



oh it's okay...
I'm just having a
bad day
week
month
year
life

Wat is een depressie ?

Van een depressieve stemming is sprake als er gedurende een langere periode een abnormale somberheid bestaat en/of een abnormale lusteloosheid, verlies van interesse of een onvermogen om ergens van te genieten.

Bij een depressie kan men kijken naar de hoogte van de stemming (zoals een beetje somber of héél erg somber) en naar de wisselingen in de stemming (zoals wekenlang een somber gevoel of een afwisseling tussen de positieve stemming en de sombere stemming; maar ook wisseling per dag of per aantal weken). Dit kan per persoon variëren en zorgt ervoor dat een depressie bij iedereen anders kan zijn.

Er bestaan verschillende subtypen van depressie. Als de depressieve periodes worden afgewisseld met een manische (zeer positieve) stemming, spreken we van een bipolaire stoornis. Personen met een bipolaire stoornis maken in hun leven uitersten mee.

Bij de manische periode kan er sprake zijn van een abnormale vrolijkheid, maar ook overdreven gevoelens van zelfvertrouwen en overmoed of sterke geprikkeldheid en ontvlambaarheid kunnen hierbij horen. Bij de depressieve periodes horen gevoelens van intense somberheid.

Er kunnen verschillende oorzaken van depressie aanwezig zijn. Sommige mensen hebben aanleg voor depressie, maar ook de afwezigheid van (zon)licht in de winterperiode, negatieve (sociale) ervaringen, gebeurtenissen in de jeugd en hormonale ontregelingen kunnen een oorzaak zijn. Een depressie kan ook 'zomaar' voorkomen. Juist het gebrek aan een duidelijke reden is vaak frustrerend voor iemand met een depressie. Dit in combinatie met het feit dat een depressie meestal niet aan de buitenkant van een persoon is te zien, geeft vaak een onbegrepen gevoel.

Een depressie komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. In het afgelopen jaar leden ruim vijf van de honderd mensen aan een depressie. Een depressie speelt zich niet alleen af op het emotionele niveau, maar beïnvloedt ook het cognitieve, het gedragsmatige en het lichamelijke functioneren. Voor een overzicht van de symptomen van een depressie klik hier: [depressiesymptomen](#).

Belangrijkste kenmerken van een depressie

- Neerslachtige stemming
- Snel geïrriteerd zijn
- Erg moe of uitgeput zijn
- Lusteloos zijn, nergens zin in hebben
- Weinig tot geen gevoel van eigenwaarde
- Minder belangstelling voor werk of hobby's
- Geen contact met anderen willen, afspraken afzeggen
- Niets te zeggen hebben
- Geen emoties voelen
- Denken aan de dood
- Slecht slapen of juist veel slapen, vroeg wakker worden
- Minder of juist meer gaan eten
- Weinig zin in seks

TIPS & depressie: Wat kunt u zelf doen als u een depressie heeft?

Als u te maken heeft met een ernstige depressie kunt u het beste zo snel mogelijk professionele hulp zoeken. Misschien blijkt dat onderstaande tips teveel gevraagd zijn, als de depressie zijn dieptepunt heeft bereikt. Als u te maken heeft met een minder ernstige depressie, of u bent herstellend van een depressie, kunt u veel hebben aan de onderstaande tips.

Tip 1 : Blijf in contact met anderen. Als je een depressie hebt, wil je je vaak terugtrekken, jezelf afzonderen. Je hebt geen zin om naar buiten te gaan of anderen onder ogen te komen. Vaak zijn er schaamtegevoelens. Al het contact met anderen uit de weg gaan betekent (bijna altijd) een verslechtering van de situatie. Probeer in contact te blijven met anderen op een voor jou passende manier.

Tip 2: Het is belangrijk om te accepteren dat je 'ziek' bent als er sprake is van een ernstige depressie. Je kunt daardoor misschien beter accepteren dat je tijdens de depressieve periode minder plezier zal beleven aan activiteiten en mensen dan vroeger. Probeer te

accepteren dat je minder energie hebt en minder spanningen aankunt. Zorg daarmee goed voor jezelf.

