Klank spiegel

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

4

29e jaargang nr. 4 – december 2018

10th World Hearing Voices Congress, Den Haag

Nieuw boek Robin Timmers

Mensenrechten

Stichting Weerklank

COLOFON

De Klankspiegel is een uitgave van Stichting Weerklank.
Weerklank heeft als doel het taboe rond stemmen horen en psychosen te doorbreken, aan te tonen dat stemmen horen en bijzondere zintuiglijke 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
Fabio Meijer
Dirk Bol

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

Illustraties:
Uit diverse bronnen

Lay-out en Druk:
Centrum Drukwerk, Maartensdijk

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
of via het op deze pagina vermelde telefoonnummer.

Kamer van Koophandel nr.: 41182987 Utrecht

Het volgende nummer verschijnt in maart 2019
Uiterlijke inleverdatum kopij voor dat nummer 15 februari 2019

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

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

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

Inhoud

Pagina 2	Redactioneel	
Pagina 3	Voorpublicatie nieuw boek	Robin Timmers
Pagina 7	Recensie van Robin Timmers, Leren omgaan met stemmenhoren	Dirk Corstens
Pagina 9	Oproep deelname onderzoek vroege ervaringen	
Pagina 11	Gedicht	Geert Zomer
Pagina 14	10de Wereldcongres Stemmen Horen in Den Haag, verslag	Diverse auteurs
Pagina 31	Manifesto Mensenrechten	
Pagina 35	Verslag congres Suïcidepreventie	Nico de Louw
Pagina 41	Verslag Psychosecongres	Nico de Louw
Pagina 45	Stemmenhoren begrijpelijk maken	Marius Romme
Pagina 47	Gedicht Nieuwjaar aan zee	Corine Wepster
Pagina 48	Compassie leer je door te spelen Martine Hemstede interviewt Christa Anbeek	
Pagina 51	Boeken	
Pagina 54	Verwijsadressen	
Pagina 55	Zelfhulpgroepen	
Pagina 56	Bijeenkomsten	

Binnenzijde omslag Contactpersonen Stichting Weerklank

REDACTIONEEL

Corine Wepster

Over tijd

De tijd doet niet anders dan verstrijken. En nooit meer terug komen. Vluchtig zijn alle dingen, maar ze laten herinneringen na, om nooit meer te verliezen.

Tijd verstrijkt, maar in wisselend tempo. De ene tijd is de andere niet. Een moment kan een uur duren, een dag een seconde. Vlieden is het woord, of stroperigheid. Er is tijd genoeg.

Ik wilde als kind naar muziekschool. Daar moest je 9 voor zijn. Het duurde een eeuwigheid voor ik 9 was. En 'een moment' later zat ik, voorbij de blokfluit, al achter de piano.
Tijd wordt gemarkeerd, bijna tastbaar gemaakt, door muziek. In een gesprek kan je alle gevoel voor tijd verliezen.

In de joodse traditie wordt veel waarde gehecht aan herdenken. Zorgen dat belangrijke gebeurtenissen nooit meer worden vergeten. Dat wordt genoemd 'het heiligen van de tijd'. Heiligen kun je begrijpen als 'bestaansrecht geven, erkennen'.

Opgenomen in een kliniek kan de dag niet om dóór te komen zijn. Kan het leven niet om door te komen voelen. Dan moet je iets verzinnen. To kill time. Iets gaan doen, iets gaan maken, je fantasie gebruiken. Iets voor jezelf geloofwaardig maken.

Op een ander moment is het omgekeerd: tijd speelt geen rol. Datgene waarmee je bezig bent is zo waardevol dat het niet uit maakt hoeveel tijd erin gaat zitten. De tijd vliegt. De tijd kruipt. De tijd staat stil.

Te vermijden is: daar heb ik geen tijd voor. Dan maak je maar tijd.

Je kunt voor jezelf opkomen: ik neem er de tijd voor. Je kunt veel betekenend zijn voor een ander: ik geef je de tijd.

We staan aan de vooravond van de jaarwisseling. We blikken terug, we kijken vooruit. We staan stil bij de tijd. Sommige dingen zijn voorbij, andere kunnen we reikhalzend naar uitzien. We hebben de tijd.

Veel leesplezier en een heel goed begin van het nieuwe jaar,

Omgaan met Stemmen Horen, Robin Timmers

Voorpublicatie uit het boek 'Leren Omgaan met Stemmen Horen: Een op Herstel en Emancipatie gerichte Benadering' (2018) door Robin Timmers

Vooraf: Over het boek en het project 'Omgaan met Stemmen Horen

De afgelopen jaren heb ik samen met collega ervaringsdeskundigen gewerkt aan het project 'Omgaan met Stemmen Horen'. Er is meerdere keren over gepubliceerd in de Klankspiegel. In de extreem hete zomer van 2018 heb ik keihard gewerkt om het boek 'Leren Omgaan met Stemmen Horen: Een op Herstel en Emancipatie gerichte Benadering' op tijd af te krijgen, zodat het voor het eerst gepresenteerd kon worden op het 10e Wereld Congres Stemmen Horen op 12 t/m 15 september in Den Haag. Met steun van redacteur Gerdie Kienhorst en uitgeverij Tobi Vroegh is het gelukt. In dit artikel krijgen jullie een voorproefje van het boek: Het eerste deel van hoofdstuk 7 over Betekenisgeving aan stemmen horen. Ik heb voor dit deel gekozen omdat hier het thema mensenrechten terug komt en dat was ook het thema van het 10e Wereld Congres Stemmen Horen.

Voor mensen die nog niet hebben gehoord van de benadering Omgaan met Stemmen Horen, hier een korte introductie:

Over het project Omgaan met Stemmen Horen

Het project Omgaan met Stemmen Horen is mogelijk gemaakt dankzij financiële steun van RIBW Nijmegen & Rivierenland en MIND/Fonds Psychische Gezondheid. Het project bestaat uit 3 onderdelen:

1. De cursus 'Omgaan met Stemmen Horen' voor stemmenhoorders, naasten en hulpverleners. Deze cursus is al een paar jaar klaar en is tot nu toe gegeven in Nijmegen, Amsterdam en Den Haag. Volgend jaar komen daar waarschijnlijk Utrecht, Enschede en Leiden bij.
2. Facilitatortraining voor de cursus Omgaan met Stemmen Horen. Deze training is ook klaar. Er zijn 13 ervaringsdeskundigen verspreid over Nederland opgeleid. Dit zijn naast mijzelf: Ineke Litjens, Marjolein Pieks, Coen Bethlehem, Marcello de Wild, Yvonne Doornbos, Hans van der Flier, Anja Schasfort, Anne Evers, Maya Smits, Geert Zomer, Jeroen Boymans en Hanneke van den Bergh. De laatste lichting heeft de training in juni afgerond (zie foto).
3. Boek 'Leren omgaan met stemmen horen' en de website www.omgaanmetstemmenhoren.nl

Het boek bevat uitgebreide informatie over stemmen horen, herstel, herstelondersteuning en emancipatie in normalemensentaal. Het is uitgegeven door uitgeverij Tobi Vroegh. Het boek en de website werden voor het eerst gepresenteerd op het 10e Wereld Congres Stemmen Horen. Het boek zal hopelijk ongeveer 10 euro kosten en het zal gratis ter download en als gratis online ebook aangeboden worden via de website. Jim van Os en Wilma Boevink noemen het boek in het voorwoord een mijlpaal in de geschiedenis van de stemmenhoor-beweging. Het is de bedoeling dat de website een soort Psychosenet over stemmen horen gaat worden.

En dan nu het voorproefje....

7 Betekenisgeving

7.1 Het wie, wat, waarom en hoe van stemmen horen

Wie of wat zijn de stemmen eigenlijk? Wat willen ze? Wat is hun boodschap? Wat zijn eigenlijk mogelijke oorzaken? Waarom hoort de ene persoon wel stemmen en de andere niet? Waarom bestaan er überhaupt bijzondere ervaringen als stemmen horen?
Vrijwel iedereen die zelf stemmen hoort of die te maken heeft met iemand die stemmen hoort vraagt zich zulke dingen af. Er bestaan veel verschillende manieren om naar stemmen horen te kijken en bij het geven van betekenis spelen er vaak zeer verschillende zaken een rol. Het is voor iedere stemmenhoorder en voor iedere stem een zoektocht naar de betekenis van de stem(men) in de persoonlijke situatie.

Verschillende brillen

De vele verschillende manieren waarop je kunt kijken naar stemmen horen, kun je beschouwen als verschillende brillen. Je kunt de verschillende brillen uitproberen en kijken welke bril het beste bij je past. Misschien maken sommige brillen het stemmen horen alleen maar vager voor je, terwijl andere brillen je helpen om helder te zien wat stemmen horen voor jou betekent. Jij mag zelf kiezen welke bril het beste bij je past. Bijvoorbeeld de bril van stemmen horen als symptoom van een psychotische stoornis? Of geef je de voorkeur aan de bril van stemmen horen als spirituele ervaring? Misschien maakt de bril van stemmen horen als onverwerkt trauma het stemmen horen voor jou duidelijker? Het is ook mogelijk dat alle drie de brillen wel bij je passen, afhankelijk van welk aspect van de stemmen je beter wilt bekijken.

Ieder mens heeft recht op zijn eigen 'bril'

Door de eeuwen heen hebben verschillende religieuze en medische 'machtshebbers' bepaald wie of wat de stemmen zouden zijn (en ook wat de beste behandeling van stemmenhoorders zou zijn). De kerk bepaalde lange tijd of een ervaring met stemmen goddelijke of duivelse inspiratie was, of een gevolg van een op hol geslagen fantasie. Later stelde de psychiatrie dat stemmen horen een symptoom van een ziekte was, een betekenisloos foutje in de hersenen. Als jij volhield dat het stemmen horen voor jou een spirituele ervaring was, werd dat genegeerd of bestempeld als waan of als een gebrek aan ziekte-inzicht. De machtspositie van kerk en psychiatrie betekende dat stemmenhoorders niet vrij waren om zelf betekenis te geven aan hun ervaringen.

Stemmenhoorbeweging komt op voor recht op je eigen betekenis

Binnen de stemmenhoorbeweging staat voorop dat ieder mens het recht heeft op zijn of haar mening over stemmen horen. Zo stelt de Internationale Stemmen Hoor Verklaring (2013) onder meer:

- dat mensen verschillende meningen hebben over waar de stemmen vandaan komen en het recht hebben die mening te behouden;
- dat stemmen horen een betekenisvolle ervaring is die vaak samen blijkt te hangen met iemands ervaringen, waaronder trauma's uit het verleden;

- dat meningen die soms geïnterpreteerd worden als gebrek aan ziekte-inzicht ook als diversiteit of als een bijzondere overtuiging gezien kunnen worden;
- dat je kunt leren omgaan met zulke overtuigingen zonder ze noodzakelijkerwijs te wijzigen.

Ook uit het onderzoek naar stemmenhoordersgroepen blijkt dat de deelnemers aan deze groepen het mogen hebben van je eigen overtuiging heel belangrijk vinden. De groepen vormen een veilige plek om samen de betekenis van de stemmen te onderzoeken.

Mensenrechten en vrijheid van meningsuiting
Je eigen mening mogen hebben en de vrijheid te hebben om die te uiten is een mensenrecht. In de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens staat in artikel 19 over de vrijheid van meningsuiting en toegang tot informatie: 'Je mag uitkomen voor je mening en je mag overal informatie vandaan halen.' Ook artikel 18 is relevant: 'Je mag je eigen godsdienst of overtuiging kiezen en daarnaar leven.' Deze rechten zijn ook vastgelegd in het VN-Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap.

Ruimte voor verschillende meningen over stemmen in de ggz?
Of er ruimte is voor verschillende meningen in de ggz-behandelingen die gericht zijn op stemmen horen, hangt af van je hulpverlener en diens werkwijze. Soms lijkt er geen ruimte te zijn om van mening te verschillen over het stemmen horen. Het oordeel of de mening van de psychiater weegt in die gevallen vaak het zwaarst, bijvoorbeeld dat stemmen horen een psychotisch symptoom is dat veroorzaakt wordt door te veel dopamine in de hersenen. Als de stemmenhoorder de voorkeur geeft aan een spirituele verklaring, is de kans groot dat dit op zijn best als een gebrek aan ziekte-inzicht of anders als waan wordt uitgelegd. Dit maakt het moeilijk voor stemmenhoorders om open over hun ideeën over stemmen horen te praten met hun behandelaren.

Dit is een vreemde situatie, omdat ook psychiaters zich in hun mening baseren op wetenschappelijke theorieën die mogelijk waar, mogelijk onwaar zijn. Het zijn mogelijke verklaringen (hypothesen) die steeds (moeten) worden onderzocht en getoetst om vast te stellen of de praktijk ze (nog) bevestigt of juist weerlegt. Het zijn geen altijd geldende natuurwetten. Maar vaak gaat de uitspraak van Simon McCarthy-Jones op:

'Bij schizofrenie worden de waarheden van patiënten behandeld als mogelijke verklaringen en de mogelijke verklaringen van professionals als waarheden.'

Het kan ook anders
Toch is de gevestigde psychiatrie aan het bewegen. In de generieke module Stemmen horen krijgen zorgverleners het advies om verklaringen van stemmenhoorders niet te ontkennen, maar te begrijpen vanuit hun persoonlijke context, ervoor open te staan en erbij aan te sluiten. Je kunt ook veel nadrukkelijker de ruimte geven aan verschillende meningen, zoals gebeurt binnen de internationale stemmenhoorbeweging en bij stemmenhoordersgroepen. Je kunt immers, hoe je ook van mening verschilt, het er over eens worden dát je het oneens bent ('agree to disagree').

In de herstelbeweging en het vak ervaringsdeskundigheid draait het helemaal om ruimte maken voor ieders eigen verhaal en zullen hulpverleners hun eigen ideeën (referentiekader) altijd terughoudend toepassen. Voor ervaringsdeskundigen is het heel belangrijk om niet-medische taal te gebruiken en Niet In te vullen Voor Een Ander (NIVEA). Bij stemmen horen betekent dit bijvoorbeeld dat je niet voor een ander gaat invullen wat de oorzaak, boodschap of betekenis van de stemmen is.

Betekenisgeving in gespecialiseerde behandelingen

Bij sommige gespecialiseerde behandelingen bij stemmen horen (en psychose) is ook expliciet ruimte voor ieders eigen mening. Zo gaat de HIT-therapie uit van een tweerealiteitenprincipe. De stemmenhoorder, de behandelaar (en de naasten) mogen hierbij ieder hun eigen realiteit ervaren. Bij de Open Dialogue benadering wordt gedacht in termen van 'meerstemmigheid', waarbij de verschillende meningen van stemmenhoorders, naasten en hulpverleners gezien worden als stemmen in een koor die ieder hun eigen tekst en melodie hebben. Verschillende meningen worden in deze behandelingen gezamenlijk besproken en onderzocht.

Ook binnen de cognitieve gedragstherapie (CGT) is meer ruimte gekomen voor verschillende manieren van kijken naar stemmen horen. Waar vroeger bij stemmenhoorders met spirituele verklaringen de CGT zich richtte op het ontkrachten ervan, is er nu een CGT-protocol bij geesten, djinns en magie waarbij mensen hun spirituele overtuiging kunnen houden. Een groot deel van de wereldbevolking gelooft in de realiteit van geesten, djinns en magie. Voor elke moslim (wereldwijd 2,1 miljard mensen, meer dan 26% van de wereldbevolking) bijvoorbeeld is het bestaan van djinns een geloofsovertuiging. Voor de meeste mensen is dit geloof geen probleem. Sommige anderen hebben het juist moeilijk met deze overtuigingen. De 'Ghost Protocol' versie van CGT is erop gericht mensen te helpen omgaan met hun ervaringen en overtuigingen zodat ze er minder last van hebben.

Recensie

Leren omgaan met stemmen horen. Een op herstel en emancipatie gerichte benadering. Robin Timmers (2018) Uitgave door Bureau Herstel RIBW Nijmegen en Rivierenland, Steunpunt Stemmen Horen.
Zie ook: www.omgaanmetstemmenhoren.nl, boek te koop maar daar ook gratis te downloaden.

Dit is een compleet boek. Het geeft een overzicht van wat mogelijk is als je stemmen hoort. Je krijgt erg veel informatie over stemmen horen en methoden die gebruikt worden om mensen die stemmen horen te helpen. Zoals de subtitel al zegt, ligt de nadruk op herstel en emancipatie. Daar ligt de kern van het leren omgaan met stemmen. Er wordt duidelijk uitgelegd wat herstel is en dat emancipatie van stemmen horen en stemmenhoorders een belangrijk doel is dat er aan zit te komen, doordat stemmenhoorders zich bij elkaar pakken en netwerken vormen om het stemmen horen als een menselijke ervaring buiten de psychiatrie te houden.

Het boek kent 10 hoofdstukken, met een voorwoord van Jim van Os en Wilma Boevink.
Eerst een korte algemene inleiding en vervolgens wordt beschreven wat we onder stemmen horen kunnen verstaan en dat het een veelvoorkomende menselijke ervaring is die hoort bij het leven, religie en spiritualiteit. De vorm, inhoud en invloed van stemmen worden nauwkeurig beschreven. Vervolgens wordt ingegaan op herstel, herstelondersteuning en emancipatie. Voor mij is dat het hart van dit boek. Het hele boek ademt keuze, het biedt informatie om herstel mogelijk te maken. Dan volgt een hoofdstuk over het zelf leren omgaan met stemmen. Het leren herkennen van signalen en coping. Betekenisgeving wordt heel breed behandeld: allerlei verklaringsmodellen passeren de revue. Dan worden allerlei vormen van beschikbare hulpverlening besproken, ook weer heel volledig, kort en krachtig welke opties er zijn. Een hoofdstuk over hulp door en voor naasten beschrijft dat en waar dit beschikbaar is. Tenslotte schrijft Robin wat de Steunpunten Stemmen Horen in Nijmegen en Den Haag bieden en wat de cursus omgaan met stemmen horen inhoudt. Robin sluit af met zijn droom, zijn ideale wereld voor stemmenhoorders. Er is erg veel literatuur geraadpleegd, die met nummers in de tekst staan genoemd. Er wordt ook een uitgebreide literatuurlijst gegeven waar eenieder mee verder zou kunnen.

