

# Klank spiegel

Contactblad Stichting Weerklank  
van en voor mensen met bijzondere  
persoonsgebonden overtuigingen en  
zintuiglijke ervaringen

4

27e jaargang nr. 4 - december 2016



Stichting Weerklank

Steunpunt Stemmen Horen

PsychoseNet

Ontwikkeling generieke module stemmen horen

Intervoice congres in Parijs

## 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 (tegenwoordig ook op het Web) en open dagen ingezet.

### Redactie Klankspiegel:

Corine Wepster, eindredacteur  
Sandra Escher  
Dirk Bol  
Fabio Meijer

### Adres:

Redactie Klankspiegel  
Offenbachlaan 10  
2102 ZL Heemstede  
cwpster@xs4all.nl

### Illustraties:

Illustraties van diverse bronnen

### Lay-out en Druk:

Centrumdrukwerk

### Abonnement:

Donateur worden (waarbij u de Klankspiegel automatisch ontvangt)  
Kan al vanaf € 15,- per jaar. U kunt om donateur te worden of vragen  
Hierover te stellen contact opnemen via [secretariaat@stichtingweerklank.nl](mailto:secretariaat@stichtingweerklank.nl)  
Of via het op deze pagina vermelde telefoonnummer

Kamer van Koophandel nr.: 41182987 Utrecht

Het volgende nummer verschijnt in maart 2017

Uiterlijke inleveringsdatum kopij voor dit nummer: 15 februari 2017

*Stemmen horen, wat is het, wie overkomt het en hoe ermee om te gaan* is een uitgave van Stichting Weerklank. 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

### Bestuur Weerklank:

Jim van Os  
Aart Nijmeijer, penningmeester  
Aagna Bartels  
Corine Wepster, Klankspiegel

### Adres:

Stichting Weerklank  
Offenbachlaan 10  
2102 ZL Heemstede

Voor lidmaatschap en vragen:  
[secretariaat@stemmenhoren.nl](mailto:secretariaat@stemmenhoren.nl)  
06 12 465 505 (kantooruren)

### Internet:

[www.stichtingweerklank.nl](http://www.stichtingweerklank.nl)

# Inhoud

## Inhoudsopgave

Colofon .....	
Inhoud .....	
Redactioneel.....	
Annunciatie .....	
Van de Bestuurstafel .....	
Zolang er mensen zijn zijn er stemmen.....	
Opening Steunpunt Stemmen Horen Haaglanden.....	
Even voorstellen.....	
Steunpunt Stemmen Horen .....	
Robin Timmers in de media.....	
Vrijplaatsen.....	
Nederlands Stemmenhoordersnetwerk.....	
Intervoice Congres Parijs 2016.....	
Reisdagboek 2016 West Balkan .....	
Kom terug.....	
Kwaliteitsontwikkeling GGZ.....	
Stemmenexpert.....	
PsychoseNet.NL.....	
Iemand.....	
Najaarsbijeenkomst VMDB .....	
Regiomiddag VMDB.....	
Ervaringsverhaal VMDB.....	
Boeken.....	
Verwijsadressen .....	
Zelfhulpgroepen .....	
Contactpersonen Weerklank.....	

## Redactioneel

Corine Wepster

Het decembernummer ligt voor u. Het is de tijd vóór Kerstmis, de Adventstijd, de tijd van het toeleven naar de geboorte van Christus. Een monnik in een klooster vertelde eens dat Advent het feest van het verlangen is. Verlangen kennen wij allemaal. We hebben misschien wel vele verlangens. Het is misschien zelfs wel vanzelfsprekend dat we verlangens hebben. Want een perfecte wereld is dit niet en een perfect leven hebben we ook niet. Er ontbreekt altijd en overal wel iets. Ja, natuurlijk kennen we allemaal het verlangen. Maar, sta er eens bij stil. Noem bij jezelf eens een diep innerlijk verlangen, helemaal afgezien van de vraag of dat verlangen te verwezenlijken is. Sta eens bij dat diepe verlangen stil. Koester het. Dichters doen dit. Er spreekt een enorm verlangen in het gedicht *Kom terug*, van Toon Tellegen, in dit nummer te vinden. Een heel algemeen menselijk verlangen is het verlangen naar gelukkig zijn. Ook daarover

heeft Tellegen een gedicht geschreven, dat je hier vindt. Mooie, toegankelijke gedichten. Maar moet in dit decembernummer niet ook een echt Kerstgedicht?

Ik vond *Maria Boodschap* van Guillaume van der Graft, waarin de woorden 'wildernis van onzekerheid' mij troffen. Onzekerheid is voor ons allen, lezers van de Klankspiegel, denk ik wel een thema. Dan kan het troostrijk zijn die onzekerheid een 'wildernis' te horen noemen. Erkenning van de ernst van een gevoel kan troost brengen: kijk, het bestaat in de wereld, ik sta er niet alleen mee, het wordt erkend en begrepen.

Op zoek naar het echte Kerstgedicht sla ik de bladzijde om en mijn oog valt op het woord...verlangen.

Cirkel rond. Fijne Kerstdagen en een gelukkig 2017.

## **Annunciatie**

### **Annunciatie**

In deze herfst kreeg ik het eerste teken  
van zijn leven in mijn adem en bloed.  
Ik ben zo bang dat ik van hem zal breken  
wat volmaakt van wezen wezen moet.

Ik ben zo bang dat hij uit mijn verlangen  
straks in dit huis en in dit licht zal zijn,  
onherstelbaar mens, door mij in pijn  
en twijfelzucht tot sterfelijkheid ontvangen.

's Nachts lig ik in een stilte die niet van mijzelf is,  
geen willoosheid maar een zachte ontsteltenis  
als het geluid en de beweging van wind.

Door het venster zie ik de zwarte daken  
strak aan het geheim van de hemel raken  
zoals ik raak aan het geheim van mijn kind.

## Van de Bestuurstafel

*Corine Wepster*

Na ruim negen jaar betrokken te zijn geweest bij Stichting Weerklank en ruim zeven jaar als voorzitter, waarin zij Stichting Weerklank gestalte heeft gegeven met een niet aflatende energie en daadkracht, heeft Erica van den Akker nu besloten zich terug te trekken als voorzitter. Met haar neemt ook secretaris Marian Peters afscheid van Stichting Weerklank. Wij zijn beiden zeer dankbaar voor hun inzet. De overige bestuursleden, Aart Nijmeijer, Agna Bartels, Jim van Os en ondergetekende hebben al stappen ondernomen om op zo kort mogelijke termijn in deze vacatures te

voorzien. Daarnaast zoeken wij naar algemene bestuursleden. De vacature daarvoor treft u in dit decemnummer aan. Het bestuur acht het van groot belang dat juist mensen met bijzondere zintuiglijke ervaringen in het bestuur zijn vertegenwoordigd. Daarom zou ik u allen willen vragen eens na te denken over een mogelijke bestuursfunctie.

Wij doen er alles aan om Stichting Weerklank stabiel en levendig te houden. Laten wij daar samen aan verder werken.

## Zolang er mensen zijn zijn er stemmen

### ZOLANG ER MENSEN ZIJN ZIJN ER STEMMEN

*Een bijzonder boek van Stichting Weerklank.  
Verschijnt 10 april 2017*



*Alice in Wonderland; (Tekening: John Tenniel, 1820-1914)*

*Alice in Wonderland; (Tekening: John Tenniel,  
1820-1914)*

Een boek over mensen die (ook) stemmen horen, over mensen die (ook) anders waarnemen, over mensen die (ook) helpen, behandelen en onderzoeken, over beroemde mensen die (ook) stemmen horen (van de Soemeriers tot en met Rihanna), over mensen van (ook) Weerklank en over van horen zeggen..... Een boek dat stemmen horen

niet benoemt als een ziekte of psychische stoornis. Een boek waarin mensen spreken over lijden, liefde, hoop en soms (ook) geloof. Het gaat (ook) over kracht, strijd, regie, inspiratie en creativiteit. Dus gewoon (ook) over mensen, met en zonder stemmen.

Boekhandelprijs: 21,50 euro.  
Voorintekenprijs: 15,00 euro (incl.  
verzendkosten 17,50) geldt tot 24 maart 2017.

Bedrag incl. verzendkosten à 17,50 euro  
overmaken op bankrekening:

NL67 INGB 0003 5014 84 ten name van  
Stichting Weerklank onder vermelding van  
'Bestelling Zolang' (Bestelling is definitief na  
ontvangst van uw betaling). Vergeet niet uw  
naam en volledige adres te vermelden!  
Bezorging start vanaf 10 april 2017.

Vanaf eind november 2016 verschijnen  
tweewekelijks previews van het boek op deze  
website. Voor opmerkingen of vragen over de  
bestelling:

**Stichting Weerklank:**  
secretariaat@stichtingweerklank.nl

## Opening Steunpunt Stemmen Horen Haaglanden

Yvonne Doornbos

**Op 6 oktober 2016 vond de officiële opening plaats van het Steunpunt Stemmen Horen Haaglanden in Den Haag.**

Het Steunpunt biedt informatie en ondersteuning aan stemmenhoorders en geïnteresseerden bij het (leren omgaan met) horen van stemmen. Dit gebeurt op basis van ervaringsdeskundigheid en (nieuwe) wetenschappelijke inzichten. Het Steunpunt maakt onderdeel uit van de Raad voor Herstel van Stichting Anton Constandse en wordt geleid door ervaringswerker en medewerker herstel Yvonne Doornbos.

De opening had natuurlijk een feestelijk tintje. In de cursusruimte was een doorlopende PowerPoint presentatie te zien met informatie over het fenomeen stemmen horen en verschillende ervaringsverhalen van beroemde stemmenhoorders. De gasten werden welkom geheten door Yvonne, die in het kort iets vertelde over het initiatief en het ontstaan van het Steunpunt, in samenwerking met Robin Timmers, coördinator van het Steunpunt Stemmen Horen in Nijmegen en met Stichting Weerklank.

Mohammed Karamatali deelde zijn ervaring over het horen van stemmen. Hij vertelde over zijn deelname aan de lotgenotengroep voor stemmenhoorders. En hoe hij geleerd heeft om beter met zijn stemmen om te gaan en nu werkt als gastheer bij de inloop van de Regisseur.

Voor het officiële gedeelte kreeg Ronald van Aken, directielid, het woord. Hij gaf een korte toelichting op het ontstaan en het belang van het Steunpunt en de rol van Stichting Anton Constandse.

Steunpunt Stemmen  
Horen Haaglanden



**Hierna kreeg Professor Marius Romme het woord.**

Professor Marius Romme had ruim 25 jaar geleden, toen hij nog psychiater in Maastricht was, een cliënte, Patsy, die niet tevreden bleek over de manier waarop hij met de stemmen die haar domineerden omging. Terwijl Romme haar stemmen als symptoom van een ziekte zag, wilde Patsy er mee om leren gaan. Romme redeneerde dat er vast wel iemand was die met de stemmen om kon gaan. Samen met Patsy deed hij op de televisie een oproep bij Sonja Barend en vroeg stemmenhoorders zich te melden. Ruim 700 mensen reageerden, van wie 375 mensen zeiden stemmen te horen en 195 hadden gemeld er geen problemen mee te hebben. Om de hoeveelheid informatie over de stemmen te systematiseren, maakte hij samen met Patsy en Sandra Escher een enquête die ze rondstuurden aan alle mensen die gereageerd hadden. De enquête ontwikkelde zich later tot het 'Maastrichtse interview', een vragenlijst waarbij je stil staat bij alle facetten van je ervaring met stemmen horen. Samen met Sandra Escher is Marius Romme de grondlegger geweest van de Nederlandse én internationale cliëntenbeweging voor



stemmenhoorders, Stichting Weerklank, Stichting Leven met Stemmen en Intervice. Zij hebben veel gesproken met ervaringsdeskundigen en onderzoek gedaan naar wat hen heeft geholpen bij hun herstel. Ook hebben zij vele artikelen en boeken hierover geschreven en zijn nog steeds actief. Zij waren beiden aanwezig bij de opening als officiële gasten.

Marius Romme gaf een uitleg over het ontstaan van de Nederlandse Stemmenhoren Verklaring en vertelde onder andere dat veel

Hierna volgde de officiële opening van het Steunpunt Stemmen Horen Haaglanden doormiddel van ondertekening van de Nederlandse Stichting Anton Constandse door Ronald van Aken en namens Stichting Leven met Stemmen door Marius Romme en Sandra Escher.

Er was tijd voor een korte pauze na het officiële gedeelte, waarin alle gasten weer van een drankje voorzien werden en konden genieten van de overheerlijke hapjes. Na de pauze gaf kleinkunstenaar Andrea Noske, die ook ervaring heeft met stemmen horen, een indrukwekkende voorstelling met een aantal toepasselijke liedjes en een stukje over haar eigen kritische stem. Daarvan hebben wij erg genoten.

mensen bij het horen van stemmen denken aan schizofrenie en psychose. Gebleken is dat zo'n 13% van de geestelijk gezonde mensen wel eens een stem hoort. Stemmen horen is dus niet per definitie een symptoom van schizofrenie, maar een bijzondere ervaring waar je mee om kunt leren gaan. Voor mensen die last hebben van stemmen is het leren omgaan met stemmen een belangrijke stap in hun herstel. Daarom is de Nederlandse Stemmen horen Verklaring een belangrijk document en leidraad voor hulpverleners.

En natuurlijk was er na de voorstelling nog genoeg ruimte om met elkaar in gesprek te gaan en hier werd dan ook gretig gebruik van gemaakt. Kortom het was een geslaagde middag!!!

**Steunpunt Stemmen Horen Haaglanden**  
de Regisseur  
Jacob Pronkstraat 6  
2584 BS Den Haag

Elke vrijdag open spreekuur van 10.00 tot 12.00 uur en verder geopend op afspraak.

Voor informatie of het maken van een afspraak kunt u contact opnemen met:  
Yvonne Doornbos  
T: 0624882683  
M: [y.doornbos@stichtingantonconstandse.nl](mailto:y.doornbos@stichtingantonconstandse.nl)

## Even voorstellen.

*Yvonne Doornbos*

**Yvonne Doornbos, contactpersoon bij  
Stichting Weerklank voor de provincie Zuid-  
Holland.**

Ik ben Yvonne, 59 jaar jong en geboren en getogen in Den Haag. Trotse moeder van twee zonen, twee schoondochters en oma van drie kleinzonen en één kleindochter. Op dit moment heb ik geen relatie en dat voelt goed voor mij.

Evi, mijn hond is sinds een half jaar mijn maatje. Wij vinden het heerlijk om lange wandelingen te maken over het strand en door het bos.

Ik kan van het leven genieten, ook al blijft het bestaan uit ups en downs. Verder hou ik me graag bezig met het inrichten en klussen in huis, architectuur en verdiep me in spiritualiteit, psychologie en filosofie. Kortom alles wat te maken heeft met de ontwikkeling van de mens als individu.

