

Klank spiegel

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

2

27e jaargang nr.2 – juni 2016



Stichting Weerklank

Sociaal-Psychiatrisch Verpleegkundige

Outsider Art

Herstelacademies

COLOFON

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

Redactie Klankspiegel:

Corine Wepster, eindredacteur
Sandra Escher
voorzitter
Dirk Bol

Adres:

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

Illustraties van werk uit
diverse bronnen

Lay-out en Druk:

Centrumdrukwerk
Vormgeving: C-kwadraat

Kamer van Koophandel nr.: 41182987 Utrecht

Het volgende nummer verschijnt in september 2016
Uiterlijke inleveringsdatum kopij voor dit nummer: 15 augustus 2016

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

© Stichting Weerklank

Overname van artikelen alleen met toestemming van de redactie en auteurs.

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

ISBN 1380-0612

Bestuur Weerklank:

Erica van den Akker, voorzitter
Aart Nijmeijer, penningmeester
Marian Peters, secretaris
Jim van Os, algemeen bestuurslid
Aagna Bartels, algemeen bestuurslid
Corine Wepster, Klankspiegel
Paul Custers

Adres Stichting Weerklank
p/a Offenbachlaan 10
2102 ZL Heemstede

Voor lidmaatschap en vragen:

E-mail adres:

secretariaat@stichtingweerklank.nl
bestuur@stichtingweerklank.nl

tel: 06 - 12 46 55 05 (kantooruren)

Internet:

www.stichtingweerklank.nl
www.stemmenhoren.nl

INHOUD

Redactioneel	4
Donateur	4
De rol van SPV-er bij psychotische ervaringen	5
Wereldcongres Stemmenhoren	9
ISPS nieuwsbrief	10
Waar is onze strijdlust gebleven	11
Lezing in Paramaribo	13
Symposium Herstelacademies in de ggz	18
Twee gedichten	20
Hoe ik dichter werd	21
Outsider art	23
De kunst als meditatie	24
99 x anders: Bettine Vriesekoop	25
Mick, Het zit allemaal in mijn hoofd	27
De Dorpskapper	29
Boeken	30
Verwijsadressen	33
Zelfhulpgroepen	35
Contactpersonen Weerklank	37

Redactioneel

Corine Wepster

Ik maakte een beetje een crisis door, ben met de nasleep daarvan bezig. Ik heb van de crisis geleerd. Ik stel me soepeler, flexibeler op. Ik ben gevoeliger geworden voor wat mensen in mijn omgeving te bieden hebben. Ik ben minder solist geworden, zie bij veel taken dat we het eigenlijk samen doen. Ik ben me door de crisis heel kwetsbaar gaan voelen. Maar ik ontdek nu: kwetsbaarheid verbindt.

Kwetsbaar zijn we eigenlijk allemaal, dat hoort bij het leven van de mens. Niemand kan het alleen. We zijn door die kwetsbaarheid met elkaar verbonden. En ook: iedereen hoort daarbij. Zo ontdek ik opnieuw de betekenis van 'inclusie': iedereen hoort erbij, we hebben allemaal wel wat raars. En ook: de stemmen horen erbij. In de discussie over Outsider Art wordt erop gewezen dat dit eigenlijk een verkeerde term is, want Outsider Art hoort bij de hedendaagse kunst, is deel van de kunstgeschiedenis. Mick besluit zijn prachtige boek *Het zit allemaal in mijn hoofd* met het inzicht dat hij nog veel te leren en te verwerken heeft en 'er' nog lang niet is, maar tegelijk zelfs niet weet wat de inhoud van dat 'er zijn' nu eigenlijk is. Een vriend schrijft: 'wij loners horen bij de mensen'.

Kwetsbaarheid verbindt.

Donateur

Bericht van de penningmeester

Aart Nijmeijer

Net als in voorgaande jaren sturen wij ook dit jaar weer aan onze donateurs/leden de brief waarin wij vragen om een vrijwillige bijdrage voor onze Stichting en het werk dat wij doen. Dit is een vrijwillige bijdrage, dus u bepaalt de hoogte van die bijdrage. Wij moeten van de overheid echter wel aan eisen voldoen om subsidie te ontvangen. De eis die wordt gesteld is dat wij minimaal 100 donateurs dienen te hebben die € 25,00 bijdragen. De afgelopen jaren heeft u met zijn allen voldaan aan deze eis en daarom willen wij u vragen om ook dit jaar weer een bijdrage van tenminste € 25,00 over te maken op ons bankrekeningnummer: NL67 INGB 0003 5014 84

Zoals bij een ieder bekend is, vergoedt uw zorgverzekeraar in sommige gevallen uw donatie aan Stichting Weerklank. Dit is helaas per verzekeraar verschillend en u zult hiernaar dus zelf bij uw verzekeraar moeten informeren.

Wanneer u jaarlijks een aangifte voor de Inkomstenbelasting doet, bestaat de mogelijkheid dat uw donatie als een GIFT in de aangifte kan worden afgetrokken. U kunt deze GIFT opvoeren als aftrekpost in uw aangifte Inkomstenbelasting onder het aangifte punt 'Overige persoonsgebonden aftrek: Gewone Giften'.

Stichting Weerklank heeft geen ANBI (Algemeen Nut Beogende Instelling) vermelding, we gaan wel onderzoeken of wij hiervoor in aanmerking zouden kunnen komen en houden u hiervan op de hoogte in de Klankspiegel.

Mocht u hier nog vragen over hebben dan kunt u contact met ons opnemen via het e-mailadres: **penningmeester@stichtingweerklank.nl**

De rol van SPV-er bij psychotische ervaringen

De rol van de psychiatisch verpleegkundige bij de begeleiding van mensen met psychotische ervaringen.

Sandra Escher en Marius Romme

Sandra Escher en Marius Romme in overleg met Jeanne Derks en Peter oud; beiden verpleegkundigen en bekend met de Maastrichtse benaderingswijze en het Maastrichtse Interview.

In dit stuk willen we graag een rol voor de sociaal psychiatisch verpleegkundige (SPV-er), de verpleegkundig specialist of casemanager, bepleiten in de begeleiding van de stemmenhoorder die door zijn/haar stemmen gehinderd wordt. Deze begeleiding is gebaseerd op het principe dat stemmen horen een menselijke variatie is, voor de stemmenhoorder een reële waarneming is. Mensen kunnen van deze ervaring ziek worden als ze er niet mee leren omgaan.

Uit epidemiologisch bevolkingsonderzoek is bij herhaling gebleken dat ongeveer 4% van de bevolking regelmatig stemmen hoort. Slechts een klein deel van deze groep zoekt hulp bij deze ervaring en een nog kleiner deel voldoet aan de criteria van een psychiatrische diagnose. Deze laatste groep zoekt hulp in de GGZ. In onze benadering is het doel van de begeleiding deze mensen te leren omgaan met hun stemmen.

Deze begeleiding verloopt in fasen. In de eerste fase (de verwarringsfase), wanneer de patiënt nog angst kent voor de stemmen, hen als machtig beleeft, gaat het om twee belangrijke punten:

1. De maatschappelijke situatie leren kennen; welke problemen de stemmenhoorder daarmee heeft; en de manier waarop hij/zij met emoties omgaat en zelfvertrouwen opbouwt.
2. De stemmen leren kennen in relatie tot de andere symptomen die hij/zij heeft. Zoals de verklaring voor zijn

stemmen en de invloed die de stem heeft op zijn sociale contacten. I.p.v. alleen te kijken naar de diagnostiek, kan er ook gekeken worden hoe de symptomen zich tot elkaar verhouden.

In deze fase gaat het erom samen met de patiënt de stemmen te bespreken en uit te vinden hoe hij meer controle kan krijgen over zijn stemmen (zie o.a. 'Werken met stemmen horen' hoofdstuk 10).

In de tweede fase (de organisatiefase) gaat het er bij de begeleiding om dat de SPV-er de stemmenhoorder helpt zijn stemmen te leren kennen. Daarvoor zijn verschillende mogelijkheden:

1. Het gebruik van het Maastrichtse Interview als instrument;
2. Met de stemmenhoorder nagaan wat de relatie is tussen de levensgeschiedenis en de karakteristieken van de stemmen (identiteit, leeftijd, toon van de stem, wanneer de stem is begonnen).
3. Praten met de stemmen (Voice Dialogue) d.w.z. vragen stellen aan stemmen, zoals wat de reden is dat ze bij de stemmenhoorder zijn gekomen (hoewel dit niet altijd begrepen wordt, willen de stemmen vaak de stemmenhoorder beschermen). Voor veel stemmenhoorders is een gesprek aangaan met de stemmen eng, ze

reageren vaak door tegen de stemmen terug te schelden of ze proberen de stemmen te negeren. Ze beseffen vaak niet dat ze ook een gesprek met stemmen kunnen hebben en dat die ook goede bedoelingen kunnen hebben.

4. Op basis van bovenstaande met de stemmenhoorder oplossingen zoeken voor wat hinderlijk is. Als de stemmen bijvoorbeeld tijdens het werk of een sociaal contact komen, kun je even naar de gang gaan en de stem vragen nu uit te leggen wat hij/zij wil en dadelijk tijdens het contact even stil te zijn. Ook de invloed van de stemmen bespreken om te kijken of die te verminderen is door bepaalde technieken toe te passen, zoals afleiding zoeken. Of ook de invloed van triggers bespreken om vervolgens na te gaan waar de gevoeligheid voor bepaalde situaties en emoties mee samenhangt, een familie feestje bijvoorbeeld waar ook de dader (bij seksueel misbruik) aanwezig is.

In de derde fase (stabilisatiefase) gaat het om het maatschappelijk functioneren van de stemmenhoorder met zijn stemmen.

In deze fase ondersteunt en stimuleert de begeleider de stemmenhoorder bij het maken van keuzen. Keuze voor greep krijgen op de stemmen, keuzen op het gebied van doelen voor maatschappelijk functioneren, sociale contacten en kennis verwerving samen met andere stemmenhoorders, identiteitskeuzen, etc.

Voor deze begeleiding is een zekere vrijheid nodig in de opbouw van de relatie met de patiënt, maar ook voor het bespreken van de verschillende elementen van de ervaring. Dit vraagt per patiënt meer tijd dan een

psychiater beschikbaar heeft. De psychiater kan meer ingezet worden voor de diagnostiek in de klinische zin en de behandelingsdoelen op korte termijn. De psycholoog kan ingezet worden voor de psychotherapeutische behandeling van de ervaren traumata die vaak ten grondslag liggen aan het stemmen horen.

De psychiatrisch verpleegkundige is degene die de meeste tijd bij de patiënt doorbrengt, klinisch meestal dagelijks, ambulante wekelijks. In principe heeft hij/zij het beste zicht op het wel- of onwel bevinden van de patiënt. De SPV-er kent de levenservaring, gevoelens van onveiligheid en hij/zij is meer georiënteerd op de maatschappelijke context van de stemmenhoorder.