Het boek is inderdaad in, zoals Robin schrijft, normalemensentaal geschreven. Goed leesbaar. Een legenda van begrippen ontbreekt jammer genoeg, daarmee zou het als naslagwerk aan bruikbaarheid winnen.

Dit boek is een enorme prestatie! Robin getuigt van een gedegen kennis van het onderwerp en probeert zoveel mogelijk te vangen zodat iedereen die iets over het onderwerp wil weten aan zijn trekken komt. Het is zowel voor stemmenhoorders als hulpverleners heel toegankelijk. Ik zou het willen vergelijken met het inzichtelijke boek van John Watkins Hearing Voices. A Common Human Experience maar dan sterk aangevuld met herstel en emancipatie. In de vergelijking met dat boek uit 2008 - maar tien jaar verschil - blijkt dat we inderdaad al een heel eind verder zijn op het gebied van mogelijkheden voor stemmenhoorders. Herstel en emancipatie hebben zich in die tien jaar op de voorgrond geplaatst. De steunpunten in den Haag en Nijmegen zijn bovendien een verrijking van het aanbod voor stemmenhoorders en naasten in Nederland.

De kracht van het boek, dat het 'alles' behandelt, heeft een prijs. Namelijk diepgang. Heb je iets gevonden wat je aanspreekt, dan moet je verder gaan zoeken. Ik hoop dat de website www.omgaanmetstemmenhoren.nl hier aan tegemoet gaat komen.

Om iedereen aan boord te houden wordt kritiek mild gehouden. Robin legt terecht de nadruk op mensenrechten. Stemmenhoorders vallen daar vanzelfsprekend ook onder. Niet alleen vroeger maar ook nu worden veel mensenrechten van stemmenhoorders geschonden in de psychiatrie, in de media, en de maatschappij ('de verwarde persoon' als term in de huidige politieke terminologie bijvoorbeeld - 'die moeten van de straat'). Met het hoofdstuk betekenisgeving heb ik moeite. Het is te rommelig. Iedereen heeft recht op zijn eigen 'bril' is het vertrekpunt. Robin merkt terecht op dat in de ggz dit meestal niet het geval is. Het citaat van Simon McCarthy-Jones is te mooi om hier niet te noemen: 'Bij schizofrenie worden de waarheden van patiënten behandeld als mogelijke verklaringen en de mogelijke verklaringen van professionals als waarheden'. De oplossing waar Robin dan voor kiest is om de mogelijke verklaringen naast elkaar te plaatsen, met als belangrijkste de biologische en psychologische in twee subhoofdstukken. Terloops noemt hij het zogenaamde FBPSCS-raamwerk: fysiek - biologisch - psychologisch - sociaal - cultureel - spiritueel; een raamwerk dat uit zes lagen bestaat. Dit model is ontleend aan de systeemtheorie van onder andere Engel, een voor dit onderwerp bijzonder bruikbaar uitgangspunt. Iedere laag heeft zijn eigen verklaringsmodel. Iedere laag vereist een volledig andere manier van denken en perspectief. In het Nederlands taalgebied hebben van Tilburg en Milders (1988) hier helder over geschreven (Systeemdenken en psychiatrie: een kritische oriëntatie. Van Gorcum). Het zou goed zijn geweest als Robin dit - 'zijn' - raamwerk als vertrekpunt had gebruikt om dit hoofdstuk vorm te geven. Het biologische perspectief kun je daarnaast echt niet los zien van de context van de psychiatrie, waar dwangbehandeling door de maatschappij wordt gesanctioneerd. Er is meer 'bewijs' dat de herstelbenadering werkt (zie 'Leven met Stemmen') dan dat medicatie 'helpt'. Er is niet één onderzoek dat aantoont dat medicatie effectief is bij stemmen horen, maar die wordt op grote schaal toegepast en in dit boek ook als bijna waardevrije optie gepresenteerd. Het zogenaamde biologische perspectief - dat meer met ideologie dan biologie te maken heeft - komt echt uit een totaal andere koker dan bijvoorbeeld het transpersoonlijke model. Jung was trouwens geen psycholoog maar net als Freud zenuwarts, en bovendien directeur van een groot gesticht. Hij onderzocht zichzelf en de stem die hij hoorde en ook zag (zoals te zien in The Red Book, een geïllustreerd verslag van 16 jaar ervaring) even nauwgezet als zijn patiënten. Het transpersoonlijke model probeert juist een brug te slaan tussen al die verschillende lagen, zie bijvoorbeeld Ken Wilber (Frank Visser. Ken Wilber: denken als passie, 2001). De relatie leggen tussen de stemmen en de levensgeschiedenis, betekenisgeving zoals Romme en Escher dat hebben beschreven - is dat nou psychologisch of sociaal? - wordt wat stiefmoederlijk beschreven, terwijl dat nou juist de stemmenhoordersbeweging een enorme boost heeft gegeven. Stemmen horen is persoonlijk. In het gebruik van de inhoud van de stemmen is dat perspectief uniek, en gaat verder dan 'boodschappers'.

Robin schrijft zelf dat hij het jammer vindt dat ervaringsverhalen van stemmenhoorders in zijn boek relatief weinig aan bod komen; het plan is om die op de website te gaan plaatsen. Dat zou een waardevolle aanvulling zijn wat mij betreft.

Al met al een rijk boek, goed geschreven, aan te bevelen voor iedereen die een overzicht wil van wat er op het gebied van stemmen horen mogelijk is. Stemmenhoorders, naasten en hulpverleners.

Dirk Corstens

Deelnemers voor onderzoek gezocht

Help ons de relatie tussen vroegere ervaringen en stemmen horen beter te begrijpen.

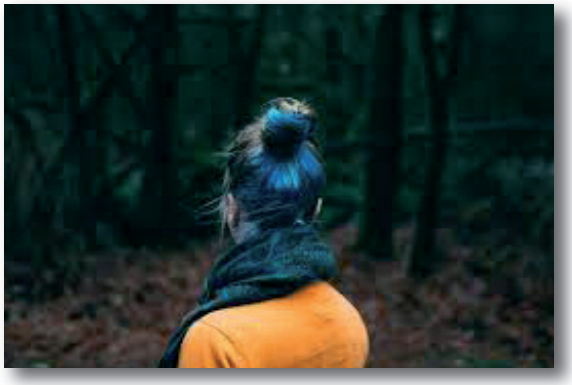
In samenwerking met David van de Berg en Eleanor Longdon vindt er momenteel een onderzoek plaats naar de relatie tussen vroegere ervaringen en stemmen horen. We weten op basis van onderzoek dat de inhoud van de stemmen en hun betekenis vaker een relatie hebben met (nare) ervaringen uit het verleden. Door middel van onderzoek willen we die relatie graag beter leren begrijpen om zodoende betere behandelmogelijkheden te ontwikkelen die hier op in spelen. Het onderzoek bestaat uit een het invullen van een online vragenlijst en

neemt over 45 minuten in beslag (dit hoeft niet in één keer te worden afgemaakt). Onder de deelnemers worden 15 VVV bonnen van 25g verloot.

Stemmen horen

Stemmen horen is een ervaring waarbij een persoon een stem waarneemt die andere mensen niet kunnen waarnemen. Sommige mensen horen deze stemmen in hun hoofd, andere mensen buiten zichzelf. Mensen kunnen stemmen horen om allerlei redenen. Sommige stemmenhoorders hebben psychische klachten naast of door hun stemmen, anderen juist niet. De stemmen kunnen soms worden ervaren als vervelend, maar ook als steunend of neutraal. Stemmen horen is daarnaast ook niet ongewoon. De schatting is dat zo'n 10 % van de bevolking stemmen hoort op enig moment in hun leven.

Wat is het doel van dit onderzoek?



Het doel van dit onderzoek is om meer zicht te krijgen op rol van stemmen in het leven van stemmenhoorders. We zijn dan met name geïnteresseerd in de inhoud van de stemmen. We weten op basis van onderzoek dat stemmen vaak een relatie hebben met ervaringen uit het verleden en dat de betekenis hier vaker mee samenhangt. Die relatie zouden we graag beter willen begrijpen. Ons idee is dat opvattingen en gevoelens die stemmenhoorders over zichzelf hebben een belangrijke tussenstap speelt in deze relatie. Het doel van het onderzoek is dan ook om deze factoren in kaart te brengen om zodoende de inhoud van de stemmen nog beter te kunnen begrijpen. De factoren die in kaart gebracht worden in het onderzoek zijn: de inhoud van de stemmen, de opvattingen en gevoelens over uzelf en nare ervaringen die u mogelijk heeft meegemaakt tijdens uw jeugd.

Wil je meer informative en/of wil je deelnemen aan het online vragenlijst onderzoek?
Ga dan nu naar www.voicemodeproject.com of laat je email adres achter via:
info@voicemodeproject.com

Waar de wind waait

Geert Zomer

Waar de wind waait over de zee, over het strand, door de duinen naar een polder waar zij het water van sloten laat rimpelen, naar steden waar zij langs muren schuurt van een huis waarin een onderzoeker de wereld onder een vergrootglas legt, zijn moeder vreemde dingen zegt, ook al is zij al jaren geleden afgelegd en uitgeleid.

Waar de wind waait over een plein, door de vensters van een gebouw, waar zij vlagen door kamers laat spoken, door tralies glipt, in cellen doolt waar stemmen fladderen, eenzaam en nog nooit gehoord.

Waar de wind door straten snijdt, langs de beuken van een kerk waarin de Almachtige zijn zetel heeft en de bremstruik buiten in bloei staat. De God die zijn troost verdeelt onder levenden en gestorvenen.

Waar de wind naar parken waait, door bosjes struint, met kinderen speelt, in kracht toeneemt. Naar bossen waar zij bomen omver werpt, verder raast, zeilboten richting 't oosten blaast, sarongs rond lijven laat golven en zij langs tempels stormt waar karma knielt voor Boeddha.

Waar de wind naar wouden vol geheimen trekt, rivieren wijds zijn uitgestrekt, krokodillen zo omvangrijk zijn en luipaarden zo lui.
Naar een dorp waar mannen in trance op trommels slaan, hun lijven bezweet, hun geesten betoverd door stemmen. Waar vrouwen stampvoetend dansen op ritmes van moeder natuur terwijl de medicijnman rokend langs de zijlijn staat, starend in de diepten van de tijd, waar voorouders nog steeds aanwezig zijn.

Waar de wind naar toendra's jaagt, over uitgestrekte vlakten waar sjamanen het weer transformeren, hun stemmen door ieders dromen laten gaan, gedaanten aannemen van

herten en jakhalzen. Waar wolven jagen, huilend naar de maan, waar zij weerloos slapen achter wat struiken en sluipend door de velden trekken. Waar zij sporen volgen, ruiken, vechten, paren en rusten.

Waar de wind de wolvin troost, haar borsten vol melk, haar kroost beschermend met haar leven. Waar welpjes drinken, slapen en spelen in
't veld waarboven ruigpootbuizerds zweven in de hemel, krijsen tegen onwrikbare goden, luchtlagen uiteenslaan, rivieren volgen, land verkennen, prooien gadeslaan en zich als meesters laten vallen.

Waar de wind buizerds laat liften, dalen en bidden in velerlei toonhoogten, voor bijna niemand hoorbaar. Alleen degenen die luisteren, vangen breekbare woorden en ontembare zinnen op uit allang verolgen monden, horen eiken murmelend praten en ontvangen verhalen van ertsen, diamanten, gesteenten en mineralen.

Boven een donker wolkendek richt de zon haar stralen. Daaronder leven mensen, vervlochten in het weelderige dierenrijk. Soms fietsen zij, vaak werken zij, soms strijden zij, soms vrijen zij, rijden soms in afgesloten auto's rond, laten hun soms doorgefokte honden uit en soms ligt er één in bed, wetende dat alles, in alle toonaarden al eens gesproken is, dat alles, in alle talen, ergens al in de lucht zweeft of is opgeslagen als verhalen in geheime sferen, in het verborgene, zo liefdevol, waar slechts enkelen de sleutel van bezitten.

Engelen zijn onder ons, ze versieren ons met woorden, met zinnen die verder reiken in lange reizen, in geheime verlangens, in dromen, ontsproten uit de bron tussen 't innerlijk behang, met lijnen die door vensters gaan, door sterrenstelsels trekken, door zwarte gaten glijden.

Tot aan de randen van alles wat uitdijt, krimpt, uitdijt, krimpt, uitdijt, krimpt, groter wordt, kleiner wordt, samenkomt, groter, kleiner, groter, kleiner, groter, kleiner, groter, kleiner, als een hartslag, het oneindige slaan van het levende hart, het kloppende hart van ons universum, een kosmische, universele hartslag van alles wat leeft, maar ook de hartslag van de zwerver, van het meisje, zo jeugdig, diep verwond, haar vuisten tegen muren slaand, maar niemand die haar hoort. De hartslag van de jongen die bijna door zijn vader is vermoord, zijn snikken

gesmoord in een kussen of het slaan van de harten van vaders die zonen vermoorden in oorlogen.

De enkeling die stemmen hoort, zo grenzeloos, zo grenzeloos, zo eindeloos en niet begrijpt dat niemand anders deze stemmen hoort, dat de reis vaak ver is, maar bevrijding zo dichtbij kan zijn. Dat woorden vaak ontoereikend zijn en de zwerver zijn innerlijk oor te luisteren legt voor de fluisteringen van de universele hartslag van de oneindig kleine en grote kabouter, levend in de wouden van de eindeloze tijd.

deel 1

10e Wereldcongres Stemmen Horen: Recht op het vinden van gehoor!!!

Nico de Louw, Dirk Bol en Corine Wepster

Listen, don't label

Een wereldcongres was het zeker. Daar in Den Haag in 'The Church of our Saviour'. Voorzitter van de 30 jarige en dus jubilerende stichting Weerklank Irene van de Giessen heette op donderdag 13 september mensen èn hun stemmen van maar liefst 30 nationaliteiten welkom. En bepaald niet alleen uit Europa. Dit 4 daagse congres was woensdag 12 september begonnen met een onderlinge samenspraak van mensen die met stemmen horen van doen hebben, veelal leden van Intervoice, hun internationale vereniging.

Donderdag 13 september

Deze donderdag was er een groot aantal presentaties, die met elkaar de 'state of the art ' van de ontwikkelingen rond het stemmen horen en de professionele en maatschappelijke reactie daarop in beeld brachten. Voertaal deze dag was Engels, met voor Nederlanders desgewenst een vertaalregeling beschikbaar.

Congresmotto was: 'human rights' mensenrechten en stemmen horen. Irene noemde in haar openingswoord John Read als de persoon die de mensenrechten van stemmenhoorders voor het eerst een stem gaf met zijn strijd tegen ECT. Vervolgens noemde zij Maastricht als plaats waar het 1e Wereldcongres gehouden was en niet toevallig daar. Dit hing namelijk nauw samen met de activiteiten van Marius Romme en Sandra Escher. Dezen hadden het in 1987 voor elkaar gekregen dat Sonja Barend door een interview met Romme en stemmenhoorster Patsy Hage het onderwerp Nederland-breed onder de aandacht bracht, waardoor een golf van wel 300 mensen zoals Patsy, zich bekend maakten en even later in Utrecht van de partij waren. Voorts noemt en roemt de dagvoorzitter Peter Oud als drijvende kracht achter het congres en de beweging.

Ondergetekende voelde zich ondertussen werkelijk een gast, meer dan de buitenlandse aanwezigen. Dezen deelden immers als leden van dezelfde 'club' of als naasten of als betrokken professionals een voelbare gezamenlijkheid. Dat werd zeer zeker onderstreept met de aftrap van 3 personen/vrouwen die de zaal deelgenoot maakten van hun ervaringen met het stemmen horen. Hetgeen als formule op de vrijdag en de zaterdag, de slotdag herhaald werd.

Het is ondoenlijk deze persoonlijke verhalen ieder voor zich recht te doen, dus hier een poging tot een algemene noemer.

Ervaringsdeskundigheid in daad en woord

De gemeenschappelijke noemer die steller dezes er meent uit te kunnen halen, was dat de ervaringen voor ieder afzonderlijk persoonlijk en eigen waren. Maar dat er ook overeenkomsten waren te onderscheiden. Zo komt overduidelijk naar voren dat heftige gebeurtenissen in de jeugd in stemmen werden omgezet. Stemmen die soms positief, beschermend en als steunend werden ervaren om het leven dragelijk te houden. Maar die vaak ook een negatieve en inperkende lading ten nadele van het zelfbeeld konden hebben. De ervaringen met de behandelaars waren wisselend en zeker niet altijd als positief ervaren: diagnoses als schizofrenie, medicatie in plaats van luiste-

ren kwamen in de totaal 85 ervaringen regelmatig terug. Uitermate belangrijk blijken mensen in de omgeving die zich als bondgenoot manifesteren en op wie je kunt rekenen, die het isolement kunnen helpen doorbreken, waartoe je neigt je toevlucht tot te nemen. Ook het beroep op het netwerk van stemmenhoorders kan steun geven of het vinden van informatie bij PsychoseNet.nl. Maar dat vergt telkenmale ook een stap over een drempel om naar buiten te treden. De stigmatisering binnen de samenleving wordt ervaren als een tegenkracht op de reis naar jezelf. Aldus ontwikkelden (als ervaringsdeskundigen gegroeide) stemmenhoorders allen door de tijd heen een relatie met hun stemmen, groeiden zij in veerkracht en richtten zij uiteindelijk hun leven in naar hun talenten. Zij zijn daar overigens wel langdurig naar onderweg geweest, maar hebben hun leven hervonden en kunnen hun lotgenoten tot steun zijn, bij voorbeeld als hoopverlener.

"Het gaat erom dat je niet wordt wat men van jou vindt maar te worden wie je bent"!

Dan komt aan het woord Caroline Mazel-Carlton die een indrukwekkende 'keynote' aflevert. Ook zij verhaalt van haar eigen ervaringen met het horen van stemmen vanaf haar 8e jaar, haar worsteling met de stemmen en de carrière die haar uiteindelijk tot een hoge functie op het vlak van de Peersupport bracht.

