

Hoofdstuk 1

Wanen of hallucinaties

Laurie is een meisje van 28 jaar. Ze studeert politieke wetenschappen aan de universiteit. Hiervóór heeft ze al twee andere studies gedaan die ze niet heeft afgemaakt. Laurie kan moeilijk kiezen en weet bijna nooit of wat ze doet wel goed is. Ze komt bij andere mensen vlot en zeker over, maar voor zichzelf voelt ze zich vaak onzeker. Laurie woont op zichzelf. Ze leeft met name van haar studiefinanciering, maar heeft daarnaast ook een baan als verkoopster in een bedrijf van vrienden van haar ouders. Lauries ouders bedoelen het goed met hun dochter en zoeken voor haar het beste. Haar moeder is lief en goed voor haar, maar is wel onzeker. De oma van Laurie is vroeger ooit opgenomen geweest in een psychiatrisch ziekenhuis. Ze was meerdere keren echt in de war na de geboorte van een baby. Oma heeft blijvend medicijnen gebruikt. Verder is het na de postnatale problemen goed met haar gegaan.

Op zekere dag ontdekt Laurie dat haar werkgever – die ze hoog heeft staan en in wie ze vertrouwen heeft – een verhouding heeft met een andere vrouw. In diezelfde

tijd gaat het met haar studie ook niet zo goed. Ze heeft bovendien grote moeite met de visie van een aantal docenten over een bepaald onderwerp. Door dit alles raakt Laurie steeds meer zekerheden in haar leven kwijt en wordt ze erg gespannen. Ze gaat dingen zien die er niet zijn. Op zekere dag ziet ze zelfs dat de bomen in de straat allemaal naar voren buigen, tot de grond toe. Laurie wordt vreselijk bang. Ze vraagt aan haar zus Martha of zij dat ook weleens ziet. Martha weet niet wat ze hoort en vertelt het aan haar moeder. Uit de reactie van moeder en Martha begrijpt Laurie dat ze iets heel vreemds heeft gezegd. Dat maakt haar nóg bang. Enkele dagen later hoort ze dat iemand 'gekke Laurie' tegen haar zegt. Maar ... als ze zich omdraait ziet ze niemand! Ze wordt nóg angstiger. En daar blijft het niet bij. Het wordt met de dag erger. Ze hoort regelmatig stemmen van mensen die er niet zijn. Een enkele keer heeft ze ook dingen gezien die er niet zijn, maar niet zo vaak. Wel gaat ze steeds meer stemmen horen, die tegen haar zeggen dat ze een vreemd, raar, gek meisje is dat niets kan. Iedereen vindt haar vreemd en dom. Iedereen keurt haar af. Op een gegeven moment gaat Laurie ook in zichzelf én tegen het niets praten. Tenminste ... zo zien andere mensen dat. Zij denken dat Laurie in het niets praat, maar Laurie praat tegen de stemmen die zij hoort. Dat weten anderen echter niet.

Er komt een moment dat Laurie niet meer alleen kan wonen. Ze gaat weer bij haar ouders in huis wonen. Maar dat valt niet mee! Laurie praat inmiddels een groot ge-

deelte van de dag in zichzelf en zegt vreemde dingen. Niemand snapt haar meer. Laurie kan ook niet meer communiceren met andere mensen. Ze raakt in een isolement. Dat maakt de toestand nog erger. Laurie gaat naar de huisarts en wordt doorverwezen naar een psychiater. Deze stelt een opname voor, maar dat wil Laurie beslist niet. Haar ouders en haar zus Martha geven aan dat ze willen proberen Laurie thuis op te vangen zolang dat mogelijk is. De stemmen zeggen tot nu toe niet tegen Laurie dat ze zichzelf of anderen iets moet aandoen. Zodra dat wel het geval is, is het niet verantwoord haar nog thuis te verzorgen.