In de opleiding heeft deze verpleegkundige helaas niet geleerd met de patiënt over de stemmen te praten, want de verpleegkundige wordt geleerd dat praten over stemmen met de stemmenhoorder hem mogelijk meer zou verwarren. Bovendien is het opbouwen van een vertrouwensrelatie moeilijk bij de huidige hiërarchische verhoudingen. De verpleegkundige moet bijvoorbeeld aan het team melden als de patiënt stemmen hoort of als deze stemmen vaker komen en/of de patiënt er bang voor is. Stemmenhoorders vertelden ons (onderzoekers) dat deze omstandigheid hen weerhield om over de stemmen te praten. Indien ze dat deden werd vaak de medicatie verhoogd. Er moet een duidelijk onderscheid komen tussen behandeling (psychiater) en begeleiding (SPV-er).

Voorbeeld. Een stemmenhoorder wordt op de isoleer opgenomen. Ze gaat de stem van haar vader horen die haar zegt dat hij haar komt halen. Ze heeft net haar koffer uitgepakt en gaat die zoeken om hem weer in te pakken. Ze kan hem niet vinden, raakt in paniek en wordt agressief.

De verpleegkundige ziet een agressieve vrouw die in paniek is. Ze snapt niet wat er aan de hand is. In plaats van deze vrouw te vragen waarom ze in paniek is, haalt ze er

een psychiater bij en de vrouw krijgt het label psychotisch en ze krijgt medicatie. Indien de verpleegkundige de vrouw gevraagd had waarom ze in paniek is, waarom ze haar koffer pakt zou dat volgens ons een goed voorbeeld van begeleiding zijn die de verpleegkundige zelf had kunnen uitvoeren.

Uit contacten met verpleegkundigen kwam duidelijk de vraag naar voren: 'wat is behandeling en wat is begeleiding?' Het lijkt ons zinvol dat er een duidelijke definitie van behandeling komt, die niet verkeerd gebruikt kan worden of verward met begeleiding. Spreek je pas van behandeling als er aan gedragsverandering gewerkt wordt of aan de uitspraken van de stemmenhoorder een waarde oordeel wordt toegekend, passend bij een theorie?

Er wordt vanuit de opleidingen gewerkt en gesproken vanuit het objectiviteitsbegrip. D.w.z. dat er meer naar de gemeenschappelijke kenmerken van stemmen en stemmenhoorders gekeken wordt dan naar de individuele variatie. Verpleegkundigen krijgen geen training in het leren vragen naar en praten over de stemmen.

Een training bijvoorbeeld zoals 'Stemmen horen begrijpelijk maken' geeft vertrouwdheid met het leren reageren op het gedrag van de stemmenhoorder en het herkennen van eigen reacties. Dit is van groot belang bij het aangaan van gesprekken over bijvoorbeeld incest. De SPV-er moet over enige zelfkennis beschikken bij dergelijke onderwerpen.

Het is ook normaal dat als je met de stemmenhoorder over de stemmen praat, de stemmen reageren. Dat moet de begeleider van te voren met de stemmenhoorder bespreken, om angst te voorkomen. De begeleider moet laten merken dat zij niet bang is voor de stemmen, door bv. wanneer zij ziet dat de stemmenhoorder afgeleid is, te vragen:

'hoor je nu stemmen?'

Als de stemmenhoorder 'ja' zegt,

'zeggen ze iets over mij?'

Als de stemmenhoorder 'ja' zegt,

'wat zeggen ze dan?'

Als de stemmenhoorder zegt 'dat ik niet met je praten mag',

kan de verpleegkundige reageren met: **'kun je nu tegen je stemmen zeggen dat ik niet tegen hen ben, maar hen juist beter wil leren kennen.'**

Als de stemmenhoorder 'nee' zegt 'ik durf niet tegen de stemmen te praten'

dan moet je als begeleider je niet laten afschrikken maar kijken of de stemmenhoorder iets anders wel durft, bv. opschrijven wat de stemmen zeggen. De SPV-er kan laten weten dat hij open staat voor de stemmen.

Tot de training hoort ook het leren gebruiken van instrumenten zoals het Maastrichtse stemmen interview in fase 2, om meer kennis te krijgen over de achtergronden van de stemmen. Dit zou dus tot de begeleiding horen en niet tot diagnostiek in klinische zin. Wel kan de informatie, geordend in een rapport, gebruikt worden tussen begeleider en behandelaar om zicht te krijgen op achterliggende problemen en welke interventies, behandeling geïndiceerd is.

Samenvattend

Verpleegkundige en specialist-verpleegkundige (SPV-ers) kunnen een rol spelen bij de begeleiding van stemmenhoorders, omdat ze de patiënt vaker ontmoeten en meer tijd aan hen kunnen besteden. Het achterhalen van de levensgeschiedenis en het leren omgaan met stemmen horen vergen veel tijd. Bij de begeleider is het van belang kennis te hebben over eigen waarden en opvattingen ten aanzien van stemmen horen. Daarnaast dient de begeleider open te staan voor andere verklaringsmodellen dan alleen het psychologische en het biomedische verklaringsmodel. Er moet een affiniteit zijn voor mensen met psychosen. Mensen die bang zijn voor dat soort uitingen moeten niet geforceerd worden stemmenhoorders te begeleiden. Men zou het op prijs moeten stellen indien een SPV-er zegt: 'Het is niet

mijn ding'. Een leraar die niet kan rekenen, kan dit ook moeilijk aan anderen uitleggen. Zo kan je onmogelijk van iedere hulpverlener verwachten goed om te kunnen gaan met stemmen. Deze begeleiding vraagt bepaalde vaardigheden.

De groep verpleegkundigen die met stemmenhoorders werken moeten voor de begeleiding worden opgeleid, ondersteund bij kennisverwerving en het gebruik van een

instrumenten, zoals het Maastrichts Interview. Zij moeten vertrouwd zijn met het ontwikkelingsproces dat een stemmenhoorder doormaakt van angst naar controle. Binnen dit kader mag de functie van een begeleider die een stemmenhoorder ondersteunt bij het omgaan met stemmen, nader omschreven worden.

Wereldcongres Stemmenhoren

Sandra Escher

In oktober is er weer een Wereldcongres Stemmenhoren. Vorig jaar was dat in Madrid, dit jaar in Parijs. In Madrid waren er 700 mensen die graag wilden komen, maar dat werd als te veel gezien. In Parijs wordt er op 350 mensen gerekend, dus wie er heen wil moet zich op tijd aanmelden. Wereldcongressen zijn inspirerend en motiverend. Ze laten zien dat stemmenhoren er mag zijn. Kom ook naar het wereldcongres. De folder met alle informatie over het programma is te vinden op de website: paris2016.revfrance.org

Dit wereldcongres vindt plaats op 20 en 21 oktober 2016

In het Maison des Associations de Solidarité

10-18 rue des Terres au Curé, 75013 Parijs

De kosten zijn € 250,00 voor mensen met een betaalde baan, € 150,00 voor studenten, mensen die part-time werken en een lag inkomen hebben en € 75,00 voor mensen die geen baan hebben. Voor Franse ingezetenen die het congres bijwonen in het kader van accreditatie bedraagt het inschrijfgeld € 500,00. De lunch is niet inbegrepen.

U kunt zich daarnaast ook opgeven voor:

- De Intervoice bijeenkomst op woensdag 19 oktober: € 30,00 (inclusief lunch en boottocht op de Seine). Wie zich hiervoor inschrijft

ontvangt het adres waar de boot precies ligt;

- Bijeenkomsten op woensdagavond (18.00 – 21.00 uur): inschrijving verplicht, maar gratis;
- *Het feest dat donderdagavond plaatsvindt: € 20,00 inclusief diner;
- Het open forum op zaterdag: inschrijving verplicht, maar gratis.

De bijeenkomsten op woensdagavond en het open forum op zaterdag vinden plaats in het auditorium van de Cité des Sciences et de L'industrie, 30 avenue Corentin Cariou, 75019 Parijs.

Accommodatie:

Het Lodge In Hotel, op 5 minuten loopafstand van de plaats van het congres, biedt de volgende mogelijkheden:
4 persoons kamer om met anderen te delen: € 120,00: € 30,0 per persoon per nacht, incl ontbijt;
2 persoons kamer: € 79,00 per persoon per nacht, incl ontbijt
1 persoons kamer: € 84,00 per nacht, incl ontbijt.

Een kamer voor u zelf of voor een groep kunt u online reserveren met de code INTERVOICE2016
<http://lodgein.travel/>
Een bed in een gedeelde kamer boekt u via Marie: atparis2016@revfrance.org vermeld daarbij: Accommodatie

ISPS nieuwsbrief

Uit de ISPS Nieuwsbrief van maart 2016

Corine Wepster

ISPS staat voor International Society for the Psychological and Social treatment of Psychosis. Dit is een wereldwijde organisatie, die ook een afdeling heeft voor Nederland en Vlaanderen. Hun doelstelling komt overeen met die van Stichting Weerklank. ISPS organiseert congressen en geeft boeken uit. Via een groot aantal psychiaters aangesloten bij ISPS wordt het gedachtegoed in de praktijk uitgedragen.

In de nieuwsbrief wordt vermeld dat in Noorwegen het Ministerie van Gezondheidszorg in 2015 een aantal doelen voor de geestelijke gezondheidszorg in een document heeft vastgelegd: 'Patiënten zullen voor zover mogelijk een keuze kunnen maken tussen verschillende soorten behandeling, waaronder behandeling zonder medicijnen. De verschillende vormen van behandeling moeten worden ontwikkeld samen met patiënten-verenigingen. De regionale gezondheidszorg-instanties moeten voor de patiënten die geen medicijnen willen slikken een realistische keuze bieden tussen verschillende behandelingen, waaronder ook steun bij het verminderen en afbouwen van medicatie, binnen een verantwoord medisch kader. Het vastleggen van een en ander in een protocol dat zowel patiëntenverenigingen als regionale instanties ondertekenen moest afgerond zijn op 1 maart 2016. Ook heeft het ministerie vastgelegd dat ieder psychiatrisch districtsziekenhuis een afdeling moet hebben voor het afbouwen van medicijnen en een verdere behandeling zonder medicijnen. Dit moet in werking treden op 1 juni 2016.

In veel landen worden nationale richtlijnen voor psychiatrische behandelingen opgesteld. In Noorwegen wordt in de nationale richtlijn voor psychiatrie sterk gepleit voor psychodynamische psychotherapie. Dat wil zeggen therapie die gericht is op de patiënt in zijn psychosociale omgeving, waarbij familie en vrienden actief bij de therapie worden betrokken. Het gaat hier steeds over patiënten met psychoses en onderkend wordt dat zolang de patiënt psychotisch is niet iedere vorm van therapie kan worden toegepast. Maar zodra de psychose wegebt kan dit in overleg met de patiënt wel, in Noorwegen geloven ze daarin. Gesignaleerd wordt ook dat deze vormen van therapie zich helaas niet goed lenen voor wetenschappelijk onderzoek met controlegroepen. Waardoor dus soms evidence based behandelresultaten ontbreken, maar wel kan worden geconstateerd dat patiënten daadwerkelijk opknappen van de therapievorm.

