



Hand-out bij de bijeenkomsten @Opgenomenindemaatschappij!

Psychische klachten en aandoeningen

- Oorzaakgebieden
- Globale indeling in ziektebeelden
- Symptomen versus diagnose
- Herkennen van signalen

Oorzaakgebieden

- Biologische factoren

- erfelijkheid (bv. schizofrenie, bipolaire stoornis, ADHD)
- stoornis in ontwikkeling van hersenen
- aanleg
- balans in lichamelijke systemen - hormoonstelsel en zenuwstelsel
- lichamelijke ziekten (bv. diabetes, dementie) of herhaaldelijke inname van bepaalde middelen (bv. alcohol of drugs)

- Psychologische factoren - karakter/eigenschappen

- moeilijk gevoelens kunnen uiten
- weinig zelfvertrouwen
- perfectionisme
- introvert/extravert

- Sociale factoren

- ingrijpende gebeurtenissen (bv. verlies partner/invaliderende ziekte/emigratie/ontslag)
- gezinssituatie
- werk
- vrienden
- school/opleiding
- steun, sociaal netwerk



- Maatschappelijke factoren

- Ideeën en meningen over psychische klachten en aandoeningen - stigmatisering
- cultuur waarin men opgroeit - normen en waarden

- Wisselwerking tussen genoemde factoren

Angst- en depressieve klachten op jonge leeftijd bijvoorbeeld zullen mogelijk verergeren als de gezinssituatie stressvol is. Maar ook iemand met weinig genetisch risico of aanleg kan door ingrijpende gebeurtenissen psychische klachten of een aandoening ontwikkelen.

Een ander voorbeeld:

Sonja en Peter verliezen beiden hun baan. Sonja wordt niet depressief, Peter wel. Dat kan komen doordat er bij Peter in de familie depressies voorkomen (biologische invloeden), maar er spelen meer factoren mee. Wellicht heeft Peter de neiging zichzelf de schuld te geven of denkt hij op een negatieve manier: 'Nu vind ik nooit meer een baan en moet ik mijn huis verkopen' (psychologische invloeden). Of is hij net gescheiden (sociale invloeden), wat veel stress met zich mee kan brengen en ook een risicofactor is. Of wellicht spelen er bij Sonja beschermende invloeden. Kan zij goed omgaan met problemen (psychologische invloeden) of heeft zij veel vrienden die haar steunen (sociale invloeden). Bron: <https://www.menzis.nl/>

- Duur, hoeveelheid en intensiteit van de psychische klachten/aandoening

Psychische klachten krijgen op jonge leeftijd zal een grotere invloed hebben op de levensloop dan wanneer klachten zich manifesteren op latere leeftijd. Je hebt gedurende je leven langer te maken gehad met belemmeringen en met vooroordelen en sociale uitsluiting. De kans is groter dat je last krijgt van zelfstigma (jezelf minderwaardig voelen, overmatige zelfkritiek, sociale terugtrekking).



Globale indeling in ziektebeelden

Psychische aandoening	Voorbeelden	Mogelijke kenmerken
Angststoornissen	Sociale fobie, Posttraumatische stressstoornis	<ul style="list-style-type: none"> • paniekaanvallen • hyperventileren • trillen • vermijdingsgedrag
Stemmingsstoornissen	Depressieve stoornis (unipolair), Bipolaire stoornis	<ul style="list-style-type: none"> • somber, teruggetrokken gedrag, negatieve uitspraken doen • of: juist heel opgewekt en druk, van de hak op de tak
Schizofrenie en andere psychotische stoornissen	Schizofrenie, Schizo- affectieve stoornis, Chronische psychose	<ul style="list-style-type: none"> • vreemde verhalen vertellen • wanordelijke sprak • afgevlakt gedrag • hallucinaties

Psychische aandoening	Voorbeelden	Mogelijke kenmerken
Persoonlijkheidsproblematiek	Borderline persoonlijkheidsstoornis Afhankelijke persoonlijkheidsstoornis	<ul style="list-style-type: none"> • impulsiviteit zelfverwonding (bv. littekens • sterk wisselende stemmingen • weinig zelfvertrouwen • snel om hulp vragen



Psychische aandoening	Voorbeelden	Mogelijke kenmerken
Ontwikkelingsstoornissen	Autisme	<ul style="list-style-type: none"> • beperkingen in sociale interacties • beperkingen in verbale en non-verbale communicatie • geen aansluiting vinden bij leeftijdgenoten
Eetstoornissen	Anorexia, boulimia	<ul style="list-style-type: none"> • Gewichtstoename, gewichtsverlies en/of gewichtsschommelingen • Lichamelijke klachten als kouwelijkheid, blauwe handen, vermoeidheid, duizeligheid, flauwvallen
Afhankelijkheid van middelen	Alcoholisme, drugsverslaving	<ul style="list-style-type: none"> • Onrustig gedrag • Zichzelf verwaarlozen • Sociale terugtrekking

Symptomen versus diagnose

Net als bij lichamelijke aandoeningen is een diagnose dikwijls een houvast. Het is duidelijk dat men ziek is en behandeling nodig heeft. Wanneer je echter een diagnose hebt waar negatieve opvattingen over heersen is het niet altijd makkelijk.



Vaak wordt gedacht dat mensen met dezelfde diagnose ook precies dezelfde symptomen of eigenschappen vertonen, maar dat is niet het geval. Per ziektebeeld is een aantal symptomen aangemerkt als belangrijkste criteria voor het stellen van een diagnose, maar deze symptomen kunnen evengoed bij een ander ziektebeeld ook voorkomen. Daarnaast is het zo dat als het aantal symptomen niet wordt gehaald, er geen diagnose wordt gesteld. Mogelijk vindt dan geen behandeling plaats.

