Klank spiegel

Contactblad Stichting Weerklank
van en voor mensen met bijzondere belevingen en
persoonsgebonden overtuigingen

3

30e jaargang nr. 3 – september 2019

Ervaringsverhalen

Geborgenheid, grensoverschrijdingen en stemmen

Belangrijke congressen en boeken

Stichting Weerklank

COLOFON

De Klankspiegel is een uitgave van Stichting Weerklank.
Weerklank heeft als doel het taboe rond stemmen horen en psychosen te doorbreken, aan te tonen dat stemmen horen en bijzondere psychische ervaringen niet per sé een ziektebeeld vormen, het contact tussen lotgenoten te bevorderen en het tweerichtingsverkeer tussen hulpverlener en cliënt op gang te brengen. Hiervoor worden voorlichting, advies, contactpersonen, informatie en open dagen ingezet.

Redactie Klankspiegel:
Corine Wepster, eindredacteur
Sandra Escher
Dirk Bol
Fabio Meijer

Adres:
Redactie Klankspiegel
Offenbachlaan 10
2102 ZL Heemstede
cwepster@xs4all.nl

Illustraties:
Diverse bronnen

Lay-out en Druk:
Centrum Drukwerk

Bestuur Weerklank:
Peter Oud, voorzitter
Geert Zomer, secretaris
Aart Nijmeijer, penningmeester
Fabio Meijer
Yvonne Doornbos
Corine Wepster
Agna Bartels
Jim van Os

Adres:
Stichting Weerklank
p/a Offenbachlaan 10
2102 ZL Heemstede

Voor lidmaatschap en vragen:

E-mail adres:
secretariaat@stichtingweerklank.nl
tel: 06-10202771 (kantooruren)

Internet:
www.stemmenhoren.nl
www.stichtingweerklank.nl

Kamer van Koophandel nr.: 41182987 Utrecht

Het volgende nummer verschijnt in december 2019
Uiterlijke inleverdatum kopij voor dat nummer 15 november 2019

Stemmen horen, wat is het, wie overkomt het en hoe ermee om te gaan is een uitgave van Stichting Weerklank. De inhoud is geheel vernieuwd. Het boekje is te bestellen via de website en kost € 3,-.

© Stichting Weerklank
Overname van artikelen alleen met toestemming van de redactie en auteurs.

Wij verzoeken de donateurs en/of lezers vriendelijk, maar ook dringend, indien men naar buiten treedt in de publiciteit namens Stichting Weerklank, dit vooraf te overleggen met het stichtingsbestuur. Dit is bedoeld om verkeerde beeldvorming te voorkomen.
ISBN 1380-0612

Inhoud

Pagina 2	Redactioneel	Corine Wepster
Pagina 3	Van de Bestuurstafel	Peter Oud
Pagina 5	Dr. Jan Mokkenstorm, psychiater, overleden	Corine Wepster
Pagina 6	Gedicht Stemmen	K.P. Kavafis
Pagina 7	Verslag FACT congres	Nico de Louw
Pagina 12	Steunpunten, Waan-Zinnig Festival	Geert Zomer
Pagina 15	Gedicht Close your eyes	Geert Zomer
Pagina 16	Geborgenheid, grensoverschrijdingen	Geert Zomer
Pagina 21	11 jaar mishandeld en misbruikt	Paul Custers
Pagina 29	Op de motor over de dijk	Peter Oud
Pagina 31	Recensie psychische kwetsbaarheid	Corine Wepster
Pagina 32	Recensie De droom, de dood en het leven	Corine Wepster
Pagina 33	Sonnet van Onvermogen	Ilja Leonard Pfeijffer
Pagina 34	Beleving van stoornis in diagnose	Corine Wepsterp.
Pagina 35	Psychosenet	Dirk Bol
Pagina 36	Boeken	
Pagina 40	Zelfhulpgroepen	

Binnenzijde omslag Contactpersonen Stichting Weerklank

REDACTIONEEL

Corine Wepster

Zelf heb ik in de gehandicaptenzorg gewerkt. Ik droom daar nog regelmatig over. Ik ben een wilde dromer, die 's ochtends vaak nog even blijft liggen om bij te komen van een droom. Deze nacht droomde ik dat ik 'in iets wilde geloven'. Ik ging allerlei zorginstellingen en afdelingen langs met de vraag of de verzorgers een theorie hadden waarin ik kon geloven. Het antwoord was 'nee'. Er werd wel vaak vriendelijk gereageerd, maar zo werkt de zorg niet.

Hoe werkt de zorg dan wel? Dat antwoord geeft Nico de Louw in een van zijn congresverslagen, die iedere Klankspiegel sieren. Hij schrijft: 'de zorg moet kijken naar de taxichauffeur. Die vraagt de klant: 'Waar wilt u naar toe?' Dat moet het uitgangspunt van de zorg zijn: 'Cliënt, wat wilt u bereiken?' 'Waar wilt u naar toe?'

Een prachtig nummer is deze Klankspiegel geworden. Peter Oud raast op de motor over de dijk op weg naar een gesprek vanuit een 'niet wetende' houding. Geert Zomer schrijft over geborgenheid en grensoverschrijdingen, een stuk over de menselijke ontwikkeling vanaf de geboorte, erg interessant. Geert is een aanwinst voor de Klankspiegel. Hij schrijft ook over het Waan-Zinnig festival in Nijmegen. Er wordt gepleit voor het opnemen van ervaringen van cliënten in diagnose beschrijvingen. PTSS komt aan bod. Er zijn mooie boeken uitgekomen. En tot groot verdriet is psychiater Jan Mokkenstorm, voorvechter van suïcidepreventie, veel te vroeg overleden.

Ik hoop dat u deze Klankspiegel met aandacht zult lezen.

Mocht u belangstelling hebben: de redactie is nog steeds op zoek naar een nieuw redactielid. Meldt u aan als u houdt van lezen en schrijven.

Van de bestuurstafel

Peter Oud, voorzitter

Ten tijde van dit schrijven staat mijn vakantie voor de deur. Ik kijk ernaar uit. Dat betekent voor mij even rust in de tent. Zo direct wil ik nog wat voorbereidingen treffen voor de vergadering die na de vakantieperiode gepland staat, dan kan ik daarna mijn koffers pakken.

Via facebook worden wij deze dagen op de hoogte gehouden over het avontuur van Dirk Corstens en Robin Timmers. Zij zitten momenteel in Brazilië voor het congres in Sao Paulo.

Afgelopen periode hebben wij met het bestuur een aantal zaken geregeld. Diverse documenten zijn afgehamerd. Zoals het vrijwilligersplan, waarin o.a. de vergoedingen zijn vastgelegd. De klachtenprocedure is bijgesteld. Yvonne Doornbos is onze nieuwe klachtenfunctionaris. Ik hoop dat wij hier zo min mogelijk gebruik van hoeven maken.

Met een groep mensen die elkaar vertrouwen en een goede communicatie hoop ik dat we kunnen bouwen, onze doelstelling ook komende jaren kunnen verwezenlijken. Het gaat veelal tussen partijen over verbinding zoeken, luisteren en respectvol met elkaar om gaan.
Daarnaast is het Huishoudelijk Regelement gecorrigeerd en is klaargemaakt om tijdens de jaarvergadering te bespreken.
Geert Zomer en Fabio Meijer zijn bezig met de voorbereidingen voor de open dag. Dit zal vermoedelijk maart, april 2020 gepland worden.

Naast de steunpunten voor stemmen hoorders in Den Haag, Nijmegen, Leiden en HerstelTalent in Zeeland met 2 locaties, is er in augustus ook onder leiding van Rachel Hunneman een locatie in Enschede gestart en is Maya Smid de drijvende kracht om bij Enik in Utrecht een steunpunt op te zetten.

Zo is er ook een werkgroep Website Weerklank in het leven geroepen met Fabio Meijer, Jolanda van Hoey. Zij gaan samen met Liesbeth Worm (vormgeving) en Paul Custers (redactioneel) de website in een moderner jasje gieten. Er wordt momenteel nagedacht om de website van ‘Leven met stemmen’ van Marius Romme en Sandra Escher samen te voegen met onze website van Stichting Weerklank. Dit wordt ook nog een hele klus. In het najaar verwachten wij de eerste resultaten.

Er zijn twee nieuwe regiocontactpersonen bijgekomen: Marianne Kranenkamp in de Achterhoek en Geert Zomer in Flevoland en Overijssel.
Alleen in Friesland, Groningen en Drenthe hebben wij nog geen contactpersoon, mocht u iemand weten die zich mogelijk geroepen voelt, hoor ik het graag.

Daarnaast zoeken wij nog versterking voor de redactie van de Klankspiegel. Op dit moment zijn dit Corine Wepster, Fabio Meijer en Dirk Bol. Zoals u weet schrijft Nico deLouw nog wel

eens artikelen. Een vierde redactielid, zou zeer welkom zijn.

Geert Zomer en Yvonne Doornbos reizen in november naar Montreal waar het 11e Wereldcongres wordt gehouden. Zij zullen ongetwijfeld t.z.t. u verslag doen.

Dirk Corstens en ondergetekende willen in het voorjaar 2020 weer trainingen verzorgen voor hulpverleners en stemmenhoorders. Het betreft een 5 daagse training waarin Hulpverleners, ervaringsdeskundigen leren het Maastrichtse interview af te nemen, interventies leren toepassen, stemmenhoorders leren faciliteren makkelijker met hun stemmen om te gaan. Mocht u interesse hebben, laat het ons weten.

Dirk Corstens en Marius Romme zijn op dit moment bezig met een nieuw boek. Wat ik begrepen heb is dit een vervanger van het boek 'Omgaan van stemmen horen', een boek uit 1999, uiteraard al een langere periode uitverkocht. In de afgelopen 20 jaar is veel nieuwe kennis opgebouwd.

Toch zijn wij niet geheel tevreden over de huidige ontwikkeling. Hoewel de Maastrichtse benadering opgenomen is in de Generieke Module Stemmen Horen, is deze nog weinig bekend bij professionals in grote GGZ instellingen. Wij willen ons als Stichting Weerklank meer zichtbaar maken, op meerdere plekken onze doestelling bespreekbaar maken. Zodat meer stemmenhoorders geholpen worden met hun stemmen om te gaan. Natuurlijk kan de website een grote rol spelen, maar wij moeten ook meer de boer op. Zo willen wij meer samenwerken met andere partners.

Ongetwijfeld gaat u hier komend half jaar meer over horen

Dr. Jan Mokkenstorm, psychiater, te vroeg overleden

Corine Wepster

Foto: MERLIJN DOOMERNIK | NOS 8 juli,

Psychiater Jan Mokkenstorm kreeg grote bekendheid met zijn werk voor suïcidepreventie. Hij was de oprichter van telefoonlijn 113 voor preventie van zelfdoding. Ik wist dat hij ziek was. Hij was 57 jaar. De laatste jaren werkte hij in het Spaarne Gasthuis Zuiderpoort in Haarlem.

Hij was ook mijn psychiater toen ik voor de eerste keer in een psychiatrisch ziekenhuis werd opgenomen. Ik heb me altijd heel erg door hem begrepen gevoeld en dat was een heel goed en welkom gevoel. Ik heb later contact met hem gehouden. Ik ben dan ook heel verdrietig over zijn dood.

Jan Mokkenstorm voelde zich niet machteloos tegenover zelfdoding. Hij geloofde sterk in praten over deze wens, in het bespreekbaar maken. In een artikel in Trouw staat: 'Laat mensen weten dat ze niet alleen zijn'. Dat was misschien wel de belangrijkste les die Jan Mokkenstorm leerde toen hij als student kampte met depressies en suïcidale gedachten.' Hij was ervan overtuigd dat zelfdoding te voorkomen is. De NRC kopte met: 'Op weg naar 0 zelfdodingen spaarde hij niemand'. Dat is een ambitieuze insteek. Maar het is dankzij Mokkenstorm dat er langs bepaalde treinsporen hekken staan en de hulplijn 113 staat vermeld. Op die plaatsen daalde het antal zelfdodingen met 30-40%. Mokkenstorm wilde nauw contact houden met cliënt en familie en op eenzelfde manier als bij intensive care behandelingen, met de doodswens omgaan. Er moet eenzelfde andacht voor zijn als voor kanker of een andere ernstige ziekte. Niet iedereen in de hulpverlening was het eens met zijn stelregel dat aan het begin van iedere behandeling de vraag naar suïcidale gedachten moet worden gesteld. Deze stelregel kwam voort uit zijn diepe overtuiging dat zelfdoding te voorkomen is. In 2014 riep de Volkskrant hem uit tot 'radicale vernieuwer', voor zijn streven de drempel naar praten over zelfdoding te verlagen. Vorig jaar kreeg Mokkenstorm de koninklijke onderscheiding Ridder in de Orde van de Nederlandse Leeuw. Vorig jaar promoveerde hij op zijn werk voor suïcidepreventie aan de Vrije Universiteit van Amsterdam.
Jan Mokkenstorm laat een vrouw en vier kinderen achter.

Op een congres zat Mokkenstorm een keer direct achter mij, te praten met een collega. Hij zei: 'zelfmoord, daar ben ik goed in'.
Achter hulplijn 113 staat een sterk team dat het werk van Jan Mokkenstorm zal voortzetten.

Stemmen

Denkbeeldige en geliefde stemmen
van hen die dood zijn, of van hen
voor ons verloren als de doden.

Soms spreken ze in onze dromen
soms als men mijmert hoort de geest hen.

En met hun klank keren voor □□n moment terug
klanken van de eerste po□zie van ons leven –
als muziek, ’s nachts, in de verte verstervend.

K.P. Kavafis

FACT Congres 6 juni 2019: Assen pakt uit

Nico de Louw

Na Heerenveen, Amsterdam, Eindhoven, Rotterdam en Utrecht, kreeg en nam Assen de gelegenheid de jaarlijkse vernieuwingsbalans van FACT als centrale factor in de ambulante GGZ op te maken. En dat deed Assen met verve.

De vooravond

In de Gouverneurstuin kreeg'Het Festival der Mooie Dingen' zijn beslag via een veelzijdig programma van muziek, poëzie en herstelverhalen èn voor de 120 aanwezigen de gelegenheid om onder het genot van 'een hapje en een drankje' onderling van gedachten te wisselen, dit in samenwerking met de Espria ledenvereniging. De eveneens gevoerde titel van 'Masterclass' kreeg aldus een andere dan de gebruikelijke invulling.

Burgemeester Marco Out opende deze bonte avond en vertelde onder meer dat hij zojuist terug was gekeerd van een 'coast-to-coast' fietstocht in Amerika. Daarmee maakte hij – denkelijk onbedoeld- een bruggetje naar Cecil Prins, die op indringende wijze via de metafoor van het fietsen, het thema (de)stigmatisering aan de orde stelde. Zij schetste hoezeer GGZ-problematiek van een gezinslid het hele gezin raakt en pijnlijke ervaringen met zich meebrengt, door stigmatiserende reacties uit de omgeving. Cecil schetste vervolgens het publiek hoe het gezin zich met veerkracht teweer stelde. Daartoe geïnspireerd door het initiatief 'Break the stigma for families'van de aanwezige Amerikaanse psychiater Andrés Martin. Op haar beurt heeft ze dit initiatief in Drenthe nagevolgd. Haar 'take home message':"Stigmatisering dient sàmen te worden aangepakt binnen het gezin en de directe leefomgeving en zeer zeker in de samenleving". En met trots kon ze afsluiten met de mededeling dat vanuit de Europese Unie haar destigmatiseringsproject Drenthe inmiddels een Europese prijs had opgeleverd.

