om het hulpmiddel te vinden dat goed bij jou en je situatie past. Wees mild voor jezelf en probeer stap voor stap aan je herstel te werken. Deze keuzekaart geeft een overzicht van medicatie, er is geen vaste volgorde. Voor iedereen is het verschillend en bijwerkingen verschillen van elkaar. Het is belangrijk om samen met de voorschrijver te kijken naar een zo laag mogelijke dosering. Het is hierbij van belang om regelmatig een medicatie controle te doen met de arts.

BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE
VOLGENDE PAGINA

Klassieke antipsychotica

Klassieke antipsychotica verminderen het effect van dopamine in de hersenen.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Atypische antipsychotica

Atypische antipsychotica regelen de hoeveelheid dopamine en serotine in de hersenen.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Stemmings- stabilisator

Een stemmingsstabilisator is een medicijn dat je stemmingen in evenwicht brengt.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

PAKwijzer

Met de Persoonlijke Antipsychotica Keuzewijzer (PAKwijzer) kan je testen welk antipsychoticum het beste aansluit bij jouw voorkeuren.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

< VORIGE VOLGENDE >

Klassieke antipsychotica

Wat houdt het in?

Klassieke antipsychotica verminderen het effect van dopamine in de hersenen. Voorbeelden van klassieke antipsychotica zijn: haloperidol, chloorpromazine, pimozone, zuclopentixol.

Atypische antipsychotica

Wat houdt het in?

Atypische antipsychotica regelen de hoeveelheid dopamine en serotine in de hersenen. Voorbeelden van atypische antipsychotica zijn: aripiprazol, clozapine, olanzapine, paliperidon, quetiapine, risperidon en sertindol. Clozapine wordt ingezet als meerdere andere antipsychotica niet goed hebben geholpen om klachten te verminderen.

Stemmingsstabilisator

Wat houdt het in?

Een stemmingsstabilisator is een medicijn dat je stemmingen in evenwicht brengt. Er zijn verschillende soorten stabilisatoren. De meest gebruikte is lithium.

PAKwijzer

Wat houdt het in?

Met de Persoonlijke Antipsychotica Keuzewijzer (PAKwijzer) kan je testen welk antipsychoticum het beste aansluit bij jouw voorkeuren.

Wanneer wordt het ingezet?

Antipsychotica helpen je uit een psychose te komen. Ze verminderen hallucinaties, wanen en angst. Dit komt omdat ze de effecten van stoffen in de hersenen verminderen. Het is belangrijk om de medicijnen en juiste dosering altijd af te stemmen met de arts.

Wanneer wordt het ingezet?

Atypische antipsychotica helpen je uit een psychose te komen. Ze verminderen hallucinaties, wanen en angst. Dit komt omdat ze de effecten van stoffen in de hersenen verminderen. Het is belangrijk om de medicijnen en juiste dosering altijd af te stemmen met de arts.

Wanneer wordt het ingezet?

Een stemmingsstabilisator zoals lithium wordt voorgeschreven aan mensen die last hebben van sterk wisselende stemmingen, buitengewone opgewektheid, activiteit en zelfverzekerdheid. Daarnaast kan het worden ingezet om depressieve klachten te voorkomen. Als blijkt dat lithium bij iemand te veel bijwerkingen geeft, dan zijn er andere medicijnen mogelijk, zoals b.v. valproïnezuur, quetiapine, olanzapine, carbamazepine of lamotrigine. Het is belangrijk om de medicijnen en juiste dosering altijd af te stemmen met de arts.

Wanneer wordt het ingezet?

Als jij zoekende bent naar welk antipsychoticum het beste bij jou past, kan jij gebruik maken van de PAKwijzer. De uitkomst kan je opslaan of afdrukken en met je arts en behandelaar bespreken.

Waarmee kan het me helpen?

Het helpt bij het verminderen van wanen, hallucinaties en onrust. Hierdoor ben je beter in staat je dagelijks leven voort te zetten. Ook zorgt het voor minder schommelingen in je stemming. Tussen de 2 en 6 weken wordt duidelijk of de antipsychotica goed werkt.

Waarmee kan het me helpen?