Het is dus zowel voor mensen met de psychische klachten en/of de diagnoses zelf als voor beroepsgroepen heel verhelderend om zich meer te concentreren op de symptomen die spelen dan op de diagnose. Zeker in een vakgebied waar mensen gedurende de behandeling verschillende diagnoses kunnen krijgen, is het geen betrouwbaar gegeven om vanuit te gaan. Ook al omdat iedere diagnose weer zijn speciale negatieve stereotypering heeft.

Daarnaast is het vaak bij het publiek niet bekend welke symptomen er allemaal bij een bepaalde diagnose horen en dat een diagnose pas gesteld wordt wanneer iemand gedurende een langere tijd last heeft van meerdere symptomen. Zodanig last, dat het het functioneren beïnvloedt.

Globaal gezien is het handig om een aantal hoofdkenmerken (gedragskenmerken) van bepaalde ziektebeelden te weten. Maar op basis van die kennis tegelijkertijd in het achterhoofd te houden dat sommige van deze symptomen ook los kunnen voorkomen, bij een ander ziektebeeld kunnen horen of een gevolg zijn van de aandoening. Het geeft input voor vragen die je aan mensen kunt stellen om een vertrouwensband op te bouwen.

Meer kennis over het ontstaan en de gevolgen van psychische aandoeningen geeft zowel voor de persoon zelf als voor de ander meer handvatten om om te gaan met de aandoening. De vooroordelen die dikwijls ontstaan door ontoereikende kennis gecombineerd met stereotypering en opvattingen die je gedurende je leven opdoet op basis van opvoeding en cultuur nemen af naarmate de kennis toeneemt. Iedereen doet aan hokjesdenken en iedereen heeft vooroordelen. Bij psychische aandoeningen echter, krijgt hokjesdenken en vooroordelen een grimmig karakter. De vooroordelen leiden tot harde oordelen en afwijzing. Deze zaken spelen zich dikwijls af in het onderbewuste. 40 tot 50% van de mensen met psychische aandoeningen krijgen om deze reden last van zelfstigmatisering.



Herkennen van signalen

- stemmingsproblemen:

Herkennen van depressie

- sombere stemming
- verdrietige uitstraling
- passiviteit
- prikkelbaarheid
- piekeren
- weinig zelfvertrouwen
- negatief zelfbeeld
- trage reacties
- ontwijken/vermijden van contacten
- zwijgzaam
- besluiteloos
- eenzame uitstraling
- veel praten over de dood
- verandering in gewicht
- gespannenheid
- huilen
- zoeken naar bemoediging
- emotioneel vlak/leeg
- concentratiestoornissen
- (toenemend) middelengebruik

Herkennen van aanloop naar manie

- Zeer opgewekte, opgeruimde stemming
- toenemende irritatie/prikkelbaarheid
- agressie, woede-uitbarstingen
- versnelde gedachten
- sneller afgeleid
- ondoordachte beslissingen/aankopen
- dingen weggeven
- drukker en meer praten
- verandering van eetlust/gewicht
- emotioneel
- achterdocht
- egocentrisch zijn
- fantastische ideeën
- plotseling veranderen van mening
- impulsief
- ongeduldig
- betekenis hechten aan het toeval
- chaotisch zijn
- stoppen met behandeling
- overprikkeld
- nerveus
- toenemend zelfvertrouwen
- ongeduldig
- (toenemend) middelengebruik.



Herkennen van angst

- blozen, trillen (handen), droge keel, zweten, spiertrekkingen
- paniekaanval (zweten, hartkloppingen, ademnood, duizeligheid, wazig zien, slappe benen. Mensen zijn bang om dood te gaan of controle te verliezen over gedrag)
- dwanggedachten (vaak negatieve gedachten, mensen raken gevangen in deze gedachten)
- dwanghandelingen (bijvoorbeeld alsmaar handen wassen of het huis schoonmaken)
- constante gespannenheid (bijvoorbeeld bij posttraumatische stress)
- teruggetrokken gedrag
- constant piekeren over dingen die zouden kunnen gebeuren (geldproblemen, ziekte et cetera) en daardoor opgejaagd en rusteloos gedrag

Herkennen van psychose

positieve symptomen: verschijnselen die horen bij een psychose te weten wanen en hallucinaties. Tijdens een psychose zijn mensen niet in staat prikkels uit de buitenwereld te scheiden in hoofdzaken en bijzaken. Men krijgt een overdaad aan prikkels te verwerken en de hersenen raken overbelast. Een psychose wordt veelal voorafgegaan door lichte verschijnselen:

signalen: neiging tot isoleren, schuw of angstig gedrag, concentratieproblemen, verminderde prestaties op het werk, voorliefde voor magie, mystiek, het paranormale, religie of filosofie en problemen met sociale contacten. Deze verschijnselen worden vaak voorafgegaan door stress.

Na een psychose heeft men last van negatieve symptomen. Zie hiervoor de kenmerken bij depressie.

Hand-out *Psychische klachten en aandoeningen* behorende bij de bijeenkomsten: 'Opgenomen in de maatschappij!'

Beeldvormende voorlichting en deskundigheidsbevordering voor beroepsgroepen en vrijwilligers in het sociale domein.

Monique van Biezen
Programmacoördinator Participatie
Stichting ZON
tel.: 06-538 317 54
<https://www.facebook.com/Opgenomenindemaatschappij/>

Naar aanleiding van deze bijeenkomsten is ook de hand-out te verkrijgen: *Verslag van de introductiebijeenkomst Opgenomen in de maatschappij: Oorzaken en gevolgen van stigmatisering*. Buurtcentrum Matilo, 16 maart 2017.