Ik lees graag boeken o.a. over de spirituele ontwikkeling van de mens. Dat blijft me boeien. Het laatste boek dat ik gelezen heb is: 'De hele olifant in beeld' van Maria de Vries.

### **Mijn ervaring met het horen van stemmen"**

Ik was 35 jaar oud toen, na een stressvolle periode waarin ik weer ver over mijn lichamelijke en geestelijke grenzen was gegaan, mijn lichaam het opgaf. De stop ging door en ik zakte lichamelijk compleet in elkaar. Ik ging weer in therapie en kreeg nogmaals antidepressiva voorgeschreven. Als bijwerking van de medicatie werd ik hyperactief, sliep dagen niet, maar ik voelde me meer in balans dan ooit. Ik werd erg sensitief, voelde me regelmatig één met de natuur en de kosmos. Voor mij waren dit prettige ervaringen, zij gaven me bijzondere, bruikbare inzichten en een gevoel van

herkenning en geborgenheid. Ook had ik bijzondere buitenzintuigelijke ervaringen, waaronder de zichtbare aanwezigheid van mijn ouders. Ik hoorde toen voor het eerst stemmen en heb o.a. gesproken met mijn ouders, kreeg antwoord op mijn vragen en welgemeende excuses, dit gaf mij de mogelijkheid om een periode van mijn leven af te sluiten en mijn ouders te vergeven. Er was ook een vervelende mannenstem, die ik vriendelijk heb verzocht om te vertrekken, dat deed hij ook na enig aandringen. Daarnaast heb ik antwoorden gekregen van een andere stem, een oudere man, die mij inzicht gaven en verder hielpen. Het is een korte periode geweest dat dit zich intensief afspeelde en voor mij is het de eerste stap geweest op de lange weg naar mijn herstel.

Wat me toen ook heeft geholpen is dat mijn vriend en mijn huisarts me geloofden, mij serieus namen en we hier gewoon gesprekken over hadden. Wat niet hielp was de psycholoog die voorstelde om de medicatie meteen te veranderen en niet luisterde naar mijn verhaal en wat deze ervaring voor mij betekende. Dit had tot gevolg dat ik niet meer mezelf kon zijn en laten zien, tijdens de therapie.

De trigger die ervoor zorgde dat ik deze ervaringen had, was voor mij duidelijk, het was mijn persoonlijke langslappende stresssituatie, ik had hulp nodig en die kreeg ik uit een onverwachte en bijzondere hoek. Hierna heb ik nog een enkele keer in een stresssituatie een eenmalige stem gehoord. Deze gaf me dan advies of stelde me gerust. Ik heb de stemmen nooit als negatief ervaren, maar als helpend.

Ik denk dat de oorzaak van mijn stemmen de jarenlange onderdrukte emoties zijn geweest, waardoor ik in de problemen kwam. Mijn overtuiging is dat ik hulp heb gekregen uit een voor mij spirituele wereld. Er is duidelijk meer tussen hemel en aarde, wat voor ons niet zichtbaar is.

Ik ben nog verschillende malen onderuitgegaan, na deze periode. Ook omdat ik nog steeds niet geleerd had hoe mijn grenzen aan te geven. Na het verlies van mijn toenmalige partner in 1999, ben ik weer in een crisis terecht gekomen en kreeg in 2000 een zware burn-out. In 2002 werd ik voor 80 tot 100% afgekeurd en kwam in de WAO terecht.

Thuis zitten is niet goed voor mij, dan word ik depressief en in 2004 ben ik daarom ook in deeltijdtherapie gegaan bij Parnassia, waarbinnen ik drie dagen in de week, in een jaar tijd, diverse (groeps)therapieën heb gevolgd. Ik kwam bij de weggestopte emoties en pijn, kreeg een terugblik op mijn jeugd en schoolperiodes en welk effect dit op mij hebben gehad in mijn verdere leven. En ik heb mezelf teruggevonden en leer mezelf nog steeds beter kennen.

Als re-integratie traject ben ik op eigen initiatief gestart met vrijwilligerswerk in een vogelasiel. In samenwerking met het UWV ben ik de Post-HBO casemanager en aansluitend een Post-HBO opleiding coach counselor gaan volgen. In 2006 ben ik weer parttime gaan werken. En in 2014 heb ik mijn 4 jarige HBO opleiding Zingeving en Spiritualiteit afgerond met de scriptie 'De Zin van Waanzin – Stemmen als hulppbron'.

Ik werk nu alweer ruim 9 jaar, 20 uur per week bij Stichting Anton Constandse in Den Haag. Eerst als individueel en coördinerend begeleider en sinds 1 juni 2015, als ervaringswerker en medewerker herstel. Ik ben me verder gaan verdiepen in het fenomeen 'stemmen horen' en dit vormt op het moment een groot deel van mijn werkzaamheden voor mijn werkgever en in mijn vrije tijd. Het resultaat kunt u lezen in het verslag van de opening van het Steunpunt Stemmen Horen Haaglanden.

Naast mijn werk zet ik me in als vrijwilligster en bezoek ouderen thuis en op woensdag is het Oma-dag, dan pas ik met veel plezier op twee van mijn kleinzonen.

**Sinds vorig jaar ben ik contactpersoon bij Stichting Weerklank voor de provincie Zuid-**



**Holland"**

**Als afsluiting een gedicht...**  
*Vermijdingsgedrag*

*Weet je wat vermijdingsgedrag doet  
Het maakt dat ik je niet begroet  
Terwijl ik dat zo graag zou willen  
Het wel uit zou willen gillen  
Maar iets in mij trekt me terug  
Verstoopt me onopgemerkt en vlug  
Soms heb ik behoefte aan een paar armen  
Die me zonder bijbedoeling verwarmen  
Zonder bang te zijn voor de afwijzing  
Of een vinnige terechtwijzing  
Zodat ik me even kan laten gaan  
En dan weer gesterkt verder kan gaan  
Die me laten in mijn waarde  
Met mijn voeten terugzetten op aarde  
Ik weet er zijn er genoeg die het willen  
Me met liefde hieruit willen tillen  
Maar weten en voelen is niet een  
Een combinatie die lang geleden in mij  
verdween*

## Steunpunt Stemmen Horen

Robin Timmers

### Steunpunt Stemmen Horen & Methodiek ‘ Omgaan met Stemmen Horen’



## Steunpunt Stemmen Horen

4 jaar geleden werd het Steunpunt Stemmen Horen opgericht bij RIBW Nijmegen en Rivierenland door ervaringsdeskundige en psycholoog (B.Sc.) Robin Timmers. In die tijd is het Steunpunt gegroeid en bestaat nu uit 4 ervaringsdeskundige stemmenhoorders en binnenkort wordt een tweede steunpunt geopend in Den Haag. De afgelopen 4 jaar heeft Robin Timmers (met financiële steun van RIBW N&R en Fonds Psychische Gezondheid) een nieuwe vorm van ondersteuning bij stemmen horen ontwikkeld: ‘Omgaan met Stemmen Horen’. Deze methodiek laat zich het beste omschrijven als herstelondersteunende zorg bij stemmen horen. Bij een Steunpunt Stemmen Horen gaat het om ervaringsdeskundige herstelondersteuning, maar ook ‘normale’ hulpverleners kunnen zich scholen in deze methodiek. Om Nederland bekend te maken met deze nieuwe benadering wordt in dit artikel kort en bondig de visie, werkwijze en het aanbod toegelicht. Het komend jaar verschijnt het boek Omgaan met Stemmen Horen door Robin Timmers waarin deze benadering verder wordt toegelicht.

### Steunpunten Stemmen Horen

Een Steunpunt Stemmen Horen biedt informatie en ondersteuning op het gebied

van stemmen horen, herstel, emancipatie en ervaringsdeskundigheid. Er zijn binnenkort twee Steunpunten Stemmen Horen in Nederland. In Nijmegen is in 2012 het eerste steunpunt opgezet door Robin Timmers bij RIBW Nijmegen en Rivierenland en 6 oktober 2016 werd het tweede steunpunt opgericht door Yvonne Doornbos bij Stichting Anton Constandse in Den Haag.

Kenmerken van een Steunpunt Stemmen Horen (SSH) zijn:

Bij een SSH werken alleen ervaringsdeskundige stemmenhoorders. Bij een SSH wordt herstelondersteunende zorg op het gebied van stemmen horen aangeboden.

Een SSH biedt geen behandeling, maar informatie en ondersteuning op het gebied van stemmen horen, herstel,

ervaringsdeskundigheid en emancipatie. Een SSH beschikt over een infotheek met boeken, artikelen, dvd's etc.

Een SSH beschikt over een open spreekuur, gratis toegankelijk voor iedereen.

Een SSH biedt individuele ondersteuning. Een SSH biedt groepsondersteuning (stemmenhoordersgroep).

Een SSH verzorgt presentaties en workshops.

Een SSH biedt de cursus ‘Omgaan met Stemmen Horen’ aan voor stemmenhoorders, naasten en hulpverleners.

SSH Nijmegen traint ervaringsdeskundige trainers voor de cursus ‘Omgaan met Stemmen Horen’.

Een SSH biedt leerwerk trajecten voor ervaringsdeskundigen.

### Methodiek ‘Omgaan met Stemmen Horen’

De methodiek ‘Omgaan met Stemmen Horen’ laat zich omschrijven als herstelondersteunende zorg bij stemmen horen. De methodiek is ontwikkeld door Robin

Timmers van het Steunpunt Stemmen Horen van de RIBW Nijmegen & Rivierenland.

Eigenschappen van de methodiek 'Omgaan met Stemmen Horen':

Triade: De methodiek is triadisch in de zin dat die zich richt op zowel stemmenhoorders, als naasten, als hulpverleners. Naasten en hulpverleners worden uitgenodigd samen te werken. Stemmenhoorder heeft hierin de regie.

Herstelondersteunende psycho-educatie bij stemmen horen: met verschillende onderwerpen, bijvoorbeeld stemmen horen komt veel voor, ook bij geestelijk gezonde stemmenhoorders. Stemmen horen komt veel voor bij allerlei diagnoses. Leren omgaan met stemmen horen is mogelijk. Beroemde stemmenhoorders. Mogelijke oorzaken. Fases van herstel. Effectieve copingvaardigheden, etc. De informatie is gebaseerd op zowel wetenschappelijke kennis, als GGZ kennis, als (collectieve) ervaringskennis van stemmenhoorders.

Herstelondersteunende zorg:

Herstelondersteunende competenties worden toegepast bij stemmen horen:

Attitude van hoop en optimisme (herstel en leren omgaan met stemmen is mogelijk)

Presentie (aandachtig aanwezig)

Gebruikt zijn professionele referentiekader op een terughoudende en bescheiden wijze (geen nadruk op diagnose)

Maakt ruimte voor, ondersteunt het maken van en sluit aan bij het eigen verhaal van de cliënt (ondersteunen bij maken ervarings-/herstelverhaal)

Herkent en stimuleert het benutten van eigen kracht van de cliënt (empowerment) zowel individueel als collectief (krachtgericht werken, strengths)

Erkent, benut en stimuleert de ontwikkeling van ervaringskennis van de cliënt (wat helpt wel en wat helpt niet?)

Erkent, benut en stimuleert de ondersteuning van de cliënt door belangrijke anderen (betrekken van naasten)

Is gericht op het verlichten van lijden en het vergroten van eigen regie/autonomie.

Alle levensgebieden: Er wordt gekeken naar alle levensgebieden: Wonen, financiën, vrije tijd, studie/werk, sociale contacten,

lichamelijke gezondheid, psychische gezondheid en zingeving/spiritualiteit. Op alle levensgebieden kunnen zich zaken voordoen



die wel of niet helpen bij herstel/ omgaan met stemmen horen.

Eigen regie: Wensen en behoeftes van stemmenhoorders zijn leidend: De wensen en behoeftes van de stemmenhoorders worden in kaart gebracht en zijn leidend in de ondersteuning en komen als zodanig terug in het herstelplan van de stemmenhoorder. Als zodanig heeft de stemmenhoorder dus eigen regie over de vorm en inhoud van de ondersteuning.

In kaart brengen van de ervaringen met stemmen: Vorm (bv aantal stemmen, frequentie, duur, tijdstippen, volume etc) en inhoud (wat zeggen de stemmen?) wordt in kaart gebracht.

In kaart brengen van, en stimuleren van de ontwikkeling van ervaringskennis mbt stemmen horen: Wat helpt wel en wat helpt niet? Welke invloed hebben de stemmen, bv op gevoelens, gedachten en gedrag? In hoeverre leidt het stemmen horen tot lijden, beperking of gevaar? Wat zijn triggers, in

standhouders en wat zijn copingvaardigheden? Viciuze cirkels en hoe ze te doorbreken (bv stress → meer problemen met stemmen horen → meer stress etc...)

Betekenisgeving: Wie of wat zijn de stemmen, wat zou de oorzaak van het stemmen horen kunnen zijn, wat is de boodschap van de stemmen? Deze vragen worden besproken en er wordt door verschillende brillen naar de stemmen gekeken, bv stemmen als symptoom van een stoornis, stemmen als onverwerkt trauma of stemmen als spirituele ervaring. Stemmenhoorders hebben recht op eigen overtuigingen; ze mogen zelf kiezen welke bril het beste bij hen past. Ook hier weer de vraag: Welke vorm van betekenisgeving helpt wel en welke helpt niet.

Stigma en emancipatie: Ervaringen met stigma, emancipatie en empowerment worden besproken. Bv aan de hand van beroemde stemmenhoorders, herstelverhalen van ervaringsdeskundigen, Weerklank en Intervoice. Geuzennamen. Positieve identiteit als stemmenhoorder.

Informatie over de verschillende vormen van gespecialiseerde ondersteuning bij stemmen horen: Bv stemmengroepen, Steunpunt Stemmen Horen, Maastricht Interview, Voice Dialogue, Stemmenpoli's, Gedachten Uitpluizen en HIT.

Crisispreventie: Als de stemmenhoorder een crisisplan heeft (bv signaleringsplan, wellness recovery and action plan (WRAP) of crisiskaart) kan deze aangevuld worden met ervaringskennis. Als de stemmenhoorder die nog niet heeft, wordt deze gestimuleerd om die alsnog te maken, desgewenst kan het herstelplan in de vorm van een crisispreventieplan gemaakt worden.

Herstelverhaal: Stemmenhoorders kunnen een herstelverhaal maken met daarin onder andere het levensverhaal, ervaringen met stemmen horen, ervaringskennis en betekenisgeving m.b.t. stemmen horen.

Herstelplan: Stemmenhoorders maken hun herstelplan met daarin in hun dromen, doelen en stappenplan op alle levensgebieden, met accent op omgaan met stemmen horen. Bv copingvaardigheden, verdere gespecialiseerde ondersteuning etc.