Enmaal weer thuis blijkt dat het wel heel veel kost van haar ouders en haar zus. Ze willen Laurie zo weinig mogelijk alleen laten. In het begin proberen ze haar te corrigeren, maar dat haalt niets uit. Vreemd. Laurie – die altijd naar anderen luisterde en altijd geneigd was adviezen van anderen op te volgen – luistert nu naar niemand. Voor haar spreken de stemmen die ze hoort, de waarheid. Lauries moeder, die altijd al een zachte, lieve vrouw is geweest, blijft onder deze moeilijke omstandigheden even lief, maar haar hart huilt als ze Laurie ziet. De vader van Laurie is wat strenger en zegt soms heel direct: 'Nu ophouden, Laurie!' Aanvankelijk helpt het, maar op een gegeven moment niet meer. Wat nog weleens helpt is dat Laurie wordt afgeleid door bijvoorbeeld iets spectaculairs te vertellen. Soms nemen ze haar mee, de natuur in. Bewust wordt de buitenwereld zoveel mogelijk gemeden, omdat iedereen begrijpt dat Laurie zich later zal schamen voor de buitenwereld als

ze weer gezond mag zijn en aan deze tijd terugdenkt. De onderlinge band wordt door de zorg voor en om Laurie nog sterker. Het is voor iedereen een moeilijke tijd.

De psychiater besluit Laurie medicijnen te geven, zogenaamde anti-psychoticum. Daar knapt ze langzaam van op. In het begin gaat ze met sprongen vooruit, later gaat het wat minder snel. Naast de medicatie krijgt ze ook gesprekken met een psycholoog. De behandeling slaat aan en stukje bij beetje krabbelt Laurie er weer bovenop. Beter gezegd: de behandeling wordt gezegend en dat blijkt ook wel uit Lauries gedrag.

Wat zijn wanen en hallucinaties?

De DSM IV diagnostisch systeem beschrijft een *waanstoornis*. Dat zijn de niet bizarre wanen die betrekking hebben op situaties die in het echte leven kunnen voorkomen zoals achtervolgingswaan, vergiftigd worden en besmet worden, op een afstand bemind worden of bedrogen worden door echtgenoot of geliefde. Of het idee dat men een ziekte heeft. Het gedrag van iemand met wanen hoeft op zich helemaal niet apart of vreemd te zijn. Het kan zijn dat iemand met een waan gewoon zijn of haar werk doet en normaal functioneert. Daar zijn voorbeelden van te noemen. Toch gaat een waanstoornis over het algemeen gepaard met apart gedrag. Er zijn bijvoorbeeld jaloersheidswanen, achtervolgingswanen, grootheidswanen en wanen die van alles wát in zich hebben. De meest voorkomende wanen zijn achterdochtwanen. Paranoïde wanen.



Hallucinaties
kunnen er zijn met
alle zintuigen, Men
kan dus dingen
zien, horen, ruiken,
proeven en voelen
die er niet zijn.

Iemand kan kortdurende wanen en hallucinaties hebben. De oorzaak daarvan kunnen veel stress veroorzakende factoren bij elkaar zijn. Zoals in het bovenstaande voorbeeld van Laurie.

Na een bevalling gebeurt het weleens een heel enkele keer dat

iemand een psychose krijgt.

Er kan ook een vergiftiging zijn door drugs en alcohol. Daarnaast zijn er nog andere redenen te noemen die wanen en hallucinaties kunnen veroorzaken. Aanleg speelt wel een rol.

Van mensen die wanen en of hallucinaties hebben zeggen we ook wel dat ze 'psychotisch' zijn. Een psychose wordt ook wel beschreven als een stoornis van gedrag en beleven (Kuno van Dijk, *Demonen, mens en wetenschap in psychiatrie*, 1985).

De ergste vorm van wanen en hallucinaties komt voor bij schizofrenie. Deze wanen en hallucinaties zijn vaak oninvoelbaar en bizar.

Gelukkig zijn er goede medicijnen voor mensen met een psychose, die meestal goed aanslaan.

Hoe gek het ook klinkt, maar niet altijd vindt iemand het erg om een waan te hebben of te hallucineren. Dat blijkt uit het volgende voorbeeld:

Ik sprak eens een man die de diagnose 'schizofrenie' had gekregen van een psychiater. Hij had medicijnen gebruikt, maar die wilde hij niet meer. Hij kwam bij mij en hallucineerde heel erg. Ik zei dat hij terug moest naar de psychiater, maar daar dácht hij niet over. Ik adviseerde hem dan in ieder geval zijn medicijnen in te nemen. Zijn reactie was: 'Dacht u echt dat ik dát ga doen? En dan weer "gewoon" zijn zoals u? Dát is saai. Nee hoor, ik blijf lekker zoals ik nu ben, want nu denk ik dat ik keizer ben. Ik woon in een prachtig kasteel en beleef allemaal mooie dingen. Dat laat ik me echt door u niet afpakken.'