Tip 3 : Blijf lichamelijk actief op een passende manier. De vermoeidheid, het gebrek aan energie en de lusteloosheid veroorzaken soms een volkomen lichamelijke inactiviteit. Toch is juist beweging belangrijk in het doorbreken van het depressieve gevoel en gedrag. Probeer iets te doen aan beweging, al is het maar een rondje in huis lopen of gewoon boodschappen doen. Elke beweging telt.

Tip 4 : Stel belangrijke beslissingen uit tot later. Omdat je door een depressie zo in beslag genomen wordt, is het evenwicht zoek tijdens een depressieve periode. Moet je toch beslissingen nemen, bespreek deze dan een 'wijze' vriend(in) of met een vertrouwenspersoon.

Tip 5: Denk (als je hieraan toe bent) gericht na over mogelijke aanleidingen voor de depressie en over wat de depressie mogelijk in stand houdt. De eerste aanzet tot een depressie kan een eenmalige gebeurtenis zijn, zoals het verlies van een naaste of de confrontatie ernstige stress of met onoplosbare problemen. Soms is het nodig om samen met een vertrouwenspersoon te zoeken naar wat er mis kan zijn, te bespreken welke zaken invloed hebben op de depressie. Probeer niet voortdurend te piekeren over de oorzaak van de depressie. Dit is een bekende valkuil van mensen met een depressie.

Tip 6 : Vermijd vluchtgedrag. Het gebeurt regelmatig dat depressieve mensen wegvlugten in figuurlijke en letterlijke zin en zich terugtrekken. Daarbij kan soms horen dat je vlucht in drankmisbruik, druggebruik of voedselmisbruik. Drank, drugs en voedsel leveren slechts op korte termijn een gevoel van tevredenheid of ontspanning op en zullen op langere termijn de depressie versterken of verergeren.

Tip 7 : Verander zo weinig mogelijk aan het slaappatroon. Ga niet eerder naar bed, blijf niet langer liggen dan gewoonlijk. Gebruik slaapmiddelen strikt volgens het voorschrift en gebruik natuurlijke slaapmiddelen en ontspanningsoefeningen. Vraag hulp en advies als er sprake is van een slaapstoornis.

Tip 8 : Zoek afleiding. Niets doen in een sombere stemming roept vaak nog meer sombere gedachten op. Niets doen bevordert het continue blijven piekeren en denken, het in jezelf gekeerd zijn. Bekijk welke bezigheden ontspannend zijn (of waren), en besteed hier wat tijd aan, ondanks een gebrek aan zin/motivatie. Het plezier komt stapje voor stapje terug als je de draad van je leven weer begint op te pakken.

Tip 9 : Zoek een klankbord. Als je in een depressieve stemming bent is het belangrijk je gevoelens te verwoorden tegenover iemand die goed kan luisteren, iemand die niet meteen met "goede raad" komt aandraven, iemand op wie je een beroep kunt doen in geval je stemming onder nul daalt. Praat over de dingen die het leven moeilijk maken, over zaken die je wellicht al langere tijd met je meesleept. Bespreek hoe je je leven zou willen hebben, en wat daarvoor in de weg staat, en hoe je daarmee worstelt.

Tip 10 : Speel niet zelf voor apotheker. Vraag deskundig advies over medicatie. Besef dat herstel van een depressie doorgaans niet lukt met medicatie alleen : ook moet je zelf aan de slag en ontdekken wat belangrijk is in het herstel van de depressie.

TIPS voor de omgeving van iemand die depressief is.

Partners, kinderen, familie, kennissen, vrienden, huishulpen en anderen kunnen veel betekenen voor iemand die depressief is en daarmee de naaste helpen om te herstellen.

Wanneer de depressie ernstig is:

- Zorg dat de betrokkene depressief mag en kan zijn, als je depressief bent is er vaak sprake van schuldgevoelens. Stelt je naaste gerust en help hem accepteren dat depressie een ziekte is, dat je ziek bent als je te maken hebt met een ernstige depressie en je daarom moet 'uitzielen'.
- Verdiep je in wat het betekent om depressief te zijn. Iemand die depressief is, heeft daar soms geen energie voor. Je kunt hem geruststellen met informatie over wat er met je gebeurt als je een depressie hebt, hoop geven, want depressies gaan bijna altijd weer voorbij.
- Iemand die ernstig depressief is, heeft rust en veiligheid nodig. Je kunt niets en je voelt je heel verdrietig en ellendig. Op dat moment is het belangrijk dat er verzorging en zorgzaamheid is, dat er zo weinig mogelijk spanning is rond het uitvoeren van taken of het aangaan van verplichtingen.
- Bij een ernstige depressie is professionele hulp en inschatting van risico's noodzakelijk. Neem contact op met de huisarts of met de behandelaar. Wees alert op gedachten over suïcide.
- Let op dat je naaste de voorgeschreven medicijnen gebruikt in de juiste dosis op het juiste moment. Bespreek, als dat kan, wat de medicatie voor een werking en bijwerking heeft en bespreek dit vervolgens met de arts, als je naaste dit zelf niet (goed) kan.
- Let erop dat je naaste de adviezen van hulpverleners of deskundigen zoveel mogelijk opvolgt en probeert stap voor stap ook zelf te zorgen voor verbetering van de situatie, als dit mogelijk is en zodra dit mogelijk is
- Benadruk ten opzichte van je naaste dat een depressie weer overgaat, hoe hopeloos en eindeloos het ook lijkt. Bespreek de angst voor 'beschadiging'. Soms lijkt het alsof je allerlei vaardigheden definitief bent kwijtgeraakt, terwijl het bijna altijd een tijdelijke zaak is.
- Benadruk ten opzichte van je naaste dat een depressie niet door eigen schuld komt, er is ook geen sprake van falen. Vermijd kritiek of een kritische houding, probeer dagelijkse irritaties in ieder geval tijdens de ernstige depressie niet te laten blijken.
- Vraag professionele hulp -ook voor u zelf- als u de situatie niet aankunt. Het kan daarbij gaan om psychische ondersteuning maar ook om praktische ondersteuning voor bijvoorbeeld de opvang van de kinderen of het huishouden. Overleg met uw huisarts of met bijvoorbeeld met een WMO-loket.

Algemene adviezen:

- Geef 'onvoorwaardelijke' liefde of warmte aan iemand die depressief is, maak duidelijk dat het niet uitmaakt hoe je naaste zich voelt of gedraagt, dat dit geen invloed heeft op jullie vriendschap, band of relatie.

- Wees niet te kritisch over zaken die misgaan of taken die blijven liggen. Als je depressief bent heb je een overmaat aan zelfkritiek en een gevoel van waardeloosheid. Een kritische houding van de omgeving is daarom extra pijnlijk.
- Probeer je te verdiepen in wat een depressie is en wat het met je doet. Je kunt daarmee je naaste beter begrijpen en soms adviseren. (adviseren met mate)
- Probeer uw eventuele gevoelens van onmacht of boosheid vanwege de situatie te aanvaarden maar bespreek deze met iemand anders, laat ze niet merken ten opzichte van uw naaste.
- Probeer met elkaar te blijven praten maar leg geen nadruk op praten. Samenzijn kan soms al genoeg zijn. Luister met aandacht, vermijd kritiek en vraag geen aandacht voor de eigen problemen die de depressie van iemand anders bij je oproept of veroorzaakt.
- Zorg dat u zelf niet overbelast raakt, roep hulp in van anderen als dat nodig is en zorg voor ontspanning.
- Steun de persoon om in behandeling te gaan of de adviezen van de deskundige serieus te nemen.
- Let op mogelijk gevaar voor gedachten over suicide geef ruimte en vertrouwen om ook over dit soort onderwerpen te praten. Adviseer tijdig professionele hulp als er sprake is van dit soort gedachten.
- Prijs iedere vooruitgang, hoe klein ook. Blijf positief en probeer daarin 'echt' te blijven.
- Probeer zoveel mogelijk je eigen bezigheden te houden, een depressie van een naaste moet niet het 'gewone leven' stilzetten.
- Zoek informatie over depressie en informeer ook de omgeving voldoende.
- Als dat mogelijk is zorg dan voor afleiding voor uzelf en voor de betrokkene.
- Probeer regelmatig dingen te doen die ontspannend zijn en uw en zijn of haar aandacht op iets anders richten. Wandelen, fietsen, zwemmen – bewegen is goed en vermindert de depressie of verhoogt een positief gevoel en leidt af van sombere gedachten. Dat is ook in de herstelperiode belangrijk.
- Leg niet teveel accent op praten als de betrokkene het moeilijk vindt om te praten. Soms is samen wandelen of fietsen (in stilte) heel prettig en geruststellend.
- Het is belangrijk dat de betrokkene goed blijft eten. Dat hoeft niet veel te zijn als het maar gevarieerd is. Een totaalpreparaat vitaminen en mineralen kan zinvol zijn.
- Goed slapen is erg belangrijk. Vermijd zorgelijke gesprekken in de uren voor het naar bed gaan.
- Geef zo weinig mogelijk goedbedoelde adviezen. Dat blijkt bij mensen met een depressie averechts te werken. Accepteer dat hij of zij weinig kan, vooral in de eerste tijd en moeite heeft om ergens toe te komen. Wordt niet boos om vergeetachtigheid en slecht luisteren en moeheid want dat zijn symptomen van de depressie en geen onwil. U mag er natuurlijk wel met elkaar over praten en samen oplossingen proberen te vinden.
- Wanneer de betrokkene aan de beterende hand is kan het goed zijn om wat meer activiteit aan te moedigen en daar eventueel behulpzaam bij te zijn.
- Probeer -als er sprake is van herstel- ook samen naar eventuele oorzaken van de depressie(s) te zoeken en naar manieren om de invloed daarvan in de toekomst te verminderen. Verlies je echter niet in het zoeken naar oorzaak van, soms zijn oorzaken onvoldoende duidelijk.
- Probeer goede informatie te verzamelen. Om te begrijpen hoe iemand met een depressie zich voelt, kun je hierover lezen in tijdschriften en folders, of naar informatie