Steunpunt Stemmen  
Horen Haaglanden



## Robin Timmers in de media

Robin Timmers

### Robin Timmers van Steunpunt Stemmen Horen Nijmegen & Rivierenland in de media

Op één of andere manier is er in onze regio de laatste maanden vanuit de media veel interesse in het fenomeen stemmen horen. Zonder dat we vanuit het Steunpunt Stemmen Horen van RIBW Nijmegen en Rivierenland ook maar één persbericht hebben verstuurd, werd ik eerst gevraagd voor de krant, daarna voor de radio, toen voor de TV en vervolgens weer voor een andere radiozender. Ik werkte hier graag aan mee, omdat ik graag het taboe op het hebben van bijzondere ervaringen wil doorbreken en mensen die nu worstelen met stemmen, psychische problemen en/of dakloosheid graag hoop wil geven dat het goed kan komen. Dat herstel mogelijk is en dat je op eigen kracht kunt leren omgaan met stemmen horen en de andere dingen in het

leven. Hopelijk nodigt het open spreken over stemmen anderen uit om hier ook open over te praten.

Hieronder vind je het artikel in de regionale krant De Brug. De radio en tv opnames kun je vinden op:

#### Gezond en Wel, GL8: 1 oktober 2016

<https://soundcloud.com/gl8-media/robin-timmers-gezond-en-wel>

#### Gelderse Koppen, TV Gelderland, 26 november 2016

<http://omroepgelderland.nl/nieuws/2121866/getemde-stemmen>

#### Radio Gelderland, 29 november 2016

<http://www.omroepgelderland.nl/nieuws/212218/Robin-Timmers-hoort-al-15-jaar-stemmen>

NIJMEGEN

SOCIAL MEDIA

## Leren luisteren naar stemmen in je hoofd

"In Nederland wordt er nog steeds te weinig over stemmen horen gepraat. Er heerst een angst om gestigmatiseerd te worden, terwijl een groot deel van de bevolking geluiden hoort die anderen niet horen. Gelukkig wordt er steeds meer wetenschappelijk onderzoek naar gedaan."

NIJMEGEN - "Vroeger werd stemmen horen gezien als symptoom van psychose als schizofrenie. Hoewel deze psychische aandoeningen bij één op de tweehonderd mensen voorkomt, hoort één op de zeven mensen wel eens stemmen. Daardoor komt steeds meer het inzicht dat er meerdere oorzaken zijn voor stemmen horen," vertelt Robin Timmers (40). Hij is ervaringsdeskundige en psycholoog (BSc) bij het Steunpunt Stemmen Horen Nijmegen van het RIBW Nijmegen & Rivierenland. Op 14 september is het Wereld Stemmenhoordag en op deze dag organiseert hij een bijeenkomst voor en door

stemmenhoorders. "Vroeger bestond de behandeling van stemmen horen voornamelijk uit pillen slikken. Er werd daarna niet meer over gepraat, want het taboe was te groot. Nog steeds kijken mensen raar op als je vertelt dat je dingen hoort die er niet zijn. In Nederland zijn er weinig plekken waar je terecht kunt om te praten met lotgenoten. Daarom is het goed om op deze dag samen te komen en ervaringen te delen." Als ervaringsdeskundige hoort Robin ook stemmen zonder geluid van buitenaf. "Er zijn verschillende vormen van stemmen horen. Bij sommigen vervormen de



Door: Jimmy Israël

**'Ik heb meer dan een kilo anti-psychotica geslikt. De stemmen gingen desondanks niet weg.'**



Robin Timmers is ervaringsdeskundige in stemmen horen. "De stemmen in mijn hoofd spreken mij nog steeds toe. Omdat ik heb leren luisteren, heb ik er nu geen last meer van." Foto: Jimmy Israël

hersenen het omgevingsgeluid tot menselijke stemmen, terwijl anderen uit het niets deze zogenoemde auditieve hallucinaties waarnemen. Dit kan komen door drugsgebruik, tijdens periodes van stress of na een traumatische ervaring. Bij mij was het een combinatie van dit alles. Toen ik vier jaar oud was, pleegde mijn moeder zelfmoord en jaren later, in 2001, begon ik stemmen te

horen. Een vrouwelijke stem riep heftig tegen mij. "Maar jij hebt haar toch niet vermoord?" en dat was een akelige ervaring. De daaropvolgende periode raakte ik in een crisis. In totaal heb ik meer dan een kilogram aan anti-psychotica gebruikt, maar daardoor verdwenen de stemmen niet. Op eigen kracht en met hulp van de geestelijke gezondheidszorg ben ik er weer goed uitge-

komen. Nog steeds hoor ik stemmen, maar inmiddels heb ik geleerd hoe ik er mee om kan gaan." Sinds 2012 biedt het Steunpunt Stemmen Horen Nijmegen informatie en ondersteuning aan stemmenhoorders en hun naasten. "In Nederland zijn er slechts een paar van deze stemmenhoordersgroepen. Ik hoop dat wij op de Wereld Stemmenhoordag meer

lotgenoten bereiken. Tijdens de bijeenkomst presentieert 'Mick' zijn boek over stemmen horen en draagt dichteres Marjolijn Piekas een gedicht voor. Irene van der Giessen en ik zullen korte presentaties geven over onze ervaringen. Het zou mooi zijn als het netwerk groeit, zodat meer stemmenhoorders elkaar kunnen helpen te leren leven met de stemmen in hun hoofd."

#### Gespot op Social Media

Wekelijks speelt de redactie van De Brug naar opvallende berichten op Facebook, Twitter en Instagram. Robin nodigt stemmenhoorders uit om op 14 september ervaringen uit te wisselen bij het Steunpunt Stemmen Horen Nijmegen aan de Bijleveldsingel 56. Lotgenoten zijn welkom tussen 13.00 en 17.00. Kijk voor meer informatie op [www.facebook.com/events/640347212790206/](http://www.facebook.com/events/640347212790206/)

## Vrijplaatsen

Geert Zomer

De afgelopen maanden hebben mijn vrijdagen een goede bestemming gekregen. Vanuit Harderwijk ging ik met de trein naar Nijmegen om de cursus 'omgaan met stemmen' bij te wonen. De cursus bestaat uit acht bijeenkomsten en is bedoeld voor stemmenhoorders, hulpverleners en naasten. Robin Timmers is de centrale man van de cursus. Hij is psycholoog en ervaringsdeskundig in het horen van stemmen.

Hij heeft het Steunpunt Stemmen Horen opgezet. Samen met twee deskundige assistenten verzorgde en begeleidde hij de bijeenkomsten.

Wat mij vooral trof was de warme en ontspannen sfeer. Deze zorgde voor een bedding waarin veel gevoeld, gedacht, gedroomd en gedeeld kon worden. Moeilijke zaken werden eenvoudig gebracht, er werd geen overbodig vakjargon gebruikt. Natuurlijk werden er serieuze zaken besproken aan de hand van het cursusmateriaal, maar er was ook ruimte voor luchtige zaken. Vaak overlaptten het serieuze en het luchtige elkaar.

Het waren middagen vol informatie, gedeelde ervaringen en mooie uitwisselingen. Nu ik

thuiszit merk ik dat ik het moeilijk vind om het weer terug te pakken. Samen wordt er iets gecreëerd, een chemie, een flow die ongrijpbaar is. Wellicht net zo ongrijpbaar als het horen van stemmen?

Een stem kun je niet vastpakken. Een gewone stem kun je wel vastleggen doormiddel van opnameapparatuur. Maar een stem die alleen door de stemmenhoorder wordt gehoord is niet op te nemen. Het is een volstrekt unieke ervaring.

Het is van groot belang dat er vrijplaatsen zijn waarin de unieke ervaringen van het horen van stemmen vrijelijk kunnen worden gedeeld. Zonder kritiek, zonder stempel, zonder oordeel. Dit heeft mij in ieder geval meer ruimte gegeven. Ruimte om ook mijn ervaringen met het horen van stemmen vrijelijk te delen. Op dit moment hoor ik geen stemmen meer. Ik heb de 'Opleiding Analytische Tekentherapie' gevolgd, een opleiding waarin het horen van stemmen niet aan bod is gekomen.

Het tekenen van je stemmen, er valt nog veel te ontdekken ...

Beroepsmatig ben ik er wijzer van geworden maar ik ben er vooral persoonlijk door gegroeid en heb er fijne mensen leren kennen. Het reizen is zeker niet voor niets geweest!

## Nederlands Stemmenhoordersnetwerk

### Inschrijfformulier Nederlands Stemmenhoordersnetwerk

Het Nederlands Stemmenhoordersnetwerk bestaat vanaf 14 september 2016 (Wereld Stemmenhoordag). Het netwerk bestaat alleen uit mensen die ervaring hebben met stemmen horen en is gericht op ontmoeting, uitwisseling, steun en empowerment. Een gedeelte van het netwerk houdt zich bezig met ervaringsdeskundigheid op het gebied van stemmen horen. Het netwerk biedt: een besloten facebookgroep, nieuwsbrief, bijeenkomsten en...? Lidmaatschap is gratis. Je kunt actief of passief lid zijn. Ieder lid is gelijkwaardig medelid. We beslissen samen of, wat, hoe, waar en wanneer we iets doen. In de herfst van 2016 wordt de eerste bijeenkomst georganiseerd met actieve leden.

Het emailadres van het netwerk is: nlstemmenhoordersnetwerk@gmail.com

### Ik wil graag lid worden van het stemmenhoordersnetwerk!

Naam : .....

### Kies zelf welke contact gegevens je wilt delen:

Lid van de besloten Facebookgroep,

naam op Facebook : .....

Email : .....

Telefoon : ..... (Whatsapp?  Ja  Nee)

Adres : .....

### Ideeënbus

Heb je goede ideeën voor het NL Stemmenhoordersnetwerk? Je kunt ze hier delen:

.....  
.....  
.....  
.....

## Intervoice Congres Parijs 2016

Yvonne Doornbos

### EEN INSPIRERENDE REIS

Voor mij was het de eerste keer dat ik deelnam aan deze conferentie, best wel eng. Alleen op weg naar Parijs is voor mij geen probleem, dat red ik prima alleen. Ik vind mezelf echter niet zo sociaalvaardig, en was nu op weg naar een grote groep mensen waarvan ik bijna niemand kende en vier dagen mee op zou trekken. Gelukkig had ik via Facebook al met Mick afgesproken dat we een blinddate zouden hebben op het station Paris du Nord, om daarna samen naar het hotel te reizen. Samen ergens aankomen is minder eng en Mick bleek al flink geoefend te hebben met de Franse taal dus dat kwam goed van pas in de metro. Onderweg naar het hotel maakten wij kennis, en in het hotel aangekomen werden we hartelijk ontvangen door de reeds aanwezige deelnemers. Langzaam druppelden er steeds meer mensen binnen en was het voor velen een gezellig weerzien. Voor de eerste dag was de locatie zeker bijzonder, aan de voet van de Eiffeltoren op een boot langs de Seine. Er volgde o.a. een korte uitleg over wat Intervoice allemaal doet en het bestuur werd persoonlijk voorgesteld door Rachel Waddingham (UK), de nieuwe voorzitter, die het stokje van Dirk Corstens (NL) twee maanden geleden had overgenomen. Hierna volgde de uitreiking van de Intervoice Awards in vijf categorieën, namelijk; 'Stemmengroepen en Netwerken, Innovatie, Educatie en Promotie, Onderzoek' en als laatste categorie 'Inspiratie'. Nominaties hiervoor kon men doen via internet en van de vele inzendingen had het bestuur, na drie uur beraad, een selectie gemaakt. De prijs voor 'Educatie en Promotie' ging welverdiend naar Peter Oud (NL), voor zijn werk en workshops waarin hij bruggenbouwer is tussen professionals en stemmenhoorders. Iemand fluisterde mij ook

in, dat Robin Timmers (NL) een eervolle vermelding heeft ontvangen. De andere nominaties, winnaars en eervolle vermeldingen zullen binnenkort ook te lezen zijn op de site van Intervoice. Hierna nam Yann Derobert (FR), initiatiefnemer van dit congres, het woord, en vol enthousiasme vertelde hij wat er allemaal op het programma stond voor vandaag en de komende dagen. Er volgde gedurende de gehele dag veel verhalen over initiatieven vanuit alle delen van de wereld. Na de lunch ging men in groepjes uit elkaar voor een open discussie over verschillende onderwerpen. Erg inspirerend allemaal. De middag werd afgesloten met een tocht over de Seine, waarna we meteen overstapten op de bussen die ons naar het volgende programmaonderdeel brachten. In het auditorium van het museum voor de wetenschap, maakten wij kennis met Vincent Demassiet, voorzitter van REV, het Franse stemmenhoordersnetwerk, hij vertelde zijn ervaringsverhaal met zoveel passie dat de vertaler hem nauwelijks bij kon houden. Een inspirerende lezing volgde van niemand minder dan Eleonora Longden (UK). Voor mij al bekend van een TEDtalk filmpje, dat ik gezien had via Youtube en iedereen wil aanraden, omdat hij erg duidelijk en inspirerend is, net als Eleonora zelf. Een uitspraak van haar die mij nu raakte was: "Ik ben niet gered door mijn stemmen, maar zij stimuleerden mij om mijzelf te redden". Nadat Myreille St-Onge iets verteld had over een methodiek die in Canada gebruikt wordt, was er ruimte om vragen te stellen.

Als afsluiting vertelde Marius Romme over het initiatief een film te maken over gezonde bekende stemmenhoorders, met als doel om zo het stemmen horen te ontdoen van het stigma en het stemmen horen zoveel mogelijk

te normaliseren. Hij deed een oproep, met de vraag om, wanneer wij iemand weten, dit dan aan hem door te geven. De eerste dag is een lange, volle en inspirerende dag geweest.

De volgende twee congresdagen werden gevuld met diverse workshops verdeeld over verschillende ruimtes. In totaal werden er ongeveer 45 workshops eenmalig gegeven en hiervan kon je er maar 7 volgen. Het was dus onmogelijk om alles te volgen, ik heb me in het begin laten leiden door de route die ik overhandigd had gekregen op de eerste dag. Later heb ik meer gekeken naar de onderwerpen, dit was wel moeilijk te zien omdat dit eigenlijk alleen zichtbaar was op de deuren van de ruimtes, en de titels niet altijd aangaven waar het nu precies over ging.

Vooraf de eerste workshop maakte op mij veel indruk. Rachel(UK) vertelde o.a. over haar jongerenproject en het belang van het vroegtijdig informeren van jongeren over wat de stemmen kunnen zijn en helpen met hun stemmen om te leren gaan. In Londen zijn op dit moment vier jongerengroepen. Drie van 12 tot 25 jaar en één van 16 tot 25 jaar. Twee van de jongeren waren aanwezig, Owen en Lin, zij gaven vele creatieve voorbeelden met wat je aan kunt bieden om jongeren te prikkelen zodat ze zelf aan het werk gaan. Belangrijk is dat de relatie met de stemmen verandert, net als dat regelmatig gebeurt binnen normale relaties, dat geeft veel meer zelfvertrouwen.