In de nieuwsbrief wordt voorts gesignaleerd dat hulp aan jongeren aandacht verdient; kindermishandeling komt steeds meer voor. De kindertelefoon probeert kinderen in contact te brengen met hulpverleners. Ook preventief werk is noodzakelijk. Er is een Europees congres geweest over bemoeizorg, zorg aan mensen die ernstig lijden maar zelf geen hulp zoeken. Aan deze mensen worden huisbezoeken gebracht, of er wordt contact gezocht op straat, bij daklozen die veelal psychische problemen hebben. Het volgende internationale ISPS Congres is van 30 augustus tot 2 september 2017 in Liverpool.

Waar is onze strijdlust gebleven

Waar is onze strijdlust gebleven, waar is onze democratie? Hoe vernieuwend moeten we gaan denken?

Sandra Escher

Ik moet toch aan Amerika denken als ik op de tv een interview volg van de zuster van een psychiatrische patiënt over die patiënt. Het verhaal loopt zoals het meestal gaat. Zij is bang. Ze vertelt met enige paniek dat haar broer is weggelopen uit het psychiatrisch ziekenhuis en niemand weet waar hij is. Ze is bang dat het hem niet goed gaat en daarom wil ze maatregelen om mensen die al moeilijkheden hebben met de regels binnen de maatschappij, op te sluiten. Om ze tegen zichzelf te beschermen zoals dat genoemd wordt. Als je haar hoort vertellen lijkt het net of ze helemaal gelijk heeft. Haar broer moet gevonden worden en dan opgesloten. Of hij ook bang is en waarom hij is weggelopen wordt niet duidelijk, want die broer kan zijn mening niet geven omdat hij er niet is. Bovendien gaat ze niet in op de vraag waarom hij is weggelopen. Wegens die zwart-wit redenering moet ik aan Amerika denken. Daar lijken ze er van uit te gaan dat het wereldbeeld van de happy few het enige juiste is en proberen ze door angst de boel onder controle te houden. Het gekke is dat bijna iedereen er in meegaat: bij ons in Holland ook. We laten rustig Amerikanen Nederlandse burgers arresteren of leveren ze aan Amerika uit. Amerika zorgt er voor dat vanuit angst de vraag naar controle groeit. Ze kijken niet hoe andere landen of bevolkings- groepen dat probleem aanpakken. Zoals bijvoorbeeld buurland Canada, waar de politiek erop gericht is met meer en betere sociale voorzieningen de zelfredzaamheid van mensen te vergroten. Sociale zekerheid vermindert angst voor het vreemde. Mensen voelen zich daar voor elkaar verantwoordelijk vanuit betrokkenheid. Ze voelen dan ook niet de noodzaak de voordeur op slot te doen. Voor mij is Canada

een goed voorbeeld van hoe het ook anders kan. In Canada komt het er in grote lijnen op neer dat mensen zelf mogen beslissen, zonder dat daarbij agressie of de noodzaak tot controle wordt wakker gemaakt.

Als ik de kranten doorploeg op zoek naar meer informatie over politiek beleid, groeit de vraag waar onze politiek zich nu op richt. Zijn we in Nederland geen tweede Amerika aan het bouwen? Het lijkt er op dat we geen eigen kritisch denken meer hebben. We zijn de tijden vergeten van de burgerstrijd zoals op de Amsterdamse Nieuwmarkt met de krakersbeweging waarbij we met geweld lieten weten dat we het niet eens waren met politieke besluiten en ook niet bang werden van de ME.

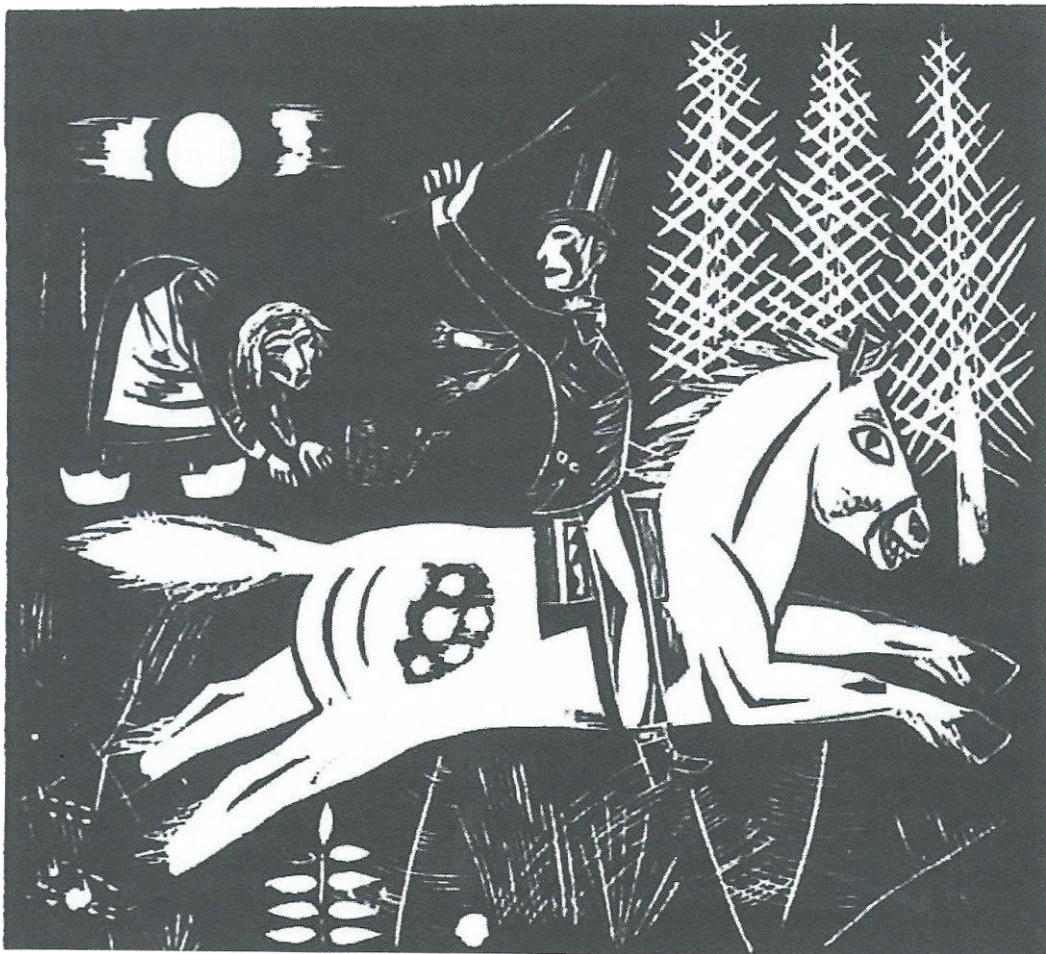
Om in het hier en nu te blijven: neem bijvoorbeeld het bijna kritiekloos accepteren van alle maatregelen in de gezondheidszorg die de zorg niet verbeteren maar uitkleden: Als je het nieuws volgt hoor je dagelijks mensen weklagen, maar waar blijven de daden, waar is het verzet? Waar trekken we een grens? Kijk eens naar wat er gebeurt? We schuiven richting een maatschappij waar ouderen en chronisch zieken buiten de boot vallen. Kinderen van jongs af aan met het gebruik van diagnoses en medicatie worden opgevoed. Waarin een kleine groep werkenden de kosten van het geheel moeten gaan dragen. Wat ik zeg en vraag is niet nieuw, maar met die vragen wordt al jaren lang bijna niets gedaan.

Vergeet niet dat we nu de maatschappij voor onze kinderen maken. Wat willen we ze bieden? Een maatschappij geregeerd door regels en angst of kunnen we een wereld scheppen waarin we allemaal een plaats kunnen krijgen vanuit de acceptatie van diversiteit. Kijk eens wat we in de politiek laten gebeuren? Er werd bijvoorbeeld twee maal een referendum gehouden en beide

keren wordt de uitkomst weggezet omdat die uitkomst niet in overeenstemming is met het beleid van de regering. Bijna niemand protesteert tegen deze schending van de democratie. Waar is onze strijdlust gebleven? Wat is er van onze democratie overgebleven?

Na jaren van klagen is er gelukkig een groeiend tegengeluid van binnen de GGZ te horen en te zien, in het net verschenen boek

Goede GGZ van Prof. Philippe Delespaul en mede-auteurs. Je kan over de titel vallen en blijven hangen bij kritiek in de vorm van 'dit is niet echt nieuw', zoals ik in de wandelgangen al hoorde, maar als je zo reageert dan ga je voorbij aan de belangrijke denksprong die gemaakt wordt naar 'positieve gezondheidszorg'. Het boek is zeer de moeite waard en een goed uitgangspunt voor een discussie die we te lang voor ons uit hebben geschoven



Ruiter 1938
linosnede 20,5-22,2 cm

Lezing in Paramaribo

Lezing in Paramaribo voor de vereniging van ouders van mensen die een psychose hebben gehad.

Dr. Marius Romme

Stichting Weerklank kent talrijke zusterverenigingen. De redactie van de Klankspiegel zal op zoek gaan naar nieuws van deze verenigingen en ernaar streven in ieder volgend nummer een zustervereniging voor het voetlicht te halen. Dit is het eerste artikel in deze reeks.

De voorzitter van de vereniging, Mevrouw Joyce Dawson heeft ons, Marius Romme en Sandra Escher, uitgenodigd om over onze benadering van stemmen horen te vertellen op een avond bijeenkomst van haar vereniging Ypsilon Suriname. Dat hebben we gedaan op Maandag 14 Maart 2016 van 17.30 tot 21.00. uur

Aan de volgende onderwerpen heb ik aandacht besteed:

Stemmen horen is niet alleen, zoals het in de psychiatrie veelal genoemd wordt, een psychotisch symptoom. Het heeft ook betekenis in het leven van de stemmenhoorder. Het is een reactie op mee gemaakte gebeurtenissen. Daarom is een behandeling met medicijnen (neuroleptica) onvoldoende om de patiënt die stemmen hoort te helpen zijn ervaring een plaats te geven.

Allereerst moeten de stemmen worden geaccepteerd. Geaccepteerd moet worden dat de stemmen een werkelijke ervaring van de stemmenhoorder zijn. Pas dan kun je verder.

Er moet meer gebeuren om de patiënt te helpen bij zijn/haar herstel. Er zijn twee zaken die beide tijd, aandacht, maar ook durf vragen zowel van de hulpverlener als van de familie en van de patiënt stemmenhoorder.

- 1) Zelf leren omgaan met de stemmen, dus niet alleen proberen ze kwijt te

raken, maar durven luisteren naar de stemmen. Hierdoor leren stemmenhoorders meer controle te krijgen en hoeven ze niet het leven te leiden dat de stemmen hen opdragen, maar kunnen ze hun eigen leven leiden als een zelfstandig mens, dat ook stemmen hoort.