zoeken op internet of in de bibliotheek. Lees niet alleen technische informatie maar ook verhalen van mensen die zelf een depressie hebben meegemaakt.

- Voor iemand die in depressief is, is een luisterend oor vaak heel belangrijk. Luisteren betekent: laten uitpraten, meedenken en proberen te begrijpen hoe de ander zich voelt. Probeer de ander niet te veroordelen of af te keuren. Geef de ander complimenten voor de dingen die hij zelf probeert te doen.
- Let goed op jezelf. Leven met iemand die depressief is, is zwaar. Je hebt te maken met teleurstelling, verdriet en misschien boosheid. Praat over je eigen gevoelens met anderen en niet met de betrokkene. Zorg voor ontspanning en doe leuke dingen zodat je niet alleen bezig bent met het zorgen voor de ander.

Youtube filmpjes over Depressie

Depressie | 100 Seconden Dokter: <https://youtu.be/eSnf-pyiZcA>

Wat is manisch-depressief? : <https://youtu.be/1BCzldlfQDM>

Omgaan met iemand met een depressie: 10 tips: <https://youtu.be/ojdp9c4VHfA>

Omgaan met depressie: <https://youtu.be/h4BekL2Tc-8>



Wat is een psychose?

Soms gaan psychotische ervaringen zo overheersen dat je aan weinig anders meer kunt denken en dat je er ook naar gaat handelen. Je denkt bijvoorbeeld achtervolgd te worden door de CIA en gaat daar over klagen bij de politie en de Amerikaanse ambassade. Je denken volgt de logica van de psychose. Een botsing met de wereld om je heen is dan onvermijdelijk. Je omgeving vindt vaak dat je vreemd bezig bent en wil de hulpverlening inschakelen. Zelf ervaar je dat in je psychose heel anders: je hebt het gevoel dat juist de omgeving veranderd is en dat andere mensen raar doen: **je voelt je bedreigd.**

Als je een psychose hebt, heb je niet alleen last van wanen of hallucinaties

Een psychose is een mengbeeld (syndroom) van verschillende soorten symptomen. De mix ziet er bij iedereen anders uit. De één heeft bijvoorbeeld vooral gevoelens van wantrouwen, de ander hoort vooral vijandige stemmen. Weer een ander heeft juist last van

stemmingswisselingen en is de ene keer diep somber en traag (depressie) en de volgende keer abnormaal uitgelaten en hyperactief (manisch).

Nog weer andere mensen ervaren onvoldoende motivatie om dagelijkse taken uit te voeren (motivatieproblemen), gebrek aan aandacht en concentratie, en kunnen minder goed plannen en leren (cognitieproblemen).

