

## **Wanen en hallucinaties**

Bewoners met een psychische aandoening kunnen te maken krijgen met stoornissen in hun denken, waarnemen en gedrag die een grote impact op hun leven hebben, en in hun contacten met anderen. Veel voorkomende stoornissen zijn wanen en hallucinaties.

### **1. Wanen**

Wanen zijn verkeerde denkbeelden over een bepaalde situatie. Er gebeurt iets en iemand trekt hier verkeerde conclusies uit en is meestal erg overtuigd van zijn of haar gelijk. Wanen kunnen onderdeel uitmaken van een psychose.

#### **Verschillende soorten wanen**

Wanen en hallucinaties worden vaak in één adem met elkaar genoemd. Ze kunnen beide bij een psychose voorkomen als iemand het contact met de werkelijkheid is verloren. Bij hallucinaties hoort, ziet, voelt, proeft of ruikt iemand dingen die er in werkelijkheid niet zijn. Bij wanen komen de gedachten van iemand niet overeen met de werkelijkheid.

Mensen met wanen kunnen het besef van realiteit helemaal verliezen en allerlei ideeën 'in hun hoofd halen'. Zo kunnen ze denken dat ze een belangrijke historische figuur of Jezus zijn en zijn ze niet van dit idee af te brengen.

- Achtervolgingswaan – ervan overtuigd zijn dat je achtervolgt of afgeluisterd wordt.
- Betrekkingswaan – ervan overtuigd zijn dat gebeurtenissen, mensen en voorwerpen een speciale betekenis voor je hebben.
- Vervolgingswaan – je bedreigd voelen en achterdochtig zijn.
- Grootheidswaan – geloven dat je een bepaald uitzonderlijk talent hebt of dat je een machtige positie bekleedt.
- Somatische waan – geloven dat je allerlei ziektes hebt.
- Jaloersheidswaan – ervan overtuigd zijn dat je partner ontrouw is.

#### **Achterdocht tijdens wanen**

Het is niet zo gek dat mensen die in een waan verkeren, achterdochtig zijn. Stel je maar eens voor dat je denkt dat je voortdurend wordt afgeluisterd of dat de tekst van een liedje op de radio een speciale boodschap voor jou bevat waar je iets mee moet doen. Omdat zij zich in een andere werkelijkheid dan hun omgeving bevinden, kunnen ze zich bedreigd, angstig of in de steek gelaten voelen.

#### **Paranoïa**

Paranoïa is een vorm van een achtervolgingswaan waarbij iemand het gevoel heeft in de gaten gehouden, achtervolgd of bedreigd te worden, zonder dat dit ook daadwerkelijk het geval is. Mensen die paranoïde zijn verkeren bijvoorbeeld in de waan dat hun huis wordt bespioneerd, de telefoon wordt afgetapt en iemand (de burens/politie/onbekende) kwaadwillend is. Ook complottheorieën komen veel voor in combinatie met paranoïa. Paranoïa is vaak in meer of mindere mate een onderdeel van een psychose, maar komt ook voor bij niet-psychotische aandoeningen. In sommige gevallen kan paranoïa ook een gevolg zijn van een somatische of neurologische aandoening, waaronder de ziekte van Alzheimer.

### **Omgaan met iemand die wanen heeft**

Mensen die waanbeelden hebben, kunnen – net als mensen die hallucineren – lastig zijn om contact mee te maken. In discussie gaan over het waarheidsgehalte van een waan is niet helpend, dit levert vooral ruzie op. Door vertrouwen te winnen en vooral te luisteren naar iemands verhaal en beleving kun je iemand overtuigen om hulp te vragen. Zorg dat iemand met heftige wanen niet alleen blijft: soms zoekt iemand in een waan situaties op die een gevaar voor henzelf of anderen kunnen opleveren.

## **2. Hallucinaties**

Met onze zintuigen nemen we de wereld waar en geven onze hersenen een betekenis aan wat we waarnemen. Als deze waarneming verstoort raakt, kun je dingen zien, ruiken, voelen, horen of proeven die er niet echt zijn. Deze verstoorde waarnemingen worden hallucinaties genoemd.

### **Wanneer kunnen hallucinaties optreden?**

Hallucineren wordt vaak in verband gebracht met het gebruik van drugs. Maar je kunt ook gaan hallucineren van andere middelen zoals alcohol, sommige medicijnen of een voortdurend tekort aan slaap. Een andere trigger die hallucinaties kan veroorzaken is psychose. Mensen die hallucineren door een psychose zijn ervan overtuigd dat wat zij waarnemen de werkelijkheid is. Mensen die hallucinaties krijgen na het gebruik van verdovende middelen of door langdurig slaapgebrek, zijn zich vaak bewust van hun situatie en weten dat wat ze zien of horen een andere of verkeerde interpretatie is van de werkelijkheid. Dit worden dan ook pseudohallucinaties genoemd.

### **Vijf vormen van hallucineren**

Er zijn vijf verschillende soorten hallucinaties:

1. auditieve of geluidshallucinaties – je hoort dingen of stemmen die er niet zijn
2. visuele hallucinaties – je ziet dingen die er niet zijn
3. tactiele of gevoelshallucinaties – je voelt dingen die er niet zijn
4. smaakhallucinaties – je proeft andere dingen dan die er in werkelijkheid zijn
5. reukhallucinaties – je ruikt dingen die er niet zijn.

### **Omgaan met iemand die hallucineert**

Het kan erg lastig zijn om contact te maken met mensen die hallucineren. Ze zitten immers in hun eigen werkelijkheid en het kan voor de omgeving moeilijk zijn te begrijpen welke onderdelen van de omgeving anders worden waargenomen. Dingen die mensen waarnemen zijn bijna altijd eng of onprettig. Denk maar aan het gevoel dat er beestjes onder je huid lopen of dat stemmen je allerlei vreselijke dingen opdragen te doen. Omdat een hallucinatie voor de persoon in kwestie 'echt' is, is het belangrijk dat je erkent dat de persoon iets ziet, maar daarbij ook benoemt dat jij het niet ziet. Zo verschaft je duidelijkheid. Benoem het gedrag (bijvoorbeeld als je ziet dat iemand angstig of onrustig is) en leidt indien mogelijk de persoon af van zijn hallucinatie door het gesprek te brengen op de reden van je bezoek (zie voor handelen bij een psychotische crisis hoofdstuk 5.2).