**Toelichting bij training door Jeroen van der Donk**.

Training is opgedeeld in 4 stukken

1 Als start kennismaken en een oefening waarbij het erom gaat te kijken naar de tools die men in huis heeft. Zichtbaar maken van de verschillen in bejegening.

2 Kort wat overzichten die men al dan niet kent.

3 Weergeven over hoe je echt contact maakt.
Het gaat erom dat er ook bewustwording ontstaat dat het af en toe anders kan en moet. Dat er een discussie gevoerd kan worden, het liefst aan de hand van casussen uit de praktijk. In de loop van de training zullen meer tips en tools worden aangereikt. Er is ruimte om te kijken hoe men een gesprek aangaat over diverse onderwerpen. Hoe krijgt de hulpverlener een goede vertrouwensband met de patient die nodig is om zaken voor elkaar te krijgen. In veel gevallen zullen patiënten mee werken maar hoe worden zwaardere gevallen toch bereikt. Vaak is een argument dat een nieuwe methodiek veel tijd kost. In de praktijk valt dat mee mits je je bekwaamd. Eventueel aangevuld met een filmpje ter vermaak en ter info.

4 Behandelen van somatische klachten.

Belangrijkste boodschap is dat er preventief gehandeld moet worden en samenwerking met andere disciplines. Daarnaast is het belangrijk dat er actief gehandeld moet worden. Leefstijlveranderingen zijn moeilijk voor iedereen. Als je een psychiatrische aandoening hebt wordt het nog moeilijker mede door depressieve gevoelens en bijbehorend eet, drink en rook gedrag.

**Psychose en ander ‘vreemd’ gedrag**

Programma

1 Start, 30 minuten

* Voorstellen en welke vraag heb je, wat wil je leren? 15 minuten
* Oefening, 15 minuten.

Twee groepen met elk een andere vraag:

Groep 1; Welke tools/kwaliteiten heb je nodig in (bv.) een huisartsen praktijk;
(ander voorbeeld kan zijn somatische afdeling algemeen ziekenhuis)

Groep 2; Welke tools /kwaliteiten heb je nodig als je werkt in een gesloten instelling?

2 Wat is een psychose? 15 minuten

Een psychose is een toestand waarin je je omgeving anders waarneemt dan anderen.

Oorzaken van een psychose o.a.:

* Omgevingsfactoren
* Stress
* Drugsgebruik
* Ernstig slaaptekort
* Een traumatische ervaring

Psychose bij andere psychiatrische ziekte

* Schizofrenie
* Bipolaire stoornis
* Depressie

Waar herken je een psychose aan?

Hallucinaties

* Auditieve hallucinaties: je hoort dingen die er niet zijn, zoals stemmen.
* Visuele hallucinaties: je ziet dingen die er niet zijn, zoals mensen of schimmen.
* Gevoelshallucinaties: je voelt dingen die er niet zijn, zoals beestjes op de huid.
* Smaakhallucinaties: je proeft andere dingen dan die er in werkelijkheid zijn.
* Reukhallucinaties: je ruikt dingen die er niet zijn.

Wanen

Wanen zijn overtuigingen of gedachten die niet overeenkomen met de werkelijkheid. Bijvoorbeeld

* Denken dat je achtervolgd wordt door iets of iemand.
* Denken dat je in de gaten gehouden wordt.
* Denken dat gebeurtenissen, mensen of voorwerpen een speciale betekenis voor je hebben.

Verward denken

* Gedachten moeilijk kunnen sturen
* Van de hak op de tak
* Druk praten
* onsamenhangend

Veranderingen in motivatie

Soms is er bij een psychotisch syndroom sprake van motivatieproblemen. Als je motivatieproblemen hebt:

* Neem je minder initiatief
* Ben je minder actief (apathisch)
* Heb je moeite met plannen
* Heb je moeite om beslissingen te nemen
* Heb je moeite om dingen af te maken

Veranderingen in cognitie

Cognitieve functies kunnen minder worden bij een psychose. Cognitieve functies zijn bijvoorbeeld geheugen, taal, aandacht en het oplossen van problemen. Als je verminderde cognitieve functies hebt, heb je moeite met:

* Dingen onthouden
* Helder nadenken
* Concentreren
* Emoties van anderen herkennen
* Sarcasme herkennen
* Informatie verwerken

Voortekenen van een psychose

* Niet goed kunnen slapen
* Moeite hebben om te concentreren
* Moeite met denken
* Minder actief zijn
* Minder contact met anderen hebben
* Steeds minder gaan praten
* Neiging tot isoleren
* Angstig gedrag
* Eenzaamheid

Psychose en verandering in de hersenen?

