

## **Voor jonge mensen met een UHR op een psychose zijn psychiatrische symptomen en zelfbeeld de voornaamste barrières voor een gezonde levensstijl**

Mensen met een psychose of mensen met een Ultra Hoog Risico (UHR) op een psychose hebben vaak een ongezonde levensstijl en hebben als gevolg daarvan een slechte fysieke gezondheid, met een groot risico op cardiometabole aandoeningen. Die ongezonde levensstijl bestaat vaak uit lichamelijke inactiviteit, een dieet met weinig voedingswaarde en/of gemaksvuodsel, roken en overmatig alcohol- en drugsgebruik. In deze Britse kwalitatieve studie heeft men gepoogd er middels interviews achter te komen wat volgens de cliënten de redenen voor hun ongezonde levensstijl zijn, alvorens effectieve interventies te ontwikkelen. Er werden 20 personen met UHR op een psychose, 5 ouders en 6 hulpverleners geïnterviewd. Op de teksten van de interviews werd een thematische analyse toegepast. Als belangrijkste barrières voor het naleven van een gezonde levensstijl worden genoemd: 1. De psychiatrische symptomen, zoals achterdochtigheid, paranoïde gedachten, perceptuele vertekeningen, en affectieve symptomen zoals depressie en angst. Hierdoor neemt de motivatie en het energieniveau af. 2. Opvattingen over zichzelf. Personen met UHR hebben vaak een negatief zelfbeeld en hebben weinig vertrouwen in de eigen mogelijkheden. 3. Sociaal terugtrekgedrag als gevolg van slechte psychische gezondheid en gering gevoel van eigenwaarde. Men is vaak bang van de anderen en wil niet in groepen sporten b.v. 4. Praktische problemen zoals weinig geld hebben of geen vaardigheden hebben om b.v. gezond te kunnen koken. De belangrijkste factoren die het aannemen van een gezonde levensstijl bevorderen zijn: 1. Sociale steun, zoals een maatje hebben om samen mee te gaan sporten of naar groepen te gaan waarvoor men bang is. 2. De personen met UHR vinden het niet prettig als de hulpverlener of hun ouders hen vertellen wat ze moeten doen: ze willen zelf de keuze maken. De interventies moeten inzetten op autonome motivatie en zorgen voor sociale steun.

*Carney R, Cotter J, Bradshaw T, Yung AR. (2017). Examining the physical health and lifestyle of young people at ultra-high risk for psychosis: A qualitative study involving service users, parents and clinicians. Psychiatry Res. 2017 Sep;255:87-93. Epub 2017 May 16.*