Na vele ingrijpende ervaringen en worstelingen met een door stemmen ingegeven hardnekkige doodswens, kwam zij terecht bij een door peers gedreven gemeenschap van verwante zielen die net als zij te kampen hadden met een wens tot suïcide. Een onderwerp dat ook in Nederland om aandacht schreeuwt.

Daar leerde zij, en wat sprak ze er helder over, dat het van belang is ruimte te geven aan deze doodswens, maar elkaar daar ook over te bevragen: "Waarom wil je de wereld verlaten en waarom zou je dat niet doen?" Door deze vragen te stellen krijgen mensen weer doelen en kunnen nieuwe zin aan hun leven geven. Het lijken vragen zo simpel als wat, helaas zijn het vragen die nooit gesteld worden en mensen in isolement brengen dan wel houden. En dat versterkt de doodswens juist. Dood is een topic waarover wij moeten kunnen spreken, aldus Caroline, die ter ondersteuning van haar betoog wijst op de oersteller van deze vraag: Hamlets': "To be or not to be"? .

Mensen lijken vaak te moeten kiezen tussen twee kwaden. Tussen een leven beheerst door stemmen of een leven beheerst door medicatie. De taal van het medisch model perkt je in tot een diagnose en duwt je de weg op naar medicatie. Een weg die de farmaceutische industrie je graag ook ziet bewandelen, houdt zij het publiek voor.

Het is zaak daartegenover je natuurlijke taal te hervinden, muziek en poëzie kunnen daarbij helpen. We moeten inzien dat wij 'spiritual beings zijn '-spirituele wezens- en daarom moeten èn kunnen we een 'derde weg', een uitweg zoeken tussen de stemmen en de medicatie die ons beheersen. Caroline meldt dat omdat zij overal waar zij maar kan en vooral in de VS de farmaceutische industrie kritisch belicht, maar zij daarvoor het verwijt van 'pillshaming' krijgt.

Als je voor twee onmogelijke keuzes komt te staan, kies dan een derde weg. Zo vraag je je af of het gaat om bedreigende stemmen of om een verschrikkelijke GGz. Mensenrechten houden in dat je het recht hebt om te bestaan met je eigen identiteit en met je eigen diepte reflecties. Luister naar je stem, ook al is die nog zo bedreigend.

Zij voegt in haar indrukwekkende verhaal nog de dimensie afkomst toe: je familiegeschiedenis en de cultuur waarin die zich afspeelt. Mensen dragen dat in zich en het is heilzaam daarnaar te leven en er een verbinding mee te ontwikkelen. Zelf is zij joods Ze heeft leren

inzien dat dat haar ten diepste gevormd heeft. Ze coacht nu mensen om met hun persoonlijke en culturele geschiedenis in dialoog te gaan, om als het ware in gesprek zien te komen met de 'ancestors '. Het keerpunt in haar leven kwam toen zij in een zorgboerderijachtige setting voor schapen kon zorgen. Iets wat haar voorouders als boeren ook hadden gedaan.

Kortom het gaat om 'reclaiming your cultural identity'. Daarvoor zet zij zich met hart en ziel in en heeft inmiddels ook nog de ambitie ontwikkeld rabbi te worden.

Tot slot refereert zij aan Anne Frank die de wereld voorhoudt: 'Hoe mooi is het dat niemand hoeft te wachten om de wereld te verbeteren'. Het publiek dankt haar staande onder daverend applaus.

Daarna houdt Dainius Puras de lezing Global mental health and human rights: challenges and opportunities for change of status quo. Dainius is speciaal VN rapporteur over het recht van een ieder op lichamelijke en geestelijke gezondheid. Als professor is hij hoofd van de afdeling kinderpsychiatrie aan de Vilnius universiteit in Litouwen.

De geschiedenis van de psychiatrie is een geschiedenis van mishandeling. Waarom verandert er, ondanks onze goede voornemens en voorspellingen van betere tijden, zo bitter weinig? In Nederland, in Europa en in de hele wereld zo weinig dat het onacceptabel is. Dat ligt aan drie problemen: de bio-medische wetenschap, de ongelijke machtsverhoudingen in de GGz en het bevooroordeeld gebruik van kennis. Wat kunnen we doen? Ervaringsdeskundigen inzetten, zoeken naar alternatieven en verzet plegen tegen de isoleercel.

Ervaringen te boek

Op de donderdagmiddag en ook nog steeds in het Engels, was het woord weer aan ervaringsdeskundigen die beiden een boek van eigen hand presenteerden.

Eerst vertelt Mick het publiek hoe hij tot zijn boek : Het zit allemaal in mijn hoofd gekomen is" en liet aan de hand van de in het boek opgenomen illustraties het publiek kennis maken met wie die stemmen waren en hoe zij eruitzagen. Aanleiding voor het schrijven was het misverstand dat stemmen horen gezien wordt als een symptoom van 'mental illness'. Hij noemt stemmen juist een mogelijke oplossing voor een veel groter probleem. Mick ziet zichzelf en zijn stemmen als samenwerkingspartners, als leden van een gezin zoals hij als Suzanne zaterdag nog eens verder zal uitleggen. Dan zegt hij: mijn stemmen zijn net mensen, mijn stemmen zijn mijn netwerk, als een familie in mijn hoofd, maar ook wel met veel strubbelingen.

De Romme & Escher trofee dit jaar voor Peter Oud

Stemmen moeten dezelfde rechten hebben als mensen. Als mensenrecht pikt hij eruit het recht op vrijheid van meningsuiting, dus stemmen niet het zwijgen opleggen, al moet je wat ze zeggen ook niet altijd klakkeloos aannemen. Wat gij niet wilt dat u geschiedt...Zijn aansporing Om te herinneren wie je bent, moet je vergeten wie ze jou vertelden te zijn.

Vervolgens vertelt Robin Timmers over zijn eigen geschiedenis en zijn huidige praktijk als ervaringsdeskundige werkzaam voor het Steunpunt Stemmenhoorders in Nijmegen. Het Steunpunt licht hij nader toe in wat het doet en vooral wat het wil zijn: een veilige plek waar je kunt zijn wie je bent en openlijk over je stemmen en andere onderwerpen kunt praten. Zo lang als er mensen zijn , zul-

len er stemmen zijn. Zijn ervaringen heeft hij omgezet in een instructieboek Omgaan met stemmen horen. Een gelijknamige site is te bezoeken. Hij wijst op het netwerk van Nederlandse stemmenhoorders opgericht in 2016 en zijn leidende principe is: Leer je eigen beste vriend worden.

Van de workshops kies ik de theatervoorstelling Ik hoor wat jij niet hoort van Theaterwerkplaats SMIT. Twee mensen praten over stemmen, je hoort de stemmen door een luidspreker en je begrijpt als niet-stemmenhoorder opeens heel goed hoe ontzettend storend die stemmen zijn die door de conversatie die je wilt voeren heen spreken. Heel vervreemdend. De stemmenhoorder in het stuk geeft het dan ook op en loopt het podium af.

Een tweede workshop, van Keith Smith heeft de titel Stemmen zijn wat ze zeggen. Een onderzoek naar taal in de ervaring van stemmen horen.

Keith Smith is psychiater in Adelaide, Australië, maar was oorspronkelijk taalwetenschapper. Deze lezing is gebaseerd op zijn proefschrift ter afsluiting van zijn studie psychiatrie, over taal bij stemmen horen. Stemmen horen is veel ingewikkelder dan je zou denken, maar het gaat om communicatie, niet om ziekte. Hij komt met de oefening je in te leven in een stem, wat zeggen mensen dan over jou, wat zou jij als stem zeggen en wat vind je van de persoon die jou hoort. We doen dit in tweetallen.

Smith wijst erop dat een stem zowel de boodschapper als de boodschap is. Hoe verwijzen mensen naar hun ervaring met stemmen horen? En welke taal gebruiken stemmen? Grammatica geeft vorm aan de manier waarop wij de wereld zien en de manier waarop de stemmen naar die wereld verwijzen. Stemmen zegen ook wel eens iets over zichzelf.

VN Verklaring van de rechten van mensen met een beperking.

Op donderdag en zaterdag wordt er expliciet ingegaan op de hiervoor genoemde VN Verklaring. Deze bouwt voort op de algemene wereldwijde mensenrechten die al veel langer bestaan maar waar onderweg de noodzaak werd gezien deze algemene verklaring meer te specificeren omdat de algemene termen geen recht deden aan bijvoorbeeld specifieke punten die vrouwen , kinderen en dus nu mensen met een beperking betreffen.

Op de tweede dag van het Wereldcongres beklimt de Letse psychiater Dainius Puras het toneel met de lezing Global mental health and human rights: challenges and opportunities for change of status quo. Dainius is speciaal VN rapporteur over het recht van een ieder op lichamelijke en geestelijke gezondheid. Als professor is hij hoofd van de afdeling kinderpsychiatrie aan de Vilnius universiteit in Litouwen.

De geschiedenis van de psychiatrie is een geschiedenis van mishandeling. Waarom verandert er, ondanks onze goede voornemens en voorspellingen van betere tijden, zo bitter weinig? In Nederland, in Europa en in de hele wereld zo weinig dat het onacceptabel is. Dat ligt aan drie problemen: de bio-medische wetenschap, de ongelijke machtsverhoudingen in de GGz en het bevooroordeeld gebruik van kennis. Wat kunnen we doen? Ervaringsdeskundigen inzetten, zoeken naar alternatieven en verzet plegen tegen de isoleercel.

Spreker wijst op het verschil in invalshoek tussen psychiaters, politici en de mensenrechtenbeweging die uitgaan van participatie, non discriminatie, recht op kritiek etc. Dan is er voorts het biomedisch model dat een ongelijkheid in macht met zich meebrengt en derhalve op gespannen voet staat met de in de Verklaring opgenomen rechten. Feitelijk gaat het om een paradigmaverschuiving van het biomedisch model naar een sociaal model, gegrond-

vest op gelijkwaardige verhoudingen. Dat kost tijd, zeker als er globaal gezien ook nog eens enorme verschillen zijn tussen bijvoorbeeld Afrika waar GGZ nog nauwelijks ontwikkeld is en andere continenten. Eén spreker refereerde aan een aboriginal uit Australië die de Westerse GGZ de meest optimale vorm van kolonisatie vond.

Status quo, benadrukt de spreker, is onacceptabel. Hij zal vanuit zijn positie concreet onder andere bevorderen dat goede praktijken internationaal worden uitgewisseld, dat er alternatieven voor dwangbehandelingen worden ontwikkeld en dat er meer wordt geïnvesteerd in kwalitatief onderzoek.
Je kunt er pessimistisch van worden, zegt spreker maar je kunt ook actief inspelen op de kaders die nu voorhanden zijn en de staten en de zorg aanspreken op de juridische en inhoudelijke consequenties verbonden aan de ratificatie van het onderhavige VN-Verdrag.

deel 2

10e Wereldcongres Stemmen Horen: Recht op het vinden van gehoor!!!

Nico de Louw, Dirk Bol en Corine Wepster

Vrijdag 14 september

Dirk Corstens, psychiater, opent deze congresdag en daarna vertellen weer drie mensen hun ervaringsverhaal. Deze keer heb ik daarvan wel wat opgeschreven.

Roelof: Zijn verhaal was aangrijpend en ik herkende er ook iets van mezelf in. Roelof vertelde dat hij 21 jaar lang niet heeft gepraat. Ook had hij pleinvrees. Contact met anderen lukte niet, hij was heel alleen in een eigen wereld waar niet uit te komen was. Een eerste stem geeft hem kritiek, een tweede stem geeft aanwijzingen en met die stem kon hij praten. Vreemd om dingen in je hoofd te horen die van buiten komen. Een van de stemmen leek op de stem van zijn vader. De eerste stem is zo dominant dat hij zijn leven niet meer in eigen hand heeft. De stemmen maken zijn leven zuur, maar later geven ze ook hulp na een moeilijke, uitzichtloze situatie. Hij zoekt en vindt hulp. Gaat voorzichtig in een stemmenhoor groep en gaat daar goed vertellen. Je geeft elkaar handreikingen. Hij krijgt ook steun van zijn omgeving. Stemmen horen heeft te maken met onze samenleving. Het gaat om menselijk contact.

Pas na 2004 kwam er wat orde in zijn leven, en begon hij lijstjes te maken. De tweede stem spoorde hij aan om met de eerste te praten. Taal blijft heel apart voor hem, hij experimenteert daar nog mee. Vijf keer is hij opgenomen geweest en dat was slecht. Als kind praatte hij ook al weinig. Wanneer hij nu onder de mensen komt, gaat het goed, stil in hoofd. De stem leek eerst op zijn vader. Daar mocht hij ook bepaalde woorden niet van gebruiken. In de loop van de tijd heeft hij veel professionele hulp gezocht en dat hielp hem flink.

Sugi: Hoorde stemmen, vriendelijk, zolang ze zich kan herinneren, maar nu niet meer. Sugi komt uit India maar groeide op in Denemarken. Toen ze een tiener was waren de stemmen minder aardig. Zij kreeg de diagnose schizofrenie, er werd gesproken over hallucinaties, maar dat accepteerde ze niet. Ze kreeg wel medicatie maar heeft zichzelf nooit als ziek gezien. De stemmen bemoeiden zich met haar studie en

haar werk. Opeens waren ze er niet meer en toen voelde ze zich pas echt ziek. Ze moest nu zelf beslissingen nemen. Haar omgeving zei tegen haar: je bent nu zelfstandig, je hebt de stemmen niet meer nodig. Ze vertelde dat ze wel gelukkig en gezond is maar de stemmen mist. Punchline: All I need is my voices.

De prachtige Church of our Saviour was de mainhall van het Wereldcongres in Den Haag

Ze hoort haar hele leven al stemmen en ziet deze 'vrienden' ook. Ze heeft een rijke fantasie, zag ook olifanten en spinnen. Helaas werden haar stemmen minder aardig na enige tijd. Ze kreeg als diagnose schizofrenie. Ze werkte veel te hard; en bovendien verbood haar cultuur (Tamil) het gebruik van medicijnen. Van haar stemmen moest ze 60 paar schoenen kopen, met hoge hakken. Maar nadat ze er een keer tegenin was gegaan, eindelijk,en die boos waren geworden, waren ze ineens weg. Ook tegen andere mensen was ze assertiever geworden. Zijn ze weg omdat ze nu onafhankelijk is geworden en ze niet meer nodig heeft? Wel miste ze ze enorm; moest nu wel directer tegen anderen worden. Op medicijnen kickte ze af.

Andy: Dit zijn veel mensen in één lichaam, genoemd The Redwoods, die op elkaar zijn gesteld, de meervoudigheid niet als een probleem zien, maar wel als een uitdaging. Deze meervoudigheid komt natuurlijk meer voor, denk aan dissociatie. Toen 'hij' slecht at vroeg een kinderstem: waarom voed je me niet? Het stigma was groot. Er kwam een opname, maar op een betere manier 'jezelf' zijn is te verkiezen boven van die meervoudigheid af te raken. Hij is ook uit de kast gekomen als een lesbische vrouw. Praten over meervoudigheid werd geaccepteerd, maar zijn therapeut wilde maar met één persoon praten en dat had voor de Redwoods geen zin. Hij/zij moest ervoor uit de kast komen. Ze houden onderling vergaderingen en gesprekken en mailen elkaar en delen alles. Ook wel gevechten en conflicten en zorgen. Hun stigma is wel minder geworden door openhartigheid.

Robin Timmers presenteert het manifest

Vervolgens zien we een film van een interview met Indigo Daya, ervaringsdeskundige, mensenrechten adviseur in Melbourne, Australië en actief betrokken bij de verbetering van de GGz. Zij zei: de stemmenhoren beweging heeft mijn leven gered. Zorg is geen zorg als die met dwang gepaard gaat. Het systeem is moeilijk te veranderen, maar er zijn wel kleine veranderingen gaande. In de samenleving bestaat nog veel onwetendheid en vooroordeel. Er wordt nog te weinig naar ons geluisterd. Wij moeten de schendingen van mensenrechten zichtbaar maken, via de media.

Ze werkt in de officiële gezondheidszorg daar, en heeft het daar nogal eens moeilijk mee. Maar ze werkt van binnenuit voor veranderingen, want zegt ze 'als je geen plaats aan de tafel hebt, dan sta je waarschijnlijk op het menu '. Ze wil de status quo van de macht doorbreken, die door het systeem krampachtig gehandhaafd wordt. Het gaat om het terugdringen van de macht van de farmaceutische industrie en de psychiaters, door de macht van het algemene publiek en de consumenten te versterken. Ook onze macht als stemmenhoor-

ders, o.a. door bondgenoten te zoeken en door goed onderzoek te doen en eventueel rechtszaken aan te gaan. Wij als klanten moeten het publiek opvoeden, zodat die ons niet meer als gevaarlijk zien. De mensen zijn vaak nog zo onwetend. Onder mensenrechten moet ook het recht vallen om zelf over opname te kunnen beslissen. Zo kunnen we het systeem van binnen en van buiten veranderen...

Olga Runciman, psycholoog gespecialiseerd in psychose, mede-oprichter van het Deense Stemmen Horen Netwerk, houdt een lezing getiteld Mensenrechten. Zij ziet geen oplossingen binnen de psychiatrie, maar zoekt die voorbij de psychiatrie op nieuwe terreinen waar nieuwe perspectieven opdoemen. Zelf trotse stemmenhoorder, wil zij een brug slaan naar mensenrechten en noemt de Convention on the Rights of Persons with Disabilities (CRPD). De psychiatrie kent teveel dwang en gedwongen medicatie. Pas in 2014 is het eerste grote onderzoek naar dwang uitgevoerd door tien landen gezamenlijk, waaruit bleek dat dwang de opnameduur verlengt. Voor de diagnose schizofrenie is geen grond. Leefstijl werd genoemd in verband met terugval en suïcide, maar er bleek geen verband. Er is te weinig interesse in de ervaringen van mensen met bijvoorbeeld medicatie. Sluit grote instellingen en praat met elkaar. Kennis en begrip bij patiënten worden zwaar onderschat.