- 2) Samen met de hulpverlener of ervaren stemmenhoorders achterhalen wat de achtergrond van de stemmen in hun leven is (in het verleden en het heden) en welke elementen van de ervaring elkaar kunnen beïnvloeden, zoals bv. stemmen die gaan praten bij sociale contacten en daardoor de stemmenhoorder in de war brengen, stemmen die de stemmenhoorder aan het lachen maken, waardoor de omgeving hem als 'vreemd' ziet. Dat betekent in een persoonlijke diagnose de relaties tussen de stemmen en de stemmenhoorder begrijpelijk te maken.

Wat betekent een persoonlijke diagnose? Leren herkennen op welke gebeurtenissen en emoties van de stemmenhoorder de stemmen een reactie zijn, zodat de stemmen hoorder kan gaan begrijpen waar ze in zijn /haar leven mee te maken hebben. Want stemmen zijn meestal begrijpelijke reacties op heel moeilijke gebeurtenissen en emoties. Alleen als je weet waar je stemmen vandaan komen, waar ze mee te maken

hebben, kun je met de stemmen en de problemen die ze veroorzaakt hebben leren omgaan. Anders blijft het een vreemde en vaak angstaanjagende ervaring.

Hulpverleners, maar ook familie en de stemmenhoorder zelf, moeten allereerst aanvaarden dat die stemmen er werkelijk zijn. Daarna is de eerst vraag wat er in het leven van de stemmenhoorder gebeurd is. Dat is vaak echter niet voldoende, want de meeste mensen die stemmen horen leggen niet spontaan de relatie tussen hun stemmen en de gebeurtenissen in hun leven. Vandaar dat we een interview hebben ontwikkeld, het Maastrichtse Interview, waarmee op meer systematische wijze deze relaties gelegd kunnen worden en een gesprek over de stemmen op gang kan worden gebracht. Daar kom ik straks op terug.

In onderzoek is inmiddels herhaaldelijk bevestigd dat stemmen horen een reactie kan zijn op trauma's zoals seksueel misbruik, fysieke mishandeling, langdurig pesten en emotionele verwaarlozing. Het gaat om heel moeilijke ervaringen waarover de stemmenhoorder niet heeft geleerd te praten en om emoties waarmee hij of zij niet heeft leren omgaan. Er is zowel bij de patiënt als bij de familie moed nodig om erover te durven praten. Schuld- en schaamtegevoelens gaan een rol spelen en heel vaak durft men dan niet over het onderwerp te spreken, waardoor de problemen langer dan nodig is blijven bestaan.

Dit klinkt alsof de familie de schuld is, maar dat is niet zo, want de meeste van die gebeurtenissen zijn voorgekomen buiten de familie. Het is echter ook dan moeilijk erover te praten en het trauma te erkennen en elkaar te ondersteunen zowel als stemmenhoorder, als familie, want liever ontkennen we alle moeilijke dingen, ook al zijn ze echt gebeurd. En dan blijft de stemmenhoorder en ook familie in de knoei zitten met de ervaring.

Een paar voorbeelden

Een jongeman ging stemmen horen, nadat hij door andere studenten erg onheus

bejegend was. Hij kon echter niet boos worden, want dat had hij niet geleerd omdat hij als vierjarige jongen meemaakte dat zijn moeder psychotisch werd en opgenomen werd. Toen ze weer thuis kwam wilde iedereen in het gezin aardig zijn tegen die moeder en was het uiten van boosheid taboe. Daardoor had die jongen nooit geleerd om boos te zijn en kon hij dat later niet meer. Toen het nodig was om zichzelf te verdedigen kwamen de stemmen daarvoor in de plaats.

Het omgaan met emoties moet je vroeg leren. Als je naar het voorbeeld kijkt dan zie je dat het niemands schuld was dat die moeder psychotisch werd en het aardig was dat men haar beschermd tegen emoties. De familie wist niet dat de jongen daardoor niet leerde boos te zijn.

Zo kan het ook met seksueel misbruik het geval zijn. Het hoeft niet gebeurd te zijn door iemand in het gezin, maar toch durft niemand erover te praten. En dan blijft de stemmenhoorder zitten met een probleem dat erg veel emoties heeft gegeven, maar dat niet bespreekbaar is en dan komen de stemmen daarvoor in de plaats. Als mensen hun emoties over moeilijke dingen niet kunnen uiten dan is de kans veel groter dat zo iemand stemmen gaat horen. Een reactie als 'het komt wel weer goed' is geen goede reactie. Je moet ook de durf opbrengen om te vragen: 'Wat is er in jouw leven met jou gebeurd, want je hoort niet zomaar stemmen'. Uit onderzoek is gebleken dat de kans op stemmen horen acht keer groter is na een trauma waar niemand over praat. Mensen die een tijd in hun leven stemmen hebben gehoord, gaan vaak opnieuw of meer stemmen horen, als hun iets overkomt wat hun veel stress geeft, iets wat ze heel vervelend vinden, maar waar ze niets aan kunnen veranderen. Dan moet je niet alleen zeggen dat het wel went wat hij/ zij moeilijk vindt of dat er ook een voordeel aan de verandering zit, maar dan moet je terug gaan in de levens- geschiedenis en nagaan waardoor hij al eerder zich zo machteloos heeft gevoeld. Als hij/zij daar dan over kan praten, dan zal hij eerder begrijpen dat hij gevoelig is gebleven voor dingen die hem

machteloos maakten en waarom hij dan eerder dan andere mensen stemmen zal gaan horen. Pas daarna kun je gaan praten over hoe hij/zij het beste kan omgaan met de verandering die hij vervelend vinden, maar niet daarvoor.

Gaan begrijpen dat stemmen storend zijn en dat stemmenhoorders meer controle kunnen krijgen over hun stemmen

Het eerste en belangrijkste punt is dat de begeleider moet aanvaarden dat de stemmen een werkelijke ervaring van de stemmenhoorder vormen, een dagelijks feit. Als je wilt begrijpen dat stemmen storend zijn dan moet je daarnaar ook vragen. Een eerste vraag is dan hoeveel stemmen hoort u, want meer stemmen horen is vaak nog storender dan een stem. En vervolgens vraag je dan op welke manier de stem of de stemmen storen. Stemmen kunnen storen bij het werk, door de aandacht af te leiden; bij het boodschappen doen, door commentaar te leveren; bij het ontmoeten van andere mensen, waarbij ze door het gesprek heen praten etc. Als je laat weten dat je begrijpt dat stemmen hinderlijk kunnen zijn, omdat ze storen bij bezigheden, dan voelt zo'n stemmenhoorder zich meer begrepen, dan dat je ze probeert weg te praten, want dat gaat helemaal niet en dat weet die stemmenhoorder heel goed. Als ze dan begrip ontmoeten voor het storen van de stemmen, dan kun je ook gaan praten over hoe de stemmenhoorder met ze omgaat en samen met hem/haar dingen verzinnen waardoor ze er minder last van hebben.

Bijvoorbeeld door geen discussie met de stem aan te gaan maar alleen Ja of Nee te zeggen naar gelang de stem wel of geen gelijk heeft. Alleen Ja of Nee zeggen geeft de stemmenhoorder meer gevoel van eigenwaarde dan een discussie te gaan houden, waarbij de stem zijn gelijk blijft volhouden. Dit antwoorden met Ja of Nee is alleen nuttig in de beginfase, in latere fasen kan het heel nuttig zijn met de stemmen in gesprek te gaan. Een ander voorbeeld om meer controle te krijgen kan zijn, dat de stemmenhoorder met de stemmen een

bepaalde tijd in de dag of avond afspreekt, om naar ze te luisteren. En alle andere momenten waarop de stemmen komen storen tegen ze te zeggen 'niet nu, maar vanavond op de tijd, die we hebben afgesproken'. Zo zijn er manieren te verzinnen waarmee de stemmenhoorders leren wat meer controle te krijgen over de stemmen en zich minder machteloos te voelen. Dat kunnen stemmen hoorders ook heel goed van elkaar leren en daar is een groep van stemmenhoorders ideaal voor. Bij deze benadering is het natuurlijk wel nodig dat u de stemmen accepteert als stemmen, die de stemmenhoorder werkelijk hoort. Dat is ook zo, want dat is met hersenscan onderzoek aangetoond.

Hoe kun je als hulpverlener, als ouder of als stemmenhoorder zelf de stemmen beter leren kennen.

Om de stemmen te leren kennen moet je een drempel overstappen. Zeker als de stemmen negatief zijn, willen stemmenhoorders ze vaak niet leren kennen, toch is dat wel de weg om ermee om te leren gaan, om ze te leren begrijpen. Want wat je niet goed kent en waar je alleen maar bang voor bent, daar kan je ook niet beter mee leren omgaan. Dat is ook zo in het gewone leven en is niet anders bij stemmen horen. Om stemmen beter te leren kennen en daarna ook beter te leren begrijpen, daarvoor hebben we een interview ontwikkeld. Dat interview gaat vooral over de ervaring van het stemmen horen en allerlei aspecten van de stemmen, die gehoord worden.

Belangrijke aspecten zijn:

Hoeveel stemmen iemand hoort.

Wat van elke stem apart haar of zijn karaktertrekken zijn. Dwz het geslacht, de leeftijd en hoe ze tegen de stemmenhoorder praten: 'vriendelijk of onvriendelijk, helpend of vol kritiek'.

Wanneer de stemmenhoorder voor het eerst in zijn/haar leven een stem heeft gehoord en wat er in die tijd is voor gevallen.

En dat voor elke stem verder navragen. Zeker van de belangrijkste vijf of zes stemmen.

Waarover praat elke stem meestal en daar een voorbeeld van vragen en vragen naar de situaties of naar de emoties waardoor een stem wordt opgeroepen (uitgelokt).

Vragen naar de jeugdgeschiedenis van de stemmenhoorder. Wat er in de tijd dat hij/zij is opgegroeid zoal is voorgevallen. Wat er stimulerend was, waarvoor angst bestond. Wat geholpen heeft bij het vormen van een eigen identiteit en wat daarvoor remmend was? Zo krijg je meer een indruk waaruit de stemmenhoorder kracht haalde en waarvoor gevoeligheden ontstonden.

Er zijn 13 onderwerpen waarover in het Maastrichtse Interview gevraagd wordt. Het interview kunt u vinden op de website: **www.levenmetstemmen.nl** Het is natuurlijk niet mogelijk om hier alles over deze benadering te vertellen. Deze benadering heet: 'Stemmen horen accepteren en begrijpelijk maken' en veel daarover staat op de website.

Stemmenhoordersgroepen

Het belangrijkste hulpmiddel om beter met de stemmen om te gaan en ze te leren begrijpen, zijn de contacten met andere stemmenhoorders en zeker als die al enigszins gewend zijn om over hun stemmen te praten. Dat gebeurt onder andere in zelfhulpgroepen. Als het over leren omgaan met de stemmen gaat leren stemmenhoorders vaak meer van elkaar dan van een medisch georiënteerde hulpverlener, zelfs als die hulpverlener het goed bedoelt en enthousiast is. In de afgelopen 20 jaar hebben stemmenhoorders en hulpverleners geleerd samen te werken en hebben zij wereldwijd netwerken van stemmenhoorders gevormd. We zagen dat het vaak enthousiaste stemmenhoorders waren die hulpverleners vonden die samen wilden werken. Er is inmiddels een vereniging ontstaan die deze ontwikkeling

ondersteunt: 'Intervoice'. Op dit moment zijn er stemmenhoorders groepen in 24 landen lid van Intervoice.