Arnoud van der Mheen is geestelijk verzorger bij GGZ Drenthe en voorzitter van het Zingevingsfestival en sneed dus het thema zingeving aan. Hij hield een opmerkelijk pleidooi voor het accepteren van 'de vreemde eenden in de bijt', voor het recht om af te wijken. Hij sprak in het openbaar zijn waardering uit voor Sanne Hiehle, die hem de gelegenheid had geboden op deze mooie avond het belang van de geestelijke verzorging als een zeer functionele beroepspraktijk in de GGZ naar voren te brengen.

Heel veel indruk maakte Ninah Tiemersma (1997). Deze jonge docente klassieke talen deed – op een afgeschoten deel van het terrein- haar persoonlijke verslag van hoe het is een jeugd mee te maken waarin juist nabije personen je leven tot een permanente bron van onveiligheid maken. Zij schetste indringend wat dat over een breed terrein voor consequenties heeft. In de blik op jezelf: ik mag er niet zijn. In de verhouding met je omgeving waar tegenover je zwijgt, en in je lichamelijke en geestelijke reacties daarop: doodswens, eetstoornis, hyperactiviteit en zelfs veranderingen in de hersens. Elementen van de uiteindelijke diagnose PTSS. Voor Ninah kwam het keerpunt met het lezen van het boek van Daniël Mendel-

sohn over Odysseus waarin ze elementen van haar eigen traumatische ervaringen terugvond. Die herkenning werd haar reddingsboei en bron van haar veerkracht. Als je haar naam googelt, ziet de lezer dat haar eerste dichtbundel op punt van verschijnen staat en dat ze de verbinding van haar eigen geschiedenis met klassieke tragedies inmiddels in het theater over het voetlicht brengt. Indrukwekkend.

FACTIVAL in De Nieuwe Kolk

De gekozen naam voor dit FACT congres refereert aan 'festival'en dat bracht met zich mee dat het de ca. 600! deelnemers vrij stond de keur aan workshops, diverse andere activiteiten en presentaties te bezoeken of te verlaten, al naar gelang de behoefte.
Dagvoorzitter Arno van der Heyden trapte letterlijk af door het podium op de fiets te betreden, vervolgens de zaal toe te zingen en toen voor de officiële opening het woord te geven aan burgemeester Out die wederom acte-de-présence gaf.

Het door GGZDrenthe geboden programmaaanbod was buitengewoon gevarieerd en rijk en had als duidelijke bedoeling de aanwezige FACT-genoten te inspireren tot verdieping en intensivering van de aandacht voor stigmabestrijding, zingeving, herstel, inclusie en samenwerking met naasten en ervaringsdeskundigen. Deze laatste groepen hadden ook een aandeel geleverd in de organisatie van het congres. Een mens moet zich beperken en dit verslag is dus per definitie maar een selectie! Hopelijk zal de website meer beeld van de presentaties beschikbaar kunnen stellen.

Er kon gekozen worden uit zo'n 60!! workshops en activiteiten,waaronder werkbezoeken ondergebracht in een 8 tal thema's, zoals armoede, wetenschap/onderzoek, ontwikkeling, behandeling en innovatie. En de film 'Toen ik nog Messias was' beleefde zijn première.
En .... indrukwekkende plenaire sessies. Geheel in lijn met de gekozen grondprincipes van deze jaarlijkse 'FACT-reünie' trapte Machteld Huber af door de aanwezigen een update te geven van de voortschrijdende toepassing van de door haar geëntameerde 'Positieve Gezondheidszorg '.

Positieve Gezondheidszorg in opmars

Volgens haar eigen ervaringen als huisarts die op jonge leeftijd meerdere perioden van ziekte te verwerken kreeg, liep zij aan tegen de ongewenste versmalling van het mensbeeld in de zorg en het gebrek aan aandacht voor veel andere, voor haar belangrijke componenten van het leven. Zij wil aandacht vragen voor een bredere benadering van mensen en inzoomen op wat ze wél kunnen en willen, zingeving als belangrijkste herstelfactor, die veerkracht bevordert centraal stellen en preventie benutten als basis voor een zorg die zich niet tot ziekenzorg moet verengen. Dit alles brengt ze samen in haar pleidooi onder de noemer van 'Positieve Gezondheidszorg', inmiddels haar missie die haar al 30 jaar inspireert en gezond houdt. Voor haar is gezondheid in essentie het vermogen je aan te passen, je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven. Gezondheid is niet het doel maar het middel om 'je ding te doen'. Ze laat nog even 'het spinnenweb' voorbij komen, hèt gespreksinstrument om een volledig beeld te krijgen van diegene die voor hulp aanklopt.

Machteld Huber behandelt vervolgens het begrip 'blue zones', plekken verspreid over de wereld, waar mensen een leeftijd bereiken die ver boven het gemiddelde ligt en dat in een goede gezondheid, te danken aan voeding, bewegen, het opstaan met een ideaal en vitale sociale contacten. Daarbij is het ervaren van samenhang ('sense of coherence') belangrijk en zij stelt dat tegenover leven met gevoelens van verwarring, zinloosheid en machteloosheid. Wenselijke grondhouding bij de zorgverlener is een vragende, zoals je verwacht bij een taxi: "Waar wil je naar toe?" Meer over haar inspirerende benadering en 'tools'om mee aan de slag te gaan zijn te vinden op: www.iph.nl.Op deze

website kan ook ingezoomd worden op de ‘Positieve Gezondheidszorg’, gericht op kinderen en jongeren en zijn ook verschillende apps en de Nieuwsbrief op te vragen.

Focus & Flits | FACT congres Assen

’Verbinding Verbroken‘ de Remmers van Veldhuizen lezing van Irene van de Giessen

Na 4 heren in de voorgaande jaren, is het nu de beurt aan Irene van de Giessen om als eerste vrouw deze prestigieuze lezing te houden. En net als haar voorganger Martijn Kole gaf zij een bijzondere vorm van feedback aan ‘de GGZ’. Irene, die in 2015 het FACT Congres in Amsterdam tot een ovationeel applaus motiveerde, leverde wederom een inhoudelijk en qua powerpoint rijke en ook origineel gebrachte boodschap.

Irene belicht haar dorp op Walcheren en introduceert de twee medewerkers van het door haar opgezette en geleide bureau ‘Herstelta-lent’: Klazine Tuinier en Carla Baas. Beiden boden met hun inbreng vanuit hun eigen ervaringen een ondersteunend en gewaardeerd illustratief aandeel in de presentatie van Irene.

Irene gaf eerst een inkijk in haar persoonlijke geschiedenis en wat er mis ging, uiteindelijk uitmondend in een analyse van het waarom van de problemen die zij het hoofd had moeten bieden. Zij onderscheidde 8 levensterreinen, zoals sociaal, emotioneel, seksueel, fysiek, spiritueel, waarop de voorkomende prikkels met elkaar ‘het zelf’ vormen en in een dynamische verbinding staan. Als er op één of meerdere van die terreinen traumatiserende problemen ontstaan, bij voorbeeld die binnen het gezin, kiezen mensen er voor om de verbinding met dat betreffende levensterrein te verbreken, om de pijn niet (meer) te hoeven voelen. Deze ontkoppeling werkt echter door op andere terreinen, leidend tot ‘verstoppingen’ waardoor mensen in het persoonlijk en maatschappelijk functioneren ernstig belemmerd worden. Irene zegt dat zij zelf heel goed was in “dat verbreken van de verbinding met mezelf” wat haar schijnbaar hielp en beschermde tegen pijnlijke gevoelens, maar een moeizaam bestaan opleverde. Met als gevolg onzekerheid bevorderende effecten op je zelfwaardering, tijdsbeleving, geheugen, perceptie van sociale contacten en de werking van je zintuigen. Irene voelde bijvoorbeeld door een ‘succesvol verbroken verbinding’ op een gegeven moment geen honger meer, wat leidde tot een eetstoornis. Uiteindelijk ontstond het gevoel versplinterd te zijn en het gevoel dat iemand anders in haar woonde en de vraag wie ben ik? Op die vraag gaven de diagnoses geen antwoord. Paniekgevoelens en gedachten aan suïcide leidden na jaren tot het veerkrachtige besluit er zelf wat aan te moeten gaan doen. Zo ontstond geleidelijk aan inzicht in oorzaak en gevolg van het verbreken van de verbinding met het zelf.

In haar geval hebben de inspanningen veel opgeleverd: een eigen onderneming die kennis aanbiedt op basis van ervaringsdeskundigheid, geleverd door mensen die de controle en zelfregie hebben hervonden. Een bureau dat veel adviesverzoeken krijgt, waarnaast Irene bestuurlijk werk verricht bij Phrenos en de vereniging van Stemmenhoorders en daar bovenop publieke optredens verzorgt, die telkenmale veel waardering oproepen. Dus méér dan hersteld, enorm gegróeid!

Hierboven werd gesproken van 'feedback aan de GGZ', maar deze beeldende theorie die Irene de zaal voor heeft gehouden, is óók op te vatten als een oproep aan de GGZ om niet te beginnen met het stellen van een diagnose en de persoon daarmee te labelen, maar om aan de hand van die levensterreinen met de cliënt samen op zoek te gaan naar het waarom van het verbreken van de verbinding van die persoon met zijn wezenlijke zelf.

Leren werken in een netwerk van netwerken
Vaste gast professor Philippe Delespaul neemt vervolgens de zaal mee op weg naar een grootscheepse vernieuwing van de gezondheidszorg, die de ambities van de vorige twee sprekers zeker zou kunnen ondersteunen. Hij zoekt naar een gezondheidszorg waarin alle maatschappelijke krachten, die de gezondheidszorg en dus de gezondheid van mensen ten goede komen, aan elkaar verbonden worden. Daar moet draagvlak voor zijn, als we beseffen: 1 op de 2 mensen hebben in hun leven en 1 op de 4 mensen hebben per jaar een beroep te doen op zorg, niet alleen fysiek of psychisch, maar ook als gevolg van een scheiding of verlies van werk. Zo'n 60% komt bij de huisarts binnen en wat aan hulpvragen de GGZ binnenkomt is bepaald niet gering. Dat geldt de problematiek in de GGZ waar jeugdigen mee van doen hebben, maar ook die van volwassenen,die, plotseling overvallen door een depressie,al gauw drie maanden uitgeschakeld zijn.

Er is veel ernstige problematiek, waardoor een huisarts 80% van zijn tijd besteedt aan 20% van de mensen die zijn praktijk vormen. Dit vraagt om verandering van het maatschappelijk discours, aldus spreker. En daarmee samenhangend een beleidsverandering in de besteding van het beschikbare budget.

Mensen met langdurige zorgvragen, in de GGZ de zgn. EPA groep, hebben recht op een integrale zorg die zich richt op de vermindering van de symptomen van de ziekte, maar dat zeker niet alleen. Ook de maatschappelijke en persoonlijke consequenties dienen in ogenschouw te worden genomen en onverbrekelijk onderdeel te zijn van elke behandelingsstrategie. Psychisch lijden is geen ziekte of een identiteit maar is een kwetsbaarheid en dat vraagt om een inzet op versterking van weerbaarheid en autonomie. We willen een meebewegende zorg die op- en afschaalt en opties helpt vergroten in plaats van deze te beperken. Om een zorg met dergelijke eigenschappen te kunnen bieden, is de schaal belangrijk. Delespaul denkt dan aan verbanden van 15.000 inwoners, zeg het bestand van zes tot zeven huisartsenpraktijken, voor wie de zorg effectief kan werken op de hiervoor geschetste gebieden. Het is belangrijk om dan niet serieel in ketens te denken maar in netwerken. Mensen leven zelf immers binnen netwerken. Gevolgen van psychische of fysieke kwetsuren kunnen dan ook het beste in netwerkverband begrepen en opgevangen worden èn door samenwerken, wat meer is dan verwijzen, maar wil zeggen opgevangen te worden op een niveau waar mensen en voorzieningen elkaar nabij zijn. Daartoe staan inmiddels instrumenten ter beschikking als werken in triades, RACT, Open Dialogue, Eigen Kracht Centrales, de JIM-aanpak voor de jeugd (de doorJou Ingebrachte Mentor wordt de begeleider) en deze opsomming is niet uitputtend. Alle maatschappelijke hulpbronnen kunnen op een gegeven moment van nut zijn en dienen daarom gekend te worden,om op het juiste moment aangesproken te (kunnen) worden.

Delespaul richt zich tot slot op de vraag hoe FACT-zorg zich nu moet positioneren, met name als het gaat om mensen die langdurig met ernstige psychische aandoeningen te kampen hebben. Moet FACT zèlf de integrale zorg over het benodigde brede terrein van symptomatisch, participerend en persoonlijk functioneren (willen)leveren? Of moet de FACT-zorg er bewust voor kiezen om een vitaal en flexibel en toegankelijk onderdeel van een netwerk te zijn, aldus zich openend naar de wereld. Door collega's te zoeken en te vinden èn een collega te zijn. Aldus de mogelijkheid helpen scheppen om voor individuele mensen met hun individuele kwetsbaarheden 'dreamteams' te vormen die er zijn als mensen ze nodig hebben, om de gewenste ondersteunende zorg te kunnen bieden. Dit wenkende perspectief vraagt wel om een 'reframing van het begrip participatie' en daarmee tegelijkertijd om een omvorming van de zorg en de financiering zoals die nu is ingericht. Bij deze woorden, uitgesproken bij de laatste slide van de presentatie, viel het oog van de schrijver dezes op de onder aan de slide genoemde zeven ácht organisaties waarmee spreker verbonden is en die maar tot één conclusie kunnen leiden: Delespaul is een netwerk op zich zelf, een levend voorbeeld en de belichaming daarvan.

Foto: Vincent Swierstra

Over steunpunten stemmen horen, het boek 'Leren Omgaan met Stemmen Horen', het Waan-Zinnig Festival en Robin Timmers.

Geert Zomer

Het zal inmiddels bijna vier jaar geleden zijn dat ik per e-mail voor het eerst contact maakte met Robin Timmers. Later bleek dat ik hem al eerder had gespot in café Allicht, een voormalige kroeg in Nijmegen waar een goede vriendin poëzieavonden organiseerde.

Diezelfde vriendin volgde een jaar of drie geleden de facilitatortraining 'Omgaan met stemmen horen' en heeft mij toen geïnterviewd over mijn pers'oonlijke ervaringen met het horen van stemmen. Dit als onderdeel van haar training. Het jaar daarop ben ik zelf de basiscursus 'Omgaan met stemmen horen voor stemmenhoorders, familie, vrienden en naasten' gaan volgen, waarvan Robin de hoofdtrainer was. Ik leerde hem daar kennen als een charismatisch man, vervuld van zijn missie om stemmenhoorders een humane begeleiding te bieden.

Het Steunpunt Stemmen Horen - RIBW Nijmegen & Rivierenland - dat hij heeft opgezet voorziet in een grote behoefte. Het is een vrijplaats voor iedereen die stemmen hoort en een schuilplaats voor hen, die zich mede door hun stemmen, in verdrukking voelen.

Een mens wil gezien worden, een stem wil gehoord worden. Ik herinner mij nog goed hoe een vrouw, met tranen in haar ogen, voor de eerste keer vertelde over haar ervaringen met stemmen horen. Het was tijdens een bijeenkomst in het kader van de 'Wereld Stemmenhoordag'. Nooit eerder had ze de ruimte en vrijheid ervaren om vrijuit hierover te kunnen spreken. Het is vreemd dat men over talloze zaken tegenwoordig vrijelijk kan praten, maar dat er op het horen van stemmen nog steeds een taboe rust. Het is waanzin om te denken

dat stemmen, die alleen door de persoon zelf worden gehoord én worden ervaren als 'Ik-vreemd', betekenisloos zouden zijn. Het is echter zinvol te stellen dat stemmen vaak betekenisvol zijn en ons kunnen leiden naar diepe, innerlijke verwondingen en de daarmee vaak gepaard gaande onopgeloste emotionele conflicten.