Het helpt bij het verminderen van wanen, hallucinaties en onrust. Hierdoor ben je beter in staat je dagelijks leven voort te zetten. Ook zorgt het voor minder schommelingen in je stemming. Tussen de 2 en 6 weken wordt duidelijk of de antipsychotica goed werkt.

Waarmee kan het me helpen?

Door lithium (of vergelijkbare medicijnen) verminderen binnen enkele weken de hevige schommelingen in je stemming. Een stabiele stemming zorgt ervoor dat je gemakkelijker je dagelijks leven kunt voortzetten. Je ervaart minder last van eventuele nadelen van stemmingswisselingen in je persoonlijke en sociale leven en in je werk.

Waarmee kan het me helpen?

Het doel van de PAKwijzer is om je te helpen bij het maken van een keuze. Wanneer de vragenlijst is ingevuld, krijg je een persoonlijk advies. Het is belangrijk om hierover met je behandelaar en arts in gesprek te gaan om samen tot een keuze te komen.

Waar kan ik last van krijgen?

Het gebruik van antipsychotica kan leiden tot een droge mond of veel speeksel (speekselvloed), verminderd reactievermogen, slaperigheid, gewichtstoename en bloeddrukdalend. Ook komen seksuele problemen voor (minder zin in seks, impotentie). Verder kun je bij langdurig gebruik last krijgen van bewegingsstoornissen (spiertrekkingen en spierstijfheid) of bewegingsdrang (veel willen bewegen, onrust in het lijf).

Waar kan ik last van krijgen?

Zie bovenstaande bijwerkingen en daarnaast is een bijwerking van Clozapine een verminderde aanmaak van witte bloedcellen. Dit kan je immuunsysteem beïnvloeden.

Waar kan ik last van krijgen?

Aan het begin van de behandeling komt trillen (b.v. van handen) regelmatig voor. Als je arts je dosis aanpast, kan het zijn dat je bepaalde zaken (zoals autorijden) tijdelijk niet mag. Je kunt ook last krijgen van een droge mond en dorst. Genoeg drinken en niet te veel zout gebruiken is dan belangrijk. Ook mag je niet te veel van dit middel gebruiken. Bijwerkingen kunnen braken, diarree of hevig zweten zijn. Er is dan een kans op lithiumvergiftiging. Door lithium jaren te gebruiken, kan je schildklier trager werken en is er kans op nierproblemen. Regelmatig op controle gaan, is daarom belangrijk.

Waar kan ik last van krijgen?

Je moet een vragenlijst invullen, bij moeite met de Nederlandse taal kan dit lastig zijn. Het is een keuzehulp middel. De uitkomst van de PAKwijzer biedt geen garantie dat het medicijn bij jou helpend zal zijn of dat je bijwerkingen voorkomen kunnen worden. Je behandelaar kan een andere mening hebben dan het resultaat van de PAKwijzer. Het is belangrijk om hierover met je behandelaar en arts in gesprek te gaan en samen te kiezen.

Wat kan ik verwachten?

Antipsychotica komen in verschillende vormen: tabletten, capsules, siroop, druppels en injecties. Bij tabletten, capsules, siroop en druppels is het belangrijk de medicatie op een vast tijdstip in te nemen, bij voorkeur 's avonds. Van sommige middelen kan je slaperig worden. Injecties worden ook wel depot antipsychotica genoemd. Je krijgt eens in de 2 á 4 weken een injectie. Als je voor langere tijd antipsychotica gebruikt, is er een injectie die één keer per 3 maanden nodig is. Medicatie afbouwen kan in overleg met de arts en/of behandelaar. Plotseling stoppen kan tot psychotische en/of stemmingsklachten leiden.

Wat kan ik verwachten?

Zie bovenstaande verwachtingen en belangrijk bij het gebruik van clozapine om regelmatig je bloed te laten controleren.

Wat kan ik verwachten?

Je behandelend arts vertelt je precies hoe en wanneer je de medicijnen (in dit geval meestal een tablet of capsule) moet innemen, en in welke dosis. Medicijnen neem je over het algemeen in op een vast tijdstip. Haal een vergeten dosis nooit in op een ander tijdstip. Het kan een tijdje duren voordat je lichaam aan de medicijnen gewend is. Je arts zal je regelmatig onderzoeken om te kijken of je lichaam goed reageert. Je gewicht, cholesterol en bloeddruk worden gecontroleerd en je krijgt regelmatig een bloedonderzoek om te bepalen of de dosering nog passend is. De arts ziet dan of er bijwerkingen zijn, die invloed hebben op b.v. je nieren en schildklier. Dit heet somatische screening.

