

Bijzondere ervaringen

Wat zijn dat eigenlijk?

Bijzondere ervaringen, wat zijn dat eigenlijk? In deze folder lees je wat bijzondere ervaringen zijn, of je je zorgen moet maken en wat je er mee kunt doen.

Heb ik bijzondere ervaringen?

Bijzondere ervaringen hebben betekent dat je ervaringen hebt waarbij je iets ziet, hoort, voelt, proeft of ruikt, wat een ander niet waarneemt. Iedereen heeft wel eens een bijzondere ervaring en ziet bijvoorbeeld schaduwen in de hoek van de kamer, voelt dat er iemand in de kamer is, hoort hun naam terwijl er niemand is, ziet iets bewegen dat stil staat of denkt dat iemand over hen praat terwijl dat niet zo blijkt te zijn.

Het kan ook zijn dat je ervaart dat je gedachten heel snel of juist heel langzaam gaan, door elkaar lopen of dat gedachten van buiten jezelf lijken te komen. Een bijzondere ervaring is ook als je heel veel moeite hebt om een ander te vertrouwen en je eigenlijk wat achterdochtig bent.

Bijzondere ervaringen zijn hetzelfde als licht psychotische ervaringen. Psychotisch klinkt misschien meteen zo heftig, maar dat hoeft niet zo te zijn. Zoals je een beetje depri kunt zijn, kun je ook een beetje psychotisch zijn. Een beetje psychotisch is dan heel normaal. Maar net als een beetje depri bij sommige mensen in een depressie kan veranderen kan een beetje psychotisch veranderen in een psychose. Gelukkig gebeurt dat meestal niet.

Moet ik me zorgen maken?

Moet je je zorgen maken over bijzondere ervaringen? Nou nee, eigenlijk niet. Bijzondere ervaringen komen heel vaak voor: 40% van de jongeren heeft zelfs regelmatig een bijzondere ervaring. Dat zijn ongeveer 12 jongeren per schoolklas en meestal weten ze dat niet van elkaar.

Veel jongeren schamen zich voor de ervaringen of zijn bang dat anderen ze gek vinden. Bijzondere ervaringen gaan bij de meeste jongeren vanzelf weer over en komen vooral voor tijdens periodes van stress, hoge emoties en/of

weinig slaap. Drugsgebruik, met name blowen, kan de bijzondere ervaringen verergeren.

Het gaat er niet per sé om dat je een bijzondere ervaring hebt, maar of je er last van hebt. Dat ligt heel erg aan jouw situatie. Het kan prima zo zijn dat je veel bijzondere ervaringen hebt zonder dat je deze als last ervaart. Terwijl iemand die alleen af en toe een stem hoort er vreselijk veel last van kan hebben en niet meer naar school durft. Of je je zorgen moet maken ligt ook aan uit welke cultuur je komt en of je ervaringen heel anders zijn dan bij de mensen om je heen. Als je bijvoorbeeld uit een familie komt die in geesten gelooft, dan is het niet zo vreemd dat jij daar ook bijzondere ervaringen mee hebt. Als je ouders of familie echter vinden dat jij wel heel erg veel bezig bent met geesten en er niet meer door naar school gaat, dan kan het wel een reden zijn om hulp te zoeken.

Praat erover

Bij het praten over bijzondere ervaringen is het belangrijk dat je er heel normaal over doet. Kies iemand uit waarvan je weet dat diegene naar je luistert. Dat kunnen je ouders zijn, een tante, leerkracht of een goede vriend of vriendin. Vertel hen wat je hoort, wanneer je het hoort, wat je precies ervaart, hoe lang dat duurt, of het je aan iemand doet denken, etc. Dit soort ervaringen kunnen ook een leuk onderwerp zijn tijdens een kampvuur. Je zult dan merken dat veel jongeren (en volwassenen ook!) een verhaal hebben over ervaringen met dingen zien en horen die er niet zijn.

Als je in therapie bent

Als je in therapie bent, vertel het dan aan je therapeut, zodat deze je kan helpen. Bij jongeren die bepaalde problemen hebben komen bijzondere ervaringen vaker voor. Bijvoorbeeld:

- Als je autisme of ADHD hebt, omdat je wat sneller overprikkeld raakt en je hersenen het soms even niet meer goed kunnen verwerken.
- Bij jongeren die nare dingen hebben meegemaakt. Zo kun je je ineens voelen alsof het weer gebeurt, ben je bang dat om elke hoek een dader staat of hoor je de dader praten terwijl die er niet is.

- Bij depressie komen ook bijzondere ervaringen voor, je ervaart je omgeving anders dan voorheen door je omgeving bijvoorbeeld zwarter te zien of je hoort je gedachten harder en negatiever dan voorheen.
- Als je borderline hebt dan komen bijzondere ervaringen vaak voor als je je heel emotioneel voelt.

Bijzondere ervaringen kunnen dus best vaak voorkomen, maar dat maakt ze niet meteen gevaarlijk.

Wat kan ik doen?

Als je om bijzondere ervaringen gaat stressen wordt het erger. Dus neem even rust als je meer bijzondere ervaringen ervaart en zoek eventueel gezelschap van iemand die je vertrouwt. Het is belangrijk om goed te slapen, gezond te eten en gezond te bewegen.

Het helpt om na te denken over andere verklaringen voor wat je ervaart. Een voorbeeld: Als je denkt dat er iemand in de kamer staat terwijl je niemand ziet, maar dat wel voelt, dan word je meestal angstig. Maar: als je bedenkt dat je net een enge film hebt gezien of dat je alleen in het donker bent en moe bent of dat je gewoon een beetje gestrest bent, dan ben je over het algemeen een stuk minder angstig.

Blowen is niet handig als je wilt dat de bijzondere ervaringen stoppen. Blowen kan de ervaringen erger maken en zelfs zorgen dat ze blijven. Als je het moeilijk vindt om gezonder te leven en positiever te denken, vraag daar dan hulp bij.

Wat nou als het erger wordt?

Als bijzondere ervaringen heftiger worden, vaker voorkomen, je belemmeren in wat je wilt doen, je bang maken of als je je er veel zorgen om gaat maken, zoek dan hulp.

Dit kan via de huisarts of de schoolbegeleiding. Zij weten waar je moet zijn. Een hulpverlener van Youz kan je goed helpen om van je bijzondere ervaringen af te komen en positiever te denken. Wacht niet te lang met hulp

vragen, want hoe langer je je in je eentje zorgen maakt, hoe naarder de ervaringen kunnen worden. Terwijl bijzondere ervaringen goed te verhelpen zijn en eigenlijk heel normaal zijn!

Heb je vragen?

Stuur een mailtje naar: y.dejong@parnassagroep.nl.

Of: kijk voor meer informatie op onze website:
www.youz.nl/psychose

Versie: 9 juni 2021