In de hersenen is bij een psychose een afname en verhoging van dopamine meetbaar:

* In de frontale hersenen is er een afname, dit zorgt voor afname van motivatie en cognitie.
* In de centrale hersenen is er een toename van dopamine, hierdoor komen signalen hard binnen.

Je brein moet overal aandacht aan geven en raakt overprikkeld.

Antipsychotica verminderen de werking van o.a. dopamine maar heeft wel bijwerkingen.

3 Hoe ga je om met een psychose? 45 minuten

Er zijn veel tips te geven

* Creëer een veilige prikkelarme omgeving,
* Goed luisteren,
* Wanen niet ontkennen
* Geef ruimte voor het verhaal van de patiënt,
* Geen discussie en strijd,
* Niet teveel vragen stellen (keuze vragen),
* geef bewegingsruimte en ventileerruimte ook fysiek,
* Probeer niet te overtuigen.

Wil je echt contact maken:

Verbindende gesprekstechnieken, een nieuwe methode,

een afgeleide van motiverende gesprekstechnieken.

Een methode ontwikkeld door Jules Tielens, psychiater (boek, “in gesprek met psychose”).

Wat houdt de methodiek in? Deze gaat verder dan bovengenoemde criteria waar je je aan kunt houden.

Toch enkele belangrijke punten.

* het gaat om oprecht interesse in de mens.
* Het gaat om gelijkwaardigheid naast en dichterbij de patiënt. De dokter patiënt verhouding even overboord. Dit wil niet zeggen dat er een goede vriendschap hoeft te ontstaan.
* Een agenda zoals een onderzoek of een gesprek over medicijnen staat vaak oprecht contact in de weg. We zijn gewend om te overtuigen en te motiveren.
* Belangrijk punt, als er geen sprake is van een levens bedreigende situatie heeft een hulpverlener niks te willen. Dus nogmaals, niet overtuigen en agenda van tafel.
* Wees niet te empathisch, dit wekt argwaan, gezonde omgangsvormen zijn belangrijk.
* Mensen met een psychose zitten in een eenzame en stressvolle periode.

Dit wordt meestal niet ontkend door de patiënt en geeft een aanknopingspunt tot contact,

* De wanen zijn vaak echt in de beleving van de patiënt, soms beangstigend soms niet.

In de meeste gevallen is er in een psychose geen ziekte inzicht.

* Ontken de wanen niet dit kan angst veroorzaken. Bevestig ze ook niet maar ga er om heen.

4 Medicatie en somatische klachten bij psychose. 30 minuten

NB. zie ook bijgevoegde powerpoint presentatie (somatische bijwerkingen antipsychotica).

Belangrijke punten, door psychiatrische problematiek wordt leven met 15-20 jaar verkort.

Veel cardiovasculaire aandoeningen en respiratoire aandoeningen.

Er zijn veel gevallen van diabetes, schildklierproblemen, hoge bloeddruk, hart en vaatziekten, longproblemen.

Patiënten hebben niet alleen last van bijwerkingen van medicatie; het gaat om multi-problematiek zoals een stressvol leven, eenzaamheid, teleurstelling, opnames, isolement, te weinig beweging, gebrek aan een zinvol leven, vaak slechte voeding, depressie, weinig relaties, roken, alcoholgebruik, etc. Het leven van patiënten met psychoses bestaat vaak uit ‘overleven’ waarbij bewegen, gezonde voeding, dagbesteding, relaties (etc) vaak op een lager plan staan.

Voorbeeld Casus

*‘Door de anorexia ging het zo slecht met mijn dochter Julia, dat mijn man Bart, voordat hij ging slapen keek of Julia nog wel ademde. Julia had in de GGZ een contract getekend over hoeveel ze moest aankomen, maar toch kwam ze vaak te weinig aan. Anderhalf jaar later bleek Julia een glutenintolerantie (coeliakie) te hebben. In de ggz werd ze gedwongen om acht boterhammen per dag te eten. Ik had het gevoel dat niemand keek of er iets lichamelijks aan de hand was’*

Wat kan een huisarts doen?

* Een jaarlijkse check (somatiek, zie presentatie).
* Actief, patiënten preventief behandelen en voorlichten.
* Afspraken maken met andere disciplines, wie doet wat en hoe werken we samen.
* Verzorgen van voorlichting over gezonde voeding en beweging, roken , drinken, diabetes enz.
* Actief aanbieden van programma’s op het gebied van beweging en gezonde voeding en omgaan met stress. Waarom is Leefstijl verandering nodig. Wat doet suiker met je lijf en hormoonhuishouding.
* Aanbieden van herstel APP’s.
* Aanbieden van wrap groepen. In Utrecht is Enik hier mee bezig. Een manier om actief aan je leven te werken