We spreken van een **volle psychose** wanneer psychotische ervaringen je leven zo erg gaan beheersen dat je in het dagelijks leven niet meer (goed) functioneert. Je gaat helemaal op in jouw realiteit en kunt geen onderscheid meer maken tussen waan en werkelijkheid. Voor jou kunnen wanen, stemmen of hallucinaties in een psychose levensecht zijn, maar je omgeving ervaart dat heel anders. Deze botsing van verschillende werkelijkheden is vaak heel verwarrend en kan tot vervelende conflicten leiden.

Symptomen psychose

Een psychose is een mengbeeld (= syndroom) van verschillende soorten kenmerken. De mix ziet er bij iedereen anders uit en verschilt per persoon in mate van ernst. Er wordt onderscheid gemaakt in psychotische symptomen, manie en depressie, motivatieproblemen en cognitieve problemen.

Psychotische symptomen

Met psychotische symptomen of kenmerken worden hallucinaties en wanen bedoeld. Een hallucinatie is een zintuiglijke waarneming zonder dat er een externe prikkel is. Iemand kan dingen horen, zien, voelen, proeven en ruiken die voor de omgeving niet waarneembaar zijn. Stemmen horen is een relatief veel voorkomende hallucinatie, ook wel auditieve of akoestische hallucinatie genoemd.

Wanen zijn sterke en vaak emotioneel geladen overtuigingen die botsen met de overtuigingen van mensen in de omgeving. Wanen kunnen heel onrealistisch zijn (bijvoorbeeld het idee achtervolgd te worden door buitenaardse wezens), maar soms is het moeilijk om een waanidee vast te stellen (bijvoorbeeld de overtuiging de gave te hebben om aura's te zien en te kunnen beïnvloeden). In zo'n geval is het belangrijk om bij de omgeving na te gaan of bepaalde denkbeelden passen bij de culturele en sociale omgeving van iemand.

Een intrusie is een niet per se een psychotisch symptoom, heel veel mensen hebben wel eens een intrusie, maar mensen in een psychose hebben er wel vaak last van. Een intrusie is een gedachte die zomaar in je hoofd opkomt en best wel bizar kan zijn. De gedachte gaat vaak over iets wat totaal niet gewenst zou zijn of over iets wat je nooit daadwerkelijk zou doen.

Manie en depressie

Psychosegevoeligheid kan hand in hand gaan met manie en depressie. Bij een manie ben je uitgelaten, hyperactief, niet te stuiten. Bij een depressie juist somber, heb je nergens interesse meer in. Als je stemming erg schommelt tussen die uitersten wordt ook wel van een bipolaire stemmingsstoornis of manisch-depressiviteit gesproken.

Cognitieve problemen

Mensen met psychose ervaren problemen in de informatieverwerking. Dit kan gaan over het herkennen van de toon van een gesprek (bedoelt iemand iets grappig of letterlijk), het

herkennen van gelaatsuitdrukkingen (kijkt iemand boos of blij), problemen in het schakelen tussen situaties, problemen in het filteren van informatie en moeite hebben met dubbele betekenissen.

Motivatatieproblemen

Motivatatieproblemen worden ook wel met de term 'negatieve symptomen' aangeduid. Negatieve symptomen worden uitgelegd als: 'verlies van normale psychische functies'. Je kunt dit het best begrijpen als een verandering in de motivatie en het vermogen om dagelijkse dingen te doen.

10 tips: Wat kun je doen voor iemand met een psychose? (en wat liever niet)

