



GGZ voor  
doven & slechthorenden

# Schizofrenie

Leven in een andere wereld



*Deze folder is voor doven en slechthorenden die meer willen weten over schizofrenie*



*Denkt u wel eens dingen te zien die er niet zijn?*

### **Herkent u dit?**

Denkt u wel eens dingen te zien die er niet zijn? Of dat iemand u volgt terwijl dat helemaal niet zo is? Veel mensen hebben dat wel eens. Zolang u weet dat het niet echt is, is dat heel gewoon.

Het wordt anders als mensen denken dat het wel echt is. Of als ze denken dat ze iemand anders zijn. Deze mensen zijn verward. Ze kunnen voor anderen onbegrijpelijke dingen zeggen, zien en voelen. Wat zij hebben, noemen we een psychose. Mensen die een psychose doormaken, kunnen schizofrenie hebben.

### **Wanneer is het schizofrenie?**

Het is schizofrenie als iemand:

- gedurende lange tijd een psychose doormaakt of
- meerdere psychoses achter elkaar doormaakt en in de perioden tussen de psychoses minder goed functioneert. Dat wil zeggen weinig energie heeft, zich leeg en somber voelt, zich slecht kan concentreren en moeilijk besluiten neemt. Iemand toont dan ook weinig emotie en verwaarloost zichzelf, de studie of het werk en het contact met andere mensen.

### **Wat is een psychose?**

Mensen in een psychose kunnen geen verschil maken tussen belangrijke en onbelangrijke informatie. Als zij bijvoorbeeld naar het journaal kijken, is wat de nieuwslezer vertelt voor hen net zo belangrijk als wat hij voor kleren aanheeft of wat achter hem gebeurt. Hierdoor krijgen ze te veel informatie binnen en raken hun hersenen overbelast. Ze raken dan verward: ze zien dingen die er niet zijn en zeggen onbegrijpelijke dingen.

## Wat kan gebeuren bij een psychose

Als iemand een psychose heeft, kan die persoon last hebben van:

### Wanen

Wanen zijn gedachten die niet kloppen met de werkelijkheid. Voor de persoon die de wanen heeft, zijn de gedachten wel waar. Zij denken bijvoorbeeld dat ze worden achtervolgd of dat iemand hen wil vergiftigen, terwijl dit niet waar is. Maar voor de persoon met de waan is het wel waar. Ook kan het gebeuren dat mensen denken dat ze iemand anders zijn, bijvoorbeeld God of de president van de Verenigde Staten. Of ze denken dat wat op televisie komt speciaal voor hen bedoeld is.



Of mensen met wanen denken dat wat op tv komt voor hen bedoeld is

### Hallucinaties

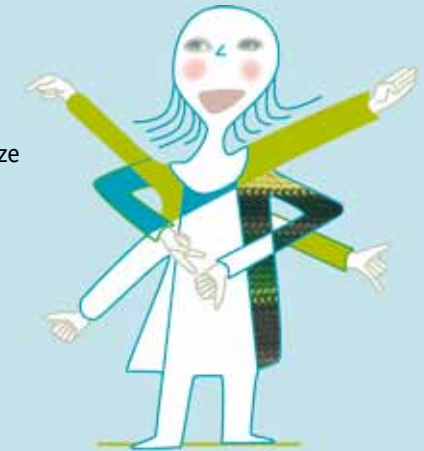
Mensen die hallucineren zien, horen of ruiken dingen die anderen niet zien, horen of ruiken. Op deze manier krijgen ze commentaar of opdrachten. Soms voelen mensen ook dingen. Bijvoorbeeld een slang die in hun buik rondkruipt of onzichtbare handen die hen naar achter trekken.



Soms voelen mensen ook dingen zoals een slang die in hun buik rondkruipt

### Verward denken

Mensen met een psychose denken te snel, te langzaam of verward. Hierdoor hebben ze moeite andere mensen te begrijpen. Ze praten soms aan een stuk door en veranderen snel van onderwerp. Wat ze vertellen, is vaak moeilijk te volgen.