Robin Timmers introduceert het Stemmen Horen Manifest, een prachtig document en geeft een kort historisch overzicht. Marius Romme en Sandra Escher richtten in 1987 Stichting Weerklank van en voor stemmenhoorders op. In 1993 werd Intervoice opgericht. In 2009 organiseerden Marius en Sandra het eerste Wereld Stemmen Horen Congres in Maastricht. In 2013 werd in Melbourne de Hearing Voices Declaration opgesteld en nu in 2018 het Manifest Mensenrechten voor Stemmenhoorders. Robin spreekt in plaats van Jolijn Santegoeds, die later op het congres verschijnt.

Tijd voor workshops. Ik kies Jessica Pons (behandelaar) en Eve Mundy (cliënt) over de Borderline persoonlijkheidsstoornis. De hele groep doet mee aan het inventariseren van alle kenmerken van borderline:
onevenwichtigheid op allerlei gebieden, negatief zelfbeeld, zwart-wit denken, suïcidaliteit, verlatingsangst, intense emoties, boosheid zonder duidelijke aanleiding, gevoel van leegte, zelfbeschadiging, verslaving, dissociatie. Trauma speelt een rol. Iedereen herkent zich hierin, maar ziet ook dat het stellen van de diagnose een averechts effect heeft op herstel. Er worden vragen gesteld als: zijn de symptomen een manier om met stress om te gaan, vormen de symptomen een identiteit, kunnen de symptomen ook een kracht zijn, ligt de oorzaak in het zelf of in
relaties? Ook komt aan de orde dat de diagnose een opluchting kan zijn, als bevestiging dat er iets aan de hand is en ook dat er iets aan kan worden gedaan. Communicatie is de oplossing. De diagnose borderline is ook wel eens een noodoplossing, bij gebrek aan beter. Maar om voor bijvoorbeeld de behandeling door cognitieve gedragstherapie van Marsha Linehan in aanmerking te komen is een diagnose nodig. Iemand zegt: borderline suggereert wel dat je beter kan dan je nu doet. Ik besluit mijn aantekeningen met: The complexity of it all.

RTL4 Editie NL: Stemmen horen er bij opnames tijdens het Wereldcongres

deel 3

10e Wereldcongres Stemmen Horen: Recht op het vinden van gehoor!!!

Nico de Louw, Dirk Bol en Corine Wepster

Zaterdag 15 september

Zaterdag is er in het Nederlands de Publieksdag en kunnen de Engels sprekenden van de vertaalfaciliteit gebruik maken.

Nadat Irene van de Giessen trots heeft vermeld dat het Congres in nationale media als Trouw en zij zelf bij 'Het oog op morgen' aandacht heeft gekregen, wordt er – na de voornoemde intro met ervaringsverhalen, ook nu weer met dat van Klazine Tuinier - nader ingegaan op de stand van zaken aangaande rechten van mensen met een beperking. Dit laatste verdrag heeft Nederland in 2016 geratificeerd. We merken in Nederland dit jaar dat de consequenties ervan onderzocht en vooral toegepast moeten gaan worden en dan met name in de zorg. Maart 2018 belegde FACT Vereniging Nederland onder de bezielende leiding van Elsbeth de Ruijter een eerste bijeenkomst in aanwezigheid van professionals maar ook de Vereniging van Nederlandse Gemeenten en de Inspectie. Een maand later werd op het voorjaarscongres Psychiatrie een workshop over dit nieuwe onderwerp belegd (Zie Klankspiegel 2, 2018)

In 2016 heeft Nederland de VN-Verklaring geratificeerd. De invoering daarvan is nu aan de orde. De GGZ is in dit verband zeker een aan te spreken sector. En die voelt zich, blijkens voorgaande voorbeelden, vanaf 2018 ook daadwerkelijk aangesproken en heeft het geagendeerd ook blijkens dit congres in Den Haag en boven dien: op 22 november 2018 is het Phrenoscongres gewijd aan dit thema.

Zaterdag wordt voortgeborduurd op dit thema. Eerst krijgt voormalig stemmenhoorder, afgereisd uit Zeeland, professor Pieter Ippel het woord. Als Zeeuw kan hij niet nalaten schrijfster Franca Treur uit die regio te noemen en haar boek 'Hoort u mijn stem?' Zij bedoelt die van God, maar het is aldus Ippel ook belangrijk de stem 'van onderen' te horen. Hij houdt het publiek op deze Publieksdag voor dat stemmen horen een mensenrecht is. Ook hij refereert aan Marius Romme die dit recht erkende maar daardoor verder moest gaan dan hem feitelijk protocollair was toegestaan. Spreker stelt dat 13% van de bevolking ervaring heeft met stemmen horen maar dat velen van hen goed kunnen leven met hun stemmen en dat een kleine 2 % een diagnose krijgt en er soms echt mee worstelt, in een isolement verkeert en soms ook een doodswens heeft. Juist zij hebben recht op goede hulp. En dat is dan in elk geval hulp die hen serieus neemt door goed te luisteren en wezenlijk contact te leggen.

Pieter Ippel, hoogleraar recht, deed jarenlang onderzoek om de rechtspositie van mensen in de GGz te verbeteren en kent de problemen uit zijn omgeving. Maakte ook zelf een psychose mee en hoorde de stemmen van zijn jong overleden moeder en zus. Rechtsgelijkheid moet het uitgangspunt zijn. Nu blijven nog steeds bepaalde groepen in de schaduw staan en is er stigma en uitsluiting. Er is emancipatie nodig, de psychiatrische patiënt heeft burgerrechten. Ook via de politiek moet er meer aandacht en erkenning komen. Grenzen tussen normaal en abnormaal zijn poreus. Empowerment now!

Hij is blij met het bestaan van de VN Verklaring maar nuanceert deze door te zeggen dat

er altijd groepen uitgesloten werden, aan het begin vrouwen en indianen om maar sprekende voorbeelden te noemen en in Nederland zijn we er ondanks veler inspanningen bepaald nog niet. Stigmatisering en exclusie bestaan nog steeds, ethische grenzen worden regelmatig overschreden. Problemen van mensen die stemmen horen tellen mee en daar moeten de mensen die stemmen horen mee aan de slag dus afsluitend de oproep: empowerment now.

Jolijn Santegoeds is gearriveerd, de initiator van 'Tekeer tegen de Isoleer'. Zij heeft vreselijke dingen in de psychiatrie meegemaakt en is daar heel boos over. Zij legde er de nadruk op dat ieder mens dient te worden erkend als rechtspersoon, op basis van gelijkwaardigheid. Als iemand steun nodig heeft dan moet dat gebeuren volgens de voorkeuren die deze persoon zelf heeft, het is niet nodig die zeggenschap af te nemen. Dwang is mishandeling. Jolijn noemt goede initiatieven als de Eigen Kracht Conferentie, Open Dialogue en de Crisiskaart. Een cliënt wijzen op gevaren is in feite discriminatie. Een ervaringsdeskundige heeft meer verstand van zaken dan een behandelaar. We moeten nu in actie komen en niet wachten op de overheid.

Zij houdt de zaal voor dat er tal van artikelen in de Verklaring staan die benut kunnen worden om 'je recht op een goede kwaliteit van zorg' aan te kunnen wenden. Haar hoofdpunt: "Gedwongen zorg is niet, nee nooit, in overeenstemming met de VN Verklaring". En noemt vervolgens de Wet Verplichte GGZ, 10 jaar na de Verklaring van de Rechten van de Mens, ronduit 'belachelijk '. Wijst en passant ook op het Dolhuys manifest om per 2020 geen separeercel meer te hebben in de GGZ. De VN Verklaring kan hierbij zeker helpen maar kan dus ook de grondslag zijn voor juridische stappen als dit manifest niet ten uitvoer blijkt te zijn gelegd.

Kortom, stelt Jolijn, we moeten de Verklaring gebruiken waar het maar kan op weg naar een wereld zonder onvrijwillige behandeling, medicatie en abortus om maar een paar terreinen te noemen waarop de Verklaring van toepassing is. Het gaat om een samenleving met volwaardige inclusie en participatie van iedereen. Ze sluit af met Iedereen is van de wereld en de wereld is van iedereen.

Dan Sonja Visser, moeder van de Zelfregiecentra aan het woord. Zij wil een verbinding leggen tussen de herstelbeweging, het stemmen horen en de VN Verklaring. Wat nou als de Verklaring ècht tot uitgangspunt wordt genomen?

Marius Romme en Mick de schrijver elke dag actief op het Wereldcongres

Zij spreekt haar oprechte verbazing uit over het feit dat mensen heel makkelijk als GGZ cliënt worden omschreven, terwijl minstens 94% gewoon thuis woont en hooguit 1 uur per week van de GGZ gebruik maakt. Ze zijn nog zoveel meer: moeder, broer, lid van de zangvereniging, sporter, timmerman, vakvrouw en ga zo maar door, wat dan bij een verenging tot 'ggz-cliënt' buiten beeld blijft. 'Hou daarmee op. Wij zijn mensen en willen als zodanig tot ons recht komen. Het is ook ieders plicht het zo te zien'. Je moet 's avonds op de bank kunnen zitten met het gevoel 'ik heb er vandaag uit gehaald wat eruit te halen valt'. Mensen zijn in staat veel te dragen, te strijden en samen dingen vorm te geven. Na dit krachtig pleidooi recht uit haar hart loopt Sonja naar de piano en onderstreept haar pleidooi met een prachtig lied.

Vervolgens woonde ik een workshop bij over de Yucel methode, gegeven door Mehmet Yucel zelf, waarnaar ik al lange tijd heel nieuwsgierig was. Yucel kwam op zijn 25ste vanuit Turkije naar Nederland en volgde hier verschillende opleidingen op het gebied van maatschappelijk werk en psychiatrie. Hij werkt als systeemtherapeut en ontwikkelde van daaruit de Yucel methode. Mehmet zei: hoop is een bouwelement voor herstel, het gaat om eigen regie. Vervolgens vroeg hij de deelnemers wat je kracht geeft in je leven. Verrassend: de methode werkt met een blokkendoos met blokken in de vorm van een T in verschillende kleuren. De letter T is te zien als een dragende vorm waarop je iets kunt bouwen. We zaten in stellen niet tegenover maar naast elkaar en gingen samen bouwen aan onze krachten.

Alle literatuur omtrent stemmen horen voor de geïnteresseerde o.a. het nieuwe boek van Robin Timmers

Hermine en Harm vertelden daarna hun verhaal van Water zoeken in de psychiatrische woestijn. Een verhaal van twee ouders over mensenrechtenschendingen in de psychiatrie en hun manier van omgaan hiermee, regelmatig bijgestaan door de politie.

Het hoofdstuk van de Mensen Rechten voor iedereen en dus ook voor mensen met een beperking, krijgt een mooi en officieel slotakkoord als Robin Timmers op het podium het Manifest: 'The Human Rights of Voice Hearers' overhandigt aan Jan Berndsen, voorzitter van Mental Health Europe dat zich richt op mensenrechten, op community mental health en op mensen met een psychische kwetsbaarheid. Robin heeft het manifest net ervoor uitgedeeld aan het publiek. Jan Berndsen wijst erop dat Nederland als één na laatste land ter wereld, met alleen Albanië (sic) achter zich deze Verklaring die Rechten van Mensen met een beperking aangaat, getekend heeft. En ook al is het misschien waar dat sommige landen tekenen en vervolgens niets doen, ligt er in Nederland nog een lange weg voor ons en het is zaak dat de cliënten ook in actie komen, zegt Jan Berndsen eveneens bestuurder van Lister en een voorman van het 'Actieplatform Herstel voor Iedereen' waarin 16 GGZ instellingen zich verenigd hebben.

Dan wordt de zaal door Yvonne Doornbos van Stichting Anton Constandse deelgenoot gemaakt van cursussen en steunpunten o.a. in Nijmegen en Leiden waar mensen die stemmen horen terecht kunnen. Stichting Weerklank kan daarin bemiddelen maar laat dat GGZ-breed ook gaan gebeuren. Immers, zegt Yvonne: 'Zolang er mensen zijn, zijn er stemmen'. Wijst op het belang van het Maastrichts interview, dat later op de dag uitgedeeld wordt door Marius Romme zelf. Veel is bekend en beschikbaar en wie zoekt zal vinden!!!

De zaal gaat vervolgens op de zaterdag lunchen, wat ons tijd geeft weer naar de donderdag terug te keren. Om op het volgende thema in te gaan.

deel 4

10e Wereldcongres Stemmen Horen: Recht op het vinden van gehoor!!!

Nico de Louw, Dirk Bol en Corine Wepster

Aansluiting bij de omgeving?

We gaan weer terug naar de donderdagmiddag, waar psychiater Dirk Corstens de vloer krijgt. Hij is nauw betrokken bij de 'beweging van stemmenhoorders' en werkzaam in het verlengde van de pioniersarbeid van Marius Romme en Sandra Escher. Hij nam de overeenkomsten en verschillen tussen de ' Maastrichtse benadering van stemmen horen en Peer-supported Open Dialogue (POD) onder de loep. Hij legt gecertificeerd als hij is in deze methode, de principes van POD en de Maastrichtse benadering uit en begeeft zich vervolgens ten overstaan van het publiek zoekend naar een mengvorm van de twee. Ik verwijs graag naar Klankspiegel 2, 2018 waarin een uitgebreid verslag van Emile Verstege van de Cliëntenraad van Arkin staat dat gewijd is aan de Phrenossessie inzake POD eerder dit jaar. Het wordt wat technisch om alle overeenkomsten en verschillen tussen beide benaderingen die Dirk besprak uit de doeken te doen. De Maastrichtse benadering bestaat uit het stemmeninterview, het maken van een construct (wie of wat en welke problemen representeren de stemmen) en vervolgens richten op de relatie met de stemmen en het omgaan met de stemmen naast het aanpakken van de onderliggende problemen. De POD komt neer op sociale netwerkgesprekken waarin samen gezocht wordt naar betekenis en een gezamenlijke taal.

Aan het eind van zijn zoektocht íntroduceert hij het begrip Polyfonie -afkomstig uit het gedachtengoed van Bakhtin, de filosoof die het dialogisme heeft ontwikkeld.

Meerstemmigheid is een principe dat ook geldt voor het combineren van meerdere aanpakken. Geen van beide methoden heeft het enige antwoord en vullen elkaar prima aan, ook al is er een aantal principiële verschillen. Hij noemt het essentieel dat zowel de Maastricht benadering als POD oog hebben voor het belang van aandacht voor de context waarin het herstelproces zich voltrekt.

Werpt tot slot vraag op hoe POD met stemmen horen zou moeten omgaan, zegt daar naar vragen kan helpen om begrip te bevorderen. De Maastricht benadering gebruikt een vragenschema en is als zodanig meer gesloten. Echter zonder systematiek kun je de betekenis van stemmen voor het individu niet achterhalen. In een sociaal netwerkgesprek kun je wellicht de gezamenlijke betekenis van de stemmen bespreken. Beide benaderingen zijn geworteld in het constructivisme, namelijk dat we betekenis maken vanuit onze inbedding in een context. Zaal reageert dat het inderdaad wenselijk is stemmenhoorders in hun omgeving te beschouwen. Caroline Mazel stelt voor om stemmen mee in te brengen maar houd oog voor de cultuur en het omringende kader waarin ze naar voren worden gebracht. Weer een andere stem uit de zaal stelt: 'Hou oog voor de goede taal bij emotionele stress en de machtsverhoudingen tussen vraag en aanbod'. Dirk bevestigt dat het gaat om meer en groeiend onderling begrip en niet alleen om behandeling.

Lauren Mc Cormack en Zabelle Aslanyan bouwen vervolgens voort op het thema en behandelen de vraag of de wens van aandacht voor

stemmen horen passend is bij de cultuur van reguliere gezondheidsvoorzieningen. Zij getuigen van hun ervaringen in het beantwoorden van die vraag. Het valt niet mee om in de bestaande instellingen over het onderwerp te beginnen. Er zijn nogal eens weerstanden tegen het onderwerp 'stemmen horen'. Daarom moeten we blijven investeren in de collegae. Te beginnen bij hen die interesse tonen, dan aankomen met geslaagde voorbeelden en daarbij open staan voor discussie. Belangrijk is het toepassen van de waarden van Intervoice: hearing voices is geen mentall illness en geef 'peers', het lotgenotencontact de vrije ruimte binnen de organisatie. Peers zijn als lotgenoten 'hoopgevers' en besef daarbij dat mensen al naar gelang hun levensfase kunnen veranderen.

En dan zijn we van deze verrijkende donderdag toe aan de afronding in de vorm van een interview. Eerst op het scherm vanuit de eigen woonkamer met Marius Romme en Sandra Escher, algemeen erkend en geliefd als ' de vader en moeder' van de internationale stemmenhoorbeweging. Teruggeblikt wordt op de eerste dagen van dit onderwerp in Nederland. Waar met smaak wordt verteld dat het onderwerp landelijk werd gelanceerd dankzij het bovengenoemd interview bij Sonja Barend. Dit leidde rechtstreeks tot wel 300 aanmeldingen voor het eerste congres in 1987 in Utrecht. Mensen voelden zich gehoord en erkend. Marius stelt het onderlinge gesprek tussen stemmen hoorders altijd bewust buiten de psychiatrie te organiseren. Toentertijd werd een congres in Duitsland georganiseerd vanuit de psychiatrie maar daar kwamen maar 30 mensen op af. Vandaar.