Wat kan ik verwachten?

De [PAKwijzer](#) bestaat uit een vragenlijst, het duurt ongeveer 5 minuten om in te vullen. Jij geeft aan welke effecten jij belangrijk vindt en welke bijwerkingen voor jou meer en minder acceptabel zijn. Hierdoor wordt er een persoonlijke volgorde gemaakt in de antipsychotica waarbij er wordt gekeken naar wat het beste bij jouw wensen past.

Keuzekaart | Samenhang met andere psychische problemen

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg
en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1a Zelfmanagement
- 1b Zelfzorg
- 2a Maatschappelijk herstel
- 2b Persoonlijk herstel
- 3 Psychosociale ondersteuning
- 4 Cognitieve- en gedragstherapieën
- 5 Behandeling met medicijnen
- 6 Samenhang met andere psychische problemen
- 7 Naasten zelfmanagement
- 8 Gezins- en naasten interventies

Samenhang met andere psychische problemen betekent dat je één of meer aandoeningen hebt naast de hoofddiagnose (psychosegevoeligheid) waar de meeste aandacht naar uit gaat. Bij de hoofddiagnose van psychosegevoeligheid kunnen andere aandoeningen een rol spelen waaronder depressie, verslaving en trauma. In deze keuzekaart worden verschillende hulpmiddelen beschreven kunnen helpen bij de combinatie van psychosegevoeligheid en een andere aandoening.

BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE
VOLGENDE PAGINA

**Angst- en
stemmingsklachten**

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Psychotrauma

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

**Problematisch
middelengebruik**

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

< VORIGE VOLGENDE >

Angst- en stemmingsklachten

Wat houdt het in?

Bij psychose kan iemand last krijgen van stemmingsklachten. Dit kan leiden tot depressie of manie. Er wordt altijd eerst gekeken waar de depressieve of angstklachten vandaan komen. Vanuit daar kan er verder gekeken worden naar medicijnen en behandeling. Wanneer je last hebt van een sombere stemming of depressieve gevoelens en gedachten kan antidepressiva worden voorgeschreven. Een antidepressivum is een middel dat depressieve verschijnselen kan verminderen. Ook psychotherapie zoals psycho educatie, CGT en interventies gericht op je leefstijl zijn helpend. Kijk daarvoor in de [toolkit Angst](#) of in de [toolkit Depressie](#).

Wanneer wordt het ingezet?

Antidepressiva kunnen ingezet worden bij een sombere stemming of depressieve gevoelens en gedachtes. Het wordt ingezet om je klachten te verminderen.

Waarmee kan het me helpen?

Wanneer een antidepressivum goed werkt, zorgt het voor een afname van depressieve klachten. Daarmee heb je meer energie om je dagelijks leven gemakkelijker voort te zetten.

Waar kan ik last van krijgen?

Als je begint met het slikken van een antidepressivum, kan je last krijgen van bijwerkingen zoals een verminderd reactievermogen, een droge mond, hoofdpijn’ misselijkheid en ook kunnen je depressieve klachten eerst toenemen. Ook kan het gebruik van een antidepressivum leiden tot seksuele problemen (minder zin in seks, impotentie).

Wat kan ik verwachten?

Antidepressiva komen in verschillende vormen: tabletten, capsules en soms in vloeibare vorm. Het duurt bij antidepressiva meestal 2 tot 6 weken voor de medicatie goed werkt.

Psychotrauma

Wat houdt het in?

Een trauma verwijst naar zeer ingrijpende of schokkende ervaring of een reeks aan ervaringen die je niet goed hebt kunnen verwerken en waar je nog klachten van hebt in je dagelijks leven. Er zijn een aantal behandelingen die goed kunnen helpen bij trauma’s. Uit onderzoek is gebleken dat traumabehandeling effectief is bij psychosegevoeligheid en niet leidt tot verslechtering.

Wanneer wordt het ingezet?