Inmiddels heb ik het afgelopen jaar ook de facilitator-training 'Omgaan met stemmen horen' afgerond en ben ik onlangs benoemd tot de nieuwe secretaris van Stichting Weerklank.
In deze laatste hoedanigheid bezocht ik samen met Peter Oud, de nieuwe voorzitter, op maandagavond 15 april het Waan-Zinnig Festival in De Lux in Nijmegen, waarvan Robin Timmers de organisator was. De presentatie was in handen van Edwin ten Holte, voorzitter Raad van Bestuur van het RIBW. Tevens deed laatstgenoemde het openingswoord. Vincent Swierstra, schrijver van het boek De magiër, memoires van een dwaas, speelde op zijn Sarangi en vertelde over zijn ervaringen met stemmen horen. Verder werd er een lezing gehouden door Jim van Os en Robin bracht nogmaals zijn boek Leren Omgaan met Stemmen Horen onder de aandacht. Na de pauze werd de film 'Crazywise' vertoond en was er gelegenheid tot het stellen van vragen.

Robin is het schoolvoorbeeld van hoe een overrompelende ervaring van het horen van stemmen kan leiden tot een maatschappelijke verandering op dit vlak. Het horen van stemmen onder invloed van LSD tijdens een feest op de vrijplaats Ruigoord leidde ertoe dat hij, ruim tien jaar later, het eerste Steunpunt Stemmen Horen opzette in Nijmegen, gefaciliteerd door het RIBW. Hij ontwierp daar twee trainingen: de basistraining en de facilitatortraining 'Omgaan met stemmen horen'.
Jim van Os roemde in zijn lezing vrijplaatsen als het recoverycollege Enik en de steunpunten stemmen horen. Deze staan los van de conventionele psychiatrie en worden vaak gefaciliteerd door het RIBW.

Sinds september 2016 is er ook een steunpunt stemmen horen in Den Haag, het Steunpunt Stemmen Horen Haaglanden, gefaciliteerd door Stichting Anton Constandse. Yvonne Doornbos is daar de initiatiefneemster van en heeft er tevens de leiding. Meer informatie is op www.stichtingantonconstandse.nl te vinden.
Een nieuwe loot aan de boom is het Steunpunt Stemmen Horen Leiden. Dit steunpunt, bij het zelfregiecentrum Leiden, is op 1 februari 2019 gestart en zal in september officieel worden geopend. Het steunpunt wordt gedraaid door de ervaringsdeskundigen Hans van der Flier (coördinator) en Sonja van der Flier–Morgenland. Meer informatie: www.zelfregiecentrum-leiden.weebly.com.

Er is zelfs een nog nieuwere loot bijgekomen. Half augustus is er een voorzichtige start gemaakt met het Steunpunt Stemmen Horen in Enschede. Dit gaat uit van Mediant, Stichting voor Geestelijke Gezondheidszorg Oost- en Midden Twente.

De basiscursus 'Omgaan met stemmen horen' wordt inmiddels op meerdere plaatsen in Nederland gegeven, o.a. bij het steunpunt Haaglanden en bij Enik.

In Robins boek worden tal van onderwerpen behandeld. Als inleiding presenteert hij zich als 'verwarde man' in een zoektocht naar herstel. Eerst was er de fase van het overweldigd worden door de stemmen. Hij beschrijft hoe hij langzaam de regie terugkreeg en begon te geloven dat hij zijn doelen in het leven alsnog kon bereiken. Hij schrijft: 'Ik was zo'n beetje alles kwijtgeraakt wat ik had en met de diagnose schizofrenie werd je min of meer voor de rest van je leven afgeschreven. Ik besloot dat ik mijn doelen in het leven wel kon bereiken. Ik had geen idee hoe, maar ik wist waar ik heen wilde.'

Vervolgens wordt er in negen hoofdstukken in toegankelijke taal uiteengezet wat stemmen horen is en ook wat het niet is. Er wordt

beschreven hoe je met je stemmen kunt leren omgaan, wat de herstelvisie inhoudt en hoe je betekenis kunt geven aan je stemmen. Ook worden verschillende vormen van hulpverlening belicht en waar je deze kunt vinden. Het boek sluit af met 'Ik heb een droom ...'

Meer informatie over het boek is op www.omgaanmetstemmenhoren.nl te vinden. Hier is het boek ook online te lezen.

Jim van Os, hoogleraar psychiatrie, is zeer enthousiast over de benaderingswijze van Robin. Dit bleek ook uit zijn lezing. Hij gaf aan waar de mankementen liggen binnen het huidige GGZ-systeem, waar zo'n 90.000 mensen in werkzaam zijn en waar diagnoses, op basis van de DSM-5, bepalen welke behandeling iemand krijgt en hoeveel sessies. Zijn vraag is dan ook hoe dit systeem zich verhoudt tot het ervaringsverhaal. Dit verhaal vraagt om een andere benadering. Psychische ziekten kunnen ook geduid worden als mentale variaties en symptoomreductie kan worden omgebogen in weerbaarheidsbevordering. In plaats van een uitgebreide diagnostiek pleit hij voor de invoering van vier vragen:

1. Wat is er met je gebeurd?
2. Wat is je kwetsbaarheid en je weerbaarheid?
3. Waar wil je naartoe?
4. Wat heb je nodig?

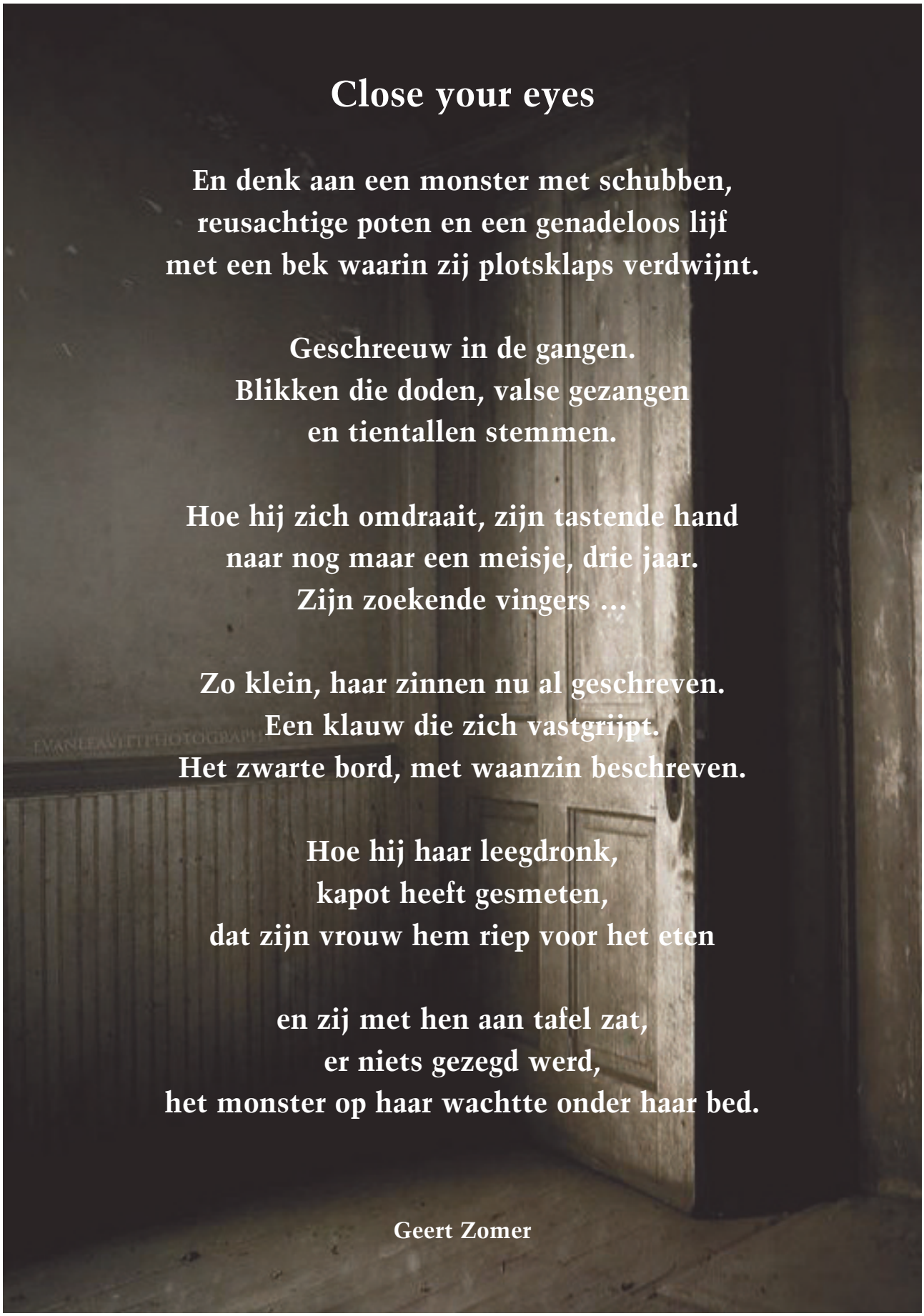
Vincent Swierstra speelde op zijn Sarangi. Dit is een houten snaarinstrument uit de Hindoestaanse muziek en wordt met een strijkstok bespeeld. Hij vertelde uitgebreid wat er met hem was gebeurd, zoals hij ook beschrijft in zijn boek 'De magiër, memoires van een dwaas'. In 2005 had hij een druk leven. Hij is dan voorzitter van de studievereniging van Culturele antropologie en maakt muziek. Ook brengt hij op zijn bakfiets flyers rond voor de Melkweg. Mensen beginnen hem te herkennen op straat. Langzaam krijgt hij het idee dat hij een BN'er is. Ook vangt hij stemmen op die alleen hij hoort. Langzaam raakt hij in een psychose, zijn minor studie Hermetica draagt hier aan bij.

Maar kan de westerse esoterie hem ook antwoorden geven? Het boek laat zich in vliegende vaart lezen en staat bol van interessante wetenswaardigheden over esoterie en tal van andere zaken. Er is ook een interessante documentaire over Vincent gemaakt. Deze is via zijn website www.vincentswierstra.nl te bekijken.

Na de pauze werd de film Crazywise vertoond. Het is een Amerikaanse film waarbij de westerse kijk op 'gekte' onder de loep wordt genomen en de kijker wordt meegenomen in het herstelverhaal van twee jonge mensen, Adam en Ekhaya. In de pauze moest ik helaas weg om de laatste trein te halen. De film had ik al eerder gezien maar ik vond het wel jammer om het laatste gedeelte van de avond, waarin de sprekers bevraagd werden door het publiek, te moeten missen.

Het Waan-Zinnig festival gaf een mooi inzicht hoe urgent de behoefte is aan een humane benadering van het fenomeen stemmen horen, hoe gedreven mensen kunnen zijn in hun weg naar herstel en hoe zij de psychiatrie, de hulpverlening in het algemeen en daarmee de wereld kunnen veranderen. Toch zijn wij er nog niet. Er is nog veel te doen.

In de trein op weg naar huis viel ik in slaap en droomde over kabouters. Eén kabouter vertelt de andere kabouters dat hij een stem hoort, de stem van de hoofdkabouter, kabouter der kabouters die al meer dan honderd jaar overleden is. Het verbaast de andere kabouters niets. In kabouterland is alles mogelijk. Er wordt nergens raar van opgekeken. Als iemand iets heel naars heeft meegemaakt dan is er soms een stem om dat in droomtaal te verwoorden en ze weten dat de overledenen vaak nog gewoon bij hen zijn, ook al zijn ze voor veel kabouters niet meer zichtbaar. En als een kabouter af en toe een bijzondere paddenstoel eet kan hij soms vreemde stemmen horen. Zo gaat dat in kabouterland. Ik schrok wakker van de stem van een meisje. "U moet eruit meneer, wij zijn in Zwolle." Ze noemt mij meneer, dacht ik en dankzij haar stem kon ik mijn overstap, de laatste trein naar Harderwijk, nog net op tijd halen.



Close your eyes

En denk aan een monster met schubben,
reusachtige poten en een genadeloos lijf
met een bek waarin zij plotsklaps verdwijnt.

Geschreeuw in de gangen.
Blikken die doden, valse gezangen
en tientallen stemmen.

Hoe hij zich omdraait, zijn tastende hand
naar nog maar een meisje, drie jaar.
Zijn zoekende vingers …

Zo klein, haar zinnen nu al geschreven.
Een klauw die zich vastgrijpt.
Het zwarte bord, met waanzin beschreven.

Hoe hij haar leegdronk,
kapot heeft gesmeten,
dat zijn vrouw hem riep voor het eten

en zij met hen aan tafel zat,
er niets gezegd werd,
het monster op haar wachtte onder haar bed.

Geert Zomer

Geborgenheid, grensoverschrijdingen en stemmen horen

Geert Zomer

Geborgenheid

Natuurlijk, een stem wil gehoord worden. Als een baby het geboortekanaal heeft verlaten is hij officieel geboren. Maar pas als hij gaat huilen, soms door een klapje op zijn billen, is zijn geboorte geslaagd. De wereld en zijn stem verbinden zich dan met elkaar. Gelukkig is er de moeder, die bescherming, warmte en troost biedt. Haar borsten zorgen voor voeding. De eerste maanden is hij volledig in symbiose met haar. Deze geborgenheid vormt de basis in zijn verdere bestaan.

Om zijn emoties te reguleren gebruikt hij zijn stem. Ook maakt hij razendsnelle gezichtsbewegingen. Zij reageert hierop door ook razendsnelle gezichtsbewegingen te maken, bewegingen die alleen via vertraagd afgespeelde filmopnames te zien zijn. De laatste jaren is gebleken dat de baby veel sturender in het contact is dan lang werd aangenomen. Middels de moeder reguleert hij zijn emoties, legt zo neurale patronen in de hersenen aan en vormt hiermee de basis voor zijn verhouding met de wereld. Zijn bestaansangst wordt zo getransformeerd in geborgenheid.

Vanuit deze geborgenheid met de moeder, vastgelegd als neurale patronen in de hersenen, ontwikkelt zich langzaam een zelfgevoel. Hij gaat langzaam beseffen dat de moeder een zelfstandig wezen is, los van hemzelf. Zij houdt niet langer op te bestaan als zij uit zijn gezichtsveld verdwijnt.

De eerste woordjes worden geleerd en daarmee komt er een ordening op gang. Dingen krijgen een naam en onderscheiden zich zo van andere dingen. De eerste taalontwikkeling speelt zich af binnen de geborgenheid bij zijn moeder.

Hij begint nu langzaam, vanuit deze geborgenheid, de wereld te verkennen. De vader krijgt nu meer betekenis en neemt hem mee de kamer in, en later mee de wereld in. Hij doet voor, moedigt aan, knuffelt en laat hem van alles en nog wat zien.
Vader en moeder zijn respect- en liefdevol naar elkaar en ook naar hem. Zijn ouders vullen elkaar aan waar dit nodig is, stellen veilige grenzen op waarbinnen hij zich kan ontwikkelen en hebben volop aandacht voor hem. Zij respecteren zijn eigenheid, zijn mogelijkheden en beperkingen. Zij reageren verrukt op zijn eerste woordjes en moedigen hem aan er nog meer te leren en om woordjes ook tot zinnen te rijgen.
Gedurende de jaren dat hij opgroeit tot peuter, tot kleuter, tot puber en tot jongvolwassene is het van vitaal belang dat hij geborgenheid kan ervaren, dat er respect is voor zijn eigenheid, dat er veilige grenzen gesteld worden en dat hij zijn eigen keuzes mag maken, maar ook zijn eigen fouten.

Maar wat als hij er niet in slaagt om angst te transformeren in geborgenheid? Wat als zijn ouders niet in staat zijn om de omstandigheden te creëren die nodig zijn voor zijn geluk?

Wat zou er allemaal dan stuk kunnen gaan? Waarin schuilen de gebreken? Is hij in staat om nieuwe wegen in te slaan? Om alsnog angst te transformeren naar een gelukkiger bestaan?