Het interview van 25 minuten is na te kijken op de site van Stichting Weerklank. Een aanrader. Daarna vindt in de zaal een live gesprek met Marius en Sandra plaats. Net als in het filmpje krijgt ook hier het interview als het ware het beeld van een continue dialoog met de officiële GGZ. Sandra stelt dat het gesprek met stemmen hoorders binnen de hulpverlening niet werd aangegaan omdat men boosheid of trauma's zou kunnen 'triggeren'. En dat is jammer zegt ze want het gesprek over het horen van stemmen is juist zo belangrijk om de relatie met de eigen geschiedenis te leggen en uit het soms sterke isolement te komen Zegt het daarom zo fijn te vinden meerdere mensen uit de hulpverlening in de zaal aan te treffen. Juicht het ook toe dat mensen die stemmen horen zèlf hun verhaal mondeling of schriftelijk uitdragen. Naar de buitenwereld maar ook naar elkaar toe. Zo kan men samenhang tussen de eigen biografie en stemmen horen leren begrijpen en elkaar als het ware opvoeden. Zo zou het bijvoorbeeld ook met het eigen verhaal over seksueel misbruik kunnen geschieden. Wat voor volwassenen geldt, geldt zeer zeker ook voor kinderen, die stemmen horen en er mee om (moeten)leren gaan waarbij luisteren vanuit de omgeving van groot belang is. Iets wat je ook in de psychiatrie zou wensen. Daar is nog veel weerstand om open te gaan staan voor mensen die stemmen horen. Stelt vragen bij het nut van medicatie voor stemmen horen. Zonder medicatie kom je gemakkelijker bij je gevoelens en daarmee zou juist aan de slag moeten worden gegaan.

Betekenisgeving

Na de zaterdaglunch beginnen we de middag met David van de Berg, inmiddels gepromoveerd en bij velen bekend als één van de onderzoekers van het geruchtmakende T-Tiponderzoek. In zijn praktijk als psycholoog werkt hij met cognitieve gedragstherapie met mensen die ernstig lijden onder psychoses en stemmen horen. 1 op 10 van deze groep heeft te maken met acute hallucinaties, vaak terug te voeren op negatieve ervaringen in de jeugd.

Het T-Tiponderzoek heeft laten zien dat met deze cliënten zeer zeker gesproken kan worden over die ervaringen in tegenstelling tot wat men eerder dacht. Noemt Nel Draijer, die in de tachtiger jaren het structurele karakter van seksueel misbuik aan het licht bracht en behandelaars heeft getraind hierover in

gesprek te gaan met mensen die dat hebben meegemaakt. Toch heeft dit kennelijk niet beklijft.

Hij benadrukt dat het in de gedragstherapie om gaat het belang te zien en daarmee te werken van betekenisgeving aan het verhaal van cliënten en dus ook van hen die stemmen horen. Dit is ook beschreven in de zorgstandaard inzake psychoses en ook in de generieke module 'Stemmen Horen' wordt het recht op psychische hulp tot uitgangspunt genomen.

Helaas krijgen ondanks deze standaarden minder dan 10% de hulp waarop zij recht hebben. Onwaardig in één van de rijkste landen ter wereld aldus David. Stelt en passant dat hersenonderzoek dat is uitgevoerd naar psychoses en stemmen horen in de afgelopen 20 jaar niks boven water heeft gebracht. Daar moeten we het dus vooralsnog niet van hebben. David wijst op het initiatief 'Redesigning psychiatry' waar hij bij betrokken is met collegae, filosofen en anderen om een andere GGZ te ontwerpen in het besef dat de GGZ geen exacte wetenschap is noch zal worden. Het gaat om het bedenken van betere hulpvormen die niet per se in de GGZ gesitueerd hoeven te zijn, aldus David. Die voorts wijst op de app 'Tem Stem 'die mensen die stemmen horen helpt om zelfcontrole te ondersteunen, wat hen onafhankelijker maakt en het zelfbeeld verbetert. Te installeren op de IPhone en zegt David 'Doen want het helpt!!!' Een ander belangrijk punt is de eerder genoemde website Psychosenet die je – met input van meerdere ervaringsdeskundigen - helpt over je trauma in gesprek te komen. Maakt tot slot melding van een begonnen studie gericht op het beter begrijpen van de relatie tussen vroege ervaringen en stemmen horen.

Het is van belang om vroegtijdig te voorkomen dat het lijden uitmondt in een catastrofale betekenisgeving. Wijst op het project van Mind dat hierop is gericht:
'Eerder is beter'. Door op tijd te informeren, normaliseren en gerust te stellen en handvatten te bieden.

Cocreatie in deze gewenst, derhalve ook de familie te betrekken. Marius Romme geeft hierop zijn commentaar. Omdat hij zelf de thematiek buiten de GGZ wil plaatsen, staat hij een andere route voor dan David. Deze ziet toch zeker wel een rol voor de GGZ die in cocreatie met cliënten het beter kan gaan doen dan nu het geval is. Hoe dan ook: 'We mogen verwaarlozing niet accepteren'. Mensen brengen in en met hun psychose een betekenis tot uitdrukking. Dat moet de GGZ willen begrijpen en de opleiding zal hiervoor ruimte moeten bieden. Jonge dokters, aldus David, worden nu te veel binnen het biomedisch model opgeleid. Kijkend naar de zorgverzekeraars: zij hebben een zorgplicht en kunnen derhalve aangesproken worden op de volledige toepassing van de zorgstandaarden. Het zorgsysteem moet wat David betreft anders worden ingericht om tot de benodigde veranderingen te komen. Wijst op het bestaan van 'advocacy' in het buitenland, dat erop gericht is de cliënt bij te staan om zijn zorgbehoefte te realiseren.

Dan krijgen weer verschillende ervaringen het podium. Mick die we op donderdag nog zijn boek zagen presenteren, houdt nu als Suzanne Engelen een pleidooi om de stemmen in je hoofd volledig stemrecht als leden van hetzelfde gezin toe te kennen. En dat heeft wederzijds effect: op de stemmen en op hem/haar zelf.

Tot slot

Daarna komt een ouderpaar dat in forse, zelfs fysieke aanvaring kwam met de gezondheidszorg aan hun dochter en waarbij ook de politie te pas komt en waarbij feitelijk de mensenrechten lijken geschonden. De vader heeft als antwoord op een voor zijn dochter tekort schietende hulp een zoektocht naar alternatieven ondernomen. Zo vond hij in de Chinese gezondheidszorg met acupunctuur en kruiden, interessante aanknopingspunten, als ook in de Open Dialogue en de psychosociale aanpak van

het praten èn ook de methode van Abram Hofer die met vitaminen werkt, allemaal aanknopingspunten om met meer effect schizofrenie op te helpen heffen, volgens de spreker.

9 Workshop over Gestalt
De goed bezochte workshop van Alec (een Bosnier in Praag) doet practische oefeningen. Gestalt houdt zich niet bezig met psychose. Creatieve adaptatie is het sleutelbegrip ervan. Of we het nu leuk vinden of niet, we zijn altijd creatief. Dus wat doen we ermee?

Over een trauma kan je niet praten. Want het wordt voortdurend herbeleefd.

Er worden paren gevormd, nummer 1 en nummer 2, en vervolgens gaan alle nummers 1 naar een aparte ruimte. De groep 1 –en moet de 2-en helpen ergens uit te komen, terwijl los daarvan de groep 2-en de opdracht krijgt om zo min mogelijk te praten. Dat weten de 1-en dus niet. Logisch dat het daarna, weer samen, vooral in het begin een heel moeilijk gesprek wordt, paarsgewijze nummers 1 met 2. Gesloten teruggetrokken mensen (de 2-en) versus de open up poging van de 1-en. Bewuste tegenwerking dus. Bevroren versus ontdooien. Goed om de beperking van taal te beseffen. En dan naar creatieve adaptatie te zoeken, bv non-verbaal. Net als stemmen: metaforen voor gevoel, ervaring etc. Zo'n oefening maakt je nederig over praten en over de mogelijkheid een ander te helpen.

10 Workshop over ENIK, recovery college, school of life, self help and peer support, in Utrecht
Het centrum werkt vanuit de waarden hoop, wederkerigheid, gelijkwaardigheid en empowerment. Ze werken met veel vrijwilligers. Wie dat wil, en als er plaats is, kan daar een week intern verblijven. Na één cursus kun je er je eigen cursus creëren. O.a. WRAP cursus. Je bent steeds zelf verantwoordelijk voor je eigen herstel, en ervaringsdeskundigen zijn er om je daarbij te steunen.

Na een korte film wordt er verder gepraat. Je hoeft niet per se patiënt te zijn; kan soms wel na een verblijf in een psychiatrische instelling, soms uit frustratie met gevestigde medische zorg. Het centrum fungeert ook als een soort buurthuis.

Als toegift nog een film van CrazyWise over stemmen horen in andere culturen. Daar wordt dat soms als een gave gezien, iets voor healers. De film laat ook weer eens het onvermogen van ons gevestigde gezondheidssysteem zien, en ook van medicijnen. Meditatie/Boeddhisme zou goed zijn voor stemmen horen; maar ook in een dorp in Azië of Afrika te wonen, waar stemmen horen geaccepteerd wordt.

Op het congres kom ik in direct en aangrijpend contact met een naaste, een vader die hemel en aarde beweegt om zijn zoon tot een beroep op hulp te motiveren, bot vangt en hoe machteloos moet je je dan voelen? Graag had ik hem gezegd: zoek hulp bij het Steunpunt Stemmen Horen in Nijmegen bij Robin Timmers of bij Yvonne Doornbos in Leiden.

Irene van de Giessen en Peter Oud

Wat nam ik mee van dit Wereldcongres?
Verwijzingen naar sites inzake Psychosenet, Redesigning Psychiatry en natuurlijk sites inzake hearing voices, veel leesmateriaal en dat geeft belangrijke inzichten. Nagaan dus.

De wens is zeer levend om een paradigmaver-

schuiving van het biomedisch model naar een sociaal model, gegrondvest op gelijkwaardige verhoudingen, te bewerkstelligen.

De inzet en uitwisseling tussen lotgenoten brengen mensen verder. Herstel en groei zijn mogelijk.
De GGZ zou zich meer en nieuwsgieriger open kunnen stellen voor mensen die stemmen horen: traumazorg, toepassing van het Maastricht Interview, Open Dialogue zijn bruikbare en helpende methoden.

De inzet om de GGZ te verbeteren is een noodzaak vanuit kwalitatief oogpunt maar ook een mensenrecht.

Nico de Louw (met dank aan Dirk Corstens), Dirk Bol en Corine Wepster

MANIFEST STEMMEN HOREN EN MENSENRECHTEN

Stemmen horen: een lange geschiedenis van pathologisering, stigmatisering en mensenrechtenschendingen

Het horen van stemmen zonder dat er een extern stemgeluid aanwezig is, wordt door veel mensen gezien als een teken van waanzin, ziekte of stoornis. In de psychiatrie is het horen van stemmen lange tijd gezien als een symptoom van schizofrenie, waarbij er van uit gegaan werd dat schizofrenie een levenslange ziekte was, waarbij de stemmen tot zwijgen gebracht dienen te worden. De standaardbehandeling bestond in belangrijke mate uit het voorschrijven van 'antipsychotica'. Antipsychotica zijn middelen die milde tot ernstige, en in sommige gevallen zelfs dodelijke gezondheidsrisico's met zich mee kunnen brengen. Lange tijd was er bij de behandeling geen of weinig ruimte om te praten over stemmen en over traumatische of andere levenservaringen, die (mede) de oorzaak van het stemmen horen kunnen zijn. Door het stempel 'levenslange ziekte' werd de mogelijkheid om te kunnen herstellen niet als reëel gezien. Tegen veel stemmenhoorders is gezegd dat zij hun doelen in het leven niet zouden kunnen bereiken. Het gaat hierbij om levensdoelen zoals zelfstandig wonen, een baan of studie uitvoeren, een liefdesrelatie onderhouden en kinderen krijgen. Bij veel stemmenhoorders zijn dwangbehandelingen toegepast, zoals dwangopname, isoleercel, dwangmedicatie, ECT, fixatie, visitatie en voeding. Alhoewel de laatste jaren er op deze gebieden veranderingen hebben plaatsgevonden, komen deze ziens- en handelwijzen in mindere of meerdere mate nog steeds voor in de psychiatrie. Stemmen horen als symptoom van ziekte is nog steeds het leidend principe.

De beeldvorming vanuit de psychiatrie heeft eraan bijgedragen dat stemmen horen bij het brede publiek ook veelal gezien wordt als een teken van ziekte, waanzin of beperking. Dit beeld heeft geleid tot allerlei vormen van maatschappelijke stigmatisering, uitsluiting en discriminatie van stemmenhoorders - denk aan 'verwarde mensen'.

Tezamen genomen is het duidelijk dat stemmenhoorders een lange geschiedenis van mensenrechtenschendingen hebben doorgemaakt. Een situatie die op veel plekken voortduurt tot op de dag van vandaag.

Wereldwijde stemmenhoorbeweging: Emancipatie van het stemmen horen

De internationale stemmenhoorbeweging is van mening dat stemmen horen een veel voorkomende menselijke ervaring is waar je mee om kunt leren gaan. Zij ziet stemmen horen niet als een symptoom van een ziekte of stoornis, maar als menselijke variatie. De meeste stemmenhoorders kunnen met hun stemmen goed omgaan. De stemmenhoorbeweging heeft daarom onder andere als doel stemmenhoorders te emanciperen en te empoweren. De uitgangspunten en doelen van de stemmenhoorbeweging staan beschreven in de Melbourne Stemmenhoorverklaring uit 2013.

Doel van dit Manifest Stemmen Horen en Mensenrechten:

1) de aandacht en erkenning te vragen voor mensenrechtenschendingen die stemmenhoorders aan zijn gedaan,
2) duidelijk te maken wat de mensenrechten van stemmenhoorders zijn,
3) concrete doelen vast te stellen om beter in de mensenrechten van stemmenhoorders te voorzien en onrecht te voorkomen.

10th World Hearing Voices Congress
Living with Voices: A Human Right!

Universele Rechten van de Stemmenhoorder

- Stemmenhoorders hebben dezelfde rechten als ieder ander mens. Alle mensenrechten, zoals beschreven in de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens gelden voor mensen die stemmen horen. Wie je ook bent en waar je ook bent.

Stemmen horen als een menselijke variatie

- Stemmen horen is een natuurlijk verschijnsel, een menselijke variatie.
- Stemmenhoorders maken deel uit van de diversiteit van de mensheid.
- Het horen van stemmen is een uiting van de diversiteit van de menselijke ervaring.

Recht op leven, veiligheid en vrijheid

- Stemmenhoorders hebben recht op leven, veiligheid en vrijheid. Stemmenhoorders dienen te worden behoed voor uitbuiting, geweld en misbruik. Stemmenhoorders mogen niet onderworpen worden aan martelingen of aan wrede, onmenselijke of vernederende behandelingen of bestraffingen.

Recht op non-discriminatie

- Stemmenhoorders mogen niet gediscrimineerd worden om het feit dat ze stemmen horen.
- Stemmen horen mag niet zonder meer als gek worden gezien, of als ziek of gevaarlijk worden omschreven.

Recht op gelijke kansen

- Stemmenhoorders behoren dezelfde mogelijkheden en keuzevrijheden te hebben om hun leven vorm te geven als ieder ander mens:
- Recht op zelfstandig wonen, deel uitmaken van de samenleving, onderwijs, werk naar keuze, behoorlijke levensstandaard, het starten van een gezin, het hebben van een levensbeschouwing / godsdienst naar keuze, genieten en uitoefenen van kunst en cultuur.

Recht op eigen overtuiging en mening

- Stemmenhoorders hebben het recht op het hebben van hun eigen mening en overtuiging over hun stemmen.
- De overtuigingen die stemmenhoorders over hun stemmen hebben mogen niet zonder meer als ziek of gek gezien worden.

Recht op vereniging

- Stemmenhoorders hebben het recht om bijeen te komen met andere stemmenhoorders en andere mensen, en met hen open over stemmen horen en andere onderwerpen te praten.
- Stemmenhoorders hebben recht op sociale steun op basis van wederzijdse begrip, respect, acceptatie en waardering..

Recht op informatie

- Stemmenhoorders hebben de vrijheid om net als ieder ander mens informatie te verkrijgen, te ontvangen en te verstrekken middels elk communicatiemiddel van hun keuze. Dit geldt ook voor informatie over stemmen horen en verschillende vormen van hulpverlening.
- Om stigma en onrecht te voorkomen dient de samenleving goed geïnformeerd te worden over stemmen horen, over verschillende manieren om naar stemmen horen te kijken en over hoe ermee om te gaan.
- Het is nodig om te voorzien in hoopvolle informatie, vooral aan jonge mensen, om stigmatisering en onnodige pathologisering te voorkomen.

Recht op Gezondheid & Zorg

- De zorg voor stemmenhoorders dient te allen tijde te voorzien in de mensenrechten, zoals bijvoorbeeld recht op vrijheid, veiligheid, gezondheid en meningsuiting.
- Mensen die psychische, sociale of andere problemen ervaren met stemmen horen, hebben recht op goede en menselijke zorg en ondersteuning, waar zij ook wonen.
- Zowel de ervaring van het stemmen horen, de overtuigingen over stemmen horen, als de manieren waarop iemand omgaat met stemmen horen mogen niet zonder meer gepathologiseerd worden.
- Zelfhulpgroepen voor mensen die stemmen horen dienen een basisvoorziening te zijn.
- De gezondheidszorg dient goede informatie te verschaffen over stemmen horen en vormen van hulpverlening bij stemmen horen.
- In het geval van medicatie/psychofarmaca dient de behandelaar goede informatie te geven over zowel de werking, bijwerkingen, ontwenningsverschijnselen als de eventuele gezondheidsrisico's op korte en lange termijn.
- Dwang in de zorg is in strijd met de mensenrechten. In mogelijk gevaarlijke situaties dienen de samenleving en de hulpverlening te voorzien in zowel veiligheid en goede zorg als in eerbiediging van de mensenrechten.
- De keuze voor hulpverlening dient te gebeuren in vrijheid, op basis van goede verstrekte informatie en gegeven toestemming van de stemmenhoorder. De stemmenhoorder heeft keuzevrijheid wat betreft het doel en de vorm van de behandeling, begeleiding of ondersteuning.
- Stemmenhoorders hebben altijd het recht bepaalde behandelingen te weigeren.
- Stemmenhoorders hebben recht op zelfhulp, lotgenotencontact en ervaringsdeskundige ondersteuning.
- Hulpverleners die stemmenhoorders helpen, dienen getraind te zijn/worden op het gebied van stemmen horen.
- Hulpverleners dienen getraind te worden op het gebied van mensenrechten.
- Hulpverleners dienen getraind te worden door ervaringsdeskundigen en dienen in de praktijk samen te werken met ervaringsdeskundigen.