Trauma en psychose kunnen op verschillende manieren met elkaar in verband staan. Je behandelaar kan je helpen om dit goed uit te zoeken en samen kun je op zoek gaan naar een passende behandeling. Traumatherapie wordt als aanvulling op de behandeling gegeven, in overleg met jou, je behandelaar en eventueel je naaste. Bij een psychose kunnen er heftige gebeurtenissen geweest zijn met een trauma tot gevolg.

Waarmee kan het me helpen?

Trauma en psychose kunnen op verschillende manier met elkaar in verband staan. Je behandelaar kan je helpen om dit goed uit te zoeken en samen kun je op zoek gaan naar een passende behandeling.

Waar kan ik last van krijgen?

Traumabehandeling kan intensief en vermoeiend zijn. Het kan zorgen voor een tijdelijke toename van klachten, dit is nodig om gebeurtenissen te kunnen verwerken. Goede begeleiding en steun is hierbij belangrijk. Zorg ervoor dat je erna rust kunt nemen. Het is belangrijk dat het plaatsvindt in een voor jou veilige omgeving.

Wat kan ik verwachten?

Er zijn verschillende soorten traumabehandelingen, ieder met hun eigen kenmerken. Voorbeelden zijn NET (Narratieve Exposure Therapie), EMDR (Eye movement Desensitization and reprocessing), BEPP (Beknopte Eclectische Psychotherapie voor PTSS), HITT (Hoog Intensieve Trauma Therapie), Imaginaire exposure/rescripting of gesprekstherapie. EMDR en Exposure therapie zijn veel gebruikte behandelingen. Bij exposure therapie kan ook via virtual reality in plaats van in de echte omgeving de situatie worden nagmaakt. Bij virtual reality zet je een speciale bril op waarmee je kan oefenen in een nagmaakte situatie. Naast traumabehandeling kunnen mindfulness, yoga of lichaamsgerichte behandelingen ook helpend zijn.

Problematisch middelengebruik

Wat houdt het in?

Middelengebruik komt vaak voor bij mensen met psychische klachten zoals een psychose. Veel mensen met psychotische gevoeligheid gebruiken in meer of mindere mate alcohol, cannabis, nicotine of andere verslavende middelen. Middelen gebruik geeft een verhoogd risico op terugval en maatschappelijke problemen. Andersom heeft afname van middelengebruik een positief effect op het proces van je psychische gevoeligheid.

Wanneer wordt het ingezet?

Een behandelprogramma wordt ingezet voor mensen die gemotiveerd zijn te stoppen met tabak, alcohol, cannabis of andere middelen.

Waarmee kan het me helpen?

Het kan je helpen te stoppen of minderen met het gebruik van middelen. Afname van middelengebruik heeft een positief effect op het beloop van je psychosegevoeligheid en herstel.

Waar kan ik last van krijgen?

Bij het afkicken kan je last hebben van ontwenningverschijnselen. Dit zijn onder andere: trillen, misselijkheid, zweten, slapeloosheid, stemmingswisselingen en verandering in eetlust.

Wat kan ik verwachten?

Vaak bestaat een behandelprogramma uit enkele weken. In die weken kom je meermaals met elkaar samen. Het programma bestaat vaak uit psycho-educatie, gesprekken met ervaringsdeskundigen en groepstherapie. Er zijn meerdere helpende verslavingsbehandelingen. Een combinatiebehandeling met aandacht voor lichamelijke, psychische en sociale problemen werkt vaak het beste. Helpend is als belangrijke naasten daarbij betrokken worden.

Keuzekaart | Naasten zelfmanagement

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg
en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1a Zelfmanagement
- 1b Zelfzorg
- 2a Maatschappelijk herstel
- 2b Persoonlijk herstel
- 3 Psychosociale ondersteuning
- 4 Cognitieve- en gedragstherapieën
- 5 Behandeling met medicijnen
- 6 Samenhang met andere psychische problemen
- 7 **Naasten zelfmanagement**
- 8 Gezins- en naasten interventies

Naasten zelfmanagement is belangrijk. Dit om vanuit eigen kracht en met hulp van professionals voldoende ondersteuning te bieden aan je naaste met een psychose gevoeligheid. Sociale steun is een belangrijke factor in het herstelproces van je naaste. De onderstaande interventies kunnen daarin helpend zijn voor jou en je naaste.

**BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE
VOLGENDE PAGINA**

Psycho- educatie

In een lotgenotengroep praten naasten met elkaar over hun ervaringen.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Triadisch werken

Triadisch werken is de samenwerking tussen cliënt, naasten en hulpverleners.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Zelfhulp en zelfhulp- groepen

Er zijn trainingen, workshops en informatievoorzieningen voor naasten.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Resourcegroep

Een door de persoon met psychose uitgekozen groep mensen.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Familie ervarings- deskundigheid (FED)

Bij (FED) wordt er gebruik gemaakt van ervaringsdeskundigheid van naasten.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Lotgenoten- contact

In een lotgenotengroep praten naasten met elkaar over hun ervaringen.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

< VORIGE VOLGENDE >

Psycho-educatie

Wat houdt het in?

Bij psycho-educatie krijg je als naaste informatie over psychosegevoeligheid, de behandeling, medicatie en leer je omgaan met de psychosegevoeligheid van je naaste. Dit kan ook plaatsvinden in de vorm van een voorlichtingsbijeenkomst.

Wanneer wordt het ingezet?

Het wordt ingezet wanneer je naaste bent van iemand met psychosegevoeligheid.

Waarmee kan het me helpen?

Als naaste krijg je inzicht in wat het leven met een psychose gevoeligheid, de behandeling en medicatie betekent voor je kwetsbare naaste. Het is helpend om de stoornis en de gevolgen ervan te begrijpen.

Waar kan ik last van krijgen?

Het vraagt om concentratie. De informatie kan als veel ervaren worden en confronterend zijn.

Wat kan ik verwachten?

Dit is vaak een cursus van 6 tot 12 bijeenkomsten. Je kunt PE ook in een groep volgen. In deze groep leer je ook van de ervaringen van anderen (lotgenotencontact). Kijk eens op [Naasten in Kracht](#) voor informatie, tips, inspiratie en steun.

Triadisch werken

Wat houdt het in?

Bij triadisch werken gaat het om de samenwerking tussen de cliënt, naasten en hulpverleners. Deze partijen vormen samen de triade. De triadekaart helpt bij het maken van afspraken over wat er nodig is om de samenwerking goed te laten verlopen. Bekijk voor meer informatie op de [Triade kaart op de website van MIND Ypsilon](#).

Wanneer wordt het ingezet?

Het is een instrument voor mensen die ondersteund worden door hun naasten en een hulpverlener. Een triadekaart wordt gemaakt in een periode dat je stabiel bent.

Waarmee kan het me helpen?

Als naaste krijg je inzicht in wat het leven met een psychose gevoeligheid, de behandeling en medicatie betekent voor je kwetsbare naaste. Het is helpend om de stoornis en de gevolgen ervan te begrijpen.

Waar kan ik last van krijgen?

Valkuil is dat naasten meer taken op zich gaan nemen dan verstandig is. Of je kunt het met je naasten of de hulpverlener niet eens worden over wat nodig is. Dit kan de relaties in de triade beïnvloeden.

Wat kan ik verwachten?

Het gaat om het inventariseren van de mogelijke problemen. Iedereen vult een eigen kaart in en daarna leg je deze kaarten naast elkaar. Zo vind je gespreksonderwerpen rond taakverdeling en ondersteuning.

Zelfhulp en zelfhulpgroepen

Wat houdt het in?

Er worden verschillende trainingen, workshops en informatievoorzieningen aangeboden. Door middel van de workshops en trainingen leer je als naaste verschillende vaardigheden om de samenwerking en relatie te bevorderen.

Wanneer wordt het ingezet?

De trainingen kunnen je als naaste helpen om meer kennis te krijgen en vaardigheden te leren over het omgaan met mensen met psychose(gevoeligheid).

Waarmee kan het me helpen?

De trainingen en informatie kunnen je helpen om gespreksvaardigheden te leren, helpen jou je verhaal te delen, bij bewustwording en meer zekerheid over je rol als naaste.

Waar kan ik last van krijgen?

Er zijn kosten voor de trainingen/ workshops. De trainingen plan je als naaste in naast je andere bezigheden zoals werk en vrijetijdsbesteding. Het kan een extra belasting zijn.

Wat kan ik verwachten?