Grensoverschrijdingen

Als het proces van angst naar geborgenheid niet succesvol is doorlopen, zal dit waarschijnlijk in zijn latere leven merkbaar zijn, als twijfel aan het 'IK BEN' gevoel.

De basis van het 'IK BEN' gevoel wordt gelegd binnen veilige grenzen, binnen de geborgenheid, in de eerste jaren van zijn bestaan. Ook in de jaren die volgen blijft dit 'IK BEN' gevoel essentieel. Vanuit 'IK BEN' worden er verbindingen naar anderen gelegd en vinden er leerprocessen plaats.
Zijn ouders hebben oog voor en respecteren zijn fysieke eigenheid, zijn mentale eigenheid, zijn gevoelswereld, zijn seksuele eigenheid en ook zijn spirituele eigenheid. Zijn grenzen worden niet geschonden, maar gerespecteerd. Op hun beurt stellen zij veilige grenzen die in relatie staan tot zijn ontwikkeling.

Natuurlijk gaat dit weleens mis. Niemand groeit op bij perfecte ouders en mochten deze wel bestaan, dan zijn zij wellicht helemaal niet zo leuk ...
Maar soms, waarschijnlijk in meer gevallen dan vaak gedacht wordt, gaat het behoorlijk of zelfs heel erg mis. Er is bijvoorbeeld fysiek geweld tussen de ouders onderling en fysiek geweld naar hun kind. Of er is constant de dreiging van fysiek geweld. Een kind kan ook het geweld van woorden moeten ondergaan, dat hij niets waard is en ook nooit iets waard zal worden. Seksueel kan er over de grenzen van het kind heen worden gegaan. Soms door de ouders, maar vaak ook door vrienden van de ouders of familieleden. De ouders kunnen het kind overmatig belasten met hun eigen problemen. Zij kunnen de kinderen manipuleren en kleineren. De ouders kunnen het kind ook spiritueel belasten, op het spirituele vlak grensoverschrijdend zijn. Vaak is er een verwarring van generaties, waarbij de ouders hun kinderen dingen vertellen die niet voor hun kinderen geschikt zijn, maar voor generatiegenoten van de ouders.

Buitensluiten
De normale reactie van het kind is om ernstige en/of herhaaldelijk terugkerende grensoverschrijdingen buiten te sluiten. Binnen de grenzen van zijn gevoelswereld is het onverdraaglijk om deze 'verwondingen' te voelen en te blijven voelen. Zijn ouders moeten 'goede' ouders blijven omdat dit van levensbelang is. Hij heeft nog niet de autonomie bereikt om los van zijn ouders te kunnen functioneren.
Uit liefde voor het familiesysteem zal hij misschien zelfs zover gaan om alle schuld op zich te nemen: 'Ik ben een slecht kind'. Mijn ouders doen dit omdat ik slecht ben, het niet waard ben ... Dit staat in schril contrast met 'IK BEN'. Het is dan eerder: 'IK BEN NIET'.

Geert Zomer | Eigen werk

Het familiesysteem is een samenstelling van familieleden, tijden, plaatsen en gebeurtenissen. Ook voorouders maken deel uit van het familiesysteem en ook de gebeurtenissen die zij hebben meegemaakt maken er deel van uit.

De wonden die door grensoverschrijdend gedrag worden toegebracht, zijn vaak te pijnlijk om te voelen. Ze worden 'toegedekt', weggemoffeld of zelfs diep weggestopt. De 'grootsheid' van vader en moeder wordt zo in stand

gehouden. De kloof die de aangebrachte wond heeft veroorzaakt tussen het kind en de ouders wordt overbrugd met de onvoorwaardelijke liefde van het kind voor de ouders en het gehele familiesysteem. Deze kloof is vaak te diep en te groot om te voelen en daarom bewandelt het kind een andere weg, een brug, om de verbinding met de ouders in stand te houden en de kwetsuren niet te voelen.

Bovendien bezit een kind vaak een intuïtief weten over de personen en gebeurtenissen in het familiesysteem. Maar als hij naar bepaalde dingen vraagt worden er vaak antwoorden gegeven die niet met dit intuïtieve weten overeenstemmen. Behalve zijn verwondingen, die hij vaak diep heeft weggestopt, is er vaak geen bevestiging van zijn intuïtie over de andere familieleden en gebeurtenissen. Het kind moet alle zeilen bijzetten om overeind te blijven. De ouders moeten op hun voetstuk blijven staan. Een goede vader kan in een ogenblik veranderen in een slechte vader en de slechte vader kan, na bijvoorbeeld een nacht goed geslapen te hebben, weer veranderd zijn in een goede vader ... Ineens lijkt dan de slechte vader verdwenen te zijn, terwijl hij de vorige avond vloekend en tierend door het huis heen banjerde. Er wordt met geen woord meer over gesproken. Dit kan behoorlijk onwerkelijk en 'gek' voor het kind zijn. Er is dan ogenschijnlijk geen relatie met wat hij innerlijk voelt en weet en wat er door anderen wel of niet over gezegd wordt. 'Gek' kan geïnterpreteerd worden als 'uit verbinding' zijn.

Hoe meer een kind gebeurtenissen, uit lijfsbehoud, buitensluit, hoe meer hij zelf een buitenbeentje wordt. Het kind moet zichzelf een valse identiteit aanmeten om te kunnen overleven. Pijnlijke gebeurtenissen moeten worden omgevormd of diep worden weggestopt waardoor hij het contact met zijn eigen gevoelswereld verliest. Hij wordt gedwongen een rol of rollen te gaan spelen om het familiesysteem in stand te houden, de relatie met zijn ouders 'goed' te houden om zo in verbinding met hen te blijven.

Kinderen die zo het contact verliezen met hun eigen gevoelswereld worden ook vaak het 'buitenbeentje' of 'gekkie' op school. Zij worden buitengesloten omdat zij onvoldoende in verbinding staan met de andere kinderen. Bovendien worden zij vaak gepest, zowel door leerlingen als door leraren. Het pesten van leerlingen onder elkaar wordt al vaak bespreekbaar gemaakt. Het pesten, treiteren, kleineren van leraren naar kwetsbare leerlingen helaas veel minder.

Stemmen

Een 'stem' kan mensen in verbinding stellen. Met een 'stem' worden emoties, gebeurtenissen, boodschappen en beschrijvingen overgebracht, door middel van geluid, naar de ander. Ons gehoor is in staat dit geluid op te vangen en de hersenen zijn op hun beurt in staat dit geluid te interpreteren als betekenisvolle taal.

In de eerste levensjaren zijn wij nog niet in staat gebeurtenissen in taal vast te leggen. De neurale patronen die in onze eerste jaren in de hersenen worden gevormd zijn nog taalloos. Onder invloed van de kwaliteit van 'hechting', het transformatieproces van angst naar geborgenheid, hebben deze neurale patronen zich ontwikkeld. Bij een kwalitatief goede hechting met de moeder heeft zich zo een draagkracht ontwikkeld voor verdere ontplooiing.
Als het kind op een leeftijd komt waarop hij in staat is zich ook met taal uit te drukken, zullen herinneringen ook als 'taal' worden opgeslagen. Later aangemaakte neurale patronen zullen dan ook deels 'talig' zijn.

Ernstige grensoverschrijdingen kunnen verwondingen toebrengen die niet te verdragen zijn voor het kind. Daarom isoleert hij deze ervaringen. Deze verwondingen kunnen beschouwd worden als neurale eilandjes binnen het geheel van neurale patronen. Op deze eilandjes spelen zich nog steeds de grensoverschrijdingen af die het kind heeft ondergaan. Ze blijven actueel, maar geïsoleerd. De eilandjes bevatten pijn, angst, boosheid en verdriet.

De grensoverschrijdingen voor de talige leeftijd zijn als het ware dubbel afgebakend. Ten eerste zijn ze nog niet in taal opgeslagen en ten tweede zorgen pijn, angst, boosheid en verdriet voor een nog verdere isolatie.
Grensoverschrijdingen op talige leeftijd zijn al wel in taal opgeslagen maar ook hier is het te pijnlijk om deze ervaringen te voelen en worden ook zij geïsoleerd door er eilandjes van te maken.

Alles in de natuur is gericht op groei en op heelheid. De ervaringen op de eilandjes binnen ons neurale systeem willen gezien en gehoord worden. De neurale patronen van deze eilandjes willen weer deel uitmaken van het geheel van neurale patronen van ons brein. Freud gebruikt de woorden 'bewust' en 'onbewust' en verdringing. De eilandjes waarop de grensoverschrijdingen zich hebben afgespeeld zijn naar het onbewuste deel van ons innerlijk verdrongen. Dit onbewuste is onder andere het domein van de droom. Zoals we weten kunnen zich in dromen gebeurtenissen afspelen los van de logica en de chronologie in plaats en tijd. Een wolf kan iemands 'boosheid' vertegenwoordigen door uit een bos te komen en iemand te willen aanvallen. De boosheid, in de gedaante van de wolf, kan zo in ons bewuste deel van ons innerlijk terecht komen en worden 'uitgelicht'. In het sprookje van Roodkapje krijgt de wolf zelfs een stem.
Het is niet ondenkbaar dat een eilandje, talig of niet talig, een 'stem' of 'stemmen' gaat vormen. De gebeurtenissen die zich er hebben afgespeeld vragen om erkenning. Omdat het eilandje niet gewoon kan zeggen wat er aan de hand is gaat het 'droomtaal' praten, vaak geïnterpreteerd als 'wartaal'. Als het eilandje gewoon had kunnen zeggen welke gebeurtenissen er zich afspelen, had het immers geen eilandje hoeven te worden maar waren zijn neurale patronen gewoon in verbinding geweest met de andere patronen ...

De 'stem' of 'stemmen' die op dit eilandje worden gevormd, kan door degene die ze hoort worden ervaren als een 'andere stem' of 'andere stemmen'. Hij zal eerst de taal van het eilandje moeten leren verstaan om te weten te komen wat er zich op dit eilandje heeft afgespeeld. Vergelijk dit met een eiland op de Stille Oceaan waar de bewoners een onbegrijpelijke taal spreken en misschien zelfs vijandig zijn omdat ze niet willen dat hun 'geheim' ontmaskerd wordt!
Er zullen eerst toenaderingspogingen moeten worden gedaan. De 'soms' kwaadaardige stem of stemmen zullen vaak niet bereid zijn om de 'ontdekkingsreiziger' toe te laten. De ontdekkingsreiziger moet soms leren dat geweld niets oplost. Als hij zich met geweld toegang probeert te verschaffen tot het eilandje, zal hij zich nog meer de woede van de eilandbewoners op de hals halen. Het zal veel geduld vragen om in contact te komen met de eilandbewoners en zich met hen in verbinding te stellen om uiteindelijk het geheim van het eilandje, met zijn talige bewoners, te leren kennen ...

Noot:Deze overdenking heb ik geschreven om voor mijzelf meer duidelijkheid te krijgen, en wellicht ook voor anderen duidelijkheid te scheppen, in het fenomeen 'stemmen horen'. Het is vanuit een min of meer psychoanalytische visie geschreven. Er zijn natuurlijk veel andere standpunten mogelijk. Persoonlijk neem ik ook de visie serieus dat er sprake kan zijn van overledenen die stemmen veroorzaken c.q. gebruiken. De ziel kan mysterieuze redenen hebben om ervaringen op te doen, die voor ons ondoorgrondelijk zijn. Ik sluit ook niet uit dat stemmen een louter biologische oorzaak kunnen hebben. Er zijn trouwens veel stemmenhoorders die goed kunnen omgaan met hun stemmen en er zelfs baat bij kunnen hebben. Ik pleit er dan ook voor om zorgvuldig en met open vizier de aard van de stemmen te onderzoeken. Marius Romme en Sandra Escher hebben uitgebreid onderzoek gedaan naar de relatie 'stemmen horen' en vroegere ervaringen binnen het familiesysteem. Er kunnen onopgeloste familieconflicten van huidige en vorige generaties aan ten grondslag liggen. Deze rela-

tie sluit aan bij wat er in de 'Tekenanalyse', een psychoanalytische methode, onderwezen wordt.

Het is voor mij onduidelijk waarom men lange tijd getracht heeft, en deels nog steeds tracht, betekenisvolle 'stemmen' af te doen als symptomen van psychose en/of schizofrenie om ze vervolgens te willen elimineren met medicijnen. Natuurlijk, in geval van nood kunnen farmaceutische medicijnen een godsgeschenk zijn om een persoon uit een crisis te halen en hem zo te behoeden voor veel ellende. Maar bedenk wel dat ze bij onnodige, langdurige toediening een vervlakking van het gevoelsleven veroorzaken, en zo de weg kunnen blokkeren voor diepgaand, innerlijk onderzoek.

Geert Zomer is de nieuwe secretaris van Stichting Weerklank en therapeut die de Tekenanalyse inzet als methode van behandeling. Hij geeft workshops inzichtgevend tekenen en poëzie.

11 jaar mishandeld en misbruikt. ‘Dat is de straf van God’, zei mijn vader

Paul Custers

Ze is zes jaar. Op haar verjaardag gebeurt het voor de eerste keer. Vader sluit haar op in de kelder. Ze is een brutaal kind dat straf verdient. Het luik van de kelder valt dicht en het duurt heel lang voordat ze er weer uit mag. Zijn toorn helpt niet en ze blijft een kind dat vragen stelt, niet bang is en eigenlijk gewoon een kind is. Opsluiten in de kelder is het begin van wat een jarenlange marteling zal worden. Daar blijft het niet bij. Vader kan zijn handen niet thuis houden. Hij slaat haar de keldertrap af. Niet zelden zijn de verwondingen zichtbaar voor andere gezinsleden. Hij zegt dat zijn kind van de duivel bezeten is. Er is nog meer straf nodig. Op een keer mag zijn jarige dochtertje uit de kelder en dan misbruikt hij haar. Hij snoert haar de mond met te verwijzen naar de straf van God. Het misbruik duurt tot ze 17 jaar is.

‘De eerste keer dat ik opgesloten werd was omdat ik mijn bord niet had leeg gegeten. In de kelder dus. Kort daarna begon ook het misbruik. Achteraf denk ik dat mijn zusje en broertje en ook mijn moeder dat toch geweten hebben. Dat was voor hun natuurlijk ook lastig dat het gebeurde. Ik ga ervan uit dat mijn tweelingzus niet is misbruikt. Zij was zo braaf en gehoorzaam. Zij woont nog in die hele sfeer van dat strenge christelijke dorp en ze heeft goed contact met mijn ouders. Ze kon en kan zich helemaal geen voorstelling maken van wat er is gebeurd. Toen ik op mijn zeventiende het huis verliet en haar vertelde waarom, kwam er niets van herkenning, laat staan begrip. Ze zei toen, net als mijn vader, dat ik bezeten was van de duivel en dat ik in de war was. Ik werd als een leugenaar neergezet.’

Ik kan toch niet op zondag weglopen!

Ze is geboren en getogen in een heel christelijk dorp. Het gezin behoorde tot de streng gereformeerde gemeenschap. Vader wist wat God wilde, stelde de regels en duldde geen enkele tegenspraak of twijfel. Vragen stellen over wat God bedoelde, werden verbaal en fysiek afgestraft. Haar tweelingzus volgde braaf, evenals haar jongere broertje.