Daar zat ik dan. Er was geen praten aan. Maar ... hij zei nog iets anders en dat vond ik beangstigend. 'Als ik straks naar huis rijd, luistert iedereen naar mij. Ik zeg: Pang, en dan gaan alle stoplichten op groen, en ik zeg: Pong, en dan verwijderen de auto's uit mijn buurt. Iedereen doet wat ik zeg.'

Gelukkig heeft hij voor zover mij bekend is tot nu toe nooit een ongeluk veroorzaakt.

Bijna altijd veroorzaken wanen en hallucinaties angst. Ze laten meestal angstige dingen zien en beleven. Ze zijn bijna altijd beschuldigd. Hallucinaties eisen degene die hallucinaties heeft vaak helemaal op.

Wat ervaren de mensen die wanen of hallucinaties hebben zelf?

Mensen met wanen of hallucinaties zijn bijna altijd erg angstig. Meestal zijn ze van tevoren al angstig, want angst is een medeveroorzaker van wanen en hallucinaties. Maar wanneer iemand wanen of hallucinaties krijgt, zorgt dat nog voor extra angst. Mensen met wanen en hallucinaties komen in een vreemde wereld terecht die zo anders is dan de werkelijke wereld. Het probleem is ook dat niemand hun wereld begrijpt. Daardoor ontstaat vervreemding van de wereld om hen heen en dat geeft ook weer angst.

Thea was een meisje van 17 jaar dat bij mij kwam voor hulp. Terwijl ze bij me zat zei ze: 'Ik zit niet hier op deze stoel, maar op die stoel ernaast, ik zie mezelf daar zitten ... Praat maar tegen mij op die andere stoel, want daar zit ik!' Ik heb het even gedaan, maar toen ben ik met haar in gesprek gegaan over de hallucinaties zelf, die zeiden dat ze een dom en vreemd meisje was. Ik heb haar verteld: 'Wat die stem tegen jou zegt, is wat je over jezelf denkt. Dus die stem ben jij zelf.' Daar heb ik in een aantal gesprekken over doorgepraat. Op een gegeven moment is die stem in haar verdwenen. Deze keer zonder medicijnen. Dat is uitzonderlijk, want hierbij zijn bijna altijd medicijnen nodig.

Hallucinaties zeggen soms wat iemand ten diepste over zichzelf denkt. Heel vaak zeggen hallucinaties negatieve dingen bij mensen die verkeerd negatief over

zichzelf denken en daarbij een aanleg hebben om hallucinaties te krijgen. Ze maken ook vaak achterdochtig en beïnvloeden het hele denkpatroon.

Klazina is een vrouw van 40 jaar. Haar moeder is bij haar geboorte overleden en haar vader is overleden toen ze 11 jaar was. Ze is opgegroeid in een pleeggezin waar ze het slecht heeft. Haar pleegouders namen volgens haar een pleegkind in huis om wat extra inkomsten te hebben. Klazina is slechthorend en haar pleegouders hebben haar niet van goede middelen voorzien. Heel haar leven heeft ze dingen die anderen zeiden niet kunnen volgen. Ze heeft vaak gemerkt dat anderen zachter begonnen te praten als ze wat te vertellen hadden wat zij niet mocht horen. Ze wordt steeds achterdochtiger. Op zekere dag gaat ze zelfs mensen verdenken van diefstal als ze iets kwijt is. Eerst is het nog wel enigszins invoelbaar, maar later verdenkt ze de burens van diefstal en mensen die bij haar komen. Dat geeft vervelende situaties, want ze heeft wel mensen nodig die haar helpen, anders zal ze vereenzamen. Ze voelt zich al zo vreselijk eenzaam. Uiteindelijk wordt ze opgenomen in een instelling voor mensen met psychiatrische problematiek. Hoe vervelend die opname aan de ene kant ook is, aan de andere kant wordt nu voor het eerst goed naar Klazina gekeken en krijgt ze eindelijk wat ze nodig heeft.