Organisaties bieden verschillende workshops, cursussen en trainingen aan voor naasten. Kijk eens bij Ypsilon, mantelzorg.nl, Stichting Naasten training, Indigo, Naasten in kracht. In deze training- en ga jij je verdiepen in de oorzaken en gevolgen van psychose(gevoeligheid). Je leert gespreks-vaardigheden en vaardigheden om de relatie tussen jou als naaste en jouw kwetsbare naaste te bevorderen.

Resourcegroep

Wat houdt het in?

Dit is een door de cliënt uitgekozen groep mensen. Deze groep bestaat uit de personen die voor de cliënt het belangrijkste zijn en helpen bij persoonlijke, zelfgekozen herstel doelen.

Wanneer wordt het ingezet?

ACT kan worden ingezet bij een veelheid van psychische problemen, zoals depressie, angst, psychose, verslaving en persoonlijkheidsproblematiek. Hier is vaak sprake van het vasthouden aan ingesleten gedrag om bepaalde (onprettige) ervaringen te vermijden.

Waarmee kan het me helpen?

Het kan ingezet worden om de cliënt te helpen zijn doelen te bereiken. Denk hierbij zowel aan persoonlijk als maatschappelijk herstel.

Waar kan ik last van krijgen?

De groep komt meerdere keren per jaar samen. Je wordt gevraagd om met of zonder ondersteuning van de regieondersteuner de agenda van de bijeenkomsten te maken. Je bepaalt de doelen, wat er besproken wordt, wie de voorzitter is en waar de groep samenkomt. Als je moeite hebt met plannen en organiseren kan dit een uitdaging zijn.

Wat kan ik verwachten?

De cliënt werkt samen met de regieondersteuner aan zijn resourcegroep plan. Hierin staan zowel korte als lange termijn doelen. De groep komt meerdere keren per jaar samen, als richtlijn wordt eens per 3 maanden aangehouden. Naast de doelen van de cliënt wordt de rol van elk groepslid besproken. Zo wordt er gekeken naar hoe zij kunnen bijdragen aan het behalen van de doelen.

Familie ervaringsdeskundigheid (FED)

Wat houdt het in?

Bij familie ervaringsdeskundigheid (FED) wordt er gebruik gemaakt van ervaringsdeskundigheid van naasten van mensen met een psychische aandoening. FED richt zich op vertrouwelijke en onafhankelijke informatie, advies en ondersteuning.

Wanneer wordt het ingezet?

Vak therapie kan zinvol zijn en aangeboden worden in een behandeltraject naast psychotherapie en/of medicatie, of bij een opname. Je kunt je gevoelens op je eigen, persoonlijke manier vormgeven en ermee werken.

Waarmee kan het me helpen?

Door de FED wordt er ruimte gemaakt voor het herstelproces van zowel de persoon met de psychose(gevoeligheid) als de naaste.

Waar kan ik last van krijgen?

Bij FED is deelname aan zelfhulpgroepen een vast onderdeel van het aanbod, hierin heb je geen eigen keuze.

Wat kan ik verwachten?

De familie ervaringsdeskundige motiveert jou als naaste om zelf te onderzoeken op welke manier jij jouw balans kan vinden in het herstelproces. Hierbij kan de ervaringsdeskundige gebruik maken van zijn eigen ervaringen. Kijk voor meer informatie over familie ervaringsdeskundigheid ook op [de website van Phrenos](#).

Lotgenoten contact

Wat houdt het in?

Vanuit verschillende organisaties worden er lotgenootgroepen georganiseerd voor naasten. In een lotgenotengroep praat je als naasten met andere naasten over je ervaringen als naasten van iemand met een psychose gevoeligheid. Je luistert naar elkaars verhaal, stelt vragen, deelt je ervaring. Er zijn ervaringsdeskundige begeleiders bij. In de groep kun je tips uitwisselen en elkaar steun bieden. Je bent vrij om zelf te bepalen wat je wilt delen.

Wanneer wordt het ingezet?

Lotgenotencontact is geen therapie of behandelprogramma. Het biedt hoop en geeft herkenning en erkenning. Er worden regelmatig hulpverleners of andere professionals uitgenodigd om over bepaalde onderwerpen mee te praten.

Waarmee kan het me helpen?