Ook het verhaal van de jonge psychiater Seetha Subbiah uit Singapore maakte indruk. Zij vertelde hoe het voor haar in haar cultuur heel normaal is en zelfs een bijzondere eigenschap wanneer je stemmen hoort. Op haar 18<sup>e</sup> vertrok zij naar de Verenigde Staten voor haar studie tot psychiater. Als arts-assistent was zij geschokt hoe met het horen van stemmen werd omgegaan. Zolang zij het woord: 'hallucinatie' of 'schizofrenie' niet gebruikte kon ze haar patiënten begeleiden op haar manier. Totdat zij in aanraking kwam met een 12-jarig meisje dat al sinds haar 6<sup>e</sup> jaar zwaar onder de medicatie zat. Met veel tegenwerking van collega's is zij hier verandering in gaan aanbrengen met geweldige resultaten. Zij heeft hier een

prachtig kinderboek met de titel: 'Did YOU HEAR that?', over geschreven. Zeer bruikbaar om te helpen bij de begeleiding van kinderen die stemmen horen.

Erg inspirerend allemaal en voor mij werd weer duidelijk hoe belangrijk het is om kinderen en jongeren vroeg te informeren over wat de stemmen kunnen zijn, zodat zij niet bang worden voor hun stemmen en meer zelfvertrouwen krijgen. De stemmen zijn niet het probleem maar de manier waarop je reageert en waarop de maatschappij reageert. Wanneer de omgeving het afkeurt ga je je schuldig voelen. Zoals Rachel het ook mooi verwoordde: "Op het moment dat ik de stemmen hoorde werd ik eraan herinnerd dat ik ziek was en voelde ik me schuldig". Dit veroorzaakt dus ook het zelfstigma. We spreken veel over moeilijke relaties met de stemmen ook al zijn ze positief of negatief. We moeten ook erkennen dat de stemmen een positieve ervaring en helpend kunnen zijn.

Dit kwam ik ook weer tegen in de workshop van Ivan Barry (DE), die ging over de spirituele kant van het stemmen horen. Vervolgens heb ik de documentaire 'In the Real' gezien, gemaakt door o.a. Angela Woods (UK), waarin een stemmengroep in Bristol twee jaar gevolgd is. Erg indrukwekkend omdat het echt om het feitelijke materiaal ging en er niet in geknipt of gemonteerd is. Er waren ook twee deelnemers van de groep aanwezig om vragen te beantwoorden.

Ook indrukwekkend was de voorstelling die geïntroduceerd werd door Kate Fiske (AU). Sarah Sewell en Kelly Bayley, lieten een deel van de voorstelling zien. De voorstelling gaat uit van de vraag aan de spelers; "Als iemand echt zou luisteren, wat zou je dan willen zeggen?" Zelfs door het weergeven van zo weinig woorden was duidelijk de angst en emotie te voelen die deze twee jonge vrouwen hebben moeten doorstaan. Op Youtube is er een kort filmpje van te vinden: 'Listening to voices' van Rhys Kemp.

**([https://www.youtube.com/watch?v=\\_6mE-voAvhU&feature=share&app=desktop](https://www.youtube.com/watch?v=_6mE-voAvhU&feature=share&app=desktop))**

In een workshop later op de dag met Ros Thomas (AU) werd de 'reis' van deze bijzondere jonge vrouwen nogmaals uitgelegd aan de hand van tekeningen die zij van hun stemmen gemaakt hadden.

Ik kan nog wel verder gaan maar het is bijna onmogelijk om alles weer te geven wat deze dagen voor bijzondere indrukken op mij in ieder geval hebben achtergelaten.

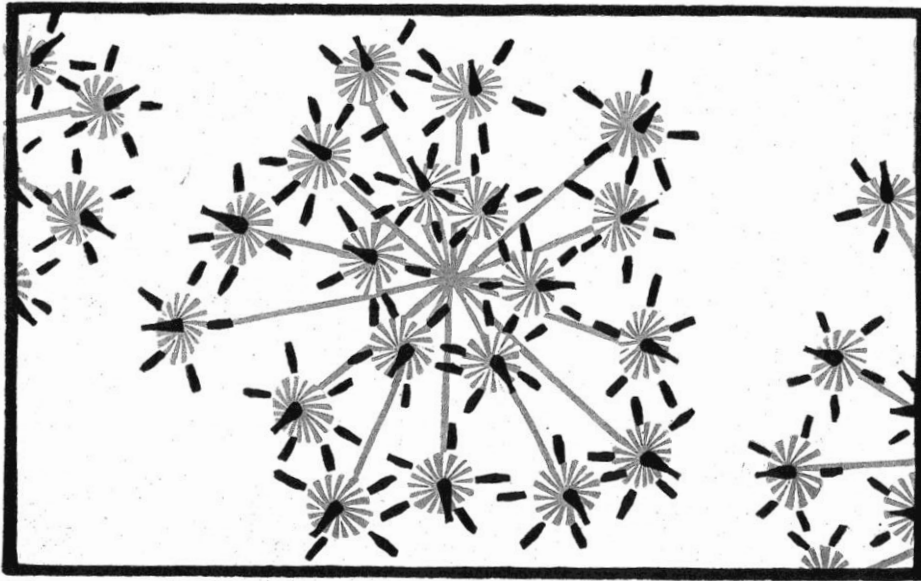
Ook na thuiskomst in het hotel zijn er in de lobby interessante discussies ontstaan over verschillende onderwerpen die regelmatig tot in de late uurtjes doorgingen.

De laatste dag van het congres was voor mij onmogelijk om te bezoeken. Omdat ik zaterdagavond weer thuis moest zijn, heb ik

de keuze gemaakt, om 's morgens vanaf het hotel met mijn koffertje een wandeling te maken langs de Seine en de laatste indrukken van de mooie stad Parijs op mij in te laten inwerken, voordat ik weer in de Thalys naar huis stapte.

Het was een inspirerende reis, met weemoed heb ik afscheid genomen van alle bijzondere mensen die ik heb ontmoet en hoop ze volgend jaar weer te zien. En: ik heb toch ook een andere kijk gekregen op hoe sociaal vaardig ik ben...

Den Haag, 2-11-2016



## Reisdagboek 2016 West Balkan

Dirk Corstens

**Dit reisdagboek zal in drie delen in de Klankspiegel worden gepubliceerd. Dit is deel 2.**

### ***Acht mei Bosnië***

We zullen drie dagen lesgeven in de flat van de Radio CKMD - die regelmatig interviews uitzendt voor Metanoia, de organisatie die ons uitgenodigd heeft. Een kleine flat die is ingericht als studio en een kleine ruimte heeft voor bijeenkomsten. Metanoia opereert buiten de psychiatrie. Ze werken met jonge vrijwilligers, veel psychologiestudenten. Ze hebben net twaalf nieuwe mensen aangenomen. Er zijn voorzichtige toenaderingen met de universiteit. En naar een instelling (Dom Nahorevo) - vergelijkbaar met een groot sociaal pension bij ons - die ontzettend veel 'uitbehandelde' mensen herbergt. Hier is politiek echter ook erg invloedrijk in het maatschappelijk leven. Op het moment dat er nieuwe machthebbers worden gekozen, dan worden alle belangrijke leidinggevende functies aan de universiteit en in de psychiatrie opnieuw ingevuld! Zorgvuldige samenwerking kan dan in één klap worden tenietgedaan. De bovengenoemde instelling heeft een nieuwe directeur, die meteen verbiedt dat 'sociaal werkers' over en met ernstig zieke psychiatrische patiënten praten. 'Dat is het domein van psychiaters'. "We hadden vorig jaar daar een mooi contact opgebouwd. Veel stemmenhoorders kunnen bereiken, en mensen gingen hun verhalen vertellen. En we hadden daar een groep voor stemmenhoorders. Die bestaat niet meer omdat de organisatie er niet achter staat. Ze komen dan met 'smoezen', zoals Adi, de organisator. Vandaag - zondag - komen twee bewoners, die bij onze vorige bezoeken er ook bij waren, stiekem toch! Ook het hoofd van de universitaire psychiatrie - die ons wilde laten praten op de universiteit - is vervangen, maar

op een of andere manier mogen we daar overmorgen toch komen, maar niet op de afdeling psychiatrie maar filosofie. Sarajevo is echt het centrum van de West Balkan. Vroeger een rijke en bruisende stad, maar na de oorlog haar ziel verloren. Die begint langzaam terug te komen. "Mensen moeten eens ophouden over Tito te praten - dat was toen - we leven nu. Tito bestaat niet meer"! Dat zei Adi, gepikeerd. "Maar voor mij - als buitenstaander - betekenen die verhalen dat jullie wel eendrachtig *kunnen* zijn en de verschillen *kunnen* overbruggen, dat jullie wel een natie kunnen *organiseren* die goed functioneert. Dat hebben jullie nog steeds in je. Dat moeten jullie koesteren". Hij keek me met grote ogen aan...ik geloof dat hij het wel een gedachte vond...die misschien de moeite waard was. "Ik weet niks van Tito, ik was toen nog niet geboren...", was zijn reactie even later.

Het verhaal van A (35 jaar jonger dan ik), die ook onze activiteiten mee organiseerde, over haar gevangen zitten in haar veelbelovende baan was voor mij aangrijpend. Ze vertelde me dat ze op het wereldcongres in Madrid mijn verhaal over mijn beslissing na bijna 25 jaar van baan te veranderen had gehoord, en ze het toen wist. De dag nadat ze uit Madrid thuis terugkwam heeft ze haar baan opgezegd! Een bevrijding. Net als voor mij. We hebben daar op deze dag veel over gepraat - met het complete trainingsteam. Dat was heel bijzonder. Op het terras aan de rivier. Met bier.

Bij dit soort trainingen, waarin mensen openhartig zijn, gebeurt er zoveel. In en rondom de groep. Z die me vertelde dat hij in een impuls alle gedichten van Rimbaud in het Frans had gekocht - dat hij zich financieel echt niet kon veroorloven, en hij kent bovendien

geen snars Frans. 'Ik kan 's avonds geen antwoord geven op de vraag hoe mijn dag was. Zo vaak en snel verandert mijn stemming'. Volgens mij gaat hij nu echt de gedichten vertalen - het helpt hem ook te focussen, en hij is een echte liefhebber van poëzie die verontrust. C die zo moe was, omdat zijn vriendin stemmen hoort die ze niet onder controle krijgt. "Het is uitputtend (voor mij). Ik heb twee weken vakantie nodig". Maar gaandeweg werd hij wat rustiger en bedachtzamer en op het einde zei hij: "Ik ga thuis eens goed nadenken over wat ik allemaal heb gehoord vandaag". We hebben hem gestimuleerd zijn vriendin - die dus stemmen hoort - mee te brengen morgen. Ontzettend gelachen toen Slobodanka de stem van Rachel speelde. Slobodanka zei - als stem - 'je moet die psychiater koud maken...'. Rachel deed toen verschillende manieren van reageren voor: agressief tegen de stem (dat vond ze heerlijk, want dat doet ze zelf zelden), vervolgens aardig en submissief, en als derde variant onderhandelend uitstellen. Na de cursus zei Adi die de cursus organiseert - tegen me: 'ik zou maar wakker blijven vannacht, als je die twee vrouwen in je appartement hebt...' Psychiaters zijn vaak het voorwerp van spot - en ik kan dat goed hebben, dat relativeert ontzettend. Erg interessant was een oefening die Rachel deed met een paar vrijwilligers. Het uitbeelden van haar stemmen, door de vrijwilligers zó te positioneren dat zij dacht dat ze moesten staan. Dat schept ruimte in je ervaring en inzicht. Niet alleen van jezelf, maar ook voor anderen. We hebben later, bij een pot bier, nog lang zitten napraten over allerlei therapievormen die het uitbeelden van een probleem gebruiken ter verduidelijking: Minuchin, sociaal constructivisme, Hellinger met zijn familieopstellingen, psychodrama, sociodrama, enactment, sculpting... Interessante invalshoek. We hebben via C een uitnodiging gekregen om naar het grote 'home' te komen morgen, ondanks behoorlijk wat weerstand van onze gastheer, die om politieke redenen dat te voorbarig vindt. Daar wonen heel veel mensen die stemmen horen en ooit dakloos waren. Onze doelgroep dus. Vandaar dat we er naartoe moeten.

### ***Negen mei Bosnië***

Vanochtend bij zonsopkomst de eerste geluiden: kraaien, verschillende muezzins die tegelijk hun azan zongen - 4.53 uur 's morgens! - en vervolgens de eerste kerkklokken en aanzwellend verkeersgeraas. Sarajevo.

In de morgen naar Dom Nahorevo, het home voor psychiatrische patiënten, bezocht om een zelfhulpgroep te promoten. Dit ging een beetje buiten onze gastheer om. Er was een zelfhulpgroep voor stemmenhoorders, maar die is om allerlei redenen min of meer ter ziele. Twee bewoners van het home waren naar onze training gekomen gisteren. Ze hadden daar aan de begeleiding verteld 'uit' te gaan. Maar niet waarnaartoe. Een van hen, C was daar met een dwangmaatregel. Het was zijn eerste officiële 'uitje'. D kreeg vandaag op zijn donder omdat hij geen toestemming had gevraagd (een volwassen man! die als soldaat in drie verschillende legers heeft gediend, ernstig getraumatiseerd, de staat heeft zijn woning in beslag genomen). D kende ik van een eerdere training, met hem had ik een jaar geleden zijn construct gemaakt. Hij zag er nu heel anders uit, in positieve zin. Maar hij is erg teleurgesteld omdat het proces om zijn eigen woning terug te krijgen zo lang duurt en misschien zelfs niks wordt. Dan is hij erg lang tot dit home veroordeeld. C vertelde gisteren over zijn vriendin. We hadden gisteren afgesproken dat we haar zouden proberen over te halen mee naar de workshops te komen. Maar dat had C al gedaan. Ze heette ons schuchter welkom. E heet de vriendin, een jonge vrouw nog, ernstig mishandeld door haar ex-man in haar huwelijk. Haar twee kinderen zijn uit de ouderlijke macht gezet. Dat ze de hele dag letterlijk huilt - de grote klacht van C - is vanuit deze geschiedenis goed te begrijpen. 'Word ik nog beter'? Dat was haar meest gestelde vraag aan ons. Dan is Rachel met haar eigen verhaal zeer overtuigend en vooral rustgevend. Zij kan uitleggen hoe zij dissociëren ervaart, hoe zij met haar trauma's omgaat en soms niet kan omgaan. Geleidelijk aan, met flinke ondersteuning van Slobodanka (in haar eigen taal), zag je haar er meer bij betrokken raken. Dat is toch zo mooi. 's Middags de workshop.