‘Ik was als heel jong kind al anders dan mijn tweelingzus en mijn broertje. Mijn tweelingzus deed altijd alles zoals het volgens mijn ouders ook hoorde. Ik eigenlijk helemaal niet. Ik stelde vragen. Ook over het geloof bijvoorbeeld. En dat leidde nogal eens tot ruzie met mijn vader en moeder. Ik deed vaak dingen die niet mochten en die de woede van vooral mijn vader opriepen. Dat werd alleen maar heftiger. Mijn vader had

als straf bedacht dat ik dan maar in de kelder moest worden opgesloten. Dat gebeurde steeds vaker. Als ik ergens een vraag over stelde of ergens kritiek op had, dan ging de kelderdeur open en meteen weer op slot. Toen ik zes jaar was begon het misbruik. En dat is doorgegaan tot mijn zeventiende. Ja, ik weet het, je vraagt je af waarom ik het zo lang heb laten gebeuren.'
Ze heeft steeds vaker en heftiger ruzie met haar vader. Dat betekent nog vaker en langer opgesloten worden in de kelder. Het loopt een keer zo uit de hand dat ze niet mee mag naar de kerk. Ze is streng christelijk opgevoed en die straf is voor haar op dat moment het ergste dat haar kan overkomen. Op die ochtend kondigt ze aan dat ze het ouderlijk huis zal verlaten. Dat had ze wel vaker geroepen, maar nu weet ze het zeker.
'Op die zondagochtend ga ik boven mijn spullen pakken. Ik ben echt van plan om die stap te zetten. Tegelijk heb ik last van de indoctrinatie met het geloof. Je vindt het misschien gek, maar ik dacht echt: ik kan toch op zondag niet weglopen! Achteraf vind ik dat natuurlijk belachelijk. Maar toch bleef ik totdat iedereen terug was uit de kerk. Mijn ouders en mijn broertje maakten grapjes over mij. Mijn tweelingzus voelde wel aan dat het dit keer anders zou zijn. Ze vroeg de anderen om op te houden met de grapjes.'
De volgende ochtend om 07.00 uur sluit ze de voordeur voor de laatste keer. Ze weet zeker dat ze nooit meer terug zal gaan. Alle spullen en spulletjes die haar dierbaar zijn heeft ze in een tas gepropt. Haar jongere broer gaat ook vroeg de deur uit vanwege een stage die hij doet. 'Tot vanavond zus', roept hij. Ze zegt niets en komt later op de dag aan in de gemeente waar ze MDGO (Middelbaar dienstverlenings- en gezondheidszorg-onderwijs) studeert. Ze is 17 jaar en heeft geen idee en nog minder ervaring in een leven zonder gezin.

Als je in de psychiatrie terecht komt dan ben je bezeten van de duivel

'Ik kwam aan in die plaats en dacht: wat nu? Ik had helemaal geen plan. Drie of vier weken leefde ik op straat. Mijn spullen stopte ik een kluisje op het station. Ik ging naar de opleiding en deed of er niets aan de hand was. Bij een vriendin kon ik af en toe in het weekend slapen en douchen. Maar het was heel raar: ik was wel uit dat strenge geloof met al die regels gestapt en nu moest ik alles zelf bedenken en doen.'
Na drie weken belt haar moeder naar een mentor op school. Medestudenten en docenten komen erachter dat ze op straat leeft. Ze weten nu dat ze haar ouderlijk huis heeft verlaten. De smoesjes werken niet meer. Ze vindt een kamer. Dat moet meer rust opleveren, maar het gaat toch heel anders.
'Het geloof bleef een punt. Ik was opgevoed met strenge regels. Met het verbod om met bepaalde mensen te praten. Zeker niet met homo's. Ik had eigenlijk geen eigen gedachten die me sterker maakten. Ik ging drugs gebruiken. Veel en vaak ook. Na een half jaar werd ik psychotisch en depressief. Ik kwam in de psychiatrie terecht. Ik was opgevoed met het idee dat als je in een psychiatrisch ziekenhuis terecht komt, dan ben je bezeten van de duivel. Ik kon daar geen eigen mening tegenover stellen. De antipsychotica die werden gegeven veroorzaakten een soort van heftige kramp en ik kreeg het gevoel dat ik helemaal gek was. Later bleek dat het bijwerkingen van Haldol waren. Toen die voorbij waren, voelde ik me helemaal niet meer lekker in dat ziekenhuis. Ik ging weer naar mijn kamer. Maar dat ging niet goed. Ik was warrig en somber. Ik kende niemand omdat ik daar helemaal geen sociaal netwerk had. Ik kwam na een half jaar weer op een open afdeling in de psychiatrie in dat ziekenhuis. Onderzoek toonde aan dat ik stemmen hoorde. Ik kreeg medicatie voor depressie.'
In het ziekenhuis denkt men na een poos dat het goed met haar gaat. Maar haar werkelijkheid is anders. Studeren gaat niet meer. Alleen de mentor komt af en toe op bezoek. Ook iemand van een andere kerk komt haar een enkele keer opzoeken. Over het jarenlange misbruik door vader wordt niet gesproken. Over de mogelijkheid dat ze stemmen hoort, die haar vreselijke opdrachten geven en haar ernstige

en onterechte verwijten maken evenmin. Ze besluit dat het niet meer kan en zeker niet meer hoeft. Ze wil dood. Ze organiseert tot in detail wanneer ze ongezien het ziekenhuisterrein kan verlaten om op de ernaast gelegen spoorbaan te kunnen stappen. Bij toeval spreekt een veiligheidsfunctionaris haar aan vlak voordat ze een fatale stap kan zetten. Hij brengt haar terug naar de psychiatrische afdeling. Ze denkt dat ze haar besluit nu niet kan uitvoeren, maar wel later als ze het ziekenhuis kan verlaten. Maar er volgt een gedwongen opname.

Toen pas ben ik gaan praten over wat er met mij is gebeurd

'Ze hadden ondertussen mijn afscheidsbrieven gevonden. Er kwam een arts. Ik dacht dat ik kon uitleggen dat ik naar mijn woning zou gaan. En dan zou ik alsnog mijn besluit kunnen uitvoeren. Ik had nooit gehoord van een gedwongen opname en ik had geen idee hoe dat werkte. Ik raakte in paniek toen ik hoorde dat ik niet weg mocht. En vooral van het idee dat ik dan niet meer dood kon gaan. Ik ben helemaal geflipt, heb ramen ingegooid en van alles en nog wat vernield. Ik kwam in de separeer terecht. Uiteindelijk heeft de gedwongen opname drie jaar geduurd. Ik heb veel diagnoses gehad en veel verschillende medicaties die vaak niet werkten. Ze dachten dat ik psychotisch was omdat ik in mijn hoofd hoorde dat ik dood moest. Later bleek dat dat een van de stemmen was die ik zonder het echt zelf te beseffen al een tijdje bij me had.'

Ze wordt verwezen naar een KIB (Kliniek Intensieve Behandeling) in het zuiden van het land. Ze twijfelt of ze die stap wil zetten, maar doet het na een poos toch. Ze heeft gehoord dat het een vrijer regime is dan waar ze nu is opgenomen. Dat vergroot de kans om toch uitvoering te geven aan haar doodswens.

'Ik werkte mee aan die overplaatsing, maar dan wel met een geheime eigen doelstelling. Toen ik er kwam, sprak me hun aanpak wel aan. Ze gingen niet uit van diagnoses en ze wilden eerst en vooral het medicijngebruik aanpakken. Ik was inmiddels verslaafd geraakt. De psychiater waarmee ik contact had gaf me een goed gevoel. Na korte tijd merkte ik dat de nieuwe medicaties die ik bij het KIB kreeg, beter werkten dan de pillen die ik tot dan toe had geslikt. Dat leidde ertoe dat ik ben gaan praten over wat er met mij is gebeurd. Dat had ik nog nooit gedaan. Ik had in therapie wel eens iets gezegd en er was ook wel eens iets benoemd, maar men zei eigenlijk dat als ik over die dingen zou praten dat het dan moeilijker voor me werd om te herstellen. Integendeel, ik zou het probleem dan alleen maar groter maken. Dat idee zette zich vast bij mij. En dat gold ook voor de stemmen.'

Terug naar huis is geen optie. Ook de behandelaars raden haar af het strenge en onverdraagzame 'thuis' weer op te zoeken. Ze blijft in de buurt van het KIB wonen want ze wordt geholpen met het vinden van een appartement. Langzaamaan gaat ze weer gewone dingen doen, zoals boodschappen. Er worden sociale contacten gelegd. Ze gaat, mede op initiatief van het KIB, vrijwilligerswerk doen. Ze gaat hardlopen en heeft nu vier loopmaatjes. Het gaat 6 a 7 jaar goed. Ze werkt als vrijwilliger bij de daklozenopvang, doet SPH (Sociaal Pedagogische Hulpverlening) en werkt met kinderen met Autisme stoornissen. Ze draait nachtdiensten en studeert overdag. Ze heeft het dieptepunt achter zich gelaten. Misschien dat ze nog voorzichtig moet zijn in omgevingen met te veel prikkels, maar verder gaat het prima.

Ik dacht dat de psychiatrie geschiedenis was

'Het ging echt goed met me. Ik had nooit verwacht dat depressie en stemmen weer terug zouden komen. Ik had wel nog medicatie en dat werkte prima. Ik functioneerde zoals ik wilde functioneren. De psychiatrie was geschiedenis. Dacht ik. Op een dag zei de huisarts dat een psychiater een keer het medicijngebruik moet onderzoeken. 'Ik schrijf het al zolang voor, er moet nu echt een keer iemand naar kijken.', zei hij. Ok. Een psychiater op de PAAZ zei dat er inmiddels veel nieuwe medicijnen waren die misschien beter werk-

ten. Ik had zelf al het een ander aan antidepressiva afgebouwd. Maar ik wilde eigenlijk niet weer aan nieuwe medicijnen. Hij drong aan en hij zei dat na 10 jaar bepaalde medicijnen blijvende tics zouden kunnen veroorzaken. Ik slikte al 7 of 8 jaar, dus ja. Ik was bang dat die tics tot problemen zouden leiden in mijn werk en in mijn dagelijkse leven. Ik dacht er heel lang over na en ik besloot toch om het te proberen. Het instellen van die nieuwe medicatie ging moeilijk. Ik bleef veel langer dan verwacht op de PAAZ en ik hospitaliseerde. Die tegenslag met steeds weer een ander medicijn zorgde ervoor dat ik weer depressief werd en de wens om dood te gaan kwam weer in mijn gedachten. De stemmen kwamen terug en zeiden dat ik dood moest. Ik kreeg ECT(Electroconvulsietherapie, Elektroshocktherapie) behandelingen en daardoor ontstonden er problemen met mijn geheugen. Ik vergat echt heel veel. Het had veel impact op mijn leven. Ik wilde geen ECT meer, maar wat dan wel. Ondertussen was ik hulpverlenersmoe geworden. Ik wist het niet meer. Na een poos kwam ik bij een f-act (Flexible Assertive Community Treatment) team terecht. De behandeling duurde een half jaar. Maar ik kreeg mijn leven niet op de rit. Ik werkte niet, ik kon geen dagstructuur vasthouden. Niets eigenlijk. Ik meldde me aan bij de Levenseindekliniek. Ik wilde nu echt weer dood, maar wilde niet van een flat springen of voor een trein gaan staan. Ik wilde niet dat andere mensen met mijn doodswens geconfronteerd zouden worden. Ik wilde op een humane manier dood. Het eerste contact met de kliniek was heel belangrijk voor mij: voor het eerst kon ik gewoon praten over dood gaan. In de psychiatrie kon dat echt niet. Dat was taboe. Toch bleef het steeds slechter met me gaan. Een van de stemmen zei dat ik niet meer moest eten, niet meer moest slapen en mijn pillen niet meer moest nemen. Dat deed ik dus niet meer. Ik kwam na een half jaar op een gesloten afdeling terecht. Ik zat een tijdje in de separeer. Ik dissocieerde veel, was veel tijd kwijt en verward. Daarover werd niet gepraat eigenlijk. Als ik zei dat de stemmen mij opdrachten gaven, dan werd daar niet op gereageerd. Ik zat ongeveer 6 maanden op een gesloten afdeling.'

Na 20 jaar praatte ik voor het eerst over het misbruik en de stemmen

Ze wordt op een verblijfsafdeling geplaatst. Het plan is voor drie tot zes maanden. Dat wordt echter tweeëneenhalf jaar. Ze is inmiddels een jonge vrouw van ruim 30 jaar. Haar situatie verbetert nauwelijks. Ze wil dood en de stemmen blijven heel vervelende opdrachten geven. Daar wordt weer niet over gesproken. Tijdens een jaarwisseling doet ze een zelfdodingspoging met behulp van zware speed, antidepressiva en andere medicijnen die voorhanden zijn. Een van de stemmen heeft de opdracht gegeven. Ze raakt echter in een overweldigende paniek en belt toch de nachtdienst. Ze blijft enkele dagen op de Intensive Care. Het is kantje boord.

'Mijn vrienden zijn heel boos. Ik praat er wel over met ze. Op de verblijfsafdeling is blijkbaar besloten dat er met mij niet wordt gepraat over dood en stemmen. Niemand vroeg waarom ik het had gedaan. Na 4 weken zei een verpleegkundige wel dat ze iets had gemerkt, maar zich achteraf pas realiseerde dat ze iets had moeten doen. Ze vond het niet goed dat er niet over gesproken werd. Een ervaringsdeskundige zei tegen me dat ik juist wel over de stemmen moest gaan praten en hij nam ook een stemmeninterview af. Hij bracht me in contact met een psychiater buiten de instelling, die oog en oor had voor stemmen en misbruik. Dat was voor het eerst dat ik echt over mijn stemmen en het misbruik ging praten. 20 jaar nadat alles was begonnen!'

Ze gaat maandelijks in gesprek met die psychiater, ondanks de verschillen van inzicht in hoe haar te behandelen tussen die psychiater en de vakcollega op de verblijfsafdeling. Het doet haar goed, tot op de dag van vandaag. De negatieve en uitzichtloze 'behandeling' op de

verblijfsafdeling zegt ze vaarwel. Ze gaat weer naar haar appartement. De psychiater aldaar spreekt de verwachting uit dat ze wel weer snel terug zal zijn..... Op een of andere manier blijft die opmerking haar nog een tijd bij. Ze heeft er soms last van. Het contact met de levenseindekliniek kan worden afgebouwd. ‘Eenmaal weer thuis was het toch wel raar. Geen mensen om me heen, weer helemaal zelf de regie van de medicatie overnemen van de structuur op de afdeling. Dat viel niet mee. De psychiater van mijn eigen keuze bracht me in contact met een POD-team (Peer-supported Open Dialogue) in de buurt van mijn woonplek. De psychiater van de instelling waar ik net was vertrokken, wilde mij bij een Critical Case-team onderbrengen. Dat wilde ik niet. Ik koos voor het POD-team. De discussie en de verschillen van inzicht met de psychiatrie van de instelling bleven echter spelen. Dat vond ik heel vervelend. Ik woonde weer op mezelf en dus had ik een indicatie, waardoor de behandelingen buiten de verblijfsinstelling vergoed konden worden.’

De stem zegt dat ik terecht ben mishandeld en misbruikt

‘Ik heb een stem die zegt dat hij de duivel is. Hij zegt dat het heel terecht is dat ik in de kelder werd opgesloten en dat het misbruik een straf van God is die ik terecht moest ondergaan. Dat zei mijn vader ook altijd. Als kind en zelfs als volwassene kon ik me niet losmaken van die gedachte. Ik voelde me schuldig en de duivelstem bevestigt dat nog steeds. Maar ik ontken het niet meer dat ik het hoor. Ik duw het niet meer weg. Ik probeer tegenstand te bieden. En dat lukt steeds beter. Aan de andere kant is het natuurlijk heel heftig om me daar nu zo mee bezig te houden. Maar ik heb ervaren dat weg duwen en ontkennen het niet oplost. Voor mij is op deze manier praten over stemmen horen en over de link met het misbruik heel nieuw en eng. Inmiddels ben ik minder bang en onzeker over de stemmen. Ik heb het gevoel dat ik samen met de psychiater steeds beter leer om ermee om te gaan. Ik ben nu zelfs bezig om een groep rond stemmen horen op te zetten. En dat gaat lukken. Ik snap beter waar de stemmen vandaan komen. Ik had nooit over de mishandeling en het misbruik gepraat. Ik had het gevoel dat ik daar nooit over heen zou kunnen komen en dat ik eeuwig op een afdeling opgenomen zou blijven. Maar nu is dat idee veranderd. Het POD-team en de psychiater spelen een grote rol. Voor mij valt het niet mee, want ik ben gehospitaliseerd, te veel en te lang afhankelijk geweest van mensen om je heen die bijna alles voor jou bepaalden en die er altijd waren als er iets was. Nu moet ik het vooral alleen doen, wel met hulp van POD en psychiater, maar zelf met alles aan de slag. Het ging echt niet van de een op de andere dag. Af en toe mailt de psychiater met een van de stemmen. Dat vind ik wel gek soms. Het gaat langzaam en soms met een terugslag, maar ik voel dat ik vooruit ga.’