U kunt dat vinden op Google, daar is een plaat van alle stemmenhoorders groepen over de hele wereld. Ook kunt u voor meer informatie kijken op de website van de internationale vereniging:

van en voor stemmenhoorders "INTERVOICE" website www.intervoice.org

Het zou bijzonder mooi zijn als hier in Suriname, in Paramaribo ook een enthousiast stemmenhoorder gevonden kan worden die daar energie in wil steken en een hulpverlener vindt die ondersteuning wil geven. Voor dat laatste is het misschien mogelijk contact op te nemen met een psychiater die met onze methode gewerkt heeft en onlangs in Paramaribo is komen wonen. Een Poolse psychiater, die Nederlands spreekt, Mevrouw Dr. Iwona Smoktunowicz

Een laatste onderwerp dat ik met u wil bespreken is wat er nodig is om het herstel van de stemmenhoorder samen met hem of haar te bevorderen.

Daarvoor zal ik een aantal stappen noemen die bevorderlijk kunnen zijn bij het herstel:

- 1) Iemand vinden, die stemmen horen accepteert als een werkelijke ervaring van de stemmenhoorder.
- 2) Iemand vinden, die niet alleen geïnteresseerd is in de stemmen, maar ook in jou als persoon met een levensgeschiedenis, die invloed heeft gehad op je leven.
- 3) Samen met je wil oefenen om de stemmen niet weg te krijgen, maar wil oefenen met je om geleidelijk meer controle te ervaren over de stemmen.
- 4) Met jou samen actief geïnteresseerd raakt in het

verschijnsel stemmen horen, door met je te gaan lezen in boeken als *Leven met stemmen* (zie www.levenmetstemmen.nl) en informatie gaat opzoeken op de website van Intervoice: www.intervoiceonline.org

- 5) Met jouw samen, via het Maastrichtse stemmenhoorders Interview, je stemmen te leren erkennen als jouw stemmen, want niemand anders heeft dezelfde stemmen als jij. En om meer eigenaar van je stemmen te worden, door ze beter te leren kennen. Door gebruik te leren maken van de positieve stemmen die je hoort of van de aardigere stemmen.
- 6) Oefeningen gaan doen om zelf meer macht te krijgen. Door te leren uit ervaring dat de stemmen geen handen en voeten hebben, dus niet anders kunnen dan suggesties geven. Door te merken dat jij moet doen wat zij willen, maar dat ze dat zelf niet kunnen. Dat je ze daardoor zelf veel macht geeft. Je kunt ze daarbij per stem ook vragen: waarom ben jij bij mij gekomen en dan zul je merken dat ze je graag wilden helpen, maar dat nogal zwart/wit doen en niet zo begrijpelijk, omdat ze metaforen gebruiken als hun taal.
- 7) Keuzen gaan maken in de zin van 'wat wil ik eigenlijk met mijn leven gaan doen', onafhankelijk van wat de stemmen zeggen. Waarvoor wil ik

kiezen en wat zou ik kunnen doen om dat te bereiken.

- 8) Je relatie met je stemmen veranderen. Door te ontdekken dat je niet perse hoeft te doen wat ze zeggen, of door te ontdekken dat sommige dingen die ze zeggen eigenlijk heel praktisch zijn. Door te ontdekken dat je wat ze zeggen niet alleen als kritiek hoeft te beleven, maar ook een handig advies kan zijn.
- 9) Je eigen emoties leren herkennen en hun commentaar daarop als een realiteit zien, die ook kan kloppen. Zo kan het zijn dat ze je kwaad maken omdat je zelf niet boos kan worden. Of je kunt zien dat ze kritiek hebben op momenten dat je niet voor jezelf op komt en ze dus op hun manier je willen stimuleren. Of dat ze met het gevoel dat ze bij je opwekken uitdrukking geven aan je eigen negatieve gevoelens over je zelf.

Om met deze punten meer vertrouwd te raken zou je het boek *Leven met stemmen* kunnen lezen. Daarin staan 50 verhalen van stemmenhoorders die hersteld zijn en hoe ze dat gedaan hebben.

Graag wens ik u allen, leden van Ypsilon en stemmenhoorders uit Paramaribo, de moed toe om aan het herstelproces van de hinder bij stemmen horen te beginnen en daarbij veel geduld en doorzettingsvermogen te hebben en daardoor veel succes, net zo als anderen, die jullie zijn voorgegaan.

Symposium Herstelacademies in de ggz

MIDDAGSYMPOSIUM HERSTELACADEMIES IN GGZ EN WELZIJN - 12 mei 2016 Amsterdam

Corine Wepster

Dit symposium over herstelondersteunende begeleiding werd gehouden ter gelegenheid van het 25-jarig bestaan van het tijdschrift *Participatie en Herstel*. Herstelacademies en zelfregiecentra stellen mensen met ernstige psychiatrische aandoeningen in staat om inzicht te verwerven in hun eigen individuele wensen en mogelijkheden. En hoe je hier aan tegemoet kan komen. Deze op het individu toegespitste ondersteuning bevordert herstel en maatschappelijke participatie. Er zijn momenteel veel lokale initiatieven op dit gebied.

Psychiater **Jos Dröes**, momenteel hoofdredacteur van *Participatie en Herstel*, licht het thema van het symposium kort toe. Hij begint met een opsomming van de verschillende namen die dit tijdschrift heeft gehad, om steeds met maatschappelijke ontwikkelingen mee te gaan. Dan benadrukt hij dat herstel een breed begrip is, maar dat in ieder geval geldt dat het proces zich bij de mens zelf afspeelt, het is *mijn* herstel. Je kan hulp krijgen, maar je moet het zelf doen. Dat geldt ook voor het begrip participatie. Dit kan niet genoeg benadrukt worden. Er kan onderzoek worden gedaan naar de resultaten van dit proces, maar het wezen van deze ontwikkeling is niet te meten, evenmin als de betekenis van een gedicht, verduidelijkt hij.

Ik leer dat het woord herstelacademie een vertaling is van het Engelse Recovery College. De volgende spreker is **Ton Verspoor**, coördinator van Enik Recovery College. De ontwikkeling van herstelacademies laat een verschuiving in de ggz zien van therapie naar educatie. Enik (afgeleid van 'en ik') staat open voor iedereen, ongeacht diagnose. Bij een therapeutische benadering staat de diagnose centraal, bij een educatieve

benadering gaat het om persoonlijke keuzevrijheid. Het feit dat Enik voor iedereen openstaat laat nog een andere tendens in de ggz zien, die van normalisering van psychische problemen. Enik heeft 4 pijlers, het is een academie waar iets te leren valt, het is een verblijfsoord, je kan er een week verblijven als daartoe de behoefte bestaat, het is een centrum van sociaal samenleven en het is een ontmoetingsplaats. Er werken geen hulpverleners, alles wordt gedaan door cliënten. Zo leren cliënten van elkaar (dit wordt ook wel 'peer support' genoemd). Enik bevordert ervaringsdeskundigheid, zet cursussen en trainingen op, en vormt zelfhulpgroepen. De traditionele psychiatrie kan veel kapot maken. Levensontwrichtende situaties kunnen leiden tot een verlies van het gevoel van eigenwaarde en eigen identiteit. Bij Enik kun je jezelf weer leren kennen, dat je ertoe doet en kan leren anders om te gaan met kwetsbaarheid. Cursussen worden gezamenlijk ontwikkeld, er is een herkenning in de ander, je creëert je eigen leerroute en vindt uit wat je zelf nodig hebt. Belangrijk daarbij is ook dat je betekenis leert geven aan je eigen levensverhaal.

Markieza is een soortgelijke instelling. **Margreet Diks en Christ Wesenbeek**, bestuurslid van Markieza, lichten dit toe. Markieza ontwikkelt het 'eigen kracht' model door het aanleren van vaardigheden die herstel ondersteunen en het zelfbeeld en zelfvertrouwen opbouwen. In de traditionele psychiatrie heeft Christ Wesenbeek een doel gemist, een antwoord op de vraag: waar dient het allemaal toe. Hij heeft een cliënten belangenbureau opgezet, een thuis voor levensvragen, levenstwifels, levensdoelen. Daarna is hij een eigen instelling gestart, Markieza Coöperatie Conquest, op basis van

ervaringsdeskundigheid. Je kunt betalend lid worden. Markieza ontwikkelt trainingen, een opleiding tot ervaringsdeskundige, allerlei groepen en empowerment activiteiten. Er is contact met verzekeringen voor financiële tegemoetkoming, en met de Fontis Hogeschool voor trainingen. Met deze activiteiten wordt toegewerkt naar het verwerven van een betaalde baan op je eigen niveau, Markieza geeft de voorkeur aan de term 'ervaringswerker' om nadruk te leggen op werk op niveau, waarin de cliënt zijn eigen ervaring inzet. Er is een inloopcentrum waarvoor in brede kring belangstelling bestaat. In de verschillende, laagdrempelige herstelgroepen en workshops staat de vraag centraal: 'wat mis je in de traditionele psychiatrie?' In de praktijk blijkt dat mensen enthousiast zijn en graag iets willen doen met hun vaardigheden. Uiteindelijk kan een beweging ontstaan naar de bijdrage van ervaringswerkers in traditionele instellingen om daar een cultuuromslag teweeg te brengen.

Sonja Visser vertelt over haar Stichting Zelfregie NL, die bestaat uit zelfregiecentra in Venlo en Weert die toegankelijk zijn voor mensen met psychische en/of psychosociale kwetsbaarheden of problemen en met een eigen individuele wens of vraag. Er wordt gewerkt met de methodiek: halen én brengen, dat wil zeggen dat je er

ondersteuning komt halen en tegelijkertijd eigen vaardigheden wilt inzetten. De ggz heeft mensen soms beschadigd. Het zelfregiecentrum doet het anders, werkt toe naar zelfkennis door vragen als: hoe doe jij de dingen, wat is daar handig aan en wat werkt averechts, hoe neem je waar, hoe kan je participeren? Mensen blijken vaak oog te hebben voor hun kwetsbaarheden, maar veel minder voor hun kwaliteiten. Iedereen is gelijk, er is geen hiërarchie, geen rolverdeling. Doel is van betekenis zijn, meedoen. Er gebeurt helaas nog veel vanuit angst. Eigenheid wordt vaak gelijk gesteld aan negatieve kenmerken. Je hoeft niet alles te weten, laat je vaste zelfbeeld los, maak ruimte voor je eigen verhaal. Een zelfregiecentrum is een ontmoetingsplek voor uitwisselen van vragen en ideeën eerder dan problemen. Het is een centrum door en voor de belangstellenden zelf, die daar weer tot hun recht komen.