Met als thema omgaan met stemmen(hoorders) en zelfhulpgroepen. Tot onze verrassing kwamen er vier mensen uit Zenica deelnemen. Een enthousiaste sociaal pedagoog, een psychiater in het begin van haar opleiding en twee stemmenhoorders. Ook hen zag je steeds enthousiaster raken. Ze besloten op het eind om nog een dag te blijven! Een van de stemmenhoorders hebben wij een bed in ons appartement aangeboden. Hij sprak weinig. Later bleek dat hij vóór zijn scheiding, waardoor hij psychotisch werd, veel muziek had gemaakt. Balkan-pop zullen we het maar noemen, een verdienstelijk gitarist! Eén onderdeel was dat we twee groepen hebben geformeerd, één voor stemmen hoorders en de andere voor professionals. Beiden kregen de vraag: wat zijn de hindernissen om over stemmen horen te praten? De professionals kwamen met dingen als 'privacy', 'hoe ver mag je doorvragen', 'wat maak je allemaal los' et cetera. 'Kunnen de stemmenhoorders de professionals daarbij helpen', was de vraag in de grote groep. De stemmenhoorders kwamen met: schaamte, bang dat mensen zich zorgen maken, dat de stemmen erger worden....

De filosofie die Rachel uitdraagt ten aanzien van groepen is delen en luisteren - zo min mogelijk adviseren. 'Vertel wat voor jou helpt'. Grondregels voor onze training en iedere groep, maar ook voor Intervoice, zijn: respectvol naar elkaar zijn, andere meningen zijn welkom, ieder mag zijn eigen visie hebben, niet de ander overtuigen van je gelijk, gevoelens mogen er zijn.

Rachel is echt een toptrainer. Slobodanka de stille kracht (maar steeds minder - haar dag komt morgen). Ik breng het Maastrichtse model naar voren en vertel veel verhalen over ervaringen van en met mensen. Ik zet mijn rol als psychiater in om mensen uit te leggen hoe ik denk op grond van welke argumenten psychiaters, die toch overal het meeste macht hebben over mensen die in hun handen zijn

gevallen, doen wat ze doen: risico's vermijden, als een pil niet blijkt te werken niet minder maar meer voorschrijven, negeren van symptomen en niet praten over ervaringen, vaak niet uitleggen waarom iets gebeurt, jou beter willen maken (terwijl dat vaak niet lukt). Vertrouwen is ook iets waar we het over hebben. Je bent niet verplicht iemand, zelfs niet je dokter, te vertrouwen. De dokter moet dat verdienen, door met je *samen te werken*. We werken tot laat door. Iedereen gaat voldaan naar huis.

### ***Tien mei Bosnië***

Vandaag eerst lezingen in de Filosofie faculteit. Jonge studenten die met moeite vragen stelden - maar enkele mooie. Daarna, weer in de flat, heeft Slobodanka met de groep een aantal oefeningen gedaan uit de narratieve therapie: de Life Tree en de Life Line. Slobodanka werkte in het Bosnisch (we zeggen niet meer Servo-Kroatisch, hoewel dat nog steeds de officiële benaming is, maar Bosnisch, Kroatisch of Servisch - Sloveens is echt anders - altijd geweest). Ik had geen zin bij de vertalers te zitten, dat vind ik enorm inspannend. Wat zitten lezen in het boek van Charles Fernyhough - best wel saai eigenlijk. Het groepsgebeuren zag er wel erg geanimeerd uit. Hartelijk afscheid genomen van alle mensen, die heel dankbaar waren. E ging totaal anders naar huis en de volgende ochtend kreeg Slobodanka allerlei sms-jes van de mensen uit het home, dat ze het zo fijn hadden gevonden. 's Avonds naar de uitspanning 'Tito'. Een etablissement in een park waar Tito nog wordt herdacht. Waar je op een groot terras lekker bier kunt drinken, zonder veel last te hebben van de achterliggende drukke straten - die eigenlijk beter racebanen genoemd kunnen worden. Interessante gesprekken over het West Balkans netwerk. Waar mensen zijn, zijn verwickelingen....

Gedicht

## Kom terug

Kom terug

Als ik die woorden eens zó zacht kon zeggen  
dat niemand ze kon horen, dat niemand zelfs kon denken  
dat ik ze dacht...

en als iemand dan terug zou zeggen  
of desnoods alleen maar terug zou denken,  
op een ochtend:  
'Ja.'

*Toon Tellegen*

*Uit: Over liefde en over niets anders*

## Kwaliteitsontwikkeling GGZ

### Ontwikkeling generieke module stemmen horen

De geestelijke gezondheidszorg (GGZ) levert in Nederland een onmisbare bijdrage aan een gezonde, veerkrachtige en veilige samenleving. Het is belangrijk dat er een goed, stevig en gevarieerd zorgaanbod van de GGZ bestaat om mensen met psychische aandoeningen (en klachten) te herkennen, diagnosticeren, behandelen en/of stabiliseren. In de kern betekent dit dat de zorg die nodig is, op de juiste plek, door de juiste persoon, doelmatig en in goede samenhang moet worden verleend. Uitgangspunt daarbij is dat de zorg rond de patiënt wordt georganiseerd, en niet de patiënt rond de zorg.

In het Bestuurlijk Akkoord werd afgesproken dat de NVvP, het NIP en het Landelijk Platform GGZ (LPGGz) gezamenlijk en in afstemming met onder andere GGZ Nederland, Zorgverzekeraars Nederland (ZN) en andere relevante stakeholders (NVVP, LVE, NVP, Meer GGz, NHG, V&VN, InEen) een ambitieus kwaliteitsprogramma zouden opstellen voor de ontwikkeling van kwaliteitsstandaarden bijbehorende instrumenten, zoals zorgpaden, zorgstandaarden, richtlijnen, generieke modules, ROM-vragenlijsten en kwaliteitsindicatoren. Eind 2013 heeft dit programma definitief vorm gekregen in het Netwerk Kwaliteitsontwikkeling GGZ en heeft dit onder andere geleid tot de start van het project Generieke Module Stemmen Horen.

#### Naastbetrokkenen

In het kader van de ontwikkeling van de generieke module stemmen horen is onderzoek verricht naar wat patiënten en naastbetrokkenen wensen en verwachten van de professionele zorg gericht op stemmen horen. Het onderzoek naar het patiëntenperspectief op de behandeling van stemmen horen is in 2015 uitgevoerd middels het opzetten van een focusgroep. Hierin zijn de patiëntenverenigingen Anoksis, Stichting

Borderline, Stichting Weerklank en Stichting Leven met stemmen en Intervoice vertegenwoordigd en ook de familievereniging Ypsilon. Het patiëntenperspectief op de zorg rondom stemmen horen is beschreven aan de hand van de 'Basisset Kwaliteitscriteria vanuit patiëntenperspectief' (Nederlandse Patiënten en Consumenten Federatie). Mensen die stemmen horen en naastbetrokkenen hebben diverse wensen geuit ter verbetering van de zorg rondom stemmen horen

#### Vanuit het perspectief van de stemmenhoorder

Stemmen horen is een fenomeen dat voorkomt bij veel mensen met en zonder psychiatrische problematiek. Bij mensen met psychiatrische problematiek kan het stemmen horen leiden tot ernstige klachten of klachten die er ten grondslag aan liggen. Dit uitgangspunt krijgt pas de laatste tijd erkenning. Er rust nog te vaak een taboe op het bespreken van dit onderwerp in de zorg. Allereerst is het daarom van belang dat er actief naar stemmen horen wordt gevraagd door de zorgverlener, ook bij patiënten bij wie de diagnose niet in het psychosespectrum ligt. Daarnaast is het belangrijk dat zorgverleners doorvragen naar de inhoud van de stemmen. Voor mensen die hulp zoeken omdat zij stemmen horen, is het belangrijk dat zij hun klachten in een veilige en onbevooroordeelde omgeving kunnen bespreken. Er moet aandacht zijn voor de emotie die het stemmen horen teweeg brengt en de gedachten die daarmee gepaard gaan, het persoonlijke verhaal van de stemmenhoorder. Het is tevens van belang dat zorgverleners openstaan voor verklaringsmodellen die voortkomen uit de cultuur of religie van de stemmenhoorder en hierbij aansluiten. De verklaringen die de persoon zelf heeft voor de stemmen moeten niet ontkend worden. Wanneer er twijfel bestaat bij de zorgverlener

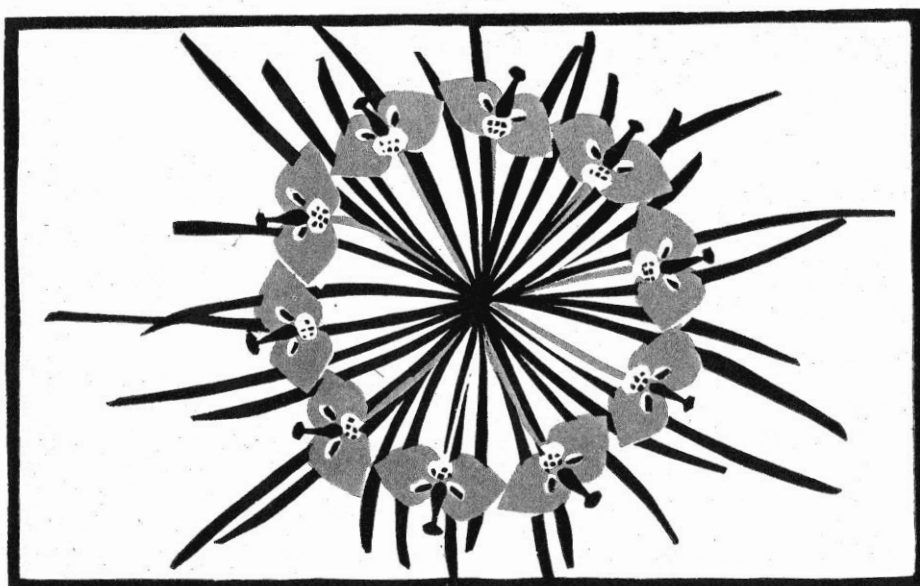
of een verklaringsmodel past in de cultuur van de stemmenhoorder, kunnen naastbetrokkenen hier uitleg en advies over geven. Als er sprake is van een taalkundige barrière tussen de stemmenhoorder en de hulpverlener, is het belangrijk om de inzet van een tolk te overwegen.

Het is belangrijk dat de zorg rondom stemmen horen vraaggericht is; dit betekent dat er door middel van gedeelde besluitvorming zo goed mogelijk tegemoet wordt gekomen aan de individuele behoefte van de persoon die stemmen hoort. Het is daarbij van belang dat de zorgverlener samen met de persoon die stemmen hoort een breed palet aan behandelopties overweegt en hierbij goede informatie verstrekt over mogelijke voor- en nadelen van de verschillende opties. Op deze manier blijft de autonomie van de persoon die stemmen hoort zo veel mogelijk gewaarborgd en wordt deze partner in de zorg. De focus van de zorg rondom stemmen horen moet zijn dat mensen sterker gemaakt worden om met hun stemmen om te gaan, zodat de klachten die zij ervan hebben afnemen en er herstelondersteunend gewerkt kan worden. De module is bij het ter perse gaan van de Klankspiegel rond gekomen.

De ontwikkeling van de module wordt gefinancierd door GGZ Nederland en gefaciliteerd door de Universiteit van Utrecht onder leiding van Prof. Iris Sommer.

#### **Noot van meelezer:**

Bovenstaande laatste passage gaat over het perspectief van de hulpverlener. Verpleegkundigen zijn vaak nog zoekende tussen ondersteuning en overnemen van de verantwoordelijkheid. Als het gaat om herstelondersteunend werken is het van belang dat zij ook de tools aangereikt krijgen om dit te kunnen doen. Een beproefde methode hiertoe is de begeleide zelftherapie van Den Boer: Boer, P.C.A.M. den (2014) Eigen kracht begeleide zelfhulp in de geestelijke gezondheidszorg, Bussum, Uitgeverij Coutinho, ISBN 978-90-469-0424-4. Temeer omdat een deel (screeningsinstrument KOP LEEKS) van deze methode Eigen kracht opgenomen is in het Cultuursensitief addendum bij de Multidisciplinaire Richtlijn (MDR) Schizofrenie (p. 64-67) (Trimbos, 2015)



## Stemmenexpert

*Dirk Bol*

Christine Blanke, bestuurslid van Anoksis - de vereniging voor mensen met een psychosegevoeligheid - en medewerker van de stemmenpoli van het UMCU, heeft een eigen website opgezet:

<http://stemmenexpert.nl/>.

Ze hoort al twintig jaar stemmen en die horen bij haar leven.

Zo vertelt ze: 'Ik heb in dorpen gewoond aan de ene kant van het land en in steden aan de andere kant van het land. Alle geluiden en stemmen hebben hun eigen verhaal. Ik ben gefascineerd door de verschillen in klank, gedrag en omgeving, in zo'n klein gebied. Iedere dag ontmoet ik wel iemand. Ze vertellen me verhalen. Als ik ze dagen later tegenkom zal ik ze niet meer herkennen, in gezicht of naam. Maar als ze me groeten hoor ik de stem en herinner ik me de verhalen. Een stem kan je in een wereld brengen die je zelf nog nooit had bedacht, of een plaats verwoorden waar je misschien helemaal niet wilt zijn of een situatie omschrijven die je misschien wel een keer wil meemaken of een gebeurtenis creëren waar je in wilt wonen.' Voor haar is schrijven praten. Ze zegt niet veel, maar ze schrijft. En ze wil ook met deze website het anders zijn normaal maken.

Op haar Homepagina staat een Audiowandeling 'De Andere Wereld', van vier minuten.

Daarnaast geeft ze wat regelmatig vernieuwde korte verhalen en berichten, die ze graag wil

delen. 'Sommige verhalen zul je betrekken op je zelf. Misschien even lachen omdat je het herkent. Andere verhalen zullen je een kijkje geven in een andere wereld. Misschien is dat de wereld van die man uit je straat die je nooit spreekt. Of maak je kennis met mij'. Luchtige vertellingen die impliciet iets belangrijks aanraken.

Titels van korte verhalen zijn: Op het verkeerde moment; en dan gebeurt er iets; de een hoeft de ander niet uit te sluiten; hetzelfde handgebaar en de wereld kent zoveel mogelijkheden.

Verder noemt ze nog een aantal producten, zoals 'Beschermduivel', een radiodocumentaire over stemmen horen uitgezonden bij de Humanistische omroep; andere theaterstukken, artikelen (o.a. over leven met hallucinaties; the second world) en lezingen (over de grens voorbij, op een psychosecongres; opening stemmenpoli Utrecht).