1. Wees eerlijk en open over al je stappen
Mensen met een psychose kunnen veel achterdocht en wantrouwen ervaren. Wees zo eerlijk mogelijk, vertel met wie je contact hebt opgenomen en wat je hebt gezegd (bijvoorbeeld: *'Ik heb net met je psychiater gesproken omdat ik me zorgen om je maak'*). Vertel wat je gaat doen en waarom.
2. Wijs een contactpersoon aan voor familie/vrienden
Breng belangrijke naasten op de hoogte en wijs een contactpersoon voor hen aan (jijzelf?). Laat ze diegene contacten en niet de persoon zelf, tenzij die wens er duidelijk wel is. Is het de eerste keer dat hun dierbare een psychose ervaart? Verwijs ze naar PsychoseNet.nl voor informatie.
3. Maak gebruik van het noodplan
Indien aanwezig: pak het noodplan of de crisiskaart van de persoon erbij en bespreek dit samen. In dit document staat precies beschreven hoe er gehandeld moet worden, wat iemands wensen zijn met betrekking tot eventuele opname of medicatie en andere belangrijke informatie.
Heeft iemand nog geen noodplan/crisiskaart maar heeft zich wel al vaker een crisis voorgedaan? Probeer deze dan in de toekomst samen te stellen, eventueel samen met de persoon, zijn of haar behandelaar en belangrijke naasten.
4. Als er kinderen zijn: leg het kind uit dat mama/papa in de war is en hulp nodig heeft
Geef het kind de ruimte om te praten over wat het heeft gezien/gehoord/opgemerkt en vertel hem of haar dat je mama/papa niet in de steek zult laten en voor hulp gaat zorgen. Zorg voor opvang van het kind en vertel aan mama/papa dat er voor het kind gezorgd wordt.
5. Creëer zo veel mogelijk rust
De persoon in crisis ervaart vaak erg veel angst en heeft moeite anderen te vertrouwen. Probeer zelf zoveel mogelijk rust en veiligheid uit te stralen, zowel verbaal als non-verbaal. Ga niet onnodig naar drukke plekken waar veel mensen zijn of waar het erg lawaaierig is. Probeer externe prikkels zoveel mogelijk te reduceren, bijvoorbeeld door televisie en radio uit te zetten.
6. Neem de leiding en wees duidelijk
Leg iemand niet onnodig veel vragen/keuzes voor (*'Wil je koffie of thee of iets anders? Zullen we hier heen of daar heen of...?'*). Iemand met een psychose ervaart vaak veel verwarring en innerlijke onrust, communiceer daarom duidelijk en ondubbelzinnig.
7. Biedt ruimte om te praten en te ventileren
Laat diegene in een psychose zijn of haar verhaal doen; stel niet te veel vragen maar

luister vooral. Ga wandelen als dat prettig wordt gevonden, liefst in een natuurlijke omgeving. Besef dat eventuele wanen en hallucinaties voor de persoon op dat moment waarheid zijn. Veroordeel niet en probeer iemand niet te overtuigen van jouw gelijk; geef wel aan dat jij de wereld anders ervaart.

8. Geef iemand ook fysiek de ruimte
Voorkom dat iemand zich op- of ingesloten voelt en zorg dat er altijd een fysieke uitweg is. Geef iemand (bewegings-)ruimte, het kan bijvoorbeeld helpend zijn voor iemand om te gaan wandelen.
9. Ga niet in discussie en neem waar nodig afstand
Iemand kan in een psychose de meest kwetsende en shockerende dingen roepen, neem dit niet persoonlijk en ga daar (zeker niet op het moment zelf) inhoudelijk op in of over in discussie. Neem op het moment dat iemand herhaaldelijk negatief op jou reageert (bijvoorbeeld met agressie of waanideeën) actief afstand. Dit betekent niet dat je hem of haar in de steek laat, maar dat je rust creëert.
10. Motiveer de persoon om vrijwillig professionele hulp te zoeken
Probeer te voorkomen dat de situatie dusdanig escaleert dat 112 gebeld moet worden. Motiveer de persoon om vrijwillig naar een arts/crisisdienst te gaan en *benadruk dat je hiermee juist wilt voorkomen dat de situatie escaleert en er dwang moet worden toegepast*. In alle gevallen geldt: bij direct gevaar voor jou of de persoon zelf ALTIJD hulp inschakelen. Als een crisisdienst of 112 wordt benaderd, laat hen (indien mogelijk) niet zo maar binnenvallen. Probeer de persoon er op voor te bereiden dat ze komen; overval hem of haar niet onnodig.

11. Zorg ook voor jezelf!

Om er écht voor een ander te kunnen zijn, moet je ook voor jezelf zorgen. Van dichtbij een psychose meemaken (zeker als het om een dierbare gaat) is ook voor jou een heftige ervaring. Doe wat je moet doen om zelf overeind te blijven, ook als dit op enig moment even afstand nemen is van je dierbare (communiceer daar dan wel over!).

Ook jij mag bang, boos, verdrietig, machteloos en moe zijn. Je mag het zelf soms ook even niet meer weten. Ook jij mag om hulp en/of steun vragen, voor jou. Voor jezelf zorgen is óók voor de ander zorgen.

