



Foto: Martine Sprangers

### Hardnekkige psychotische ervaringen vormen risico

Door Ton Ceelen

**Lichte psychotische ervaringen zijn normaal bij jongeren en gaan meestal vanzelf over. Maar als die ervaringen aanhouden of toenemen, zijn jongeren extra kwetsbaar voor depressies en psychosen op latere leeftijd. Dat blijkt uit het promotieonderzoek van Hanneke Wigman.**

Hanneke Wigman onderzocht lichte psychotische verschijnselen, zoals hallucinaties, wanen, paranoia, groothedswaan en paranormale ideeën, bij adolescenten. Haar resultaten zijn opzienbarend: 95 procent van alle jongeren beleeft eenmalig zo'n ervaring; bij 40 procent komt het vaker voor. Bij volwassenen liggen die percentages drie tot vier keer zo laag.

‘Er gebeurt dan ook veel als je jong bent’, schetst Wigman. ‘Jongeren gaan naar de brugklas, komen op nieuwe clubs, beleven hun eerste liefdes. Als je dan een keer het gevoel hebt dat mensen over je roddelen, is dat misschien wel waar. Het is in elk geval geen onrustbarende gedachte.’

De mate waarin jongeren en hun ouders of verzorgers zich ongerust moeten maken, verschilt volgens Wigman per symptoom. ‘Als iemand regelmatig hallucinaties heeft, is dat heftiger dan gevoelens van paranoia. Maar

het zijn niet zozeer de symptomen zelf die ervoor zorgen dat jongeren hulp nodig hebben. De vraag is vooral of zij er last van hebben: zijn ze er bang voor, stoort het hun functioneren? Zodra adolescenten mensen gaan mijden en niet meer naar school of sport willen, moet je aan de bel trekken.’

Er zijn verschillende verklaringen voor de hoge percentages, legt Wigman uit. ‘Tijdens de adolescentie zijn mensen gevoeliger voor psychotische ervaringen dan daarna. Biologisch zijn de hersenen nog in ontwikkeling. Daardoor is het vermogen om prikkels te filteren zwak. Jongeren zullen sneller dingen verkeerd waarnemen, wat mogelijk aanleiding geeft tot hallucinaties.’

Maar ook sociaal en psychologisch is er verandering. ‘Jongeren maken zich los van hun ouders en de relaties met leeftijdgenoten veranderen. Ze zijn op zoek naar hun identiteit: wie ben ik,

wat wil ik? Het is een turbulente periode vol onzekerheid en prikkels.

Het belangrijkste resultaat van Wigman's onderzoek is dat zij een groep vond die extra kwetsbaar is: jongeren bij wie de lichte psychotische ervaringen aanhouden of toenemen. 'we moeten hardnekkige psychotische ervaringen beschouwen als een voorfase van een hoog risico op klinische psychosen in het latere leven. En dan doel ik met name op hallucinaties, wanen en paranoia, want die vertonen de grootste samenhang met ernstige ziektebeelden als depressie en psychose.'

Wigman pleit ervoor genuanceerd naar het risico te kijken. 'Meisjes rapporteren de onderzochte verschijnselen vaker dan jongens, maar mannen hebben een slechter vooruitzicht, vooral bij schizofrenie. Bij jongens moet je dus eerder alarm slaan.'

Verder constateert ze een duidelijke samenhang tussen psychotische ervaringen en stressvolle gebeurtenissen, trauma's, etnische afkomst, cannabisgebruik en ontwikkelingsachterstanden in de kleuterperiode. 'Het is echt niet zo dat je met veel psychotische ervaringen gedoemd bent om later geestesziek te worden. Maar als je bijvoorbeeld gepest wordt en daarna gaat bloeien om je stress te verminderen, kun je in een vicieuze cirkel terecht komen. Het is een dynamisch proces waarin ook andere risicofactoren een rol spelen.'

### Milde interventies

Jongeren met veel psychotische ervaringen die aanhouden in de tijd functioneren sociaal wat slechter, kampen

vaker met concentratieproblemen, angsten en depressies en maken meer gebruik van reguliere zorg. Voor Wigman is dat een geschikt moment voor milde interventies. 'Counseling of een gesprek met de schoolpsycholoog kan de eerste problemen ondervangen.'

Verder biedt iemands  *coping*-stijl mogelijk een handvat voor preventie. 'In Australië, waar ik een deel van mijn onderzoek heb gedaan, krijgen jongeren op school het vak geestelijke gezondheid, waarin ze onder meer leren hoe je problemen aanpakt. Ik heb een samenhang gevonden tussen een adaptieve  *coping*-stijl – oplossingen zoeken – en een snellere afname van psychotische ervaringen. Jongeren bij wie deze ervaringen aanhouden, zijn vaker verdrietig en piekeren veel. Betere  *coping* kan wellicht het beloop van hun psychotische ervaringen positief beïnvloeden, al moet dat nog getoetst worden.'

Er is volgens Wigman aandacht van scholen en zorgverleners nodig om de kwetsbare groep eruit te halen. 'En ik zou willen pleiten voor een plek waar jongeren informatie kunnen halen of gewoon een keer met iemand over zo'n ervaring kunnen praten. In Australië werkte ik op een kliniek waar jongeren zonder afspraak konden binnenlopen. Het was meer een soort jeugdthunk, maar het hielp goed.' Wigman is ook enthousiast over het digitale jeugdportaal Headspace.org.au, waar jongeren met lotgenoten in contact komen en vragen stellen. 'Een soort Grip op je Dip, maar dan voor psychosen. Zolang het maar laagdrempelig is.'

J.T.W. Wigman, *Persistence of the extended psychosis phenotype in young people. Link between vulnerability and clinical need*. Universiteit Utrecht, 16 september 2011.