Tenslotte werpen wij een blik over de grens, want **Tom Heijwegen** heeft voor zijn opleiding tot ervaringsdeskundige stage gelopen bij een Recovery College in Engeland. Daar zijn zo'n 1000 cursisten en 2500 bedden voor maatschappelijke opvang. Alle deelnemers heten 'studenten'. De lessen zijn gratis, van verschillende fondsen wordt financiering geregeld. Iedereen is gelijk, je hoeft niet in alles goed te zijn. Een mooi slot van een heel informatieve middag.

Twee gedichten

Ik heb verdriet.
Maar ik vertel niet
waarom.
Dat komt misschien nog wel eens
later!
Ik ga nu eerst
op zoek naar een goeie
Psychiater.
Die moet je – zo ik las in al mijn
boeken - die moet je
met een lantarentje
gaan zoeken.
En als ik er dan eindelijk
één vind ... dan vraag ik
of ik als een heel klein kind
op zijn schoot mag zitten
en huilen – huilen – huilen
huilen mag totdat het
over is.
De psychiater lacht en zegt:
'Nog nooit heb ik een patiënt
zo snel genezen'. Ik zeg: 'Dat komt
omdat – omdat ik niet meer zo alléén
behoef te wezen'.

Vuurtorenlied van Ameland

Nee, de storm kan jij
niet keren. Maar je
licht zal niet
ontberen die op zee
in nood verkeren
en zo wil je aan ons
leren
torenvuur – sterk
te staan en goed
te branden!
Vast het roer in
beide handen
nooit als wrakhout
willen stranden
mensenkind.

Elly Verplanke
Heiloo 2016

Hoe ik dichter werd

Corine Wepster

'Haar verdriet viel van het balkon en brak. Ze kreeg behoefte aan een nieuw verdriet. Toen ik met haar naar de markt ging, bleken de prijzen van verdriet onwaarschijnlijk hoog, dus adviseerde ik haar een tweedehands verdriet te kopen. We vonden een verdriet dat in goede staat verkeerde, het was alleen een beetje groot. Het had aan een jonge dichter toebehoord, die die zomer zelfmoord had gepleegd, vertelde de handelaar ons. Het verdriet beviel haar wel en we besloten het te nemen. Maar we waren het niet eens met de prijs, dus zei de handelaar dat hij er, als we het verdriet zouden kopen, gratis een pakketje leed uit de jaren zestig bij zou geven. We stemden in met zijn voorstel en ik was blij met het extra leed, waarop we niet hadden gerekend. Toen ze merkte hoe gelukkig ik ermee was, zei ze: 'Je mag het hebben.' Ik deed het leed in mijn tas en we gingen op weg. Die avond schoot het me weer te binnen. Ik haalde het uit mijn tas en bekeek het van alle kanten. Het was van hoge kwaliteit en verkeerde in goede staat, hoewel het al een halve eeuw was gebruikt. Kennelijk had de handelaar geen idee van de waarde gehad, anders had hij het ons vast niet gegeven in ruil voor de aanschaf van het onbeduidende verdriet van een jonge dichter. Wat me vooral tevreden stemde was dat het existentieel leed was, dat bovendien uiterst professioneel in elkaar was gezet, met prachtige, bijzonder verfijnde details. Het had vast toebehoord aan een geleerde of een ex-gevangene. Ik begon het te gebruiken en zo werd de slapeloosheid mijn dagelijkse metgezel en werd ik een voorstander van de vredesbesprekingen. Ik ging niet meer op bezoek bij mijn naasten, het aantal memoires in mijn boekenkast groeide en ik uitte nog maar zelden mijn mening. Mensen werden me dierbaarder dan het vaderland en ik begon me te

vervelen. Maar wat ik vooral opmerkelijk vond, is dat ik een dichter werd.'

Bovenstaande is een gedicht uit de bundel *Weg van Damascus*, geschreven door Ghayath Almadhoun uit 2014. Ghayath Almadhoun (1979) werd geboren in het Palestijnse vluchtelingenkamp Yarmouk in Damascus als zoon van een Palestijnse vader en een Syrische moeder. Hij studeerde Arabische literatuur aan de Universiteit van Damascus en werkte als cultureel journalist. Almadhoun publiceerde twee dichtbundels in Syrië. Sinds 2008 woont hij in Stockholm. Daar schreef hij gedichten in het Arabisch, die in het Zweeds gepubliceerd zijn in twee verzamelingen. Daarnaast werden zijn gedichten in verschillende andere talen vertaald. Zijn laatste bundel, *La astatee alhoudour* (Ik kan niet aanwezig zijn), kwam in 2014 uit in Beiroet en bevat ook de gedichten uit *Weg van Damascus*.

Thema is onder andere de verscheurdheid in het hart van de vluchteling, die zijn dierbaren heeft achtergelaten op een plek die niet leefbaar is. De aanwezigheid in het vreemde en de afwezigheid in het vertrouwde. Op pagina 26 van *Weg van Damascus*:

'In een stad van wederopbouw, zoals Berlijn, ligt een geheim verborgen dat iedereen kent, en dat is dat de...
Nee, ik ga niet herhalen wat bekend is, maar ik zal jullie iets vertellen wat jullie niet weten: Het probleem van de oorlog zit hem niet in wie sterven, maar in wie na afloop nog in leven zijn.'

'...ik zal jullie iets vertellen wat jullie niet weten...': in de Koran staat: 'En Mohammed vertelde hen wat zij nog niet wisten'.

Weg van Damascus is een bundel van verdriet, leed, op jezelf teruggeworpenheid,

verscheurdheid, maar geen wanhoop. Een
hartekreet, zo menselijk. Laat de stem van

de dichter worden gehoord.

Outsider art

Corine Wepster

Het Dolhuys in Haarlem, voorheen Nederlands Museum voor de Psychiatrie, heet nu Museum van de Geest. Het is gevestigd in een eeuwenoud gebouw dat altijd een functie in de zorg heeft gehad. Het Dolhuys is nu een samenwerking aangegaan met de Hermitage in Amsterdam, een alleszins opmerkelijke stap, omdat Outsider Art toch ver af ligt van de traditionele kunst die in de Hermitage te zien is. Maar juist in deze keuze ligt een nieuwe visie op Outsider Art besloten.

Op 15 april was er in de Hermitage een Art Talk over Outsider Art, waarbij ook de term 'Outsider Art' zelf ter discussie stond. Deze middag kwam de kentering naar voren die zich in het denken over Outsider Art aan het voltrekken is.

De term Outsider Art is ooit bedacht om aan te geven dat het hier om kunstenaars gaat die buiten de kunsthistorische traditie staan, geen kennis daarvan hebben en geen kunstzinnige opleiding hebben genoten. Op een goed moment zagen zowel psychiaters als kunstenaars de kunstzinnige oorspronkelijkheid en waarde van deze werken in en begonnen die te verzamelen. Uitdrukkelijk niet om die in verband te brengen met ziekteverschijnselen of diagnoses, maar alleen om de artistieke waarde van de kunstwerken zelf. Een andere naam die voor deze kunst werd bedacht is Art Brut, rauwe kunst. De waarde van deze kunstwerken van psychiatrische patiënten werd weliswaar erkend, maar de namen die ervoor werden bedacht geven duidelijk aan dat deze werken toch een plaats moesten krijgen buiten de reguliere, traditionele kunstwereld.

Daar beginnen nu andere gedachten over ontwikkeld te worden en de opname van Outsider Art in de Hermitage is daarvan een concretisering. Tijdens de Art Talk komt het

woord 'Outsider' onder vuur te liggen. En hardop wordt de vraag gesteld: waarom mag deze vorm van kunst wel bestaan, maar moet zij zo nadrukkelijk buiten het reguliere circuit worden gehouden? Wordt het niet tijd de kunst van psychiatrische patiënten, die veel tijd hebben om zich aan hun kunst te wijden en alle gelegenheid krijgen zich in die zin te ontwikkelen, op te nemen in het totale kunstgebeuren van deze tijd? Iedereen heeft recht op erkenning als kunstenaar, welke kunstvormen je ook exposeert. Het doet nu een beetje bekrompen en bevooroordeeld aan om deze kunst alleen een buitenplaats toe te kennen. Zij verdient een meer centrale plaats. In zekere zin is deze keuze een stap in de richting van de ontwikkeling van destigmatisering die op het moment aan de gang is. Deze 'Outsider Art' biedt even goed een perspectief op de hedendaagse samenleving. Een van de sprekers van deze middag zegt het zo: 'Outsider Art bestaat niet'.

Het gaat om het innerlijk, de zelfexpressie van de kunstenaar, in alle gevallen. Outsider Art heeft ook een niet mis te verstane invloed uitgeoefend op de reguliere kunst. Outsider Art - er is nog geen nieuwe naam bedacht - maakt deel uit van het verhaal van de geschiedenis van de kunst in het algemeen, als een van de alternatieve vormen. Daar komt nu oog voor en daarmee ontstaat meer openheid. Het irrationele kent zijn eigen fascinatie. De biografie van de kunstenaar wordt belangrijker. Het criterium van al of niet autodidact wordt losgelaten. Verschillende museumdirecteuren pleiten nu voor integratie.

In de Hermitage is nu naast het Outsider Art Museum een Galerie geopend waar Outsider Art kan worden gekocht en er zijn Ateliers waar kunstenaars dagelijks aan het werk zijn.

Voor meer informatie:
www.outsiderartmuseum.nl/
Bericht

info@outsiderartmuseum.nl

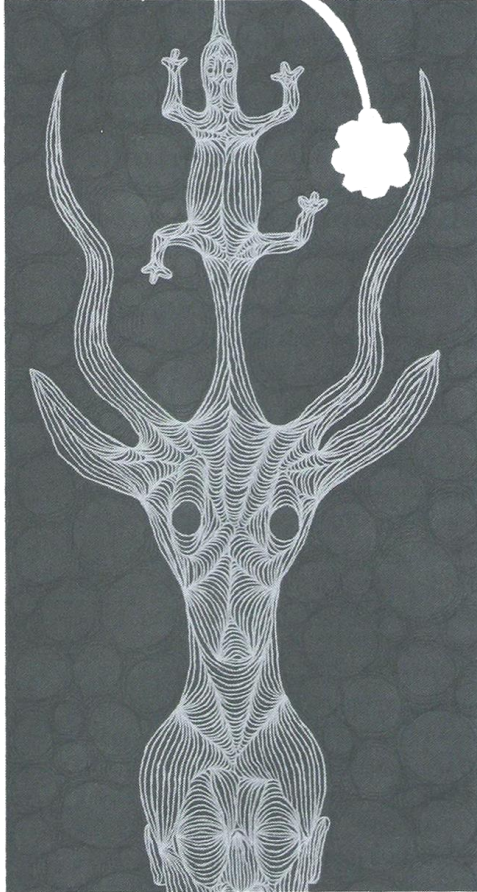
De kunst als meditatie

'Kunst als meditatie' is de naam van de tentoonstelling van werk van Jannemiek Tukker. Jannemiek Tukker is een goede bekende bij Stichting Weerklank en heeft ook tekeningen ter beschikking gesteld voor opname in de Klankspiegel. Haar werk is erg intrigerend.