In mei 2019 wordt ze toch weer korte tijd opgenomen. Een van de stemmen heeft aangedrongen op niet eten en geen pillen slikken. Daar kan ze niet tegenop. Met hulp wordt de negatieve invloed van de stemmen terug gedrongen. Inmiddels is ze er achter gekomen dat de stemmen tijdens de periode in het gezin er ook al waren, maar ze heeft ze toen niet als zodanig herkend. Floris, een van de acht stemmen, zegt nog steeds dat ze niet mag eten en drinken. Ze gaat wel ‘onderhandelen’, maar in mei verliest ze dus de controle. De medicatie wordt weliswaar door ‘Floris’ bestreden, maar met hulp van het POD-team, een sterker wordende zelfdiscipline en beperkte medicatie is ze aan ‘de winnende hand’. De stemmen en de herbelevingen van misbruik en mishandeling die ze oproepen, brengen haar af en toe nog flink in de war, maar zo langzamerhand weet ze dat ze sterker is geworden en dat ze uit die dieptepunten kan opstaan.

Ik voelde dat het misbruik niet ok was, maar soms voel ik nog zoiets als eigen schuld

‘Toen ik in behandeling was bij het KIB zat heb ik alsnog aangifte gedaan. De zedenrecher-

cheur zei dat hij wel had gevoeld dat gezinsleden en de huisarts zich van de domme hielden en eventuele gebeurtenissen afdekten. Hij zei dat hij echt wel dacht dat het allemaal gebeurd was, maar dat bewijs daarvoor niet rond te krijgen was, ook al omdat iedereen z'n mond hield. Kort voor ik weg ging, bleek dat ik zwanger was. Er kwam een illegale abortus. Toen ik hersteld was van die ingreep, wilde ik echt weg van huis. Mijn moeder had het in de gaten want die kocht een zwangerschapstest. Achteraf denk ik dat ze ervan geweten heeft, van dat misbruik door mijn vader. Maar zowel mijn moeder als mijn zusje zeiden dat het mijn eigen schuld was als het zou zijn gebeurd. En ik weet dat het niet zo is, maar soms voel ik nog wel zoiets als eigen schuld. Waarom ging ik pas op mijn 17e weg? Dat vraag ik mezelf soms af. Waarom ben ik zolang gebleven? Ik voelde echt wel dat het misbruik niet ok was, maar ergens dacht ik ook dat het gewoon was. Ik wilde er niet over praten. Trouwens, als mijn vader dacht dat er risico was dat ik zou praten, dan dreigde hij met een mes. Dat veroorzaakte veel angst bij mij. Ik was nog een kind. Ik moest altijd mijn mond houden. Ik had niet geleerd om te praten, zeg maar. Dus praten over misbruik, mishandeling en stemmen zat er echt niet in. Ik had ook altijd smoesjes klaar. Ik zat op turnen en ik was gevallen. Ik deed alsof mijn pols daardoor was gebroken. Maar dat was gekomen doordat mijn vader mij van de kelder-trap had geduwd. Mijn zusje zegt nu nog dat ik uit de ringen ben gevallen.

Ik voelde en voel me nog heel eenzaam bij dat soort herinneringen. Ik kon en kan het nog steeds niet delen met mijn moeder of mijn zusje. Ik heb nu alleen nog af en toe een email-contact met mijn zusje, meer niet. En dan gaat het altijd nog over: als je nu sorry zegt dan kan je terug komen. We bidden voor je. Dat soort dingen. Wel heeft ze een keer gezegd: Stel nou, dat wat jij zegt, dat dat allemaal klopt. Dan moet je kunnen vergeven. Ze moest in elk geval de ruzies wel erkennen, want daar was ze vaak getuige van. Ze ziet het als haar taak om mij te behoeden voor de hel. Ze denkt dat ik daar terecht kom. Ze mailt dan met dat soort opmerkingen. Als ik sorry zeg en als ik terug naar mijn ouders ga, dan zal het wel goed met mij aflopen, zegt ze. Ik vind het vervelend, onterecht en ik word er verdrietig van. Daarnaast drukt ze me ook op mijn alleen-zijn. Ik heb wel enkele vrienden, maar ik kom bij hen ook pas na hun geliefden en familie. Terecht natuurlijk. Maar ik heb niemand waar ik bij hoor.'

Alle stemmen zijn negatief: alles is mijn eigen schuld

'Nu denk ik dat ik op mijn zesde ook al stemmen hoorde. De duivel was er toen ook al. De stem Floris, waarom die zo heet? Dat zijn we aan het uitpluizen. Ik heb 8 stemmen. Nu weet ik dat precies, vooral door het stemmen interview waar je dat chronologisch in kaart brengt. Er zijn de duivel, Floris, een stem met een naam die op een letter na die van mij is. Die laatste is iemand van 6 jaar die bang is en in de kelder zit. Floris is een vriendje die ik ooit had tussen mijn 17e en 20ste. Ik had meer foute vriendjes en hij was er een van. Hij gebruikte drugs en als het tegen zat dan sloeg hij. Hij roept nu ook dat ik dood moet. Van twee stemmen weet ik het niet zo goed. Ik weet niet wat ze precies zeggen. Waarom ze er zijn. Ik ben zo gewend om dat te blokken in mijn hoofd. Maar nu zijn we aan het zoeken; zegt een stem dat ik dood moet of ben ik het zelf die dat denkt omdat mijn leven niet is zoals ik het graag zou willen? En dan is er nog een vrouw van 40 jaar. Ze heeft geen naam. Ik weet niet zo goed wie ze is en wat ze wil. En dan zijn er nog een meisje van 17 jaar en een man van 45/50. Die vrouw is misschien wel mijn moeder. Qua geluid. Mijn vader niet. Ik zie mijn vader wel vaak, ik bedoel dat ik dan het idee heb dat hij achter me staat. Ik zeg het wel eens tegen de psychiater, maar die zegt dat hij er niet is en dus ook niet gevaarlijke dingen kan zeggen of doen. Alle stemmen zijn negatief. Ik ben nooit goed genoeg, ik moet dood, ik moet niet eten of drinken, alles wat mij is overkomen, is mijn eigen schuld. De psychiater zegt: je moet naar de stemmen luisteren, maar niet doen wat ze zeggen. Makkelijk gezegd, dat wel.'

In maart 2019 staat haar vader voor haar deur. Hij heeft waarschijnlijk via zijn andere dochter haar adres achterhaald. Haar moeder blijkt ernstig ziek te zijn. Vader heeft al een keer gebeld: moeder ligt in het ziekenhuis en ze moet naar huis komen en ze moet ophouden met al die rare verhalen. Hij zorgt voor stampij in de hal van haar appartement. Hij heeft ramen ingegooid. Uiteindelijk volgt er een contactverbod voor een bepaalde tijd. Daarna heeft ze vaker het idee dat hij weer voor de deur staat. 'Ik hoop niet dat, als de tijd van het contactverbod voorbij is, hij weer komt. Maar ja, dan is er mijn zusje via de e-mail: je kan toch gewoon terug komen, het is zo lang geleden en je moet toch iemand kunnen vergeven, je gaat niet naar de kerk, enzovoort. Mijn familie is nog steeds streng gelovig en dat wordt erger in het dorp omdat de groep steeds kleiner wordt. De moeder van mijn moeder wist ook wel iets. Ik kwam wel eens bij haar als ik weer was geslagen. Ze verzorgde ook wel eens mijn wondjes. Maar zij vond dat ik niet weg had mogen gaan. Ze was bang dat het niet goed met mij zou gaan.

Waarom zou die journalist je wel geloven?
Ze weet dat wat haar vader heeft gedaan de oorzaak is van al het lijden. Ze weet dat misbruik en mishandeling tot op de dag van vandaag hun sporen nalaten. Al 34 jaar. Het dissociëren, de stemmen, de depressies.

'Er zijn teveel gevoelens tegelijk. Tegenstrijdige gedachten. Ik neemt het mezelf ook wel kwalijk. In mijn opvoeding was schuld een basisuitgangspunt. Daar kan ik me soms nog niet van losmaken. Dan was er mijn moeder die het vast heeft geweten en soms echt gezien. Waarom heeft ze niets gedaan? Kon ze wat doen? Had ik zelf eerder moeten weggaan? Dingen lopen door elkaar heen. Als je dingen ziet of hoort die er niet zijn, dan ga je twijfelen. Het zou fijn zijn als het allemaal verzonnen was en dus niet echt gebeurd, maar ja. Een ander punt is dat ik me zelf voordoe op een andere manier dan ik misschien ben. Sterker. Als kind heb ik zo geleerd om te doen alsof. Als het niet goed gaat dan hebben mensen dat pas laat in de gaten omdat ik dat goed verborgen kan houden. Als ik maar niet praat over dat misbruik, die doodswens, de stemmen dan is het net alsof het er ook niet is.....Struisvogel ben ik. Het is nu nog niet zo stabiel, maar ik heb wel hoop.'

De stemmen krijgen het steeds lastiger omdat ze zich beter kan handhaven. Maar ze is er nog niet. Op het moment dat we met elkaar afspreken voor dit gesprek laten de stemmen van zich horen: Waarom zou je nu met zo'n journalist gaan praten? Waarom zou hij jou wel geloven? Waarom denk je dat zo'n interview gaat helpen?

'Ik heb er goed aan gedaan weer een studie te gaan doen. Ik ben mijn leven op orde aan het brengen. Ik ben naar de KIB gegaan. Ik ben gaan sporten. Ik ben gaan deelnemen aan een zelfhulpgroep Ik ben niet zomaar blijven zitten waar ik zat. Ik heb er nog steeds veel spijt van dat ik op mijn 17e ben weggegaan! Ik heb me toen niet gerealiseerd welke gevolgen dat zou hebben. Dat ik op straat kwam te staan en dat ik in de psychiatrie terecht kwam. Dat ik drugs ging gebruiken. Maar ja, stel ik was gebleven, wat dan? Ik denk dat dat ook niet goed was gekomen. Ik weet het wel, maar qua gevoel is het soms nog lastig. Je wil graag ergens bij horen. Bijvoorbeeld tijdens feestdagen of als je een ander leuk gezin ziet. Je hoort er niet bij. Dan wordt het spijtgevoel groter. Je komt niet meer bij elkaar zoals ik en mijn zusje. Je weet niets meer van elkaars leven.'

Ik vind het nog steeds moeilijk te geloven dat iemand van mij kan houden
Ze heeft vier relaties gehad. Die liepen spaak omdat ze zich heel ongelukkig voelde. Ze vond het lastig dat iemand van haar hield. Ze kon dat niet geloven. Ze kende het alleen zijn en kon zich niet open stellen om samen te zijn. De stemmen maakten het er niet makkelijker op. Ze sprak met haar relaties niet over wat ze hoorde in haar hoofd. Een poos geleden heeft de psychiater voor haar kleine vriendenkring

voorlichting gegeven over stemmen horen. Dat heeft tot meer inzicht en begrip geleid. Daar is ze heel blij mee.
'Mijn vader zag het misbruik als genoegdoening, als rechtvaardiging, als iets dat je verdiend. Ik heb seks niet als plezier of als een keuze voor vrijheid kunnen zien en kunnen beleven. Seks was erg en fout en was een straf. Ik probeer als volwassen vrouw seks los te maken van wat er is gebeurd met mij. Genieten blijft lastig. Iemand komt in je meest intieme leefwereld terecht en dat kende ik alleen maar als fout en pijn en niet willen. Een relatie aangaan is dus een heel grote stap. Ik vind het eigenlijk nog heel moeilijk om te geloven dat iemand van mij kan houden. Als ik vooruit kijk dan verwacht ik en hoop ik dat mijn wens om dood te gaan verder naar de achtergrond verdwijnt. Ik hoop dat ik wat meer en beter met die stemmen kan omgaan. Dat ik meer balans in mijn leven krijg. Ik durf het nog niet echt te verwachten, wel hopen. Ik heb nu meer hoop dan een jaar geleden, dat wel. Ik durf nu te denken dat ik het leven een kans moet en kan geven. Het praten over misbruik en zo is moeilijk en tegelijk ook goed. Stemmen en misbruik grijpen in elkaar. Als de psychiater met de stemmen praat dan krijg ik inzicht in hoe het werkt. Ze moeten minder een warboel voor me worden. Soms weet ik niet eens of het gedachtes of stemmen zijn of is het iets wat iemand in mijn omgeving heeft gezegd. Door dissociëren ben ik soms tijd kwijt en dus controle kwijt. Ik ben geen optimist, nee zeker niet. Maar als ik zie wat POD en psychiater en vrienden voor me doen, dan helpt dat enorm om zelf ergens in te geloven en te werken aan verbetering.'

'Ik ben gewend om een agenda te hanteren en een dagstructuur aan te houden. Helpt bij het terugdringen negatieve dingen. Helpt me tijd terug te halen die ik door dissociëren kwijt ben. Ik wil graag iets nuttigs doen. Iets anders doen dan alleen met mezelf bezig te zijn. Zoals dit interview bijvoorbeeld. Ik heb ja gezegd omdat ik slecht nee kan zeggen (haha). Ik hoop dat ik misschien iets kan betekenen met mijn verhaal. Als iemand er iets aan heeft dan is het goed. Iemand hoop geven is toch goed en mooi. Je hoeft niet alleen maar slachtoffer te zijn.'

Bron: Stichting Revief, www.revief.nl
Stichting Revief staat voor 'Kracht in Kwetsbaarheid', Lotgenotencontact voor mensen die als kind seksueel misbruikt zijn.

Op de motor, over de dijk van Enkhuizen - Lelystad.

Peter Oud

Wat kan een stemmenhoorder nu met zo'n vastgeroeste overtuiging van zijn casemanager dat 'stemmen horen' een product van de hersenen is en de overtuiging van zijn psychiater dat je stemmen moet bestrijden met antipsychotica!
Ik hoop zo dat er een tijd komt dat alle hulpverleners wat meer out of the box leren denken. Zij niet zo vast zitten aan de gedachte dat datgene wat zij denken waar is of het beste is. Als hulpverleners in de GGZ dat dogma van evidence based nou wat meer los konden laten, zich meer richten op de menselijke maat, meer ruimte zich 'een niet-wetende houding' aan te nemen, zichzelf wat meer ruimte te geven om te luisteren wat de stemmenhoorder over zijn stemmen te zeggen heeft, dan zouden deze hulpverleners zo veel meer kunnen bereiken.

Gisteren ging ik op de motor naar Lelystad om het rapport en de opgestelde persoonlijke diagnose met de 33 jarige stemmenhoorder door te spreken. Client vind het deze keer goed dat zijn moeder en oudere halfzus erbij zitten.