Wat ervaart de omgeving bij hallucinaties?

De ander ervaart vaak verbijstering als een gezinslid of familielid wanen of hallucinaties krijgt. Het is ook erg

als het je moeder of vader is, je broer of zus, en het lijkt me nog erger als het je kind is, dat je zo ziet aftakelen. Want dát gebeurt meestal. Wanen of hallucinaties veroorzaken verregaande aftakelingen. Mensen verzorgen zichzelf meestal niet meer en zijn helemaal de draad kwijt. Ook mensen uit de omgeving zijn vaak radeloos en weten niet wat ze moeten doen. In het begin willen familieleden of vrienden nog weleens helpen en corrigeren. Maar ze komen erachter dat er niet te corrigeren is en weten daarom ook niet hoe ze zouden kunnen helpen.

Cor is getrouwd met Tineke. Tineke was een vrolijk, leuk meisje en kon toen ze jong was heel gezellig zijn. Soms was ze wel wat achterdochtig, maar dat zeggen mensen uit haar omgeving pas achteraf, dus het was niet erg opvallend. Tineke en Cor krijgen een jaar nadat ze getrouwd zijn een tweeling en drie jaar later weer een tweeling. Dat kan Tineke niet aan. Het huishouden op zich wel, maar het vele thuis zijn niet. En de zorg en verantwoording voor vier kinderen is voor haar ook een groot probleem. Haar ouders en schoonouders wonen ver weg. Ze mist vooral de steun van haar ouders van wie ze altijd erg afhankelijk is geweest. Cor weet niet goed wat hij ermee aan moet. Hij doet zijn best maar toch ziet hij Tineke steeds meer achteruit gaan. Cor krijgt een hopeeloos gevoel over zich. Hij weet het niet meer. Tineke wordt somber en hij kan haar niet uit de somberheid halen. En dan vertelt Tineke hem, op een dag, dat er speakertjes in het plafond zitten die haar afluisteren. Cor probeert

het haar uit haar hoofd te praten en laat meerdere keren het plafond zien, maar ze is niet te overtuigen. Tineke zegt dat de burens – met wie ze nooit goed overweg heeft gekund – deze speakers in het plafond hebben gemaakt. Cor begint zich eenzaam te voelen in zijn relatie, want het contact met Tineke wordt steeds slechter. Hij ziet dat de kinderen ook niet meer goed verzorgd worden. Voor Tineke staat alles in het teken van de speakertjes. Dat de kinderen tekortkomen vindt hij nog het ergst. Daar lijdt hij aan. Op een gegeven moment brengt hij de kinderen onder bij familie. Voor de kinderen is dat op zich verveelend, ondanks het feit dat de familieleden hun best doen zo goed mogelijk voor hen te zijn. Tineke wil niet behandeld worden. Ze gelooft niet dat ze ziek is. Wat zij ziet, is echt. Cor ziet in haar ogen alles verkeerd. Voor Cor is dit een moeilijke, eenzame tijd, waar hij erg onder lijdt.

Het is voor iemand die direct te maken heeft met mensen die lijden aan wanen of hallucinaties heel moeilijk om er goed mee om te gaan op het moment dat dit speelt. Degenen die eraan lijden zijn niet corrigeerbaar en het heeft ook geen enkele zin dat te proberen.

De moeder van Laurie uit het eerste voorbeeld heeft haar dochter bijvoorbeeld steeds meer achteruit zien gaan. Dat was erg voor haar en ook beangstigend. De grote vraag van ouders is steeds: Wat hangt ons allemaal boven het hoofd? Wat staat ons nog te wachten? Wat gaat er allemaal gebeuren? De moeder van Laurie voelde het contact met haar kind steeds minder worden. Laurie ging steeds vreemder dingen zeggen. Dat

gaf haar moeder een gevoel van angst, onzekerheid en grote zorg. Ook een gevoel van onmacht, want ze kon er niets aan doen.