Met haar tekeningen wil de Nederlandse kunstenaar Jannemiek Tukker (Hengelo) haar innerlijke wereld weerspiegelen. Haar werk komt tot stand volgens een meditatief proces dat haar helpt psychische problemen te verwerken. Aanvankelijk gebruikte zij potlood en inkt op papier, nu werkt zij met acrylinkt op doek. Nadat zij enkele jaren geleden tijdens een psychose vele van haar werken verscheurde, ontwikkelde zij een kenmerkende techniek. Zij voegde de delen weer samen en verbond ze met borduurgaren. Zo ontstond een geheel nieuwe stijl.

De tentoonstelling is tot 31 juli te zien in het Kunsthaus Kannen in Münster, Duitsland. Kunsthaus Kannen is een museum voor Art Brut en Outsider Art. De werken zijn te koop. Adres: Alexianerweg 9, 48163 Münster. Tel.: 02501 96620560 www.kunsthaus-kannen.de. Openingstijden: dinsdag t/m zondag 13.00 – 17.00 uur.

Kunsthaus Kannen



Bildausschnitt: Jannemiek Tukker „Totem I“

Kunst als Meditation


Kunst als Meditatie
Jannemiek Tukker

5. Juni – 31. Juli 2016

Öffnungszeiten: Dienstag – Sonntag 13 – 17 Uhr
Führungen: n.V. Montag – Freitag 9 – 17 Uhr

Kunsthaus Kannen
Museum für Art Brut und Outsider Art

Alexianerweg 9 • 48163 Münster
Fon 02501-966 20 560
www.kunsthaus-kannen.de



99 x anders: Bettine Vriesekoop

Bettine Vriesekoop: Ik ken weinig mensen die normaal zijn.

Paul Custers

“Ik ken weinig mensen die normaal zijn. De meest gevoelige en kwetsbare mensen, zijn vaak het liefst en leukst. En als je wel doorsnee bent, wat is dan doorsnee? Iedereen is vatbaar om psychisch instabiel te worden. Iedereen kan onderuitgaan, dat heb ik ook wel zelf zien gebeuren, zelfs mensen waarvan ik dacht dat ze heel sterk waren.”

Bijzonders, voegt ze toe

Iedereen kent haar van de flitsende bewegingen die van een klein balletje een streep maken. We kennen haar van de niet te volgen acties aan die bijzondere tafel. Sportminnend Nederland raakte er jarenlang niet over uitgepraat. En nu neemt ze plaats tegenover de ambassadeurs, zonder balletje, netje en bat. Wel koffie. Maar ze gaan geen vergelijking trekken met de topsportvrouw. Ze leeft hier en nu en heeft al talrijke andere uitdagingen in zich opgenomen. Bettine Vriesekoop IS niet de tafeltennis speelster van weleer. Ze HEEFT gespeeld, zeker, en doet nu heel andere dingen. Dat klinkt bekend voor onze ambassadeurs: je BENT niet wat je hebt, maar je HEBT. “Iets bijzonders”, voegt Bettine toe.

Chineser geworden

Bettine vertelt openhartig over haar leven. Ze is op jonge leeftijd haar vader verloren en is als topsportster gevormd door het Spartaanse regime van haar coach. “Op haar 37ste verloor ik de liefde van mijn leven, Ik was net drie maanden in verwachting. Dan word je tot de rand getrokken. In die periode sliep ik nauwelijks meer. Ik heb geen psychose gehad, maar heb wel momenten gehad waarop ik voor

mijn gevoel dissocieerde. Angst, daar heb je geen vat op. Je kunt nog zoveel doorzettingsvermogen hebben, maar dat werkt dan niet meer.”

“Als jullie me in mijn tijd als professioneel speler hadden gevraagd dan had ik vast gezegd dat ik geen gesprek wilde. Ik vond mensen met een psychische aandoening snel al zoiets al zwak.” Dat zou nu niet meer bij haar opkomen. “Heftige dingen die je meemaakt vormen je als mens. Als je oordeelt over een ander, oordeel je ook over jezelf. In dat opzicht ben ik wel 'Chineser' geworden. In het witte van de yang, zit ook het zwarte van de ying. In het extreme, polariserende denken schuilt gevaar.”



Meer kennis, minder empathie

Ze vindt dat de wereld harder, sneller en onpersoonlijker is geworden. De maatschappij is mede debet aan de psychische disbalans, vindt ze. “Er is wel steeds meer kennis over zaken, maar steeds minder empathie. Vooral in de social media wordt er een harde, zwart/witte, eigenlijk onleefbare wereld gecreëerd. In de Chinese cultuur zie je dat veel minder. Onbegrip wordt minder snel geventileerd. In Nederland zijn we de vrijheid van meningsuiting aan het uithollen.” De

ambassadeurs zeggen tot ziens. In het Chinees (hebben ze van Bettine geleerd): Zàijjiàn!

de Samen Sterk zonder Stigma. Naast Bettine Vriesekoop hebben nog 98 bekende Nederlanders openhartig gesproken over vooroordelen en stigmatisering jegens mensen met een psychische aandoening. De gesprekken zijn gevoerd door ambassadeurs van SSzS en journalist Paul Custers. Als u het boekje wilt bestellen en/of meer wilt weten over Samen Sterk zonder Stigma, kijk dan op <http://www.samensterkzonderstigma.nl/over-ons/projecten/99keer/>



99keerandersdanjedenkt is een uitgave van

Mick, Het zit allemaal in mijn hoofd

Een verhaal over stemmenhoren, 2016

Corine Wepster

'Mick' is de schrijver van dit boek, Mick de schrijver, zoals hij zichzelf noemt. Een man van 39 jaar die stemmen hoort. Stemmen worden doorgaans gehoord als geluid van buitenaf. Het is daarom zo verrassend dat Mick al begint met te zeggen dat ze allemaal in zijn hoofd zitten. Hij is een buitengewoon intelligent mens die zijn ervaringen goed kan objectiveren. Daarnaast hanteert hij een heel vlotte schrijfstijl, waardoor het, overigens zakelijke, verhaal je als een thriller meeneemt in de wereld van de stemmen. Hoe zal de volgende stem eruit zien? Want Mick is heel creatief en tekent zijn stemmen alvorens ze in woorden aan je voor te stellen.

Het begint allemaal tamelijk gruwelijk. In het gezin waarin Mick opgroeit is totaal geen liefde, aandacht of zorg voor hem. Bij het minste geringste wordt hij opgesloten in een kelderkast met spinnen en muizen, later in de schuur, waar het iets minder donker is. Met zijn gevoelens kan Mick nergens naar toe, laat staan ze leren benoemen.

Mick ontwikkelt een rijke fantasiewereld om te overleven. Onbewust al als kleine jongen gaat hij allerlei dingen verzinnen. De stemmen die hij gaat horen zijn volwaardige personages, personen die een alternatief gezin rond hem vormen. Zijn werkelijke omgeving is zo bedreigend dat hij die gaat ontkennen.

Op zijn 16^{de} komt Mick bij een kinderpsychiater en moet hij het 'liegen' afleren. Maar hij wil én zijn ouders één zijn hulpverleners tegemoet komen en dat kan natuurlijk niet. Dus besluit hij er het complete zwijgen toe te doen. Zelfbeschadiging en dissociëren zijn dan al lang aan de gang. Dan wordt hij opgenomen en in de isoleercel gezet. Net als thuis: weer opgesloten, nu in de hulpverlening. Hij krijgt

de bekende zeer negatieve prognose die zelfstandig en sociaal leven, studie en baan uitsluit. Als hij zich overvraagd voelt gaat hij sirenes horen. Zijn stemmen zijn een overlevingsstrategie. De echte wereld is te onberekenbaar, zijn fantasiewereld daarentegen heeft hij onder controle.

Ondanks dit alles ontwikkelt Mick het vermogen objectief naar zijn eigen functioneren te kijken en scherp te verwoorden wat hij meemaakt. Verbaasd stelt hij vast: 'Er wordt zeer zelden aan iemand gevraagd: "Goh, wat is er eigenlijk met je gebeurd in je leven, wat is jouw verhaal?" terwijl dit, in mijn ogen, de meest belangrijke vraag zou moeten zijn.' Over het doel van zijn boek schrijft Mick het volgende:

"Ik wil met dit boek duidelijk maken dat stemmen niet zomaar uit de lucht komen vallen, dat ze wel degelijk logisch zijn en zinvolle informatie geven over de persoon en diens leven. Dat ze niet weggemaakt zouden moeten worden of het zwijgen opgelegd zouden moeten krijgen (met bijvoorbeeld pillen), maar dat er écht naar ze geluisterd zou moeten worden. Ze zijn er niet voor niks, ze hebben nuttige informatie en ze zijn vaker bondgenoten dan vijanden!"

Mick besluit zijn boek met de volgende woorden:

"Het schrijven maakte me ook duidelijk dat ik er echt nog niet ben, er is nog veel te ontdekken, nog veel te leren, maar ook nog heel veel te verwerken. Het schrijven riep veel op, veel herinneringen waarover ik nog niet, of bijna niet gesproken heb. Het zorgde op een bepaald moment ook dat ik bijna onderuit ging, omdat heden, verleden en stemmenwereld weer even

door elkaar gingen lopen. Maar ik heb het gered.

Ik ben er misschien nog lang niet. Ik weet eigenlijk ook niet eens precies waar ik moet komen om 'er' te zijn. Ik weet ook niet of ik 'er' ooit ga komen. Het enige dat ik weet is: ik ben onderweg en dat is meer dan voldoende.

Het zit allemaal in mijn hoofd! Alle vijftien reizen ze met me mee, elke dag, ieder uur, elke seconde. Voor nu is mijn opdracht volbracht, mijn boek is af. Ik hoop dat mijn boek een beetje inzicht heeft kunnen verschaffen in hoe stemmen kunnen ontstaan, hoe ze je leven kunnen beïnvloeden en zelfs kunnen bepalen. Maar dat er ook licht aan het einde van de tunnel is als je leert om er op een andere manier mee om te gaan.

Ik hoop dat ik duidelijk heb kunnen maken, dat het wellicht allemaal in mijn hoofd zit, maar dat het dat niet minder reëel maakt! Mijn stemmen zijn reëel, stuk voor stuk, ze bestaan en zijn niet te ontkennen!"

Dit is een ronduit prachtig boek!

