

Psychose en leefstijl: wat helpt, en wat niet

Leefstijl geneest geen psychose en vervangt de behandeling niet. Maar op een aantal punten doet zij aantoonbaar iets - en op de vroege sterfte scheelt zij jaren.



Middelen

Stoppen met cannabis

De best onderbouwde stap die je zelf kunt zetten. Wie stopt, heeft niet meer terugval dan wie nooit gebruikte.

Stoppen met roken

Bijna zes op de tien mensen met een eerste psychose rookt. Stoppen verergert de klachten niet en lukt met goede begeleiding.



Slaap

Vast dag- en nachtritme

Slaaptekort roept psychotische ervaringen op, en mensen met psychose slapen toch al moeilijker in.

Behandeling van slapeloosheid

Minder slapeloosheid, en bij jongvolwassenen ook minder achterdocht en stemmen.



Beweging

Bewegen onder begeleiding

Werkt juist op initiatiefverlies en teruggetrokkenheid - precies waar de medicijnen weinig doen - en verbetert het sociaal functioneren.

Door een bewegingsprofessional

Ruim twee keer zoveel effect als wanneer een andere hulpverlener de training geeft.

Naar 150 minuten per week

De beweegrichtlijn: vijf keer een half uur matig bewegen. Een dagelijkse wandeling van twintig minuten, samen met iemand, is een haalbaar begin.



Ontspanning

Traumabehandeling

Lijkt veilig bij psychose: 57 tot 60 procent raakt de posttraumatische stress kwijt, tegen 28 procent zonder behandeling.

Aandachtstraining

Lijkt veilig, en verkleint de kans op een opname.



Verbinding

Naasten bij de behandeling betrekken

Ongeveer 45 procent minder kans op terugval. Hoe het gesprek verloopt telt zwaarder dan hoe vaak.

Begeleid werken (IPS)

De IPS-methode geeft 63 procent meer kans op betaald werk - ruim tweemaal zoveel als traditionele vormen: structuur, inkomen en ergens bij horen.



Voeding

Gezond eten

Geneest geen psychose, maar beschermt hart en vaten - en daar overlijden mensen aan.

Mediterraan dieet

Vooral bij depressieve klachten enig bewijs, onder begeleiding van een diëtist. Of een specifiek dieet de psychose zelf verbetert, is niet bekend.

GROOTSTE WINST

Mensen met psychose leven gemiddeld ongeveer vijftien jaar korter, vooral door hart- en vaatziekten. Stoppen met roken, een betere conditie en gezonder eten leveren daar de meeste jaren op.

WAT NIET WERKT

Omega 3-supplementen en extra vitamines veranderen het beloop niet, en voor yoga is het bewijs mager. Grote, algemene leefstijlprogramma's naast de zorg lopen vaak vast: klein, vroeg en begeleid werkt wel.



Geen medisch advies. Leefstijl staat naast de behandeling, nooit in de plaats daarvan. Antipsychotica blijven vaak nodig. Stop of verminder nooit zelf je medicatie: afbouwen alleen in overleg met en onder begeleiding van je behandelaar.