Het contact met andere naasten en praten over je ervaringen kan een opluchting zijn. De anderen begrijpen wat je doormaakt, hierdoor kan je leren van elkaars ervaringen.

Waar kan ik last van krijgen?

Lotgenootgroepen zijn geen vervanging voor medisch advies. Je kunt geraakt worden tijdens groepsgesprekken. Het zou lastig kunnen zijn om de lasten die andere met zich meedragen te horen.

Wat kan ik verwachten?

Er worden door het hele land gespreks- en themabijeenkomsten georganiseerd, zowel op locatie als online. Het lotgenoten contact voor naasten wordt onder andere aangeboden door [Ypsilon](#) en [Naasten Centraal](#). Wanneer je je niet prettig voelt bij een groep, heb je een keuze om te kijken naar andere groepen vanuit andere organisaties.

Keuzekaart | Gezins- en naasten interventies

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg
en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1a Zelfmanagement
- 1b Zelfzorg
- 2a Maatschappelijk herstel
- 2b Persoonlijk herstel
- 3 Psychosociale ondersteuning
- 4 Cognitieve- en gedragstherapieën
- 5 Behandeling met medicijnen
- 6 Samenhang met andere psychische problemen
- 7 Naasten zelfmanagement
- 8 Gezins- en naasten interventies

Gezins- en naasten interventies kunnen ingezet worden om jou en je naasten te helpen in het dagelijks leven. Het gaat erom het wederzijds begrip en de omgang met elkaar te bevorderen. Bij deze interventies wordt er snel gesproken over familie, echter kunnen jouw naasten ook bestaan uit vrienden en andere betrokkenen. Hieronder vind je een aantal voorbeelden die ingezet worden.

**BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE
VOLGENDE PAGINA**

KOPP (kinderen van ouders met psychische problemen)

Als iemand opgroeit in een gezin waarin één of beide ouders een psychische stoornis heeft, wordt dit KOPP genoemd.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Multi-familie groepen

Een Multi Family Group is een gezinsbehandeling en er wordt gepraat met familie, vrienden en andere naasten.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Familie coaching

Familie coaching richt zich op de samenwerking tussen de persoon met de psychose(gevoeligheid) en de naaste.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Systeemtherapie

Systeemtherapie is een vorm van psychotherapie waarbij het gaat om de manier waarop gezinsleden met elkaar omgaan.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

< VORIGE VOLGENDE >

KOPP (kinderen van ouders met psychische problemen)

Wat houdt het in?

Als iemand opgroeit in een gezin waarin één of beide ouders een psychische stoornis heeft, heeft dat invloed op het leven van een kind. Dit worden dan KOPP-kinderen genoemd. Zo zijn er zowel trainingen voor de ouders als voor de kinderen.

Wanneer wordt het ingezet?

KOPP-groepen voor kinderen worden ingezet om beter om te gaan met de thuissituatie. In de bijeenkomsten komen verschillende thema's naar voren en kan je gedachtes en gevoelens met elkaar delen. Voor ouders zijn de trainingen gericht op de opvoeding van de kinderen.

Waarmee kan het me helpen?

Het kan helpen om betere vaardigheden te leren voor het omgaan met een ouder met psychose gevoeligheid. Voor ouders kan het helpen in de omgang met je kinderen.

Waar kan ik last van krijgen?

Het kan zo zijn dat je huiswerkopdrachten meekrijgt die je voorafgaand aan de cursus bijeenkomsten gemaakt moet hebben.

Wat kan ik verwachten?

Er zijn KOPP-groepen voor jongeren en kinderen vanaf 4 jaar tot en met volwassenen (23+). Er zijn zowel fysieke cursussen als via chats. Als het niet lukt om deel te nemen aan een groep zijn er bij sommige organisaties ook individuele gesprekken mogelijk. Vaak duurt een cursus 8 weken, elke bijeenkomst duurt ongeveer anderhalf uur.

Multi-familie groepen

Wat houdt het in?

Een Multi Family Group is een gezinsbehandeling voor mensen met psychotische klachten. Er wordt gepraat met familieleden, vrienden en andere naasten.

Wanneer wordt het ingezet?

Het wordt ingezet om de balans in de relatie met je familie, vrienden of andere naasten te hervinden en de communicatie te verbeteren.