Verwarde mensen praten soms aan een stuk door en veranderen snel van onderwerp

## Waarom ziet u dat iemand een psychose gaat krijgen?

Vaak begint het met kleine dingen als:

- schuw of angstig zijn
- alleen willen zijn
- zich slecht concentreren
- minder presteren op school of op het werk
- moeilijk contact maken met andere mensen
- veel bezig zijn met geloof

Een psychose kan ontstaan na een periode van stress of een moeilijke periode in iemands leven. Ook kan het een gevolg zijn van drugsgebruik of een depressie. Maar een psychose kan ook plotseling en zeer heftig opkomen.



*Alleen willen zijn*

## Hoe komt het dat iemand schizofrenie krijgt?

Bij mensen met schizofrenie zijn afwijkingen in de hersenen gevonden. Ze hebben de ziekte al bij hun geboorte meegekregen. De ziekte wordt vaak pas later zichtbaar. Stress en belangrijke gebeurtenissen kunnen ervoor zorgen dat de ziekte zich ontwikkelt. Schizofrenie ontstaat dus niet door de opvoeding of door situaties in het gezin.



*Een psychose is een angstige ervaring*

## Hoe is het om schizofrenie te hebben?

Schizofrenie is een erge ziekte, zowel voor de persoon die het heeft als voor de mensen daaromheen. Een psychose is een angstige en eenzame ervaring. Niets is meer vertrouwd. Het verwerken van een psychose kost dan ook veel tijd. Veel mensen merken dat ze na een psychose minder kunnen dan daarvoor. Werken en studeren zoals ze gewend waren, lukt vaak niet meer. Ook contact houden met familie en vrienden of een relatie hebben, is moeilijk. Mensen met schizofrenie zullen hun wensen voor de toekomst vaak moeten aanpassen.

## Therapie helpt!

Met medicijnen en behandeling lukt het vaak controle over de ziekte te krijgen. Tijdens de behandeling leert iemand om te gaan met schizofrenie en te kijken naar wat nog wel kan. Ook contact met andere mensen met schizofrenie en actief bezig zijn met de eigen gezondheid zijn belangrijk.

Bespreek met uw hulpverlener welke mogelijkheden er zijn en wat in uw geval het beste zou kunnen helpen.

Tijdens een psychose kan het soms nodig zijn dat iemand naar een instelling voor geestelijke gezondheidszorg (ggz) voor doven en slechthorenden gaat en daar moet blijven.

In deze instellingen wordt goede hulp geboden. De medewerkers kunnen communiceren met doven en slechthorenden. Ook kennen zij de moeilijkheden en mogelijkheden van dove en slechthorende mensen in de "horende" wereld. Indien gewenst is er een gebarentolk en/of schrijftolk beschikbaar. In overleg met de patiënt, de huisarts en/of de hulpverlener wordt besloten of een opname nodig is.

## Als u zich zorgen maakt

Herkent u de informatie in deze folder? Heeft u daarover vragen? Neem dan contact op met uw huisarts of een instelling voor geestelijke gezondheidszorg (ggz) voor doven en slechthorenden.

Op de website [www.ggzds.nl](http://www.ggzds.nl) kunt u zien waar bij u in de buurt een ggz-instelling voor doven en slechthorenden is.

## Tips voor mensen met schizofrenie

- Zorg voor regelmaat: sta op tijd op, eet drie keer per dag en ga op tijd naar bed. Plan voor elke dag een aantal activiteiten.
- Blijf lichamelijk actief, ga bijvoorbeeld wandelen, fietsen of fitnesssen.
- Leer omgaan met stress.
- Gebruik uw medicijnen altijd op een vast tijdstip.
- Als u voelt dat het misgaat, vertel dat dan aan de mensen om u heen. Neem contact op met uw huisarts of hulpverlener.

## Tips voor familie, vrienden en collega's

- Waarschuw de persoon als u het begin van een nieuwe psychose ziet. Stimuleer hem of haar om hulp te zoeken.
- Zeg niet dat de wanen en hallucinaties niet waar zijn. Voor degene die ze heeft, zijn ze werkelijkheid.
- Wees eerlijk en duidelijk; geef uw gevoelens en grenzen aan.
- Help de omgeving rustig en stabiel te houden, maar pas op voor overbezorgdheid.
- Neem ook tijd voor uzelf. Zoek hulp als het u teveel wordt.