Youtube filmpjes over Psychose

- Wat is Psychose? : <https://youtu.be/Pi-Vu5KeUCI>
- De vijf fasen van psychose en herstel: <https://youtu.be/yKuWRZ4xeww>
- Wat kun je doen voor iemand met een psychose? 10 tips: <https://youtu.be/-JfBMYrGJTU>
- Hoe ga je om met stemmen?: <https://youtu.be/BODe2XLuwNc>
- Iedereen heeft psychotische ervaringen: <https://youtu.be/BODe2XLuwNc>

Klachten en verschijnselen:

- telkens terugkerende **conflicten met mensen** in de omgeving
- instabiel levenspatroon en niet goed richting aan het leven weten te geven
- extreme gevoelsuitingen en sterke **stemmingswisselingen**
- agressieve uitingen en snel, impulsief reageren
- vinden dat regels alleen gelden voor anderen, **slecht kritiek verdragen** en steeds in het middelpunt van de belangstelling willen staan
- **snel buitengesloten of afgewezen voelen**
- niet alleen kunnen zijn of voortdurend bang zijn om in de steek gelaten te worden
- nauwelijks zelfstandig keuzes in het leven durven maken en zich angstig aan anderen vastklampen
- steeds **bang zijn het niet goed te doen** en daarom uitjes, iets nieuws ondernemen, een praatje aangaan, proberen te vermijden
- anderen steeds voor laten gaan, zichzelf opofferen en doen wat anderen willen **zonder eigen wensen te laten horen**
- op een **dwangmatige manier bezig zijn alles in het leven perfect te regelen** en daardoor werk niet afkrijgen en moeite hebben met mensen die het niet zo nauw nemen

Anders voelen, denken en ervaren

Iemand met een persoonlijkheidsstoornis is zich vaak niet bewust van de afwijkende persoonlijkheid, maar merkt wel dat er problemen in het dagelijks leven zijn. Mensen met een persoonlijkheidsstoornis vertonen ander gedrag, ervaren dingen anders en denken anders dan de mensen in hun omgeving.

Tips

Met een gebruiksaanwijzing zou het allemaal een stuk simpeler zijn, maar zo eenvoudig ligt het niet. Want borderline is complex. Er zijn allerlei onderliggende redenen voor wat er uit ziet als 'raar' gedrag. De symptomen zijn alleen maar de buitenkant. Achter dat uiterlijk vertoon gaat er vaak heel wat schuil, zoals onzekerheid, faalangst, of een minderwaardigheidscomplex.

Voor iemand met Borderline zijn er soms onvoldoende woorden om uit te drukken hoe je je voelt, maar er is wel degelijk de behoefte aan een uitlaatklep. En dat is vaak destructief gedrag. Een schreeuw om aandacht of een roep om hulp?

Op het moment dat je gaat snappen waaróm iemand doet wat hij/zij doet, begint het begrip te groeien.

Manipulatie? Automutilatie (zelfbeschadiging)? Woede-uitbarstingen? Een schreeuw om aandacht? Of... een roep om hulp? Misschien wel allebei. Als je je zo rot voelt en/of zo overspoeld raakt door emoties, lukt het even niet jezelf uit de put te trekken. En de helpende hand grijpen, ook dat is eng!

Youtube filmpjes over Persoonlijkheidsstoornissen

- Borderline Persoonlijkheidsstoornis - Psycholoog Najla: <https://youtu.be/TIsbfsxxBfM>
- 5 vragen over BORDERLINE | Psychologie Magazine: <https://youtu.be/bhx94-Y8gOM>
- Kennisclip - Borderline persoonlijkheidsstoornis: <https://youtu.be/udZleMDxn3U>
- Borderline: <https://youtu.be/3bqqKXvIAaY>
- (Over)leven met Borderline - mini film: <https://youtu.be/9YIY45RzZPE>

Mochten jullie nog vragen hebben schroom niet om te mailen: g.dierx@zuyderland.nl
Er is nog veel informatie te vinden bij patiëntenverenigingen:

<https://mindblue.nl/depressie>
<https://www.depressievereniging.nl>
<https://www.psychosenet.nl>
<https://www.ypsilon.org>
<https://wijzijnmind.nl>
<https://stichtingborderline.nl>