Als een van je vrienden of vriendinnen psychotische verschijnselen gaat krijgen, zal er eerst verbazing zijn. Je voelt dat je je vriend of vriendin op zo'n moment emotioneel kwijtraakt. Wat is het schrijnend als mensen soms jarenlang bevriend of gehuwd zijn geweest en een van beiden krijgt bij het ouder worden psychotische verschijnselen. Dan raakt de een de ander helemaal kwijt, zowel emotioneel als contactueel.

Hoe kan er het beste mee worden omgegaan?

We hebben door de bovenstaande voorbeelden gezien dat corrigeren geen zin heeft. Dat geeft eerder verwijdering. Vaak is een psychose méér werkelijkheid voor degene die de wanen heeft, dan dat gezonde mensen zeker zijn van wat ze ervaren. Ik twijfel bijvoorbeeld weleens aan de dingen die ik zie of hoor. Ik vraag me dan af of ik het wel werkelijk goed gezien of gehoord heb. Als ik iets moet ruiken of voelen, ruik of voel ik soms een paar keer om er zeker van te zijn dát ik het goed heb. Dat zal iemand met een hallucinatie meestal niet doen. Die is véél zekerder van wat hij ziet of hoort. Mensen schrijven vaak meer werkelijkheidsgehalte toe aan ingebeeelde dan aan een werkelijke waarneming, zo laten onderzoekers aan het Karolinska instituut in Stockholm zien. Dus correctie heeft geen zin. Iedereen probeert dat in het begin, maar iedereen komt er ook

achter dat je er niets mee bereikt. Dus niet doen. Belangrijk is dat verantwoordelijkheden van degene die wanen of hallucinaties heeft worden overgenomen door anderen. Controleer of de medicijnen wel goed worden ingenomen. Zijn daar problemen mee, neem dan als nauw betrokkene contact op met de psychiater. Overigens is het is wel zo dat de cliënt daar toestemming voor moet geven! Probeer er begrip voor te tonen dat wat gebeurt de persoon ook 'overkomt'. Blijf met waardering tegen zo iemand spreken. Vergeet nooit dat de meeste mensen die psychotisch zijn geweest zich later goed kunnen herinneren wat mensen destijds in die omstandigheden tegen hen hebben gezegd. Ik hoorde een meisje dat behoorlijk psychotisch was geweest eens terugvertellen wat haar familie, maar ook haar vrienden tegen elkaar over haar hadden gezegd. Ze dachten allemaal dat ze er toch geen erg in zou hebben en dat ze het niet zou horen. Maar ... ze hoorde alles en kon ook alles onthouden. En dat kan later moeilijkheden geven. Wat vooral triest is: het kan het lijden van de persoon om wie het gaat verzwaren. Geef liefde en geduld. Dat zullen ze zich later ook herinneren. Deze mensen zijn al zo angstig en eenzaam. Kijk ook naar je eigen grenzen. Mensen met psychotische verschijnselen hebben veel zorg nodig, maar de mensen uit de omgeving moeten dat ook zelf aankunnen. Ook emotioneel. Want het is heel zwaar. Schakel daarom indien nodig andere mensen in. Zoek altijd hulp. Ga naar de huisarts. Die zal in de meeste gevallen doorverwijzen naar een psychiater.

Aandachtspunten voor mensen uit de omgeving:

1. Neem indien nodig contact op met de huisarts.
2. Probeer niet te corrigeren als dat toch niet werkt.
3. Geef liefde en wees vriendelijk, ook al krijg je er op dat moment niets voor terug.
4. Blijf ook vriendelijk als de ander onvriendelijk is, want hij of zij kan situaties niet meer beoordelen.
5. Wees wel streng als iets werkelijk móét gebeuren.
6. Wees altijd duidelijk, gebruik eenvoudige taal.
7. Bedenk dat de ander waarschijnlijk angstig is en soms ook uitgeput.
8. Neem als het mogelijk is verantwoordelijkheden tijdelijk over.
9. Neem geen verantwoordelijkheden over als dat niet echt nodig is.
10. Vang indien mogelijk kinderen en andere familieleden op.
11. Probeer de persoon met psychotische verschijnselen af te leiden.
12. Ga met hem of haar de natuur in, daar kunnen ze soms iets van opknappen.
13. Neem het niet serieus als een psychotisch iemand nare dingen over je zegt, en word niet boos.
14. Let erop dat de medicijnen tijdig worden ingenomen volgens voorschrift.