Tenslotte nog wat foto's en korte video's, o.a. ook een wandeling met geluiden en tekst erbij (Kin op Borst).

Ook over het bedenken van de Verstelgedachte: van iets ouds iets nieuws maken.

Op de website staan haar contactgegevens, e-mailadres en Twitter.

De moeite waard.

Dirk Bol

De website PsychoseNet.nl gaat over psychose, manie, depressie, stemming en de weg naar herstel. Dus ook over stemmen horen. Het is een initiatief van de Maastrichtse psychiater Jim van Os, tevens bestuurslid van Stichting Weerklank.

Nuchtere en hoopvolle informatie wordt verschaft d.m.v. interviews, animaties, blogs en herstel tips en tools. Het gaat hierbij vooral om een persoonlijke aanpak, met vier centrale vragen: Wat is er met je gebeurd? Wat is je kwetsbaarheid en je weerbaarheid? Waar wil je naartoe? En wat heb je nodig?

Er is ook een Forum waar je ervaringen en kennis kunt delen, daar kun je kiezen uit verschillende klachten, medicatie en hersteltrajecten en herstelverhalen. En er is een herstelplatform, met o.a. veel herstelverhalen. Tevens zijn er zorgkaarten waar je kunt vinden welke toegespitste hulp er in jouw omgeving voor jouw klacht is. Dit uitproberend voor stemmen horen in Amsterdam trof ik vier mij volstrekt onbekende initiatieven aan, een verrassing. Er is ook een online spreekuur waar je vragen kunt stellen aan experts over o.a. psychosen, manische-depressiviteit, medicatie, herstelproces. Voor vragen over stemmen horen is Dirk Corstens beschikbaar.

Er zijn ook leestips, waarbij relevante boeken worden genoemd, blogs en artikelen op het Internet. En kijktips waarbij naar interviews wordt verwezen, herstelverhalen en maar liefst 28 interviews met professionals, zoals een interessant gesprek met Dirk Corstens over stemmen horen en een drietal interviews met Jim van Os. Ook wordt verwezen naar animaties en andere video's.

Over psychosen wordt positieve informatie geboden, nodig voor herstel, in plaats van verder ziek makende kwalificaties. Onder de symptomen van psychosen vinden we stemmen horen, wanen, intrusie (bizarre gedachten), hallucinaties en wordt ingegaan op de 5 fasen van psychose en herstel. Over stemmen horen leren we wat dat betekent, waar het mogelijk vandaan komt, de invloed van dopamine erop, hoe het geheugen omgaat met geluiden, de invloed van stress en achterdocht, medicijnen, hoe met de stemmen in gesprek te gaan en de boodschap van die stemmen te leren vertalen, en dus hoe ermee om te gaan. Ook hier weer een interview met een herstelde stemmenhoorder. En ook hier gelden de 5 fasen van psychose en herstel: vroege fase, overweldigd zijn, verwarring, leven met je ervaringen en verdergaan met je leven.

Tools voor herstel worden aangereikt via vragenlijsten over de verschillende symptomen van psychosen en checklists. Een aantal apps worden genoemd, zoals TemStem, nuttig tegen het teveel horen van stemmen. Er zijn ook woon- en werktips voor psychosegevoelige mensen, en er wordt ingegaan op WRAP: het Wellness Recovery Action Plan. Reguliere en alternatieve behandelingen worden besproken, en wat te doen bij een crisis. Op de mogelijke rol van naasten wordt uitvoerig ingegaan. Er is ook nog een agenda waar aankomende evenementen worden genoemd.

Duidelijk moge zijn dat dit een uitstekende website is, met veel goed toegankelijke informatie over psychosen, inclusief stemmen horen. Warm aanbevolen.

## Iemand

### IEMAND

Ik ken iemand die zeker weet dat hij gelukkig is, maar het niet is,  
iemand die zegt dat de dag komt waarop hij gelukkig zal zijn  
hij glimt al van voorpret en ongeduld -  
iemand die bij hoog en bij laag beweert dat hij niets is, niet gelukkig  
en niet ongelukkig,  
iemand die zijn geluk niet vertrouwt en het uit de weg gaat,  
iemand die niet gelukkig wil zijn – zijn verzet is hevig en vergeefs –  
iemand die niet gelukkig kan zijn – al zijn inspanningen ten spijt –  
en iemand die soms zomaar, heel even, gelukkig is  
en nooit weet waarom

één iemand.

## Najaarsbijeenkomst VMDB

Corine Wepster

### **Najaarsbijeenkomst van de Vereniging voor Manisch-Depressieven en Betrokkenen (VMDB)**

Regio Noord Holland op 5 november 2016 in  
Amsterdam

#### **Thema: De kracht van spiritualiteit**

Spiritualiteit is zo'n begrip waarbij ik me afvraag: wat betekent dat nu eigenlijk? De sfeer bij de VMDB, dat heb ik al eerder gemerkt, is goed, ik word zeer hartelijk verwelkomd. Het werd een heel waardevolle middag. En op deze bijeenkomst heb ik antwoorden gekregen.

De eerste spreker is Dr. P.F.J. (Raphaël) Schulte, psychiater bij het Behandelcentrum voor bipolaire stoornissen en A-opleider GGZ Noord-Holland Noord.

Schulte heeft naast medicijnen ook theologie gestudeerd en is belijdend Lutheraan. Hij is religieuze teksten gaan lezen, gaan mediteren en overwoog in een klooster in te treden. In de psychiatrie beseftte hij al snel dat er lijden is waarvoor geen directe verlichting kan worden geboden, in dat geval helpt bidden. Met deze bagage is het juist Schulte die juist bij manisch-depressieven een gevoeligheid voor spiritualiteit ontdekt. Allereerst herinnert hij ons aan de pyramide van Maslow, die behoeften trapsgewijs heeft geordend: eerst moet iemand een dak boven zijn hoofd hebben en in zijn voedsel kunnen voorzien, daarna heeft iemand liefde en waardering nodig, dan komt een persoon toe aan zelfverwerkelijking, wat erg op het zelf is gericht, en tenslotte bereiken we het niveau waarop iemand behoefte heeft aan transcendentie, altruïsme en zingeving in de zin van deel uitmaken van een groter geheel.

Schulte onderstreept dat zingeving, of spiritualiteit, direct samenhangt met herstel. Herstel gaat over het opnieuw leren omgaan met gegevens in iemands leven, het opnieuw doelen stellen rekening houdend met de (on)mogelijkheden die zich in dat leven na een crisis zijn gaan aftekenen. In de psychiatrie is spiritualiteit helaas een beetje een ondergeschoven kindje. Maar veelal verliezen psychiatrische cliënten de zin van hun leven en is het voor herstel juist hard nodig dat er, om die zin terug te winnen, geleerd wordt nieuwe doelen te stellen, en ook doelen die verder rijken dan het eigen zelf maar een stap doen naar een opname in een groter geheel.

Veel cliënten in de psychiatrie bereiken een punt waarop ze zich afvragen of ze nog wel willen verder leven. Schulte zegt: je leven verkeert op een tweesprong, je kunt de weg ten leven kiezen of de weg naar de dood. Denk je in dat er op deze tweesprong een grote steen ligt. Ga daarop zitten en ga eens rustig overwegen wat je werkelijk wilt. Schulte bespreekt voorbeelden van cliënten die spirituele of religieuze ervaringen hadden, zoals een cliënte die contact legde met engelen. In dat geval is het zinvol te kijken wat hiervan spiritualiteit is en wat moet worden teruggeleid tot een waandenkbeeld, een psychotische ervaring. En ook moet worden gewaarschuwd dat spirituele krachten naast positief ook kwaadaardig kunnen zijn. Schulte ziet zichzelf verantwoordelijk voor de psychiatrische kant en ziet ook de rol die medicatie kan spelen, maar voor de spirituele of religieuze kant schakelt hij graag de hulp in van een geestelijk begeleider. De geestelijk leidvrouw met wie hij samenwerkt geeft de volgende presentatie.

Mw. Jeanne Kruijff is katholiek opgevoed, studeerde theologie, verdiepte zich in het zen

Boeddhisme, is moeder en oma en benadrukt dat zij vooral een aardse vrouw is: 'Waarom moet ik het kopje afwassen? Als het kopje niet wordt afgewassen, kan het niet meer als kopje functioneren, dan is het geen kopje meer. Dus iemand moet het kopje afwassen om voortgang te bereiken: zie daar de spiritualiteit van Jeanne Kruijff, aards. Kruijff zag er destijds van op dat zij werd gevraagd een cliënt te begeleiden die moeite had met haar religieuze opvoeding. Kruijff legt uit: wij hebben een lichaam en een geest, maar ook een ziel: er is sprake van een drie-eenheid en juist die ziel is altijd heel, is niet kapot te krijgen, die ziel is onze basis. Kruijff krijgt na depressie en psychose begeleiding in een trappistenklooster in Zundert. Zij leert dat wat goed is voor haar, voor een ander misschien niet werkt. Zij leert donkere, gevaarlijke en helpende krachten kennen, krachten die bijdragen aan een innerlijke eenheid met de ziel. Dat is het doel. Dr. Raphaël Schulte doet onderzoek naar de ziektegeschiedenis. Jeanne Kruijff gaat op zoek naar wat een cliënt méér is dan zijn ziektegeschiedenis. Een cliënt is boos op God. Als je verward bent kunnen zich kwade krachten aandienen die je moet verbannen uit je leven. Dan kan je God als een 'zij' gaan zien, als een Godin, klinkt uit de zaal. Een keerpunt ontstaat vaak als de begeleider iets onverwachts zegt. Daarna kun je je gaan concentreren op het vinden van die versmelting met de ziel: zoals in veel spirituele richtingen wordt beschreven: mindfulness werkt dan net zoals bijvoorbeeld het bidden van de rozenkrans. De cliënt die boos was op God loopt naar haar huis in gezelschap van haar kleinkind, dat uitroept: we zijn thuis. Als tot de cliënt doordringt dat haar kleinkind haar huis als zijn thuis beschouwt, heeft zij geen doodswens meer. God is weer goed. Zo kan zij op weg naar de eenheid met haar ziel. Wat Jeanne Kruijff vertelde is onder andere gebaseerd op haar begeleiding van cliënt Maria Moison-Smolenaars, die vervolgens op beeldende wijze weergeeft wat spiritualiteit heeft betekend bij haar herstel.

Maria Moison-Smolenaars is katholiek opgevoed. Al op jonge leeftijd krijgt zij te maken met depressies en psychoses. Het duurt relatief lang tot zij hiervoor behandeling

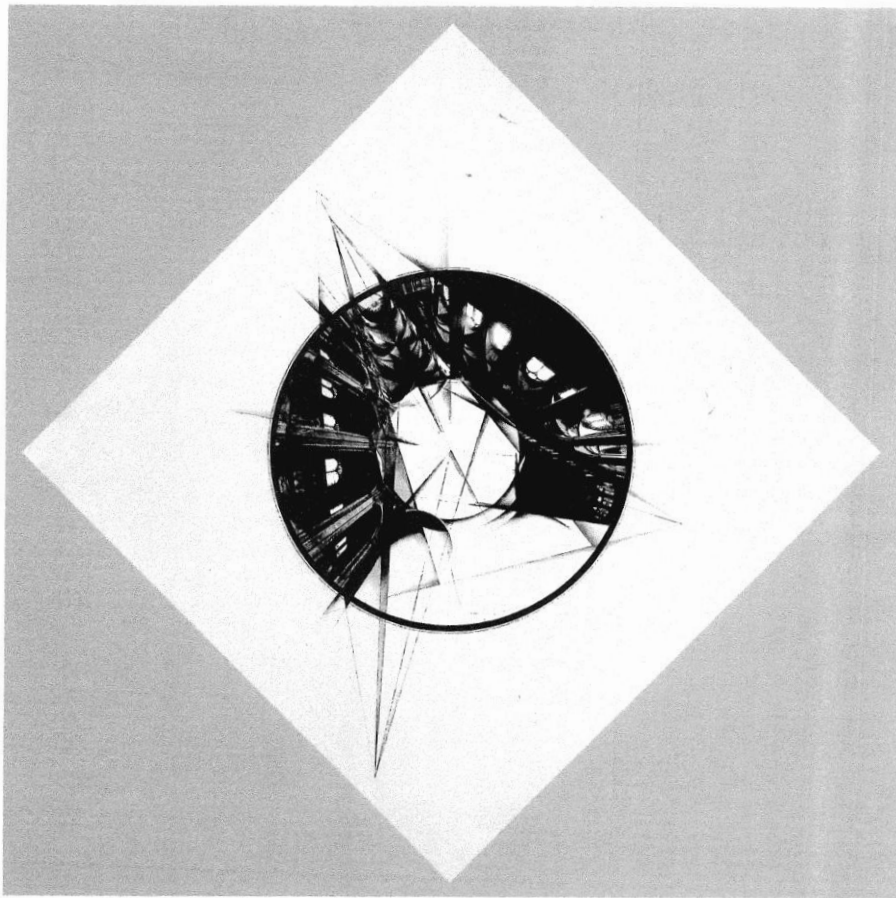
vindt. Daarna volgt zij een groot aantal uiteenlopende therapieën. Zij signaleert echter dat het begrip herstel vaak niet meespeelt in de psychiatrie, terwijl voor haar de beleving van wat zij doormaakt juist zo belangrijk is. Zij gaat daar zelf mee aan de gang, gebaseerd onder andere op haar geloof, en zij gaat een paradijselijke wereld en een soort hel beleven. Als zij met haar moeder over haar belevingen praat, zegt die dat ze veel moet bidden, maar dat helpt haar niet. God had haar aan haar lot overgelaten, dacht ze. Zij ervaart psychose en depressie als een soort straf, maar ze weet niet wat ze fout heeft gedaan. Waarom mag ik niet gelukkig zijn, vraagt zij zich af, en: waarom ben ik hier? Als God me niet helpt dan ben ik blijkbaar niets waard. Als zij deze vragen bespreekt met Dr. Raphaël Schulte, verwijst hij haar naar Jeanne Kruijff. Niet omdat Schulte de vragen onbelangrijk vindt, integendeel, omdat hij ze zo op waarde schat dat hij vindt dat iemand met daarvoor specifieke expertise ze moet behandelen. Maria vertelt dat Jeanne Kruijff rust uitstraalde, een rust die zij voor zichzelf ook wilde. Maria begint een donkere gedaante te zien, die zich geleidelijk aan ook over haar heen gaat buigen als zij in bed ligt, een beangstigende ervaring. Haar zus blijkt die ervaring te delen. Ook haar vader ziet een gedaante. Maar dan is er ook een goede gedaante. Maria zegt: ik zie mijn gids. Jeanne zegt dan dat het zien van dergelijke gedaanten als een gave kan worden beschouwd. Het is goed over dit soort ervaringen te praten, dan kan er rust komen. De vraag is: durf je hulp te vragen. Aan een figuur die je gids kan zijn kun je vervolgens vragen naar het verband tussen de aardse en de paradijselijke wereld. Dan kan een positieve groei ontstaan in de beleving van wat er is tussen hemel en aarde. Dan is er een herstelproces. Dan ook kan het gevoel ontstaan deel uit te maken van een groter geheel. Spiritualiteit raakt aan zingeving, aan een stap voorbij louter zelfverwerkelijking, op weg naar zelftranscendentie, altruïsme en opgenomen worden in een groter geheel.