De familie was twee maanden terug wanhopig. Zij zijn via Stichting Weerklank bij mij terecht gekomen. De stemmenhoorder had onder invloed van zijn stemmen, zijn broer aangevallen. De familie wil niet dat hij opgenomen wordt en opnieuw een traumatische ervaring opdoet.
De eerste twee gesprekken hebben we gebruikt om kennis te maken en om het Maastrichtse interview af te nemen. Wij hebben de stemmen in kaart gebracht. Vragen over de aard en karakteristieken van de stemmen, de identiteit, de geschiedenis van de stemmen. De triggers, zijn relatie met de stemmen, de invloed die de stemmen op zijn leven hebben. En hoe hij met de stemmen omgaat. Wat opviel was dat de stemmenhoorder de stemmen het liefst negeerde, uit de weg ging en hij vertelde dat, hoewel zijn ouders in die tijd zijn gescheiden, hij een goede jeugd heeft gehad. Dit klonk in mijn ogen wat tegenstrijdig. Ik heb hem uitgelegd dat als je stemmen uit de weg gaat, door de stemmen te negeren, of emoties gaat verdoven met cannabis of antipsychotica, je zo niet met de stemmen of je emoties kan leren omgaan.

In de vorige gesprekken heb ik hem gevraagd komende twee weken goed te luisteren naar de stemmen, elke dag 1-2 kwartiertjes alles op te schrijven wat de stemmen zeggen. Ik heb hem uitgelegd dat ook al zijn de stemmen zo negatief, de stemmen altijd goede bedoelingen heb-

ben. Stemmen praten vaak in metaforen, droomtaal, die niet altijd goed begrepen word. Door te luisteren naar de stemmen, eventueel vragen te stellen, ga je uiteindelijk deze beter begrijpen.

17 jaar heeft hij nu last van negatieve stemmen. 4 jaar opname, 13 jaar ambulante behandeling. Krijgt inmiddels 8 jaar een depot. De GGZ weet niet goed wat ze met hem aan moeten. Zij overwegen deze man naar de basis GGZ te verwijzen. Voor wat?

Moeder en zus gaven heldere informatie over wat er aan vooraf ging, voordat cliënt stemmen is gaan horen. Het plaatje is rond.
Geen fijne jeugd. Na de vechtscheiding van zijn ouders bleef een verscheurd gezin achter.

Elke keer verbaas ik mij erover hoe de puzzel er na het interview uit komt te zien. Na het Maastrichtse interview is voor ieder zo eenvoudig te begrijpen, voor wie of wat die stemmen staan, waarom iemand stemmen is gaan horen. En wat je dan vervolgens kan gaan doen.

Het gaat altijd over emoties, over mensen die voor of na een trauma niet hebben geleerd met hun emoties om te gaan. Stemmen zijn altijd behulpzaam, attenderen de stemmenhoorder hier vaak op, beter voor zichzelf te zorgen.

Ik kan mij voorstellen dat in de periode waarin de emoties te overweldigend zijn, je deze wat wilt dempen. Meer medicatie is niet altijd beter. Stemmen bestrijden met antipsychotica heeft mijns inziens, gebaseerd op 30 jaar ervaring in de GGZ, geen toegevoegde waarde.

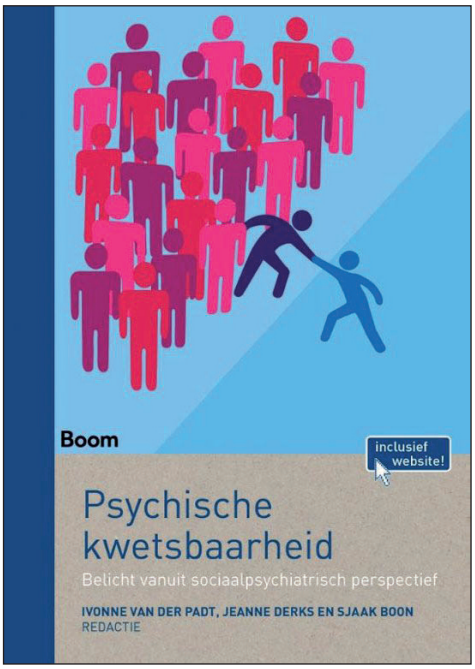
Moeder en halfzus gaan komende twee weken samen met cliënt die periode op papier zetten. Ik hoop zo dat zijn casemanager een volgende keer bij het gesprek aanwezig kan zijn. Als ook deze hulpverlener, zijn team, het stemmen horen beter gaat begrijpen, kunnen zij zo veel meer doen voor deze man.

Psychische kwetsbaarheid,

belicht vanuit sociaalpsychiatrisch perspectief

Corine Wepster

Ivonne van der Padt, Jeanne Derks en Sjaak Boon redactie, Psychische kwetsbaarheid, belicht vanuit sociaalpsychiatrisch perspectief,uitgeverij Boom, Amsterdam, 2017



De titel van het boek op zichzelf al: kwetsbaarheid, net zo iets als gevoeligheid, er is geen sprake van ziekte. Vele mensen hebben een hoofdstuk voor dit boek geschreven. Ik ga eerst in op de opzet.

Dit boek gaat over een manier van hulpverlenen waarin zorg en welzijn op elkaar aansluiten en recht wordt gedaan aan de ervaringen en krachten van de cliënt en de naasten. In de sociale psychiatrie wordt benadrukt dat psychische problemen ontstaan in interactie. Wat veel mensen in beweging brengt is de wijdverbreide notie dat het in de GGZ anders moet. Er is echter geen universele waarheid die in alle gevallen opgaat. Er is ambivalentie en meervoudigheid, waarmee hulpverleners moeten leren omgaan: bij welke cliënt zet ik welke benadering in. Daarover is nog veel onbekend. Voor een open en samenwerkende houding, die bevorderlijk blijkt voor goede zorg aan psychisch kwetsbare mensen, biedt dit boek verschillende handvatten. De term 'sociaal' wordt in dit boek vooral gebruikt om aan te geven dat er tussen mensen veel gebeurt, dat zowel bevorderend als belemmerend kan werken op geestelijke gezondheid. Het landschap van de (sociale) psychiatrie is de laatste decennia ingrijpend veranderd, nu steeds meer nadruk wordt gelegd op het aanboren van de krachten die cliënten zelf hebben: van klacht naar kracht.

In het eerste hoofdstuk wordt uiteengezet hoe de inhoudelijke en bestuurlijke veranderingen met elkaar samenhangen en hoe deze de mogelijkheden voor ondersteuning hebben beïnvloed. Hoofdstuk 2 gaat over het signaleren van psychische kwetsbaarheid: preventie. Hoofdstuk 3 gaat over ditzelfde onderwerp, nu gericht op de Openbare Geestelijke Gezondheid Zorg. Hoofdstuk 4 behandelt de dubbele last van stigmatisering bij psychisch kwetsbaren. Hoofdstuk 5 heet: Omgaan met psychosen. Hoofdstuk 6 gaat over de kritische praktijkwerker. Hoofdstuk 7 behandelt de bewonersgestuurde wijkontwikkeling. Hoofdstuk 8 vervolgens gaat over Wijkhulpverlening. Hoofdstuk 9 behandelt de professionele identiteit en interprofessionele samenwerking. Hoofdstuk 10 tenslotte richt zich op de bekostiging van de zorg.

In dit studieboek wordt aandacht besteed aan generieke en specialistische kennis, kunde en vaardigheden die nodig zijn om samen te werken: voor, door en met mensen met psychische kwetsbaarheid. De sociaalpsychiatrische visie van waaruit het boek is geschreven wordt uitgedragen door diverse zorg- en hulpverleners en is niet voorbehouden aan de sociale psychiatrie.

José Smit, De droom, de dood en het leven

Corine Wepster

José Smit beschrijft in dit boek haar ervaringen met psychose en alles wat daarmee te maken heeft. Zij spreekt de hoop uit dat zij anderen met soortgelijke ervaringen met dit verhaal kan helpen. Ik denk dat dit zeker het geval is. Zij schrijft zeer leesbaar en duidelijk.

Als eerste een heel waardevolle openingszin: 'Het zijn onze gedachten die ons gevangen houden'. José beseft dat er iets niet klopt, dat zij in een andere wereld leeft, maar nog zonder het verschijnsel 'psychose' te kennen. Zij hoort een stem, die zij Stem noemt, die altijd aanwezig is en ook allesbepalend. Zij wordt opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis. Daarna heeft zij alleen contact met haar moeder, maar Stem verbiedt haar met moeder te spreken. Op een dag zegt zij Stem vaarwel, ze besluit niet meer naar hem te luisteren. Dit kon zij doen nadat zij tot het besef was gekomen dat zij alles had verloren, de echte wereld helemaal kwijt was. Dat was het begin van mijn bevrijding, zegt José. Ze hoort Stem nog wel, maar hij heeft geen macht meer. Als zij ontslagen wordt en weer naar huis gaat, kan ze ervoor kiezen Stem niet meer te horen. Dan mist ze hem ook, want, zo zegt ze, Stem wist veel meer dan ik en ik waardeerde zijn adviezen erg. 'Stem was een afgeleide geworden van mijn hoger zelf, daardoor leerde ik mijn onderbewuste beter kennen.' Het hoort echter ook bij een psychose dat je iets kwijt raakt. José deed veel aan bewustwordingsoefeningen en die kunnen haar psychose wel gestimuleerd hebben.

p. 40 uit het boek: 'Welk mens na dit alles hieruit gaat opbloeien is nog de vraag, maar verandering heeft er wel degelijk plaats gevonden. Ik heb een tijdje in een droom geleefd. Ook het werkelijke leven is tenslotte een droom, het ik is een illusie! De wereld een illusie. We zijn hier allemaal om te ontwaken. Dat kan alleen vanuit ons hart, vanuit de liefde. Daarom geef ik nog mee dat ik geleerd heb lief te hebben, wat ware liefde is en nooit heb ik geweten hoeveel kracht en licht er in mij was tot ik deze ervaring had. Ik heb mijn eigen donkerte onder ogen gezien, mijn eigen monsters en demonen moeten verslaan. Dat kon alleen door uiteindelijk naar mijn hart te luisteren en voorbij heel veel grenzen te gaan om mezelf weer terug te vinden. Het leven is er om lief te hebben, een kostbaar geschenk. Leef! Bevrijd jezelf! Heb lief! De ware schoonheid vinden we in de kleinste dingen, ware liefde in ons hart. Ik ben blij dat ik er nog ben en nog van dit leven mag genieten, want het scheelde niet veel of ik was dood geweest. Stem wilde mij doen sterven, net als Jezus, sterven voor de zielen van mijn geliefden, voor mijn zonden, gelukkig is dat uiteindelijk net niet gebeurd! Ik ben er nog! Dat ik er nog ben noem ik een wonder. Dat ik er geestelijk nog ben ook! Je moet wel over heel veel kracht beschikken om al dat te ondergaan wat ik beleefd heb! Dat kan niet iedereen! Wat mijn werkelijke belevingen waren tijdens de psychose, hoe dat is en hoe dat voelt en wat het met je doet en ook wat het kost en wat het oplevert, daarover gaat dit boek. Ik wens je een bijzondere beleving door een kijkje te nemen in de ervaringen van iemand met een psychose die leeft in een waanwereld en ik hoop dat ik er ook anderen mee kan steunen die soortgelijke ervaringen hebben.' Het is een proces van ontwaken.

Sonnet van onvermogen

waarin Noa Pothoven wordt herdacht

Soms glipt er door de mazen van ons maakbaar
geacht geluk en net van diagnoses
en therapietrajecten voor psychoses
een meisjesleven. Niet elk leed is laakbaar.

Hoewel we elke drup formaliseren
met protocollen, overstroomt het bad.
Aan leven ga je dood, hoewel we dat
met procedures trachten te bezweren.

Dit is wel zo, maar toch. Want Noa had
in plaats van een geval, opiniestuk
en dit gedicht nog Noa kunnen worden.

Het onvermogen om te helpen spat
als spetters bloed in ons gezicht. Geluk
dient als een meisjesrecht erkend te worden.

Ilja Leonard Pfeijffer
Hij schrijft iedere twee weken een gedicht in de NRC
naar aanleiding van de actualiteit.

19 juni 2019
Het 16 jarige meisje Noa wordt slecht behandeld door
mannen, raakt in een psychose, krijgt anorexia en sterft.

De ‘beleving’ van een stoornis
moet een grotere plaats krijgen in de beschrijving van diagnoses in de geestelijke gezondheidszorg & PTSS

Corine Wepster

De ‘beleving’ van een stoornis moet een grotere plaats krijgen in de beschrijving van diagnoses in de geestelijke gezondheidszorg. Dat is de uitkomst van onderzoek in een samenwerking tussen Engelse (University of East Anglia) en Amerikaanse (Columbia University) onderzoekers.

Zij vroegen mensen met schizofrenie, bipolaire stoornis, depressie, angststoornis en persoonlijkheidsstoornissen in het Verenigd Koninkrijk, de Verenigde Staten en India om vastliggende diagnoses te vergelijken met hun eigen ervaringen. Uitgangspunt vormde de International Classification of Diseases (ICD) van de Wereld Gezondheids Organisatie. De ICD wordt in 194 landen gebruikt en is daarmee het grootste diagnose handboek. Het boek heeft enorme invloed op ons begrip van geestelijke stoornissen. Dit is het eerste onderzoek op dit gebied. Sluit de beschrijving van geestelijke stoornissen aan bij de ervaringen van cliënten? Nee, vaak niet. De bestaande ziektebeschrijvingen richten zich vooral op uiterlijke symptomen, dingen die je aan de buitenkant kunt zien en niet op de innerlijke, dat wat wordt beleefd. Het onbedoelde gevolg hiervan is vervreemding en het gevoel van cliënten niet te worden begrepen.

Mensen met een bipolaire stoornis vonden de ICD te negatief. Zij beleefden aan hun stoornis ook positieve kanten, zoals toegenomen creativiteit tijdens een manie.

Mensen met schizofrenie gaven aan dat in de ICD niet wordt gesproken over moeite met contact en communicatie met anderen, wat leidt tot gevoelens van vervreemding en geïsoleerd zijn.

Deelnemers aan het onderzoek gaven aan dat de woorden van ervaringsdeskundigen veel duidelijker en toegankelijker zijn dan wat hulpverleners verwoorden. Dit kan dus van belang zijn voor hulpverleners. Er zijn aanbevelingen gedaan voor de Wereld Gezondheids Organisatie en alles wijst erop dat die de uitkomsten ter harte zal nemen.

Bron: Perspectives on the International Classification of Diseases, 11th Revision (ICD-11), The Lancet Psychiatry, 8 juli 2019

PTSS

Vrouwen hebben twee keer zoveel kans om posttraumatische stresstoornis (PTSS) te ontwikkelen als mannen. Dit blijkt uit een rapport van onderzoeksbureau GlobalData. Op grond van onderzoek onder miljoenen deelnemers in 2018, voorspelt dit vooraanstaande bureau dat het aantal vrouwen met PTSS in 2028 twee keer zo veel zal zijn toegenomen als het aantal mannen met PTSS. In de leeftijdsgroep 18-39 jaar is de groei het grootst. PTSS krijgt tegenwoordig veel aandacht, maar de werkelijke aard van het syndroom is nog lang niet duidelijk. Zo bestaat er nog weinig begrip van de risicofactoren, waarvan sekse er dus duidelijk één is.

Bron: GlobalData verslag: Post-Traumatic Stress Disorder; Epidemiology Forecast to 2028.

Door het geven van dit soort voorspellingen hoopt GlobalData op vele terreinen bij te dragen aan beter beleid.

PSYCHOSENET

Dirk Bol

De website Psychosenet is hopelijk al bekend bij veel lezers van de Klankspiegel. Deze is zeer informatief, toegankelijk en systematisch. Het gaat vooral over psychosen, met veel ervaringsverhalen en video's, maar ook over stemmen horen, per slot van rekening ook een (semi-) psychotische aandoening.
Regelmatig wordt de website geactualiseerd, met momenteel de volgende nieuwe bijdragen:

1 Jim van Os in gesprek met May-May Meijer
Over haar openheid over haar psychosen en manieën. Ze vertelt hoe ze anders tegen haar psychische kwetsbaarheid is gaan aankijken, o.a. door te zien hoe belangrijk een diagnose eigenlijk is voor herstel, en hoe ze daarbij ook positiever tegenover psychiaters is komen te staan, o.a. door een ontmoeting met Jim van Os.