Website:

<http://mickdeschrijver.wix.com/boek>

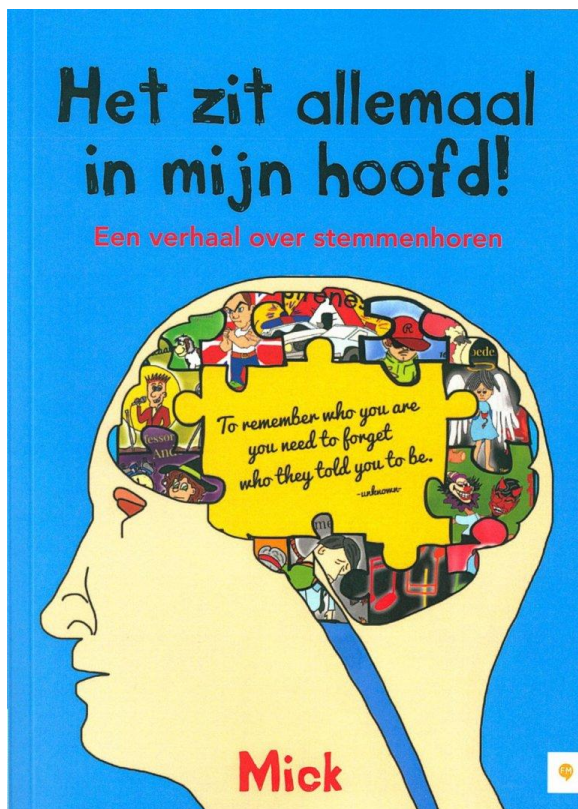
Na Pasen

**het is god niet
het zijn de woorden,
de woorden die de mensen
leggen op de wonden,
het schrijnend weten
van ontbreken,
de pijn vertaald
in volharding.**

**laten wij waken
over god
en nooit de twijfel staken.**

Corine Wepster

April 2016



Free Musketeers
Karakter uitgeven voor iedereen

ISBN 978-90-484-3895-2



9 789048 438952

De Dorpskapper

Maurice

Ik ben geboren en getogen in Nuth, en daar ben ik nog steeds trots op. Toch ben ik blij dat ik, 6 jaar geleden alweer, verhuisde naar Heerlen.

Het is namelijk zo dat in Heerlen vrijwel niemand mijn psychiatrische achtergrond kent. Niet dat ik me voor die achtergrond schaam. Maar in Nuth kwam ik nauwelijks meer los van die ene rol van psychiatrisch patiënt. Ook al kleepte ik me netjes en had ik geen nicotinevingers. Aan mijn 'buitenkant' kon het dus niet liggen.

In Nuth werd ik tijdens het boodschappen doen vaker genegeerd door andere klanten. Ze keken dan een andere kant uit; alsof ik niet bestond. Iedereen wist dat ik jaren opgenomen was geweest en in een beschermde woonvorm in Nuth had gewoond, maar niemand wist waarom.

Dat voelde altijd heel erg ongemakkelijk voor mij: "Daar is die zoon van Wasserman", hoorde ik klanten bijna denken. "Wat is er toch mis gegaan in zijn leven?"

Ik ga nog steeds erg graag naar Nuth. Ik bezoek dan familie, maar ook mijn ouders op de begraafplaats. Als dat erop zit, laat ik ook nog vaak bij de plaatselijke dorpskapper mijn haar knippen. Die dorpskapper geeft de mensen van de beschermde woonvorm (Tervoorst) altijd een 'knipkorting' van 4 euro. Dat is natuurlijk een prachtige geste van die aardige man.

Overigens is hij in de veronderstelling dat ik nog in de beschermde woonvorm woon. En ach, waarom zou ik hem van dat idee afhelpen?

Boeken

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

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

Coleman, Ron, Herstel, kan dat wel?

Uitgever: Stichting Weerklank. ISBN: 90-808110-1-7

In ‘herstel kan dat wel’ beschrijft Ron Coleman de factoren die bij hem leidden tot het horen van stemmen. Daarnaast geeft hij een trefzekere analyse van de manier waarop de biologische georiënteerde psychiatrie de weg naar een persoonlijk herstel van cliënten belemmert. Tot slot geeft de auteur een duidelijke handleiding waarmee cliënten en behandelaars de weg naar herstel kunnen inzetten. Dit persoonlijk herstelplan is als bijlage opgenomen.

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

Uitgave Stichting Weerklank, € 10,-.
Nederlandse uitgave van het werkboek “Working with Voices”.

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

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

RIAGG Maastricht i.s.m. Stichting Weerklank, 2005-2006, 156 p., € 12,50

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

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

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

is er een interview toegevoegd dat u in staat stelt de ervaring van het kind gestructureerd in kaart te brengen.

Gerritsma, Tilly /Titus Rivas, Gek genoeg gewoon - Een andere visie op 'stemmen horen' en 'beelden zien'

ISBN 9789020284645; 152 p. € 12,50

Het horen van stemmen of het zien van beelden komt veel meer voor dan men denkt. Toch vat de reguliere psychiatrie zulke 'hallucinaties' nog steeds op als teken van geestesziekte. Gek genoeg gewoon laat zien hoe achterhaald deze visie is. Ervaringsdeskundige Tilly Gerritsma beschrijft haar proces van stemmen horen en aanverwante verschijnselen en hoe zij hier mee heeft leren 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!
Dit boek is in het Engels verschenen onder de titel *Its normal*.

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

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

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

Uitgave Stichting Weerklank, 1996, herziene heruitgave 2007, ISBN 90 72551 09 5.; 56 p, € 9,-.

Deze brochure gaat over gespreks- en zelfhulpgroepen voor mensen die stemmen horen. Met deze brochure wil men hulpverleners enthousiast maken om voor mensen die stemmen horen zelf ook groepen op te zetten, of stemmenhoorders te ondersteunen en te stimuleren dit te doen.

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

Rijksuniversiteit Limburg, Vakgroep Sociale Psychiatrie, 1990, ISBN 90 7255 102 6, 281 blz. € 16,-

De kern van dit boek bestaat uit 18 biografieën van mensen die de stemmen die zij horen in hun leven hebben ingepast. Aanvullend zijn er verhalen van wetenschappers die hun visie geven op het verschijnsel stemmen horen.

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

Rijksuniversiteit Limburg, Vakgroep Sociale Psychiatrie, 1999, ISBN 9072551 12 5, 196 blz, € 16,-.

Omgaan met stemmen horen is een handleiding voor hulpverlening aan stemmenhoorders. Romme en Escher hebben hun jarenlange ervaring in een cursus omgezet en dit boek is de neerslag ervan. Het bevat zowel theoretische opvattingen als praktische vaardigheden.

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

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

stemmen en wat ze in hun leven meemaakten; wat is het nut van stemmenhoordersgroepen; wat is hun ervaring met psychotherapie; wat is het nut en onnut van medicatie.

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

Uitgave Stichting Weerklank, 35 p, € 3,-.
Informatieboekje van de Stichting Weerklank waarin een beschrijving opgenomen is van

wat stemmenhoren inhoudt, informatie over klachten die stemmen kunnen geven en enige verklaringen vanuit verschillende visies over stemmen. Verder bevat dit boekje tips en adviezen, zowel voor stemmenhoorders als familieleden en hulpverleners.

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

Verwijsadressen

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

W de Stoppelaar	Osterburgpark 118, 1018 HT Amsterdam, 020 6275933 Stemmen horen rebirthing, NLP, info@anagrammatica.nl www.anagrammatica.nl
Anna van der Lek	Osterburgpark 118, 1018 HT Amsterdam, 020 6275933 Stemmen horen rebirthing, NLP, info@anagrammatica.nl www.anagrammatica.nl
Myrna Trost	Hendrik Jacobszstraat 5-III, 1075PA Amsterdam, 020 6735048 Praktijk Integratieve Psychotherapie (voor stemmenhoorders met dissociatieve stoornis, geen chronische psychose) mht@planet.nl
Jeanette Woolthuis	Bastiaanstraat 106, 2033 RL Haarlem, 023 5360543, 06 11266013 Psychosociaal therapeut, jaw.ilios@tele2.nl
Diny te Zeldam	Saasveldbrink 29, 7544 XB Enschede, 053 4773074 Paranormaal therapeut Ervaringsdeskundige
Steunpunt Stemmenhoren	RIBW Nijmegen en Rivierenland, Keizer Karelplein 32a, 6511 NH Nijmegen, 06-22768271 Coördinator R. Timmers, psycholoog Spreekuur dinsdag 16.00 uur-17.00 uur

Zelfhulpgroepen

Voor mensen die stemmen horen

AMSTERDAM

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

ARNHEM NIJMEGEN

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

LIMBURG

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

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

Stichting Psy-Café organiseert iedere 1^{ste} 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. Kontaktpersoon in deze provincie: Tilly Gerritsma: mail: megerritsma@online.nl

NOORD HOLLAND

Kontaktpersoon voor activiteiten in Noord Holland: Peter Oud, poud@dijkenduin.nl

ZUID HOLLAND

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

GRONINGEN FRIESLAND DRENTE

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

MULTILOOG BIJENKOMSTEN

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

Toegang overal gratis.

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

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

In het in november 2012 verschenen boek Van monoloog naar dialoog tot multiloog. Emancipatoire gesprekken rond zorg en welzijn, onder redactie van Wouter van de Graaf, Mark Janssen en Heinz Mölders, is een hoofdstuk

opgenomen over Multiloog. Het boek is verschenen bij Uitgeverij Tobi Vroegh en kost € 15,-

Website: www.inca-pa.nl

SAMENSPRAAKBIJENKOMSTEN

Gouda: informatie:

Gerda Scholtens: tel. 0182-510844

Mieke Groenendijk: te. 0182-511723

Voorburg: informatie:

Geesje Thomassen: tel. 070-3001300

Zoetermeer: informatie:

Gerda Scholtens: tel. 079-3522878

Contactpersonen Weerklank

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

Weerklank hulptelefoon

Vlissingen (Z)

Dani Tienpont, Telefoon: 06-41650539

Meina Pettersman, meina@stichtingweerklank.nl

Telefoon: 06-28061691

Gelderland

Robin Timmers, robintimeers@gmail.com

Verder kunt u zich wenden tot:

Limburg

Resi Malecki, Telefoon: 046-8507588

Groningen (Gr.)

Roy Macolonie, Telefoon: 050-5267889

Stemmenpoli Universitair Medisch Centrum Groningen

Er wordt gewerkt met de HIT methode; deze wordt ook in andere plaatsen gebruikt.

Telefoon: 050-3612132, Postbus 30001, 9700 RB Groningen, psychosen@psy.umcg.nl

Dirk Corstens

psychiater Riagg Maastricht

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

Leyten, J.P.L.

Psychiater

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

Contactpersoon Noord Holland

peter oud, bereikbaar via poud@dijkenduin.nl

Contactpersoon Drente, Friesland, Groningen

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

contactpersoon regio Arnhem/Nijmegen:

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

Contactpersoon Noord Brabant:

Tilly Gerritsma, megerritsma@hotmail.com

Contactpersoon Limburg

Marian Peter Timmers, Telefoon: 06-22788049, mar.pet@hotmail.com

Contactpersoon Zuid Holland

Yvonne Doornbos, yvonedoornbos@gmail.com

Stichting 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, andere hun activiteiten hebben rustiger aan willen doen en hier en daar activiteiten laten "vallen", zijn we deze informatie aan het verwerken. Dit zal steeds in de volgende uitgave van de Klankspiegel vermeld worden. Mochten er in de tussentijd vragen zijn die u niet bij de juiste persoon kunt leggen omdat gegevens niet correct (b)lijken te zijn weergegeven, kunt u contact opnemen via email secretariaat@stichtingweerklank.nl of telefonisch 06-12465505