10th World Hearing Voices Congress
Living with Voices: A Human Right!

Wij zullen ons ervoor inzetten dat:

- Stemmenhoorders zich kunnen emanciperen.
- We samen zullen opkomen voor de rechten van stemmenhoorders.
- De samenleving goed geïnformeerd wordt over stemmen horen en over mensenrechten, in het bijzonder stemmenhoorders zelf, familie en vrienden van stemmenhoorders, hulpverleners, beleidsmakers, politici en juristen.
- Stemmenhoorders in de samenleving een erkende minderheidsgroepering worden die beschermd dient te worden tegen onrecht.
- Zowel stemmen horen, als overtuigingen over stemmen horen niet meer gepathologiseerd zullen worden als een symptoom van een stoornis, maar gezien worden als menselijke variaties.
- Er vrijplaatsen komen waar stemmenhoorders en hun bondgenoten elkaar kunnen ontmoeten en open ervaringen, ideeën en informatie kunnen uitwisselen en activiteiten kunnen ondernemen.
- De hulpverlening wordt voorzien van informatie op het gebied van stemmen horen en ondersteuning/behandeling bij stemmen horen, zoals ervaringsdeskundige ondersteuning en verschillende therapiesoorten, zodat mensen kunnen kiezen.
- Wij zullen opkomen voor keuzevrijheid voor stemmenhoorders in de ggz, wat betreft de manier waarop zij omgaan met stemmen, de betekenis die zij geven aan hun ervaringen en door wie zij ondersteund willen worden en op welke manier.
- Stemmenhoorders goede steun krijgen in het geval hun mensenrechten worden geschonden.
- Nationale wetten waar nodig aangepast worden om te voorzien in de rechten van mensen die stemmen horen.
- Richtlijnen en protocollen in de ggz aangepast worden om te voorzien in de rechten van mensen die stemmen horen.

Erkenning van de rechten van ieder mens en solidariteit met andere minderheden

- We onderschrijven de rechten van ieder mens, zoals vastgelegd in de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens.
- We uiten onze solidariteit met mensen met andersoortige psychische, verstandelijke of lichamelijke variaties. Er dient te worden voorzien in ieders mensenrechten.

Stichting Weerklank

inter voice

Congres 'Suïcidepreventie: de rol van de ervaringsdeskundige'

Nico de Louw
Colour Kitchen Utrecht 11-10- 2018

Geheel overeenkomstig het karakter van Phrenos, werd op deze zonovergoten dag weer een nieuw, relevant GGZ-onderwerp op de kaart gezet om daar niet meer van af te gaan, durft steller dezes te wedden.

Zo'n 200 aanwezigen bogen zich van 9.30-16.30 over dit onderwerp onder het bezielend en geïnformeerd dagvoorzitterschap van Stynke Castelijn, buitengewoon Hoogleraar Rijks Universtiteit Groningen en als senior onderzoeker verbonden aan de Noord Nederlandse GGZ-instelling Lentis. Stynke informeert menig congres over de voortgang van haar onderzoek naar effecten op het symptomatisch, persoonlijk en maatschappelijk/functioneel herstel van de Herstel Ondersteunende Zorg (HOZ).

Vandaag wordt besproken en verkend wat de rol van ervaringsdeskundigen is of zou kunnen zijn als het gaat om mensen die te kampen hebben met de wens niet langer meer te willen leven. Voor Stynke past daarop niet het stigmatiserende etiket van zelfmoord, maar zelfdoding. Hoe dan ook: de vraag die deze dag centraal staat: 'Wat kun je in preventieve zin doen om suïcide te voorkomen en zouden ervaringsdeskundigen hierbij een bijzondere ofwel een geheel eigen rol kunnen vervullen?'
Het gaat niet om kleine getallen. 1 op de 10 mensen denkt weleens aan suïcide, zo'n 40 mensen per dag komen in dit verband terecht op de Eerste Hulp vanwege een poging. Op jaarbasis moet van 1900 mensen afscheid genomen worden, omgerekend zijn dat in Nederland 5 mensen per dag die zichzelf van het leven benemen.

De dagvoorzitter refereert in dit verband aan het noodnummer1-1-3 en roept de aanwezigen op Uitzending Gemist van 9 september jl. , NCRV, 17.10 na te kijken waarin Jacobine Geel een interview heeft met psychiater Jan Mokkenstorm, initiatiefnemer van deze hulplijn. Tevens maakt ze melding van de 'Vraag maar app ' die veel nuttige informatie geeft, maar ook mythes doorprikt zoals dat praten over zelfdoding mensen juist op dat idee zou brengen. Het tegendeel is waar en ze vergelijkt het zwijgen hierover met het jarenlange zwijgen en dus niet bespreekbaar maken van trauma's bij mensen die een psychose meemaakten. Refereert aan het T-Tiponderzoek dat aan het licht bracht dat je er juist wel over in gesprek moet gaan en dat dat tastbare vooruitgang in herstel oplevert.

'hulp aan mensen met een doodswens moet beginnen met een luisterende opstelling waarin ruimte voor het verhaal van mensen'

Slogan die deze dag herhaaldelijk langs komt is: "We gaan op weg naar zero suïcide". Daar tekende menigeen bij aan dat een dergelijke doelstelling aanleiding geeft tot een valse start. Waarom? De slogan is niet afkomstig van de doelgroep zelf en kan een open start van het wenselijke gesprek negatief beïnvloeden. Ja, zoveel wordt deze dag wel duidelijk: hulp aan mensen met een doodswens moet beginnen met een luisterende opstelling waarin ruimte voor het verhaal van mensen. Daar dan vervolgens over in gesprek te gaan. In heel wat gevallen zal blijken dat mensen blij zijn met een dergelijke 'volgende en open, ja nieuwsgie-

rige opstelling'. Eerder namelijk had men meegemaakt dat het –uitspreken van -verlangen naar de dood een taboe-onderwerp is, waardoor van weerskanten geen initiatief werd genomen erover in gesprek te komen. Het onderwerp werd niet aangesneden, het isolement continueert, de kans op het vinden van een uitweg verkleint zich vervolgens. Welnu dit congres bood ampel gelegenheid om in een als veilig ervaren setting het eigen verhaal te doen in deze. Duidelijk waarneembaar in de workshops in de middag, maar zeer zeker ook plenair, te beginnen met Yvonne Heijnen, ervaringsdeskundig begeleider en ambassadeur suïcidepreventie GGZ Eindhoven. Al is het nog de pioniersfase zegt Yvonne, maar bij GGZ worden ervaringsdeskundigen professioneel ingezet. Vervolgt haar verhaal dan heel persoonlijk en laat het publiek heel beeldend horen en zien hoe je een afspraak kunt maken met de dood als 'verlosser ' als je het leven als ondraaglijk ervaart. Sterk is dan de neiging je te isoleren, waardoor niemand je bij dit voornemen voor de voeten kan lopen en zijn bezwaren kan uiten. Ook naasten kunnen daar ongewild aan bijdragen door het gesprek uit de weg te gaan vanwege voornoemde mythe. Als echter het gesprek wèl wordt geopend met de behandelaar ontstaat er ruimte waarbij allengs de kans op het vinden van herstelperspectieven groeien kan. Naasten, zo werd door de dag heen herhaaldelijk benadrukt, zouden waar mogelijk betrokken moeten worden bij het gezamenlijke gesprek van de behandelaar en ervaringsdeskundige.

"Wij richten ons op het doen oplichten van herstelpunten, hebben aandacht voor draagkracht van ervaringsdeskundige en de cliënt"

Terugkijkend op haar eigen traject, zegt Yvonne: "Je kunt zelf ook veel doen, gezond eten, veel bewegen, je verdiepen in een onderwerp als bijvoorbeeld depressie en er naar streven maatschappelijke rollen weer op te pakken. Goed reflecteren op jezelf helpt, maar ook het informeren naar de blik die anderen hebben op jou". Deze stappen creëren andere gevoelens dan die zij had toen ze zich "leeg van binnen en los van het leven" op de drempel naar suïcide bevond.

'de mens', Londen Tate Modern

Ze refereert aan de training Pitstop die gepraktiseerd wordt bij GGZ E en waaraan hulpverleners en ervaringsdeskundigen zij-aan-zij staan. Ervaringsdeskundigen moeten daarbij er wèl zorg voor dragen niet overspoeld te raken door hetgeen ze horen.

Voorts maakt ze melding van 'GroeiRijk Klaver', waar een team ervaringsdeskundigen triadisch samen werkt met cliënt en zijn omgeving. De naam slaat terug op een voormalig rusthuis waar ooit in Eindhoven mensen met suïcidewens terecht konden.

Ze typeert de individuele gesprekken in het bestek van 'GroeiRijk Klaver' als een aanvulling op het bestaande behandelaanbod, er zijn met behandelaars gecombineerde groepstrainingen suïcidepreventie gericht op 'overleven '. De combinatie behandelaar en ED werkt goed en verder wordt er samengewerkt in verschillende projecten met ketenpartners als NS, ProRail, gemeente, UWV en scholen. Er is een ver binding met landelijke campagnes en Supranet (Platform Suïcidepreventie). "Wij richten ons op het doen oplichten van herstelpunten, hebben aandacht voor draagkracht van ervaringsdeskundige en de cliënt", aldus Ivonne.

Sluit af met het wijzen op het belang van: samenspraak met behandelaars, het tonen van compassie, open en niet oordelend contact, eerlijk zijn. Houdt daarbij de verantwoordelijkheden en rollen gescheiden, ga niet teveel mee in de wanhoop van de cliënt en blijf terughoudend in het bespreekbaar maken van het verzoek om hulp bij zelfdoding. Ga ervan uit dat het gaat om een verzoek bij levenshulp. Zorg voor veiligheid, toon begrip voor het lijden maar blijf vertrouwen op het herstelproces. Draag een casus nooit alleen maar overleg met de collega's.

Onderzoek naar rol ervaringsdeskundige

Dat het onderzoek naar de rol van ervaringsdeskundige niet alleen als relevant wordt erkend maar ook de landelijke belangstelling heeft verkregen, blijkt uit de onderzoekssubsidie van ZON MW. De onderzoekers doen de aanwezigen verslag van hun bevindingen, die zijn neergeslagen in een rapport dat op deze dag verschijnt en waarvan de vertegenwoordiger van ZONMw het eerste exemplaar ter hand krijgt gesteld.

Welke bevindingen zijn zoal naar voren gekomen. Diana van Bergen universitair docent van de Rijks Universiteit Groningen schetst eerst de context en wijst op het belang van onbenut potentieel door nooit gebruik te maken van de ervaringen van mensen die een poging tot suïcide hebben gedaan en van wie we zoveel aan 'do's and don'ts 'kunnen leren. Aan de 'overlevers' zouden als zinvolle vragen gesteld kunnen worden: "Wat had je kunnen helpen?" "Wat had er niet moeten gebeuren?"
Er zijn waarneembaar steeds meer ervaringsdeskundigen in de praktijk, wat in het onderzoek leidde tot een systematische inventarisatie van gegevens en wat je een o-meting zou kunnen noemen.

Doel van het onderzoek was drieledig: een betere zorg voor mensen met suïcidegedachten, het verkennen van de rol van ervaringsdeskundigen en verdere professionalisering in deze.

4 vragen waren daarbij leidend: welke initiatieven bestaan er op het gebied van suïcidepreventie en ervaringsdeskundigheid; wat zien de stakeholders als de unieke meerwaarde van de ervaringsdeskundige in het herstelproces van suïcidale personen. Ten derde welke potentiële risico's of valkuilen bestaan er en hòe kunnen deze afgevangen worden.
Hoe kan verdere professionalisatie van ervaringsdeskundige versterkt worden inzake suïcidepreventie?

Bevindingen aangaande de praktijk

Dan krijgt Annemiek Huisman het woord. Zij heeft het onderzoek daadwerkelijk uitgevoerd, langs verschillende lijnen zoals interviews met de verschillend 'stakeholders 'inclusief 'overlevers' en focusgesprekken.

Het onderzoek moet worden gezien als een eerste Nederlandse verkenning. In Amerika, Engeland, Canada en Australië zijn langs vergelijkbare lijnen onderzoeken gedaan maar vanwege de beperkte opzet en geringe aantal respondenten heeft dat niet veel overtuigend bewijs of inzichten opgeleverd. In het vooroplopende Amerika richtte tot dusverre het onderzoek naar suïcidepreventie zich vooral op oorlogsveteranen. Feitelijk kunnen we nog niet

veel conclusies verbinden aan de diverse buitenlandse wetenschappelijke artikelen, aldus Annemiek.

Zij schetst vervolgens bevindingen en resultaten van haar onderzoek naar ervaringsdeskundigheid in de suïcidepreventie in Nederland. Daar is een grote diversiteit aan de orde: ED-werkzaamheden lopen uiteen van een totale betrokkenheid van ervaringsdeskundigen tot helemaal niet betrokken. Het is dus niet een vanzelfsprekendheid. Er zijn ervaringsdeskundigen die hun eigen suïcidepogingen niet hebben gedeeld. Anderen zeggen dat het verminderen van suïcidale gedachten het leven dragelijker maakte waardoor herstel in bredere zin meer in het vizier kwam. Benadrukt werd dat ED niet in hun eentje moeten handelen en niet te veel verantwoordelijkheden op zich moeten nemen. Ook werd bevonden dat ED niet erop uit moet zijn 'te redden'. Het gaat om aandacht en contact. Spreekster benadrukt het belang van creëren van vrije ruimte en de laagdrempeligheid bij contact van ED met personen die suïcidewensen en -gedachten hebben. De naasten komen naar voren als een zeer belangrijke hulpbron waaruit in het kader van preventie en behandeling geput kan èn moet worden. Een opmerkelijk punt komt uit het onderzoek naar voren, namelijk dat er maar bij 2 van de 8 opleidingen ervaringsdeskundigheid aandacht aan suïcidepreventie werd besteed en dat dan nog in slechts één les.

Resultaten
Inzet van ED suïcidepreventie op kleine schaal in de GGZ. GGZ E als koploper aangemerkt onder meer door de instelling van GroeiRijk Klaver en Pitstop (zie boven)
GGZInGeest/Prezens heeft ontwikkeld de cursus 'Hoe overleef ik mijn doodsgedachten '
GGZBreburg heeft uitgebracht: boekje 'Geen einde aan het leven, einde aan de pijn '
GGZ Friesland: verzorgt teamtrainingen Eerste Hulp bij Suïcidaal Gedrag (EHBS).

Werkzaamheden ervaringsdeskundigen:
Annelies schetst vervolgens de unieke rol van ervaringsdeskundigen als duidelijk kenmerk van de onderzoeksresultaten.
Er- en herkenning; begrip op emotioneel niveau en je 'gehoord' voelen. Minder stigma en schaamte; geen agenda of professionele afstand; open exploreren van suïcidale gevoelens zònder suïcide als optie af te wijzen.

Delen van het herstelverhaal en daarmee hoop a.d.h.v. thema's als zingeving en sociale context. Resultaten van interviews met 'overlevers ': Mensen konden vaak hun eigen suïcidaliteit niet bespreekbaar maken. Mensen maken hun probleem niet bespreekbaar als het eerste contact negatief wordt ervaren. Maar het is ook niet makkelijk erover te praten als je er midden in zit. Er is nog veel handelingsverlegenheid in

de relatie waar te nemen. Het opheffen daarvan vergt een bewuste aanpak.

Uit de interviews met hulpverleners komt een bevestiging naar voren van het beeld van voordelen van inzet en betrokkenheid van ervaringsdeskundigen. Men ziet weinig concrete bezwaren inzake inzet ED: vooral zwaar voor ED en gevaar teveel aan iemand te gaan hechten.

Conclusie:
Er zijn diverse praktijkvoorbeelden waarbij ervaringsdeskundigen bijdragen aan suïcidepreventie en hierin een unieke inbreng hebben: unieke meerwaarde die door alle partijen ook wordt gezien. Maar de inzet van ervaringsdeskundigen inzake suïcidepreventie is in de GGZ, het beleid en in onderzoek nog niet structureel. Opleidingen tot ervaringsdeskundige kunnen meer aandacht besteden aan de professionalisering van hun studenten wat betreft suïcidepreventie. Er is meer wetenschappelijk onderzoek nodig om de inzet van de ervaringsdeskundige bij suïcidepreventie verder in beeld te krijgen.

Producten die het onderzoek heeft opgeleverd in de hoop op verdere onderzoeksfaciliteiten: Bouwstenen voor de opleiding ervaringsdeskundige. De website: www.rug.nl/gmw/ervaringsuicide, www.rug.nl/gmw/ervaringsuicide een korte film, het congres van heden en een Stuurgroep in oprichting om het ingezette beleid te doen voortzetten.

Stenen in de vijver
Dan krijgt de zaal een mooi duo voorgeschoteld in een samenspraak die ter plekke is bijgesteld. De psychiater Steven Radstake en Evelien Hulshof, gelouterd ervaringsdeskundige bij RIBW Brabant, delen ten overstaan van de zaal hun inzichten voortgekomen uit hun ervaringen. De eerste met een lichte zelfspot, de tweede eloquent. Evelien verhaalt op persoonlijk niveau wat hiervoor meer abstract naar voren kwam: overspoelende gevoelens van uitzichtloosheid en verwarring die de optie van het kiezen voor de bevrijdende dood als resultaat kunnen hebben en bij haar ook daadwerkelijk hadden. Maar ook de schaamte over de doodswens en de vrees voor de reacties uit de omgeving. Het belang om met elkaar in gesprek te gaan, in een open ruimte die je ook binnen jezelf kunt gaan voelen. En ook helpt het hebben van de zorg voor een ander of voor een hond om voor het leven te blijven kiezen.

Steven tekent aan te vinden dat er veel eisen aan ervaringsdeskundigen gesteld worden. Dezelfde eisen zouden dan wat hem betrof ook aan de hulpverleners gesteld moeten worden. Uiteindelijk gaat het erom: ”Het onbespreekbare, bespreekbaar te maken”.