Na een korte pauze gaan wij in groepjes uit elkaar met de volgende drie vragen: a. Heb je weleens een spirituele ervaring gehad en

waaruit bestond die? b. Hoe werd hierop gereageerd in de hulpverlening? c. Hoe is die ervaring nu voor je?

Nu dient zich nog een ander aspect van spiritualiteit aan, namelijk het toekennen van kracht. In de groep wordt verteld over toekennen van kracht aan bijvoorbeeld speelkaarten of getallen. Het begrip synchroniciteit wordt opgeworpen: het zien terugkeren van bijvoorbeeld dezelfde getallen of letters is een teken, niet een toeval. En aan dat teken kan dan zoveel onderscheidende kracht worden toegekend dat dat een leidraad wordt die ten koste gaat van de eigen verantwoordelijkheid. Synchroniciteit betekent dat eenzelfde soort

dingen tegelijkertijd optreden, hetgeen als een teken wordt gezien, misschien zelfs als de hand van God en niet als toeval. In de psychiatrie wordt dit zelfde fenomeen een 'betrekkingswaan' genoemd, en wordt dan dus in verband gebracht met psychose. Voor een spiritueel pad is bewuste integratie nodig. Verlies je je in die synchroniciteit dan gaat dat ten koste van je eigen verantwoordelijkheid en raak je eerder meer van jezelf verwijderd. Spiritualiteit kan een toekennen van kracht inhouden, maar laat dat een bewust proces zijn dat niet ten koste gaat van jezelf. Streef naar een eenwording met je eigen ziel. En die ziel is je basis, is onveranderlijk, is onbreekbaar, is één en ben jij.



## Regiomiddag VMDB

*Emmy van den Heuvel*

Noord-Holland 23 april 2016

### **Thema: 'Bipolair en zwanger...een probleem?'**

Je hebt een bipolaire stoornis en wil graag kinderen, welke afwegingen maak je vooraf? Welke rol spelen naastbetrokkenen daarbij? Hoe bereid je jouw gesprek hierover met de psychiater voor? En wat is de rol van een POP-poli?

Prof.dr. Adriaan Honig, hoogleraar ziekenhuispsychiatrie VUmc, psychiater bij het kernteam van de POP-poli OLVG West Amsterdam, heeft de inleiding op dit thema gehouden. Hij is, samen met de VMDB, de grondlegger van de Psycho Educatie Cursus en de bijbehorende trainingen voor hulpverleners. Tevens erelid van de VMDB. Moeder van een tweejarige dochter heeft haar ervaringsverhaal verteld.

#### **Feiten op een rij:**

- Vrouwen met een bipolaire stoornis hebben 60-80 % kans op stemmingsontregeling tijdens zwangerschap en na de bevalling is de kans op een psychose 20 tot 40 %. Het is dus van groot belang om tijdens de zwangerschap medicatie te blijven nemen om de kans op ontregeling zo klein mogelijk te houden. Lithium is daarvoor het aangewezen medicijn, geeft het minste risico op afwijkingen bij het kind. Er is wel een licht verhoogd risico op hartafwijkingen (1 op 2000 zwangerschappen bij lithiumgebruik). Tijdens de zwangerschap is de vochthuishouding anders, de lithiumspiegel moet daarom extra in de gaten worden gehouden. Tijdens de bevalling, wanneer er sprake is van

regelmatige weeën, is het goed om de dosering tijdelijk te stoppen en direct na de bevalling weer te herstarten. De bevalling vindt vanwege het gebruik van lithium plaats in het ziekenhuis. In 30 % van de gevallen kan de baby na de bevalling tekenen van onrust laten zien. Deze treden vaak binnen 48 uur na de bevalling op en duren ongeveer twee dagen. Dosering van het lithium is hierop niet van invloed.

Borstvoeding bij lithium wordt afgeraden omdat er teveel via de moedermelk bij het kind komt die daar slaperig van wordt.

- Borstvoeding mag bij de volgende middelen wel gegeven worden: Haloperidol (haldol), quetiapine (seroquel) en olanzapine (zyprexa). Alle antipsychotica geven geen verhoogde kans op aangeboren afwijkingen. De baby kan wel enkele dagen last krijgen van ontwenningverschijnselen als onrust, wat trillerigheid en wat spugen.
- Anti-epileptica geven meer kans op aangeboren afwijkingen (open ruggetje, lip/gehemelte spleet, hartafwijkingen, groeivertraging) dan bij lithium. Met name valproaat (depakine) en carbamazepine (tegretol) zijn gevaarlijk. Het is zaak om, nog voor het zwanger worden, over te schakelen op lithium. Lamotrigine (lamictal) kan wel genomen worden. Er is wel een kleine kans op huiduitslag en leverproblemen. Borstvoeding mag bij valproïnezuur en carbamazepine.
- **Het nemen van slaapmedicatie (benzodiazepines zoals oxazepam en temazepam) wordt afgeraden vanwege meer kans op aangeboren afwijkingen. Bij later gebruik in de**

**zwangerschap is er kans dat, na de geboorte, de baby te slap is en vergeet te ademen. Benzodiazepines zijn namelijk ook spierverlappers. Om goed te kunnen slapen is er dus een belangrijke taak weggelegd voor de partner, deze zorgt 's nachts voor het voeden of legt het kind aan bij de moeder. Medicamenteus is gebruik van quetiapine te overwegen.**

Naast aandacht voor de medicatie is ook het maken van een preventieplan belangrijk. Het is goed om het signaleringsplan aan te passen op de zwangerschap en de tijd na de bevalling. Ook nu is het onderkennen van de eerste signalen van groot belang: Zijn er slaapproblemen? Last van agitatie? Wie trekt aan de bel als het niet goed lijkt te gaan? Welke maatregelen worden er genomen wanneer er sprake is van een beginnende terugval? Het is belangrijk dat het signaleringsplan ook bekend is bij de behandelaar en de verloskundige. Helaas is bij de diagnose bipolaire stoornis en zwangerschap een risicovolle periode om een terugval te krijgen. Toch is het geen reden om, als die wens leeft, niet aan kinderen te beginnen. Een goede voorbereiding, de juiste instelling op medicatie en een goed vangnet verkleinen het risico op een episode.

Een belangrijk adviescentrum is de POP-poli. POP staat voor: Psychiatrie, Obstetrie (verloskunde) en Pediatrie (kindergeneeskunde). Het team van een POP-polikliniek bestaat in ieder geval uit een kinderarts, gynaecoloog en psychiater. Na een telefonische intake volgt er een gezamenlijk consult waarbij het team met een advies komt dat ook, na toestemming, wordt doorgestuurd naar de verwijzer. De POP-poli heeft een wekelijks spreekuur voor verwijzers.

In de 34ste week van de zwangerschap bezoekt de patiënte nogmaals de POP-poli en krijgt zij een rondleiding over de kraam- en verlosafdeling. Na de bevalling blijft de kraamvrouw nog enkele dagen in het ziekenhuis. Bij een thuisbevalling wordt ook aangeraden binnen 8 uur na bevalling alsnog een aantal dagen op de kraamafdeling te

komen. De verpleegkundigen op de kraamafdeling zijn geschoold en hebben ervaring in de psychiatrie. Enige tijd na de bevalling is er een eindgesprek met het team van de POP-poli. Belangrijk is om, als je zwangerschap overweegt, in overleg met je behandelaar al naar een POP-poli te gaan voor advies. Ook als de bevalling in een ander ziekenhuis plaatsvindt waar geen POP-poli is, kan er doorverwezen worden naar een ziekenhuis met POP-poli. Een POP-poli heeft meestal geen wachtlijst. Bij de POP-poli van het OLVG in Amsterdam kan men altijd terecht voor een intake. Zie ook [www.poppoli.nl](http://www.poppoli.nl)

#### **Onderzoek:**

Er worden 130 vrouwen met een bipolaire stoornis, of een eerder na de bevalling doorgemaakte psychose, gezocht. Dit kunnen vrouwen zijn die reeds zwanger zijn of zij die dit willen worden. De vraag is of zij willen deelnemen aan een onderzoek of slaapverstoring tijdens de zwangerschap en in de periode rondom de bevalling een voorspeller is voor het ontstaan van depressieve, (hypo)manische of psychotische verschijnselen in de periode na de bevalling.

Door dit onderzoek wordt beter inzicht verkregen in de specifieke rol van slaapverstoring en, meer in het algemeen, in het beloop van de bipolaire stoornis tijdens de zwangerschap en na de bevalling. Meer kennis over de invloed van slaapverstoring tijdens de zwangerschap en de periode rondom de bevalling kan helpen bij het ontwikkelen van richtlijnen voor preventie en behandeling van psychoses en depressies die ontstaan na de bevalling bij vrouwen met een verhoogd risico hierop. Meer informatie is te vinden op: [centrumbipolairestoornissen.dimence.nl/content/medisch](http://centrumbipolairestoornissen.dimence.nl/content/medisch).

## Ervaringsverhaal VMDB

### VMDB

#### **Ervaringsverhaal van een moeder met een inmiddels tweejarige dochter**

Mijn partner en ik hebben ons terdege voorbereid. We hebben gekeken naar wat risicofactoren zijn zoals erfelijkheid. Met betrekking tot mogelijke geboorteafwijkingen heb ik mijn medicatie veranderd. We hebben een inschatting proberen te maken over zwangerschap- of postpartum klachten. We waren best positief. Ik ben al langdurig stabiel, heb ziekte-inzicht en we hebben een goed netwerk om ons heen. Toch was er ook angst: Wat als ik instabiel zou worden? Wat zou dat betekenen voor mijn partner? Hij moet het dan overnemen, opvangen en is dat haalbaar? En voor de langere termijn: Kan ik het moederschap aan en zo niet wat betekent dat voor ons kind? Tegelijkertijd was er de geruststelling dat een kind zijn/haar moeder breder ervaart dan alleen iemand met een stoornis. Ik weet dat ik de moeite waard ben, ook als moeder. En ik weet dat een kind ook sterk en veerkrachtig is.

#### **Wat we hebben gedaan:**

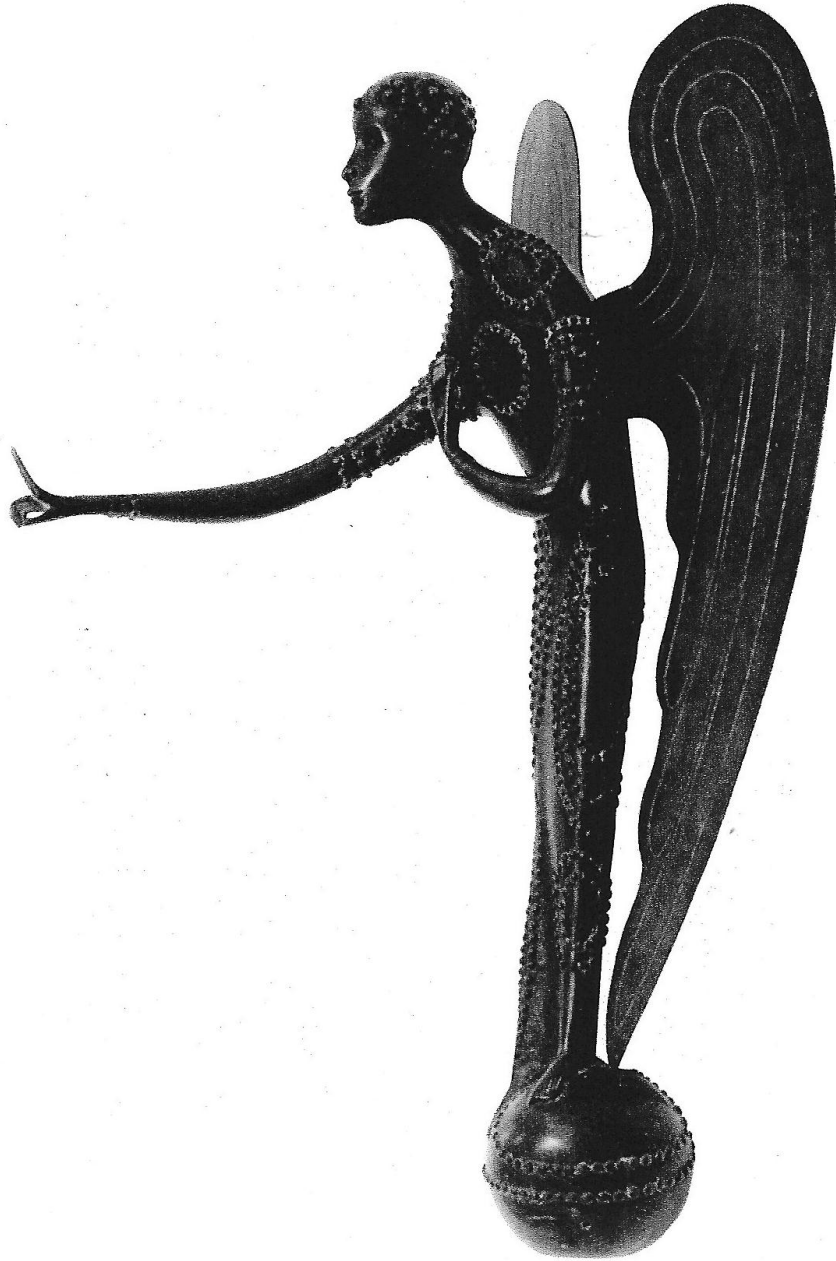
Met mijn behandelaar hebben we een praktisch plan gemaakt voor 'wat als'-situaties. We zijn naar de POP-poli geweest voor adviesgesprekken en de uitkomst was voor ons altijd positief. Ik heb ervoor gezorgd dat ik fysiek en mentaal fit was. Yoga was voor mij een goede voorbereiding, gaf vertrouwen in lichaam en geest (Patricia Vriens – 'Bewust in beweging')

#### **Ik heb mijn signaleringsplan aangepast voor na de bevalling:**

- Medicijnen op meerdere momenten van de dag. Frequentie van bloedprikken.
- Afspraken met betrekking tot bezoek (wie, op welk moment, hoe lang, wie helpt bij begrenzing)
- Vaste rusttijden met telefoon uit.
- Wat nodig is voor prikkelarme situatie (telefoongebruik, dingen doen die me rustig maken zoals slapen, boek lezen, yoga, tv kijken, dagboek als uitlaadklep)
- Afspraak maken met de psychiater/spv voor monitoren en eventuele aanpassing in medicatie.
- POP-poli zo nodig om advies vragen.