2 Een blog van de 28 jarige Luuk over zijn herstel na een ernstige burn-out
Ondanks 13 opnames, veel medicijnen, alcoholverslaving en overgewicht wist hij uiteindelijk helemaal te herstellen, waarbij het accepteren van het feit dat hij nooit meer zijn oude werk in de ICT zou kunnen doen belangrijk was.

3 Een blog van Ansgar
Met daarin een pleidooi voor een protocol en/of richtlijnen over het gebruik en de afbouw van medicijnen.

4 Verslag van het congres Een Frisse Blik op de kwaliteit van de GGZ door Jim van Os
met daarin zijn bijdrage voor dat congres. Aanleiding voor het congres was onvrede met de huidige manier van verantwoorden.

5 Een blog van ervaringsdeskundige Tom
over het belang van verbinding maken, binnen zijn team en met cliënten van het psychiatrisch centrum waar hij werkt.

6 Een blog van Ilse
over de kracht van muziek bij herstel, hier geïllustreerd aan de hand van de vijfde van Beethoven.

7 Het herstelverhaal van Luka
na een acute psychose op vakantie, waarbij hij het belang van baby stapjes uit de comfort zone benadrukt.

8 Het herstelverhaal van Maan
Na een zware depressie, waarbij praktische dingen doen (zoals afwassen) het begin van herstel betekenden. Zijn ziekte als een gezonde reactie op een oververmoeide geest zien, hielp hem ook.

9 Een video van Tim
Over zijn psychosegevoeligheid en hoe we daar als samenleving anders naar zouden moeten kijken, om te beginnen door je verhaal te mogen vertellen.

Verder nog een al iets ouder verhaal van onze Weerklank-voorzitter Peter Oud over coaching on the job met bettrekking tot het omgaan met stemmenhoren en hoorders.

BOEKEN

Robin Timmers .
‘Leren Omgaan met Stemmen Horen: Een op herstel en emancipatie gerichte benadering’.

In dit boek geeft ervaringsdeskundige Robin Timmers duidelijke uitleg over alle aspecten van stemmen horen en bruikbare handvatten over hoe je er zelf mee om kunt gaan. Op www.omgaanmetstemmenhoren.nl kun je de papieren versie van Robin’s boek voor een vriendelijke prijs bestellen. Je kunt daar ook de digitale versie van het boek gratis lezen en downloaden.

Paul Custers, Zolang er mensen zijn, zijn er stemmen

Het boek gaat over mensen die stemmen horen; over mensen die anders waarnemen; over mensen die helpen, behandelen en onderzoeken; over beroemde mensen die stemmen horen (van Soemeriers tot en met Rihanna); over mensen van Weerklank en over van horen zeggen...In de publicatie van Stichting Weerklank wordt stemmen horen niet benoemd als ziekte of psychische stoornis. Er wordt gesproken over lijden, liefde, hoop en geloof. Het gaat over kracht, strijd, regie, inspiratie en creativiteit. Zolang er mensen zijn zijn er stemmen is samengesteld en geredigeerd door journalist Paul Custers. In opdracht van Stichting Weerklank.

Mick de Schrijver, Het zit allemaal in mijn hoofd!

Het zit allemaal in mijn hoofd! is het verhaal van Mick. Een doodgewone jongen met stemmen in zijn hoofd. Mick heeft zijn stemmen getekend. Aan de hand van deze tekeningen, stelt hij zijn stemmen aan je voor en neemt hij je mee op de reis die hij met zijn stemmen heeft gemaakt. Het is het uniek en creatief verhaal van een ontdekkingsreis. Het is een boek van hoop voor stemmenhoorders, familieleden en iedereen die met stemmenhoorders te maken heeft. Voor bestellingen: www.mickdeschrijver.wixsite

Vincent Sjoerd Swierstra , De Magiër

Vincent schrijft het boek in de ik-vorm, beschrijft een periode in zijn leven volledig vanuit zichzelf. Er komen geen objectieve, relativerende passages in voor. Op deze manier beleeft de lezer in directe zin hoe het is om langzaam gedachten te ontwikkelen waarmee iemand verder van de werkelijkheid af komt te staan, zonder dit te merken. De gedachten lijken zo logisch, er lijkt niets aan de hand. Bij andere mensen, in zijn omgeving, op televisie, hoort Vincent dingen die hij met zijn eigen leven in verband brengt. Langzamerhand wordt het steeds onwaarschijnlijker dat de dingen die Vincent hoort ook in werkelijkheid zo zijn. Het proces wordt heel langzaam opgebouwd, heel mooi van binnenuit beschreven. Vincent merkt dat hij een steeds bekender personage in Amsterdam wordt, een steeds belangrijker persoon, tot hij zichzelf als Messias gaat zien. En dan gaan we als lezers toch echt twijfelen.

Boevink, W. en Escher, A. D. M. C., Zelfverwonding begrijpelijk maken.

ISBN 90-5681-118-5, 160 blz. g 16,--
'Zelfverwonding begrijpelijk maken' illustreert dat er een wereld van verschil kan bestaan tussen het perspectief van ervaringsdeskundigen en dat van professionals. Zeven ervaringsdeskundigen vertellen op indrukwekkende wijze over hun zelfverwondend gedrag, hun poging het te ontgroeien en hun ervaringen met hulpverleners. Ook onderzoekers en hulpverleners komen aan het woord.

Coleman, Ron, Herstel, kan dat wel?

Uitgever: Stichting Weerklank. ISBN: 90-808110-1-7
In 'herstel kan dat wel' beschrijft Ron Coleman de factoren die bij hem leidden tot het horen van stemmen. Daarnaast geeft hij een trefzekere analyse van de manier waarop de biologische georiënteerde psychiatrie de weg naar een persoonlijk herstel van cliënten belemmert. Tot slot geeft de auteur een duidelijke handleiding waarmee cliënten en behandelaars de we naar herstel kunnen inzetten.
Dit persoonlijk herstelplan is als bijlage opgenomen.

Coleman, Ron en Smith, Mike. Werken met stemmen.

Nederlandse uitgave van het werkboek "Working with Voices".
Met behulp van dit werkboek kun je als stemmenhoorder gericht aan het werk om met je stemmen te leren omgaan. Dit boek kan ook in de hulpverlening gebruikt worden.

Dirk Corstens, Sandra Escher en Marius Romme; Adequate hulp bij stemmenhoren

RIAGG Maastricht i.s.m. Stichting Weerklank, 2005-2006, 156 p, g 12,50
Eindverslag Zorgvernieuwingsproject Expertgroep Stemmen Horen van 14 bijeenkomsten van ervaren stemmenhoorders en hulpverleners/onderzoekers. Bestaande methodieken en boeken met betrekking tot stemmen horen werden aan de stemmenhoorders voorgelegd en gevraagd om kritiek, aanvullingen en persoonlijke ervaringen. Hierin is een schat aan informatie te vinden voor zowel stemmenhoorders als hulpverleners. Stemmenhoorders kunnen geïnspireerd worden om anders met hun stemmen om te gaan. Er staan allerlei adviezen en specifieke technieken beschreven die worden becommentarieerd door ervaren stemmenhoorders. Hulpverleners kunnen het belang van hun attitude ten aanzien van stemmenhoorders beschreven vinden en kunnen hieruit allerlei ideeën putten om stemmenhoorders te ondersteunen en technieken toe te passen die hen kunnen helpen bij hun herstelproces.

BOEKEN

Escher. Sandra en Marius Romme: Kinderen die stemmen horen. Wat je moet weten en wat je kunt doen.

ISBN 9789090224954; 187 & 136 p. g 20,00
Het boek bestaat uit twee delen: een deel voor kinderen stemmenhoorders zelf: wat moet je weten en wat kun je doen met betrekking tot stemmen horen. Er wordt ingegaan op de verschillende manieren waarop stemmen verklaard kunnen worden. Dit deel wordt afgesloten met 8 ervaringsverhalen. Het tweede deel is voor ouders, leerkrachten hulpverleners. Begonnen wordt met een overzicht van de geschiedenis van het stemmen horen. Er is een hoofdstuk over theorieën binnen psychiatrie en psychologie over stemmen horen en een hoofdstuk met opvattingen buiten de reguliere zorg. Daarnaast zijn er wetenschappelijke artikelen opgenomen die over het onderwerp gepubliceerd werden en is er een interview toegevoegd dat u in staat stelt de ervaring van het kind gestructureerd in kaart te brengen.

Gerritsma. Tillv /Titus Rivas. Gek genoeg gewoon - Een andere visie op ‘stemmen horen’ en ‘beelden zien’

ISBN 9789020284645; 152 p. g 12,50
Het horen van stemmen of het zien van beelden komt veel meer voor dan men denkt. Toch vat de reguliere psychiatrie zulke ‘hallucinaties’ nog steeds op als teken van geestesziekte. Gek genoeg gewoon laat zien hoe achterhaald deze visie is. Ervaringsdeskundige Tilly Gerritsma beschrijft haar proces van stemmen horen en aanverwante verschijnselen en hoe zij hier mee heeft leren om gaan met behulp van 'de stem'. Zij laat zien dat stemmen horen gezien kan worden als een mogelijkheid tot groei zowel psychologisch als emotioneel en spiritueel. Psycholoog en filosoof Titus Rivas biedt een beknopt overzicht van de theorie over hallucinaties. Hij onderschrijft benaderingen die tegenwicht bieden aan een eenzijdige biologisch-psychiatrische visie, zoals de sociale psychiatrie, en benadrukt de realiteit en de normaliteit van paranormale ervaringen. Stemmen horen: een mogelijkheid tot emotionele en spirituele groei!

Malecki, Resi, Een boekje open over zelfhulp bij stemmen horen

Uitgave Stichting Weerklank, 2000, g 8,-
’Een boekje open’ is een verhelderend en informatief zelfhulpboekje. Het is geschreven door Resi Malecki, ervaringsdeskundige. Het boekje is bestemd voor stemmenhoorders, direct betrokkenen en hulpverleners. Tevens kan het als handleiding dienen bij het realiseren van zelfhulpbijeenkomsten.

Pennings. Moniek. Marius Romme. Ben Steulties. Gespreksgroepen voor mensen die stemmen horen.

Uitgave Stichting Weerklank, 1996, herziende heruitgave 2007, ISBN 90 72551 09 5.; 56 p, g 9,-.
Deze brochure gaat over gespreks- en zelfhulpgroepen voor mensen die stemmen horen. Met deze brochure wil men hulpverleners enthousiast maken om voor mensen die stemmen horen zelf ook groepen op te zetten, of stemmenhoorders te ondersteunen en te stimuleren dit te doen.

Romme, M.A.J. en Escher, A.D.M.A.C. (redactie), Stemmen horen accepteren

Rijksuniversiteit Limburg, Vakgroep Sociale Psychiatrie, 1990, ISBN 90 7255 102 6, 281 blz. g 16,-
De kern van dit boek bestaat uit 18 biografieën van mensen die de stemmen die zij horen in hun leven hebben ingepast. Aanvullend zijn er verhalen van wetenschappers die hun visie geven op het verschijnsel stemmen horen.

Romme, M.A.J. en Escher, A.D.M.A.C., Omgaan met stemmen horen. Een gids voor hulpverlening.

Rijksuniversiteit Limburg, Vakgroep Sociale Psychiatrie, 1999, ISBN 9072551 12 5, 196 blz, g 16,-.
Omgaan met stemmen horen is een handleiding voor hulpverlening aan stemmenhoorders. Romme en Escher hebben hun jarenlange ervaring in een cursus omgezet en dit boek is de neerslag ervan. Het bevat zowel theoretische opvattingen als praktische vaardigheden.

Romme, Marius, Sandra Escher, Jacqui Dillon, Dirk Corstens en Mervyn Morris, Leven met stemmen

waarin verhalen van 50 stemmenhoorders zijn weergegeven. Aan deze verhalen gaan tien korte hoofdstukken vooraf, waarin een aantal vragen beantwoord wordt (Wat vertellen de 50 over: wat ze nodig hadden om te herstellen; hun negatieve ervaring in psychiatrische behandeling; belangrijke oorzaken voor hun stemmenhoren; het belang van accepteren van eigen ervaring met stemmen horen; relatie tussen de stemmen en wat ze in hun leven meemaakten; wat is het nut van stemmenhoordersgroepen; wat is hun ervaring met psychotherapie; wat is het nut en onnut van medicatie.

Stemmen horen; Wat is het? Wie overkomt het? Hoe er mee om te gaan?

Uitgave Stichting Weerklank, 35 p, g 3,-.
Informatieboekje van de Stichting Weerklank waarin een beschrijving opgenomen is van wat stemmenhoren inhoudt, informatie over klachten die stemmen kunnen geven en enige verklaringen vanuit verschillende visies over stemmen. Verder bevat dit boekje tips en adviezen, zowel voor stemmenhoorders als familieleden en hulpverleners.

Boeken van Marius Romme en Sandra Escher te bestellen op: info@levenmetstemmen.nl

Voor mensen die stemmen horen

`

Amsterdam

Scip
Keizersgracht 252,
1016 EV Amsterdam
020-6253111

Leiden

Huis van de buurt Matilo
Zaanstraat 126 Leiden
zelfregiecentrumleiden@gmail.com
Wij zijn geopend maandag tot en met zaterdag van 13-17 uur.

Den Haag

Steunpunt Stemmen Horen Haaglanden
Jacob Pronkstraat 6 (in het gebouw van De Regisseur) steunpuntstemmenhoren@stichtingantonconstandse.nl
06-24882683

Nijmegen

Steunpunt Stemmen Horen
Bijleveldsingel 56
6524 AE Nijmegen
steunpuntstemmenhoren@ribw-nr.nl
06-22768271

Zeeland

Herstel Talent
Verlengde Dishoekseweg 2
4371 NK Koudekerke (Dishoek)
info@hersteltalent.nl
06-22889296

Contactpersonen Weerklank

De hierna genoemde ervaringsdeskundigen, ouders of professionals kunt u bellen, schrijven of e-mailen als u iets wilt weten over stemmen horen of als u behoefte heeft om met iemand daarover te praten.

Contactpersoon Noord Holland

Peter Oud, sociaal psychiatrisch verpleegkundige
06-10202771 / peter.oud.tc@ziggo.nl

Contactpersoon Friesland, Groningen en Drenten

Geen

Contactpersoon Flevoland, Overijssel

Geert Zomer, ervaringsdeskundige
06-16561586 / info@zomer-praktijk.nl

Contactpersoon Zuid Holland

Yvonne Doornbos, ervaringsdeskundige
yvonnedoornbos@gmail.com

Contactpersoon Utrecht

Peter Oud, sociaal psychiatrisch verpleegkundige
06-10202771 / peter.oud.tc@ziggo.nl

Contactpersoon Gelderland

Robin Timmers, ervaringsdeskundige, regio Nijmegen
steunpuntstemmenhoren@gmail.com

Marianne Kranenkamp, ervaringsdeskundige, regio Achterhoek
06-10855971 / m.kranenkamp@chello.nl

Contactpersoon Zeeland

Herstel Talent
06-22889296/ info@hersteltalent.nl

Contactpersoon Noord Brabant

Tilly Gerritsma, familie en bondgenoten
megerritsma@hotmail.com

Contactpersoon Limburg

Resi Malecki, ervaringsdeskundige
046-8507588 / resimalecki@live.nl

Dirk Corstens, psychiater
088-1149494 / dcorstens@metggz.nl