Waarmee kan het me helpen?

Het doel van de groep is om met behulp van een behandelaar jouw relaties te herstellen of te verbeteren. Dit ook om de hoge belasting van naasten te verminderen en te voorkomen.

Waar kan ik last van krijgen?

Je komt samen met andere patiënten, families en naasten. Dit kan zowel herkenning geven als confronterend zijn.

Wat kan ik verwachten?

Bij de behandelingen komen maximaal 8 patiënten met hun naasten één keer per 2 á 3 weken samen. Dit over een periode van 1,5 jaar en bij de bijeenkomsten zijn ook twee behandelaars aanwezig. Door als familie te bedenken hoe je met elkaar om wil gaan, kan er een andere sfeer ontstaan. Er wordt gekeken naar de krachten en weerbaarheid binnen de familie of vriendenkring om relaties te herstellen. Dit kan stress en het risico op terugval van de psychose verminderen.

Familie coaching

Wat houdt het in?

Familie coaching helpt bij het omgaan met je naaste met een psychotische stoornis. De coaching richt zich op de samenwerking (de relatie) tussen de persoon met de psychose(gevoeligheid) en de naaste.

Wanneer wordt het ingezet?

Het wordt ingezet wanneer je als naaste uitdagingen en mogelijke hevige emoties ervaart in het omgaan met je kwetsbare naaste.

Waarmee kan het me helpen?

Bij familie coaching wordt er besproken op welke wijze je je naaste het beste kan bijstaan, hoe je het beste met de persoon kan omgaan, wat de diagnose betekent en hoe je aan meer informatie kan komen. Naast oog te hebben voor je kwetsbare naaste wordt er aandacht besteed aan hoe je de zorg voor je naaste kan volhouden.

Waar kan ik last van krijgen?

Familiecoaches zijn niet betrokken bij de behandeling en beschikken niet over medische informatie van de cliënt. Hierover zal je de coach zelf of via de arts over kunnen informeren. Niet iedere instelling biedt dit zo aan, dit aanbod is nog in ontwikkeling.

Wat kan ik verwachten?

Bij familie coaching praat je als naaste met twee coaches. Eén heeft zelf ervaring als familie van iemand met een psychotische stoornis. De ander is een ervaren psychiatrische verpleegkundige. De kosten worden vergoed door de zorgverzekeraar van de cliënt.

Systeemtherapie

Wat houdt het in?

Systeemtherapie is een vorm van psychotherapie, dat zich richt op relatie- en gezinstherapie. Bij systeemtherapie wordt er gekeken naar de manier waarop gezinsleden met elkaar omgaan. De onderlinge knelpunten worden dan aangepakt waardoor mensen zich beter gaan voelen.

Wanneer wordt het ingezet?

De therapie wordt ingezet om vastzittende patronen binnen een systeem (gezin, familie) te doorbreken.

Waarmee kan het me helpen?

Systeemtherapie kan helpen om gedrag te herkennen, begrijpen, verdragen en bij te stellen. De therapie is gericht op de positieve punten van het systeem en die meer naar voren te laten komen.

Waar kan ik last van krijgen?

Je gaat zowel kijken naar je eigen gedragingen als naar die van de ander. Hierin zal je elkaar mogelijk niet altijd begrijpen of het niet met elkaar eens kunnen zijn.

Wat kan ik verwachten?

Aan het begin word je uitgenodigd voor een intakegesprek waarbij verschillende punten besproken worden waaronder de problemen, de gevolgen en het doel. Gemiddeld bestaat de therapie uit 12 tot 20 sessies. Deze vinden eens in de twee weken plaats. Vergoedingsmogelijkheden verschillen per zorgverzekeraar, vraag dit bij hen na.

Deze toolkit en bijbehorende keuzekaarten zijn gemaakt door MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid in samenwerking met ervaringsdeskundigen, professionals en leden van [Anoiksis](#), [Ypsilon](#) en [MIND](#). De toolkit en keuzekaarten mogen in ongewijzigde vorm verspreid worden. De toolkit is gebaseerd op de [zorgstandaard Psychose](#) en de kwaliteitscriteria goede zorg van MIND. Extra informatie over Psychose vind je ook op [Thuisarts.nl](#).

Opnieuw bekijken