De kraamtijd is voor ons een intense tijd geweest waarin veel is gebeurd en er veel prikkels waren. Achteraf gezien had ik nog beter mijn signaleringsplan kunnen volgen. (Mijn partner heeft na een week het plan erbij gepakt en mij ermee geconfronteerd) Ook was het goed geweest als ik direct preventief slaapmedicatie had genomen en sneller antidepressiva, in plaats van het zwaartepunt bij gedragsinterventies te leggen. Ik had behoefte om na te praten en dat had beter georganiseerd kunnen zijn. Wel heb ik bij Mamakits een aantal ondersteunende gesprekken gehad. Bij Mamakits zit ook veel expertise. Zij geven ook advies in de aanloopfase van het krijgen van een kind.

Al met al heeft het best een tijd geduurd voor alles voorspoedig liep. Maar nu gaat het goed. Ik ben steeds meer geland in de moederrol en we zijn heel gelukkig met onze prachtige dochter!



Ewald Mataré

93 'Engel van de Domschatkamer  
Van Essen', 1956  
Brons

## Boeken

**Boevink, W. en Escher, A. D. M. C., Zelfverwonding begrijpelijk maken.**  
ISBN 90-5681-118-5, 160 blz. € 16, --  
'Zelfverwonding begrijpelijk maken' illustreert dat er een wereld van verschil kan bestaan tussen het perspectief van ervaringdeskundigen 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 weg naar herstel kunnen inzetten. Dit persoonlijk herstelplan is als bijlage opgenomen.

**Coleman, Ron en Smith, Mike. Werken met stemmen.**  
Uitgave Stichting Weerklank, € 10,-.  
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.

**Corstens, Dirk; Sandra Escher en Marius Romme; Adequate hulp bij stemmenhoren**  
RIAGG Maastricht i.s.m. Stichting Weerklank, 2005-2006, 156 p., € 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.

**Escher, Sandra en Marius Romme; Kinderen die stemmen horen. Wat je moet weten en wat je kunt doen.**  
ISBN 9789090224954; 187 & 136 p. € 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, Tilly /Titus Rivas, Gek genoeg gewoon - Een andere visie op 'stemmen horen' en 'beelden zien'**

ISBN 9789020284645; 152 p. € 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 omgaan 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!  
Dit boek is in het Engels verschenen onder de titel *Its normal*.

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

Uitgave Stichting Weerklank, 2000, € 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 Steultjes, Gespreksgroepen voor mensen die stemmen horen.**

Uitgave Stichting Weerklank, 1996, herziene heruitgave 2007, ISBN 90 72551 09 5.; 56 p, € 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. € 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, € 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, € 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](mailto:info@levenmetstemmen.nl)

## Verwijsadressen

Kees Aaldijk	Ereprijsstraat 69, 3765 AD Soest, 06 142 742 93 06 Psycholoog, keesaaldijk@transpersoonlijk.nl, www.transpersoonlijk.nl
Thea Boom	Nereus 20, 3225 TGHellevoetsluis, 0181 311731, Natuurgeneeskunde theaboom.jen@zonnet.nl
Anja de Bruijne	Turfstraat 41, 1216 AM Hilversum, 035 6242043 Haptonomie, regressie en reïncarnatie therapeut. a.debruijne@planet.nl www.anjadebruijne.com
Jos Buitenaerts	Meerlosebaan 1, 5861 CP Wanssum, 0478539226, werk: 0478539224, Psychiater, jobut@home.nl
Dirk Corstens	Parallelweg 45-47, 6221BD Maastricht, 043 3299631 Psychiater o.a voice dialogue www.riagg-maastricht.nl e-mail: d.corstens@riagg-maastricht.nl
Tilly Gerritsma	Morgenstond 10, 5451 WZ Mill, 0485 453585 Counsellor, ervaringsdeskundige gericht op spiritualiteit, megerritsma@wanadoo.nl, www.tillygerritsma.nl
Els Grimminck Schmits	Wielewaai 17, 1902 KE Castricum, 0251 650264 Psycholoog, Specialisatie: trauma verwerking en dissociatie.
Lea Hellendoorn	Roserije 200E, 6228 DP Maastricht, 043 3212033, Paranormale geneeswijze,jlm.hellendoorn@home.nl
Ria Hopman	Burg Ottenhofstraat 23, 6561 CL Groesbeek, 024 3976154 Voice Dialogue, levens- en zingevingvragen ria.hopman@inter.nl.net
Jack Jenner	Westerstraat 17a Ter Boer Groningen Psychiater, Audito Kinder Stemmen Poli,
Gieny van Landewijk	Kerkstraat 20, 6083 AE Nunhem, 0475 594723 Paranormal Kinderspecialisatie info@wij.cc www.wij.cc
J.P.L. Leyten	Karel Klinkenbergstraat 24, 1061 AN Amsterdam, 020 4115123 Psychiater
Rina Nijman	Junolaan 75, 1701 BC Heerhugowaard, 072 5741557 natuurgeneeskundige, rnijman@wanadoo.nl, www.rinaniyman.nl
HM Penso	Ganzevlesweg 3, 7395 PD Teuge, 055 3232646 Praktijk Psychotherapie & Sexuologie,
Hannie Roefs	Hondiusdomein 8, 6229 GH Maastricht, 043 3618194 Pedagoog, hroefs@home.nl
Iris Sommer	Heidelberglaan 100, 3485 CX Utrecht, 0303 2506370, Psychiater UMC Utrecht Divisie hersenen; second opinion mbt medicatie, TMS behandeling, i.sommer@umcutrecht.nl
Peter Oud	Waterlandplein 1, 1441 RP Purmerend, 088-3580300 SPV Dijk en Duin Ambulant afd. ouderen
W de Stoppelaar	Osterburgpark 118, 1018 HT Amsterdam, 020 6275933 Stemmen horen rebirthing, NLP, info@anagrammatica.nl www.anagrammatica.nl
Anna van der Lek	Osterburgpark 118, 1018 HT Amsterdam, 020 6275933 Stemmen horen rebirthing, NLP, info@anagrammatica.nl www.anagrammatica.nl
Myrna Trost	Hendrik Jacobszstraat 5-III, 1075PA Amsterdam, 020 6735048

Praktijk Integratieve Psychotherapie (voor stemmenhoorders met dissociatieve stoornis, geen chronische psychose) mht@planet.nl  
Jeanette Woolthuis Bastiaanstraat 106, 2033 RL Haarlem, 023 5360543, 06 11266013  
Psychosociaal therapeut, jaw.ilios@tele2.nl  
Diny te Zeldam Saasveldbrink 29, 7544 XB Enschede, 053 4773074  
Paranormaal therapeut Ervaringsdeskundige  
Steunpunt RIBW Nijmegen en Rivierenland, Keizer Karelplein 32a, 6511 NH  
Stemmenhoren Nijmegen, 06-22768271  
Coördinator R. Timmers, psycholoog  
Spreekuur dinsdag 16.00 uur-17.00 uur

## Zelfhulpgroepen

### Voor mensen die stemmen horen

#### AMSTERDAM

Iedere eerste maandag in de maand wordt van 19.00 tot 21.00 uur een bijeenkomst voor stemmenhoorders gehouden bij het SCIP op de Keizersgracht nr. 252 te Amsterdam. Iedereen is welkom. Kontaktpersoon is Dirk Bol: tel. 020 6271630 ; mail: boldirk@hotmail.com

#### ARNHEM NIJMEGEN

Kontaktpersoon voor activiteiten in deze regio is Robin Timmers: mail: steunpuntstemmenhoren@gmail.com  
tel.: 024 3820500, mobiel: 0622788049

#### LIMBURG

Voor inlichtingen over zelfhulpgroepen voor stemmenhoorders of direct betrokkenen in de regio kunt u contact opnemen met Resi Malecki: tel. 046-8507588 . Ook voor informatie over het voorlichtingsboekje over zelfhulp dat Resi Melecki heeft geschreven en dat is uitgegeven door Stichting Weerklank kunt u haar bellen. Het boekje is bestemd voor stemmenhoorders, direct betrokkenen, hulpverleners en studenten. Tevens kan het als handleiding dienen bij het realiseren van zelfhulpactiviteiten. Het boekje kost € 8,- en is te bestellen via tel. 06-12465505 of secretariaat@stichtingweerklank.nl of via de website van Stichting Weerklank.

Riagg Maastricht houdt een gespreksgroep 1x per twee weken op woensdagochtend. Voor informatie zie de website van Stichting Weerklank: [www.stichtingweerklank.nl](http://www.stichtingweerklank.nl)

Iedere laatste maandagmiddag van de maand wordt een gespreksgroep gehouden in het Vrouwencentrum Velderie aan de Prins Bernardstraat 1 in Roermond.

Contactpersoon is Flore Brummans, tel. 06-12844482.

#### NOORD BRABANT

Stichting Psy-Café organiseert iedere 1<sup>ste</sup> dinsdag van de maand van 15.00 tot 17.00 uur een supportgroep voor stemmenhoorders in het Spoorhuis, Academiesingel 10 in Breda. De groep wordt begeleid door Alex en Annemiek, twee ervaringsdeskundigen. Voor meer informatie: [www.psy-cafe.nl](http://www.psy-cafe.nl) of e-mail: [info@psycafe.nl](mailto:info@psycafe.nl) of tel. 06-34826050.

Kontaktpersoon in deze provincie: Tilly Gerritsma: mail: [megerritsma@online.nl](mailto:megerritsma@online.nl)

#### NOORD HOLLAND

Kontaktpersoon voor activiteiten in Noord Holland: Peter Oud, [poud@dijkenduin.nl](mailto:poud@dijkenduin.nl)

#### ZUID HOLLAND

Kontaktpersoon: Yvonne Doornbos: mail: [YvonneDoornbos@gmail.com](mailto:YvonneDoornbos@gmail.com)

#### GRONINGEN FRIESLAND DRENTE

Kontaktpersoon voor activiteiten in het noorden van het land: Meina Pettersman: mail: [meinapettersman@hotmail.com](mailto:meinapettersman@hotmail.com); tel: 06 28061691

## **MULTILOOG BIJEENKOMSTEN**

Ontmoetingen tussen mensen die psychisch lijden/ervaringsdeskundigen, familieleden/naasten, hulpverleners en andere belangstellenden om met elkaar te praten over de beleving en ervaring met psychisch lijden.

Bij Stichting Muzenis, Cliffordstraat 38 In Amsterdam vinden Multiloog bijeenkomsten plaats van 20.00 tot 22.00 uur. (bereikbaar met tramlijn 10 (eindpunt) of bus 21).

In Centrum Westerwijk, Adm. De Ruijterweg 148-152 vinden Multiloog bijeenkomsten plaats van 20.00 tot 22.00 uur (bereikbaar met tramlijn 7, 12, 13 en 14 en bus 18).

Toegang overal gratis.

De Multiloog bijeenkomsten worden georganiseerd op initiatief van Heinz Mölders door Stichting IPC/INCA Projectbureau Amsterdam, tel 020-6060670. Adres per december 2012: Nieuwpoortkade 2A

In december 2012 is begonnen met een samenwerking met Theater De Ruimte in Westerpark met het organiseren van een theater-multiloog. Omdat dit een succes was zal deze samenwerking worden voortgezet: zie de website.

In het in november 2012 verschenen boek Van monoloog naar dialoog tot multiloog. Emancipatoire gesprekken rond zorg en welzijn, onder redactie van Wouter van de Graaf, Mark Janssen en Heinz Mölders, is een hoofdstuk opgenomen over Multiloog. Het boek is verschenen bij Uitgeverij Tobi Vroegh en kost € 15,-

Website: [www.inca-pa.nl](http://www.inca-pa.nl)

## **SAMENSPRAAKBIJEENKOMSTEN**

Gouda: informatie:

Gerda Scholtens: tel. 0182-510844

Mieke Groenendijk: te. 0182-511723

Voorburg: informatie:

Geesje Thomassen: tel. 070-3001300

Zoetermeer: informatie:

Gerda Scholtens: tel. 079-3522878

## 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.*

### Weerklank hulptelefoon

#### **Vlissingen (Z)**

Irene van de Giessen, Telefoon: 06-22889296

Meina Pettersman,  
meina@stichtingweerklank.nl  
Telefoon: 06-28061691

#### **Gelderland**

Robin Timmers, robintimeers@gmail.com

Verder kunt u zich wenden tot:

#### **Limburg**

Resi Malecki, Telefoon: 046-8507588

#### **Groningen (Gr.)**

Roy Macolonie, Telefoon: 050-5267889

#### **Stemmenpoli Universitair Medisch Centrum Groningen**

Er wordt gewerkt met de HIT methode; deze wordt ook in andere plaatsen gebruikt.  
Telefoon: 050-3612132, Postbus 30001, 9700 RB Groningen, psychosen@psy.umcg.nl

#### **Dirk Corstens**

psychiater Riagg Maastricht  
Parallelweg 45-47, 6221 BD Maastricht,  
Telefoon: 043-3299631

#### **Leyten, J.P.L.**

Psychiater  
Karel Klinkenbergstraat 24, 1061 AN  
Amsterdam, Telefoon: 020-4115123

#### **Contactpersoon Noord Holland**

peter oud, bereikbaar via poud@dijkenduin.nl

#### **Contactpersoon Drente, Friesland, Groningen**

Meina Pettersman,  
meinapettersman@hotmail.com, Telefoon:  
06-28061691

#### **contactpersoon regio Arnhem/Nijmegen:**

Robin Timmers,  
steunpuntstemmenhoren@gmail.com,  
Telefoon: 024-3820500

#### **Contactpersoon Noord Brabant:**

Tilly Gerritsma, megerritsma@hotmail.com

#### **Contactpersoon Limburg**

#### **Contactpersoon Zuid Holland**

Yvonne Doornbos,  
yvonnedoornbos@gmail.com

Stichting Weerklank:

**[www.stichtingweerklank.nl](http://www.stichtingweerklank.nl)**

*De laatste maanden heeft het bestuur meerdere mensen gesproken die als contactpersoon vermeld staan op onze website en in de Klankspiegel. Daar sommige mensen inmiddels met pensioen zijn, andere hun activiteiten hebben rustiger aan willen doen en hier en daar activiteiten laten "vallen", zijn we deze informatie aan het verwerken. Dit zal steeds in de volgende uitgave van de Klankspiegel vermeld worden. Mochten er in de tussentijd vragen zijn die u niet bij de juiste persoon kunt leggen omdat gegevens niet correct (b)lijken te zijn weergegeven, kunt u contact opnemen via email [secretariaat@stichtingweerklank.nl](mailto:secretariaat@stichtingweerklank.nl) of telefonisch 06 - 42 10 77 20*