*Probeer regelmatig te leven en slaap genoeg*

## Nuttige websites

- [www.ggzds.nl](http://www.ggzds.nl)  
Website over geestelijke gezondheidszorg voor doven & slechthorenden.
- [www.anoiksis.nl](http://www.anoiksis.nl)  
Anoiksis is de vereniging van schizofrenie en chronisch-psychiatrische mensen. Voor contact met lotgenoten.
- [www.ypsilon.org](http://www.ypsilon.org)  
Ypsilon is de vereniging voor familieleden van mensen met schizofrenie of een psychose. Voor informatie, literatuur, advies en steun.
- [www.labyrint-in-perspectief.nl](http://www.labyrint-in-perspectief.nl)  
Labyrint-In Perspectief is de landelijke zelfhulporganisatie van en voor familieleden van psychiatrische patiënten.
- [www.psychischegezondheid.nl/psychowijzer](http://www.psychischegezondheid.nl/psychowijzer)  
Fonds Psychische Gezondheid, voor informatie over psychische problemen.

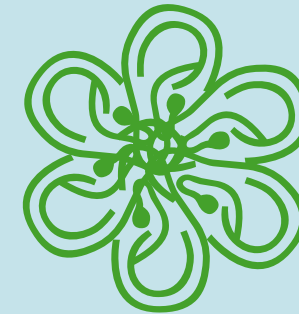
Heeft u vragen over iets wat u in deze folder gelezen heeft of over schizofrenie in het algemeen, bespreek dit dan met een hulpverlener.

## Enkele feiten

- Ruim 130.000 mensen in Nederland hebben schizofrenie. Deze ziekte komt dus best veel voor.
- Schizofrenie begint meestal tussen het zestiende en dertigste jaar.
- Het komt bij mannen en vrouwen evenveel voor.
- Schizofrenie is niet te genezen, maar wel goed te behandelen.
- Een op de tien mensen met schizofrenie pleegt zelfmoord.
- Door gebruik van drugs zoals wiet, hasj, xtc, cocaïne en amfetamine, kunnen mensen die daarvoor aanleg hebben eerder een psychose krijgen.

*Als bron voor deze folder is gebruikgemaakt van de folder 'Schizofrenie, verstoorde werkelijkheid' van het Fonds Psychische Gezondheid.*

Deze folder is een initiatief van de gezamenlijke ggz-instellingen voor doven en slechthorenden in Nederland.



## GGZ voor doven & slechthorenden

[www.ggzds.nl](http://www.ggzds.nl)

Deze folder is financieel mede mogelijk gemaakt door:



**Rabobank**



Russell-ter Brugge fonds + Ars Donandi

# Het verhaal van Joost

Joost is doof geboren. Na de havo gaat hij een opleiding doen aan de hogeschool. Op school maakt Joost gebruik van een tolk Nederlandse Gebarentaal. In zijn tweede jaar gaat Joost op kamers wonen in een studentenhuis. Hij heeft redelijk goed contact met zijn huisgenoten. Op school leert hij Anja kennen. Ze zijn gek op elkaar.

Anja leert voor hem gebarentaal. Na een jaar gaat het met Joost langzaam bergafwaarts. Hij blijft steeds vaker op zijn kamer. Heeft minder contact met anderen. Naar school gaat hij ook bijna niet meer. Op school hangen camera's die hem in de gaten houden. Ze zijn daar speciaal voor hem opgehangen, denkt Joost. Hij verzorgt zichzelf steeds slechter, eet niet meer en vertelt onbegrijpelijke verhalen. Na lang tobben, zet Anja een punt achter hun relatie.

## *Joost zit opgesloten in zijn eigen wereld.*

Omdat het zo niet langer kan, laten de ouders van Joost hem opnemen in een ggz-instelling voor doven en slechthorenden. Daar wordt de diagnose schizofrenie vastgesteld. De hulpverleners in de kliniek kunnen goed communiceren met doven en slechthorenden. Joost krijgt persoonlijke begeleiding en medicijnen. Door gesprekken met zijn hulpverlener leert Joost hoe hij met zijn ziekte kan omgaan. Dat hij niet te veel tegelijk moet willen doen.

En dat regelmaat in zijn leven belangrijk is. Na een halfjaar kan Joost de instelling verlaten en gaat hij wonen in een groepshuis voor begeleid wonen. De medicijnen zal hij moeten blijven gebruiken.

Nu, bijna twee jaren later, gaat het redelijk met Joost. Hij werkt op een zorgboerderij. En samen met anderen verzorgt hij de website van de dovenvereniging in zijn woonplaats.