Zo vindt hij het wij-zij denken een hoofdprobleem. Het gaat erom vanuit het hulpverlenersperspectief de ervaringsdeskundige te zien als bruggenbouwer en bondgenoot. De ED maakt verbindingen, wat deze - tussen haakjes- bij dwang en drang wellicht moeilijker zal vallen. Uit de zaal brengt Dienke Boertien naar voren dat in een open communicatie en werkelijke verbinding, uit het niets, als een genade, aanknopingspunten naar voren kunnen komen die het juiste spoor laten zien. Het is daarom van belang de kloof op te heffen door eigen ervaringen te delen en samen kwetsbaar durven te zijn. Voor Steven betekent dat bijvoorbeeld ook een intervisie waar behandelaar en ED samen aan deelnemen. Het onderwerp is niet makkelijk, liefde alleen blijkt soms niet genoeg. Ongemak verdragen, ook van de ander is niet makkelijk. Het is beter de aanwezige kennis te benutten, het aan elkaar uit te leggen dan elkaar te bevechten, is de slotsom inzake het wij-zij denken.

Na de goed verzorgde lunch en het luchtje scheppen in de prettige omgeving van de Colour Kitchen. verspreiden de deelnemers zich in twee ronden van een zestal workshops. Men kan zich nader verdiepen in de onderwerpen die op de ochtend globaal zijn gepresenteerd. 'Overlevers' blikken terug maar vertellen ook hoe zij nu in hun praktijk als ervaringswerker suïcide preventie uitoefenen, bijvoorbeeld in het 'Praktijkhuis' van Ixta Nova of in een Factteam bij Rivierduinen.

De inzet van eigen ervaringskennis wordt van diverse kanten belicht en geconcretiseerd en dat geldt ook hulpverleners die de stap naar zelfonthulling hebben gezet. Een onderwerp waarover het gesprek in de komende jaren zal toenemen. Datzelfde geldt hopelijk het creëren van –een veilig en open- klimaat, een maatschappelijke grondhouding om de als persoonlijk en als reëel ervaren doodswens van mensen bespreekbaar te helpen maken buiten de GGZ en zeker binnen de GGZ waarbij voor ervaringsdeskundigen een onontbeerlijke rol als professional naast hulpverleners en naasten is weggelegd.

Verslag Psychosecongres : ‘Participatie is een Mensenrecht‘,

Zwolle 22 november 2018

Nico de Louw

De omschrijving Psychosecongres dekte deze keer niet echt de lading. Immers de primaire en plenaire aandacht van dit boeiende Phrenoscongres ging uit naar het **‘VN Verdrag inzake Rechten van Personen met een Handicap’** dat Nederland in 2016 als één na laatste, als 174e land ter wereld 10 jaar na verschijnen heeft geratificeerd.

De titel vatte de betekenis en doelstelling van dit Verdrag mooi samen met de toevoeging van een mooie, veelzeggende subtitel: ’Participatie is therapie ‘.

Het onderwerp is in 2018 nu echt geagendeerd. Binnen de GGZ trapte FACT Nederland maart dit jaar af met een eerste sessie waar ook de Vereniging Nederlandse Gemeenten en de Inspectie aanwezig waren. Dezen maakten kenbaar stappen te gaan nemen om de implementatie te bevorderen en op de naleving toe te gaan zien. Vervolgens gaf het Voorjaarscongres van de NVvP Mind de ruimte voor een workshop over dit thema. Het Wereldcongres Stemmen Horen gaf medio september onder meer het woord aan de VN Commissaris Puras belast met de behartiging en verspreiding van de VN-Verklaring en nu geeft Phrenos de klap met de hamer op de agendering van dit onderwerp voor dit jaar en geeft tevens de opmaat voor de concretisering van geest en bedoeling van deze Verklaring in de komend jaren.
VN Verklaring Rechten van mensen met een beperking NU aan de orde!

UWV wil handschoen opnemen

Voorzitter Marieke Pijnenborg trapte af met een welkomstwoord aan de ca. 250 deelnemers en opent het plenaire deel met een gefilmd interview met de kersverse bestuurder van het UWV Guus van Weelden, die terug kan kijken op een langdurige loopbaan in de GGZ.

VN Commissaris Puras op het 10th World Hearing Voices Congress The Hague

Zijn boodschap luidde: ‘Mensen zijn op hun best als ze maatschappelijk kunnen deelnemen, met name via werk’. De UWV wil aansluiten op de VN-Verklaring en laat zich daarbij inspireren door de herstelvisie die in de GGZ een belangrijk richtsnoer is. De UWV ’jobcoaching’ is hierop ingericht en de Individuele Plaatsing en Steunmethodiek (IPS) is een heel belangrijk instrument hierbij. Voorlopig resulterend in 1250 plaatsen betaald werk voor de doelgroep. Van Weelden wil medewerkers binnen de UWV, maar ook werkgevers en cliënten zèlf bewust helpen maken van de belemmerende invloed die stigmatisering heeft op de maatschappelijke participatie van mensen met een (psychische) kwetsbaarheid. Psychose wordt gepathologiseerd. Aan voorkomende

positieve kanten wordt voorbijgegaan. 60-70% van mensen met een ernstige psychiatrische aandoening wil werken, niet meer dan 20% is nu aan het werk. Van Weelden toont zich als 'UWV' vastbesloten het gapende gat te gaan dichten samen met gemeenten en regionale servicepunten van werkgevers èn GGZ Nederland. Refererend aan het UWV stelt hij 'Adel Verplicht', derhalve ambieert hij ook met het UWV een voorbeeldfunctie te willen vervullen waar het gaat om inclusie van mensen met een beperking. 125.000 mensen willen aan werk geholpen worden, de UWV zal daarvan 500 mensen een plaats gaan bieden en zit inzake die doelstelling nu op ruim 300 mensen die toegang tot een door UWV zelf verschafte baan hebben verkregen.

De UWV-medewerkers die cruciaal zijn bij het vervullen van deze ambities krijgen een anti-stigma training en daartoe is een eerste service punt 'Psychische Gezondheid' ingericht en wordt er ook gebruik gemaakt van de cursus Mental Health First Aid (MHFA).

Een omvattend kader

Philippe Delespaul neemt vervolgens de zaal mee in een omvattend betoog waar de maatschappelijke betekenis van de VN Verklaring op basis van dit verdrag van een kader wordt voorzien.

De VN-Verklaring richt zich op gelijke rechten op een toegankelijke zorg, op maatschappelijke participatie, op inclusiviteit en menselijke waardigheid. Het gaat nu om doorvertaling naar de zorg.

De bedoeling van de zorg is lijden verminderen. Inzet in de geest van de VN-verklaring is mensen actief helpen optimaal te functioneren binnen de mogelijkheden en vanuit de (herstel) principia van de positieve gezondheidszorg. Dit vraagt om een paradigmaverschuiving: van een medisch naar een sociaal model, van handicap naar mensenrechten, van zorg naar recht. Gezondheid en ziekte niet beschouwen als tegenpolen en de mens als een geheel in zijn dagelijkse omgeving zien en benaderen, niet alleen gericht op geestelijke en/of lichamelijke symptomen maar ook op maatschappelijk en persoonlijk functioneren en op wat mensen wèl kunnen. Deze domeinen zijn met elkaar verbonden en dienen derhalve ook zò benaderd te worden. Essentieel daarbij is dat iedereen een gelijk recht heeft op participatie. Daarop de zorg inrichten waarbij kwaliteit van leven richtsnoer is. Bevorderen van maatschappelijke participatie, van inclusiviteit en dat geldt dus niet alleen de zorg. Ook de gemeenten moeten zorgen dat mensen op basis van de VN-Verklaring hun rechten kunnen uitoefenen. Bij mensen met een somatische, psychische of verstandelijke beperking heeft de samenleving extra verplichtingen om autonomie en participatie mogelijk te maken. Participeren is wat mensen graag willen. Eigen doelen stellen en realiseren. Belangrijk is daarbij te beseffen dat dit realiseren feitelijk een opgave is voor alle (mede)burgers samen. Niemand is een tweederangsburger!

Deze Verklaring gericht op de rechten van mensen met een beperking zet ons huidige kwaliteitsbeleid onder druk. Delespaul 'We moeten beseffen dat het niet gaat om een recht op zorg maar wel om een recht op een kwaliteitsvol leven, op participatie en dergelijke meer en daar worden we op afgerekend (anders schenden we mensenrechten)'.

'Er was een GGZ vóór 2006. Er komt een nieuwe GGZ na deze VN-Verklaring van 2006 en niets zal dan nog hetzelfde zijn', aldus toentertijd de woordvoerder van de World Psychiatric Association. De VN-Verklaring is een afspraak tussen staten, en verklaringen en conventies inzake mensenrechten gaan boven individuele staten en zelfs Europa uit. Ze geven rechten aan individuen tegenover de staat, maar stelt Delespaul ...: 'Paradoxaal: vooral tegenover andere burgers, omdat de

staat moeilijk aansprakelijk is te stellen (democratisch vastgestelde wetten 'mogen' immers discrimineren)'.

Discussiepunten
Spreker eindigt met discussiepunten waarop de GGZ een antwoord zal moeten vinden.
De GGZ zal zich moeten instellen op de consequenties van het ratificeren van deze VN-verklaring. In het licht hiervan wordt door meer dan 100 landen 'dwang en drang' als foltering gezien en verplicht men zich tot het zoeken naar alternatieven in de aanpak. Nederland heeft nota bene dit additionele protocol niet geaccepteerd,omdat men ruimte wil houden voor toepassing van 'dwang en drang' in uitzonderlijke omstandigheden waar separatie, fixatie en dwangbehandeling onvermijdelijk geacht worden. 'De wet Verplichte GGZ legaliseert deze 'foltering', aldus Delespaul 'en breidt dit uit naar de thuisomgeving: dat kan niet!'
Wonen is een recht waaraan geen voorwaarden verbonden kunnen worden en 'het twee tandenborstels-beleid' zou tot het verleden moeten gaan behoren. Een dergelijke drempel mag niet worden opgeworpen als het gaat om wonen van burgers. Voor de toegankelijkheid van gebouwen mogen evenmin drempels zijn. Ten aanzien van de forensische zorg dient in strafmaat geen onderscheid gemaakt te worden tussen mensen met een handicap en die dat niet hebben.

Inzake het belangrijke levensterrein van werken zegt de VN-Verklaring dat werken een onvoorwaardelijk recht is en dat derhalve extra drempels voor toegang tot werk voor mensen met een (psychische) handicap een mensenrechtenschending zijn.

Alles over ziend en ook vooruitkijkend naar de benodigde implementatie, stelt Delespaul dat het VN-Verdrag ons uitdaagt tot een dialoog om zorgzaam te blijven zonder te traumatiseren. Het is duidelijk dat de VN-Verklaring inzake Rechten van Mensen met een Beperking hiervoor het richtsnoer zal moeten worden.

Cliënt aan het woord
Dan het woord aan Carola van Alphen, voorzitter van patiëntenvereniging Anoiksis. Zij begroet de VN-Verklaring als een middel om diversiteit tot zijn recht te laten komen. Dat geldt ook de blik op handicaps. Psychoses kunnen ook positief gelabeld worden, als een talent of een blijk van individuele verschillen die er mogen zijn. Ook het 'genderperspectief' is bijvoorbeeld een individueel recht waar ruimte voor moet zijn.

Een lagere levensverwachting als resultante van langdurig gebruik van anti-psychotica noemt Carola 'oneerlijk'.

Inmenging in de persoonlijke levenssfeer ongewenst en werpt de vraag op: 'Hebben we eigenlijk wel zicht op wat er in onze dossiers staat en wat er mee gebeurt? Dat zou toch wel moeten', zegt spreker.

Zo is ook een andere definitie van werk wenselijk: 'Mantelzorg, het leven met een chronische aandoening, onbetaald werk worden maatschappelijk niet als werk erkend. Je hebt het recht te kiezen met wie je samen wil leven. Als de samenleving 'rond' is heb je dan wel een hoeksteen nodig.'

De vraag van de samenleving zou moeten zijn:
'Wat heeft deze persoon nodig?'
Ook de media dienen de VN-Verklaring tot richtsnoer te nemen, m.n. ten opzichte van mensen met een psychosegevoeligheid. Carola sluit af met:
'Mensen kunnen elkaar helpen, het is niet erg als iemand anders is, geef daarvoor de ruimte dan durven mensen meer om hun potentieel te ontwikkelen en daar wordt de samenleving door verrijkt.'

VN- Verklaring op mondiaal vlak
Deze middag komt eerst plenair aan bod het betoog van Rob Keukens. Hij is als 'mental health consultant', lid van het Global Initiative on Psychiatry (GIP). Hij praat hier in het kader

van de voornoemde VN-Verklaring die wereldwijd is aangeduid als 'Convention of the Rights of People with a Disability' (CRPD).
Hij citeert Nelly Bly, een 19e -eeuwse die haar ervaringen in het 'madhouse' ooit indringend heeft beschreven. Hij trekt vervolgens de parallel met het heden en laat aan de hand van indrukwekkende, zelf vastgelegde beelden uit o.a. Oekraïne zien dat het in veel landen in de wereld bedroevend slecht is gesteld met de vastgestelde rechten van mensen. Ook al hebben deze landen eerder dan Nederland de CRPD geratificeerd, maar dat is niet meer dan 'window dressing', aldus Rob. De GGZ is er in die gevallen niet op gericht mensen weer tot participeren in de samenleving terug te brengen, maar integendeel op te bergen en niet zelden liggen daaraan ook politieke motieven of belangen van op geld en bezittingen beluste familieleden ten grondslag. Hij geeft ook cijfers: 64% van de wereld bevolking heeft geen beschermende wetgeving als het gaat om geestelijke gezondheidszorg.

Hij citeert VN-Commissaris CRPD de heer Puras. Deze pleit voor een GGZ geschoeid op CRPD, te beginnen met een afscheid van het medisch model als eerste stap van een veranderagenda, tevens enige uitweg. Hij stelt: de situatie in Nederland is weliswaar beter dan elders, waar ook de gewone mensenrechten veel geschonden worden en stigmatisering sterker speelt, maar de implementatie van CRPD in Nederland hapert toch ook, net als in de rest van de wereld sinds 2006.

Spreker stelt dat we er in moeten berusten dat het langzaam gaat. Wezenlijke veranderingen en begeleidend wetenschappelijk onderzoek nemen zo 'n 20-30 jaar. Kennis inzake CRPD ontbreekt. Bewustwording zou moeten beginnen in opleidingen en daarbij is het samenwerkingscontact met patiëntenverenigingen van wezenlijk belang!!

Hij wijst erop dat CRPD geen onderscheid maakt in beperkingen en dat veel schendingen van mensenrechten achter gesloten deuren plaatsvindt.

Het is inzake de wenselijke implementatie van wezenlijk belang dat er op het politieke niveau een eindverantwoordelijke is aangewezen en aan te spreken. Momenteel zoemt de naam van Kasja Ollongren, minister van Binnenlandse Zaken, rond en dat zou dan 10 december op de Dag van de VN-Verklaring officieel bekend moeten worden.

Toch nog even het hoofdthema. Bij de workshop MOVIT maakt een verpleegkundige gewag van het feit dat ze verzekerden van verzekeraar A voorrang moest geven boven die van verzekeraars B,C en D omdat van die verzekeraars de budgetten niet toereikend bleken voor het hele jaar. De VN-Verklaring vraagt om een GGZ die een dergelijk onderscheid niet accepteert.

Stemmen horen begrijpelijk maken

Marius Romme

Op Maandag 12 November heb ik een inleiding gehouden over 'stemmen horen begrijpelijk maken' voor de vereniging van vrijgevestigd psychiaters in Amsterdam en omgeving. Daarna ontstond een vriendelijke discussie, waarbij ik mijn nichtje 'Mr. Maartje Romme' had uitgenodigd met de vraag na te gaan waar de problemen liggen bij de psychiater, want zoals ik al verwachtte gebruikt haast geen enkele psychiater onze manier om helderheid te krijgen over de achtergrond van het stemmenhoren.
Zij schreef daarna het volgende verslag waaruit de redenen voor verwarring naar voren komen.
Het is dus de vraag hoelang de bestaande en voor de stemmenhoorder schadelijke onhelderheid moet blijven voortduren. Want stemmen horen is in principe een neutraal en veel voorkomend fenomeen. Indien u andere behandelmethoden gebruikt zouden wij dat graag willen weten.

Helderheid Mr. Maartje Romme
Nog steeds blijken er psychiaters te zijn die een diagnose 'schizofrenie' of 'psychotische stoornis' stellen op basis van een aantal symptomen, waarvan 'stemmen horen' ('auditieve hallucinaties') er één is.

De behandeling van de hinder door stemmen bestaat daarna uit het voorschrijven van 'pillen', die de emotionele beleving afvlakken en de patiënt 'rustig' maken en houden. Die behandeling lijkt aangewezen vanuit de veronderstelling dat er geen beter behandelprotocol beschikbaar is en de patiënt niet beter geholpen kán worden.

Onderzoek heeft uitgewezen dat bij 'stemmen horen', bij een behandeling met pillen, die de stemmen en de emotionele beleving ervan onderdrukken, een belangrijke bron van informatie over de bestaande (verborgen) problematiek wordt genegeerd, althans over het hoofd wordt gezien. Het is belangrijk om een aantal zaken goed in beeld te brengen:

1. Stemmen horen als zodanig is géén symptoom van een ziekte en leidt in de meeste gevallen op geen enkele wijze tot verminderd functioneren. Ongeveer 4% van de bevolking hoort stemmen. Daarbij heeft slechts een derde van hen last van de stemmen, in die zin dat zij hinder ervaren, en bij een nog kleiner aantal treedt verwarring op. De rest van de stemmenhoorders heeft het stemmen horen op een gezonde wijze geïntegreerd in een gezond leven.

2. Stemmenhoorders die last hebben van hun stemmen vormen de groep stemmenhoorders die in beeld zijn bij de psychiatrie. Het is belangrijk een onderscheid te maken tussen de last die ervaren wordt van het horen van stemmen, en het fenomeen 'stemmen horen' als zodanig.

3. Hoewel de 'last' verbonden is met het horen van de stemmen is het onjuist te stellen dat het twee symptomen zijn van één en dezelfde kwaal. Veeleer geldt dat de 'last' het gevolg is van de voor een patiënt onbegrijpelijke stemmen. Maar het fenomeen 'stemmen horen' kan ook optreden zonder last te veroorzaken en moet daarom in de diagnostiek los gezien worden van de ervaren last en verwarring. De patiënt is verward én hoort stemmen. Het zijn twee fenomenen die ieder apart aandacht behoeven.

4. Onderzoek heeft aangetoond dat de stemmen herleidbaar zijn tot achterliggende (onderdrukte) problematiek en verborgen traumata. Het is daarom van groot belang om samen met de patiënt de stemmen zeer nauwkeurig te onderzoeken. De gegevens die uit een nauwkeurige analyse van de stemmen tevoorschijn komen brengen de achterliggende problematiek naar de oppervlakte. De eerder verborgen gebleven problemen kunnen, nadat ze naar de oppervlakte zijn gebracht, therapeutisch worden behandeld.

5. Het Maastrichtse interview is een diagnostische methode die is ontwikkeld om samen met de patiënt de stemmen te onderzoeken en de achterliggende problematiek naar boven te halen, om zodoende een juiste diagnose te stellen.

6. Het met psychofarmaca onderdrukken van de stemmen blokkeert de mogelijkheid om via de stemmen tot een juiste diagnose van de achterliggende problematiek te komen.

7. Het ontneemt de patiënt én de psychiater de mogelijkheid om via begrip voor de rol en de functie van de stemmen zicht te krijgen op achterliggende (verborgen) problematiek, en blokkeert daarmee de mogelijkheid van een adequate behandeling daarvan.

8. Psychiaters die de informatiebron van de stemmen niet gebruiken, maar 'stemmen horen' bestempelen als een symptoom van een ziekte leven zelf in verwarring. Zij miskennen het fenomeen 'stemmen horen' als een in principe neutraal en veel voorkomend fenomeen. Zij blijven steken in een oppervlakkige en onjuiste diagnose waarmee zij de weg naar herstel voor de patiënt blokkeren. De verwarring waarmee een patiënt binnenkomt is het gevolg van het horen van de stemmen. Het gaat dus niet om twee symptomen van eenzelfde (vermeende) psychische aandoening. Het is van cruciaal belang om die oorzakelijkheid (stemmen horen veroorzaakt verwarring) helder te maken.

9. Het is de taak en de verantwoordelijkheid van de psychiater om, waar mogelijk, helderheid te brengen in de verwarring van de patiënt. Wanneer een patiënt verward is én stemmen hoort zal de psychiater zich dus, dóór de verwarring heen, samen met de patiënt moeten verdiepen in de rol en de betekenis van de stemmen. Behandeling van de op die manier naar boven te brengen achterliggende problematiek heeft bewezen effectief te zijn voor de behandeling van verwarde stemmenhoorders. De verwarring verdwijnt, en in veel gevallen verdwijnen ook de stemmen. Een psychiater die de (bewezen) belangrijke aanwijzingen van de stemmen negeert heeft een niet werkzame taakopvatting, maakt chronische patiënten en onttrekt zich aan zijn of haar verantwoordelijkheid.

Nieuwjaar aan zee

een mens vindt graag een losse schelp
een mens heeft graag zijn haar verwaaid
als teken van buiten dit leven
als een vondst
omdat wij hier niet weg kunnen.

waar de grote winden zijn
daar zijn wij niet
uit de wind maakt zich alleen het verdriet los
zwaar genoeg om naar ons toe te vallen.

ik geef mijn verdriet aan de wind terug
ik heb geen schelp gevonden
maar ik heb mijn haar verwaaid.

Corine wepster

Remonstrants hoogleraar Christa Anbeek: Compassie leer je door te spelen

Geschreven door Martine Hemstede

Ingrijpende persoonlijke ervaringen zijn steeds de basis voor het werk van predikante Christa Anbeek (1961). Haar nieuwste boek, Voor Joseph en zijn broer, gaat over de inzichten die ze kreeg na de geboorte van haar eerste kleinkind, Joseph. Het boek verscheen in september. Op 31 mei is Christa Anbeek te gast bij de Remonstranten Oosterbeek voor een lezing over kwetsbaarheid als bron van zingeving. En over haar nieuwe boek en het spel dat daarbij hoort.

Bijzonder hoogleraar aan het Remonstrants Seminarium Christa Anbeek heeft in haar leven vaak met het plotseling overlijden van familieleden te maken gehad. Haar ouders en haar broer overleden jong. Twintig jaar later overleed haar partner aan een hartstilstand. 'Vooral het overlijden van mijn familie gaf me het idee dat ik voor drie moest leven. Daar werd alles heel zwaar van.'Het feit dat haar vader en broer zelf een einde aan hun leven maakten, drukte extra op haar schouders.

Tien jaar was ze gelukkig met haar partner en haar dochter, tot ook in haar relatie het noodlot toesloeg. Christa Anbeek: 'Zie je wel, dacht ik. Het geluk is niet voor jou.' Ze ging opnieuw op zoek naar antwoorden op de diepere zin van de dood in de bronnen die ze kende: het Christendom, de filosofie, in pastorale gesprekken. Dat werd de bestseller Overlevingskunst in 2010. 'In mijn proefschrift ging ik ervan uit dat het geloof een doekje voor het bloeden was. Er wordt gezegd: verlossing is er altijd, maar soms zie je het niet. Tsja. Het Boeddhisme trok me meer. Boeddhisten stellen dat als de wereld breekt, je tot het besef komt dat niet alles om jou draait. Een verlieservaring is het begin van dieper inzicht. Braaf mediteerde ze dagen achter elkaar om het diepere inzicht te bereiken. Ze werd voortdurend met haar grote verdriet geconfronteerd, beleefde het steeds opnieuw. In de meditatieruimte was

verkeer te horen dat naar het strand reed. 'Ik wil ook naar het strand! Dacht ik steeds. Mag ik ook gewoon leven?'

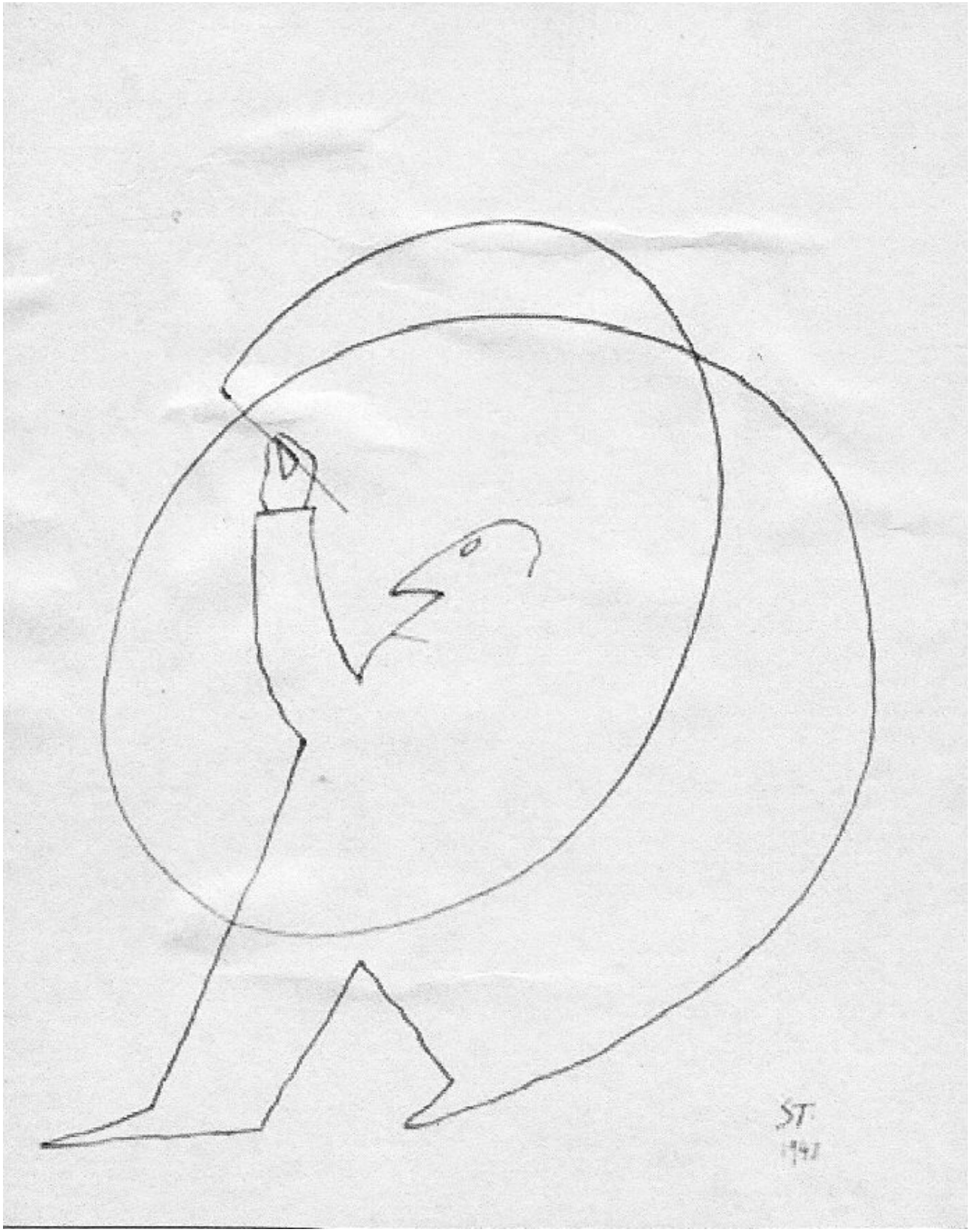
Lichtheid kwam toen haar eerste kleinkind, Joseph, geboren werd. 'Het is gelukt, het leven wordt doorgegeven!', zegt Anbeek stralend. Joseph liet haar dagelijks zien wat ze in dikke filosofische boeken van onder meer Martha Nussbaum had gelezen: Onderlinge verbondenheid en compassie in de samenleving groeien door te spelen. Mensen doen het, maar dieren ook. Antropologen zeggen dat spel de basis is voor godsdienst. Mensen zijn in staat een andere wereld te verbeelden waarin ze geloven. Spel is een bron van creativiteit, van nieuwe technische inzichten. En van plezier en overvloed. 'Ik zag het mijn kleinzoon elke dag doen.'

Spel leert je omgaan met heftige ervaringen, momenten waarop de wereld plotseling anders wordt. 'Je kunt verbeelden hoe jouw ideale wereld eruit zou zien na een ingrijpende ervaring.' Daarom ontwierp Christa Anbeek een echt spel, dat je in een kring, in de geestelijke gezondheidszorg of met een vriendenclub kunt spelen, en waarin je op een gestructureerde manier ingrijpende persoonlijke ervaringen kunt delen en kunt vormgeven. De basis voor het spel is de systematische theologie, die de belangrijkste levensvragen behandelt. De deelnemers vertellen elkaar over een belangrijke positieve of negatieve ervaring, de anderen luisteren zonder oordeel. Bij de ervaring wordt muziek en een voorwerp uitgezocht, zodat een nieuwe wereld van begrip en compassie ontstaat.

'Ik heb van mijn studenten Humanistiek begrepen dat ze het heel verrijkend vonden. Vooral als er mensen met verschillende achtergronden in de groep zaten', zegt Christa Anbeek. 'Als iemand een tekst uit de Koran meeneemt, leer je die begrijpen vanuit de ervaring van de ander. Dingen krijgen meer betekenis.'

De zin van lijden en kwetsbaarheid, heeft Anbeek daar inmiddels een antwoord op gevonden? Ze peinst. 'In het kwetsbare lichten bijzondere dingen op die je anders niet had gezien. Ik was nog volledig in de rouw na het overlijden van mijn partner toen ik in de trein naar Interlaken werd getroffen door het kraakheldere uitzicht op de Alpen. Die mooie bergenreeks kwam me toch binnen! De pijn van het verlies vermengt zich met schoonheid. Die toegenomen gevoeligheid lijkt een deel van mijn leven te worden.'

Actueel
<https://oosterbeek.remonstranten.nl/blog/actueel/> Remonstrants
hoogleraar Christa Anbeek:
Compassie leer je door te spelen.


ST.
1991

Paul Custers, Zolang en mensen zijn zijn er stemmen, 2017

Interviews met diverse mensen over bijzondere ervaringen.

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 we 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 om gaan met behulp van 'de stem'. Zij laat zien dat stemmen horen gezien kan worden als een mogelijkheid tot groei zowel psychologisch als emotioneel en spiritueel. Psycholoog en filosoof Titus Rivas biedt een beknopt overzicht van de theorie over hallucinaties. Hij onderschrijft benaderingen die tegenwicht bieden aan een eenzijdige biologisch-psychiatrische visie, zoals de sociale psychiatrie, en benadrukt de realiteit en de normaliteit van paranormale ervaringen. Stemmen horen: een mogelijkheid tot emotionele en spirituele groei!

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

Uitgave Stichting Weerklank, 2000, € 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. g 16,-
De kern van dit boek bestaat uit 18 biografieën van mensen die de stemmen die zij horen in hun leven hebben ingepast. Aanvullend zijn er verhalen van wetenschappers die hun visie geven op het verschijnsel stemmen horen.

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

Rijksuniversiteit Limburg, Vakgroep Sociale Psychiatrie, 1999, ISBN 9072551 12 5, 196 blz, € 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.

Nieuw

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

ISBN 9781906254223; 346 p. € 20,00
Waarin verhalen van 50 stemmenhoorders zijn weergegeven. Aan deze verhalen gaan tien korte hoofdstukken vooraf, waarin een aantal vragen beantwoord worden("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 M. Romme en S. Escher zijn te bestellen bij: info@levenmetstemmen.nl

VERWIJSADRESSEN

Kees Aaldijk *Ereprijsstraat 69, 3765 AD Soest, 06 142 742 93*
Psycholoog, keesaaldijk@transpersoonlijk.nl, www.transpersoonlijk.nl

Thea Boom *Nereus 20, 3225 TG Hellevoetsluis, 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, 0478 539226, 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

Els Grimminck Schmits *Wielewaai 17, 1902 KE Castricum, 0251 650264*
Psycholoog, Specialisatie: trauma verwerking en dissociatie.

Lea Hellendoorn *Roserije 200 E, 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 kinderstemmenpoli,

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.rinanijman.nl

Jelmer van Nimwegen *Praktijk voor dieptepsychologie, > Jungiaans analystisch therapeut. Werken met stemmen: hinderlijke indringers transformeren naar innerlijke gidsen. Kerkewijk 8, 3901 EG Veenendaal, 0318-50 53 30, > 06-53 64 53 23 jelmer@jmvannimwegen.nl, www.jmvannimwegen.nl*

Peter Oud *Training & Coaching, sociaal psychiatrisch verpleegkundige, Hooiklamp 27 1689 DB, Zwaag. 06-10202771, peter.oud.tc@ziggo.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 *Universitair Medisch Centrum Groningen, afdeling Neurowetenschappen, secretariaat@neuroscienceumcg.nl / tel: 050 3616444*

Robin Timmers/Steunpunt Stemmenhoren *Open spreekuur op dinsdagen 15.00 - 17.00 uur, email: steun puntstemmenhoren@ribw-nr.nl, telefoon: 0622768271, adres: Bijleveldsingel 56, 6542 AE Nijmegen.*

Myrna Trost *Hendrik Jacobszstraat 5-III, 1075PA Amsterdam, 020 6735048*
Praktijk Integratieve Psychotherapie (voor stemmmenhoorders met dissociatieve stoornis, geen chronische psychose), ht@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 therape

Voor mensen die stemmen horen

AMSTERDAM

Contactpersoon: Dirk Bol:
mail: boldirk@hotmail.com
tel. 020 6271630

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.

ARNHEM NIJMEGEN

Contactpersoon:Robin Timmers:
mail: steunpuntstemmenhoren@gmail.com
tel.: 024 3820500, mobiel: 0622788049

LIMBURG

Riagg Maastricht houdt een gespreksgroep 1x per twee weken op woensdagochtend. Voor informatie zie de website van Stichting Weerklank: 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

Contattpersoon: Tilly Gerritsma:
mail: megerritsma@online.nl

Stichting Psy-Café organiseert iedere 1ste 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 of e-mail: info@psycafe.nl of tel. 06-34826050.

NOORD HOLLAND

Contactpersoon: Peter Oud:
mail poud@dijkenduin.nl

ZUID HOLLAND

Contactpersoon: Yvonne Doornbos:
mail: YvonneDoornbos@gmail.com

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 g 15,-
Website: 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

Gelderland
Robin Timmers, steunpuntstemmenhoren@gmail.com
tel: 024 382 05 00

Verder kunt u zich wenden tot:

Resi Malecki, contactpersoon en ervaringsdeskundige,
Tel.: 046 - 850 75 88, resimalecki@live.nl

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

Dirk Corstens
psychiater Riagg Maastricht
Parallelweg 45-47, 6221 BD Maastricht, tel.: 043 - 329 96 31

Leyten, J.P.L. (psychiater)
Karel Klinkenbergstraat 24
1061 AN Amsterdam, Tel: 020-4115123

Contactpersoon Noord Holland
peter oud, 06-10202771 / peter.oud.tc@ziggo.nl

contactpersoon regio Arnhem/Nijmegen:
Robin Timmers, steunpuntstemmenhoren@gmail.com
tel: 024 382 05 00

contactpersoon Noord Brabant:
Tilly Gerritsma, email: megerritsma@hotmail.com.

Contactpersoon Limburg
Marian Peters,
T: 06-22788049, email: mar.pet@hotmail.com

contactpersoon Zuid Holland
Yvonne Doornbos, yvonnedoornbos@gmail.com

Dirk Corstens. Psychiater en psychotherapeut.
ggz Roermond
Minister Beversstraat 3, 6042 BL Roermond
T: 088-1149494. e-mail: dcorstens@metggz.nl

Peter Oud
06-10202771 / peter.oud.tc@ziggo.nl

St. Weerklank: 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, anderen hun activiteiten hebben uitgebreid, sommige mensen "het wat 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@stichtingweerklankl.nl of telefonisch 06 - 12 46 55 05