

Klankspiegel

Hoor je wat je stemmen bedoelen?

Hoe werken
stemmenhoorders-
groepen?

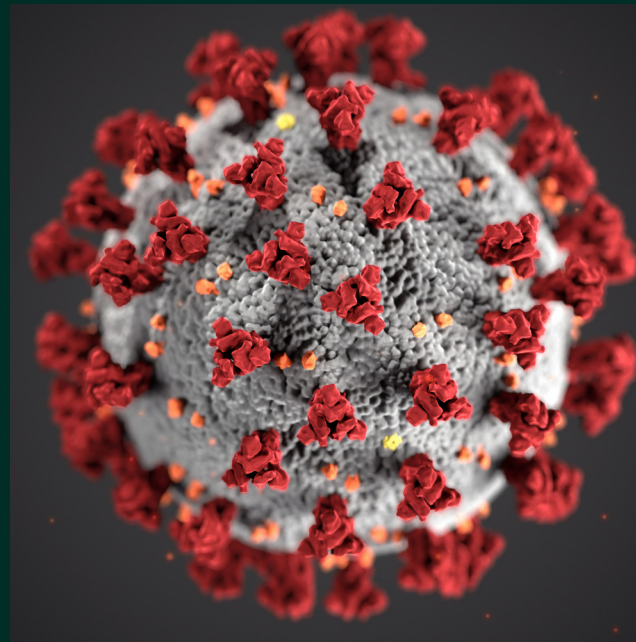
Supportgroep
stemmen horen,
Rotterdam

Recensie
Schizonoïa

Klankspiegel

Hoor je wat je stemmen bedoelen?

stichting
weerklink



PAGINA 4

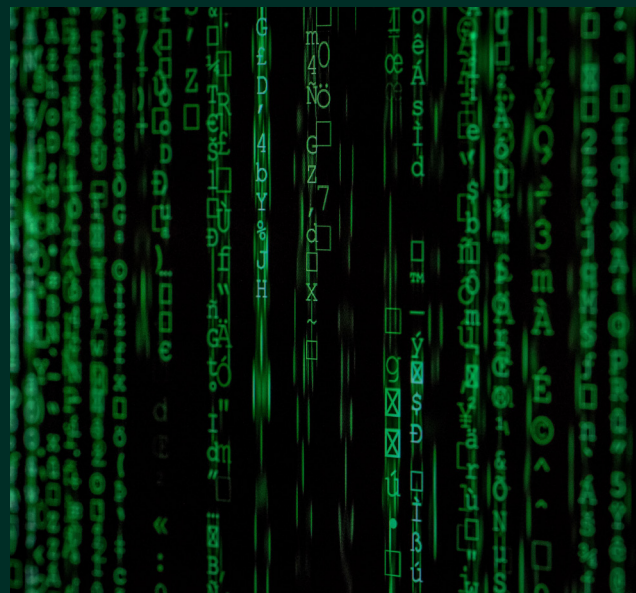
Redactioneel

Corine Wepster

PAGINA 6

Van de bestuurstafel

Peter Oud



PAGINA 8

Code gekraakt

Peter Oud

PAGINA 11

Omgaan met stress door het coronavirus



PAGINA 14

Hoe werken stemmen- hoorders-groepen?

Gail Hornstein



PAGINA 26

Gedichten en tekening

Geert Zomer

PAGINA 38

Interview psychiater Dirk de Wachter

PAGINA 42

Schizonoia

Geert Zomer



PAGINA 34

Supportgroep stemmen horen in Rotterdam

Emmie Boering

PAGINA 36

Ervaringsverhaal Sjon Gijsen

Marius Romme



PAGINA 45

Een plek voor de psyche

Corine Wepster

PAGINA 46

Gedichten

Frederike Kossmann

In tijden van corona...

Een Klankspiegel in tijden van corona...zou dat lukken; zonder verslagen van congressen en andere bijeenkomsten? Spannend. Maar...al snel bleek ik voldoende kopij te hebben. Artikelen over hoe om te gaan met corona, wist Dirk Bol te vinden. Recensie, gedichten en tekening van Geert Zomer. Prachtig! Een interview met psychiater Dirk de Wachter naar aanleiding van zijn nieuwe boek De kunst van het ongelukkig zijn, overgenomen uit een ander blad. De Wachter vindt dat wij te veel gericht zijn expliciet op geluk. Hij stelt voor: richt je op zin. Ieder mens kan zelf zin geven aan zijn eigen leven, of zou dat moeten doen. Want het leven op zich heeft geen zin. Wij moeten het zelf zin geven. Maar hoe doe je dat?

Voor mij is continuïteit heel belangrijk voor zingeving. Dat doe je door weer aan te haken bij dingen die gebeurd zijn; terug te komen op gebeurtenissen; door te borduren op oude feiten. Dan ontstaat een verhaal. En verhaal geeft zin. Dingen die in samenhang met elkaar een verhaal kunnen vormen, dat is zingeving. Daarom ben ik zo gaan houden van vertellen. Dat zelf doen én horen wat anderen te 'vertellen' hebben. Zal ik je eens wat vertellen... Dirk de Wachter haalt in dit nummer van de Klankspiegel de dichter Rutger Kopland aan: 'geluk is een herinnering'. En herinneren doen we ook in de vorm van verhalen. Vaak raden psychiaters aan ervoor te zorgen dat je kan praten over je psychische problemen. Praat erover! Maak er een verhaal van. Dan kan je het probleem al bijna vastpakken. Dan krijg je er grip op.

In een bijeenkomst in Amsterdam, waarvan een verslag in dit nummer, gaat het ook over taal. Er over praten geeft verdriet betekenis. Met welke woorden beschrijven wij psychische problemen? Wat zijn de gevolgen van spreken over 'normaal' en 'verward'? Dan komt stigmatisering om de hoek kijken. De taal die we spreken zegt iets over de wereld waarin we wonen. Het is dus van groot belang welke woorden wij kiezen.

Peter Oud wijst er in dit nummer op dat ieder zijn eigen ervaringen heeft, dat iedere ervaring uniek is. En toch kunnen wij veel van elkaar leren. Als we maar een verhaal maken van onze ervaringen. Maak een verhaal! Laten we verhalen blijven vertellen.

Veel leesplezier,
Corine Wepster

In voorbereiding op het schrijven van dit stuk, las ik mijn vorige verslag ‘Van de bestuurstafel’ nog even door, waarin ik schreef over de carnavalsoptochten die toen afgelast waren in Brabant vanwege het noodweer. Toen niet wetend dat met die carnavalsoptochten die wel door konden gaan in Brabant, daarmee ook in Nederland de eerste verspreiding van het Coronavirus een feit was. Het is een vreemde tijd, waar ons doen en laten vooral gericht is op het niet verkrijgen van het virus. Waar enkele maanden geleden nog geklaagd werd over lange wachtlijsten bij de GGZ, zijn er nu amper aanmeldingen.

Geen handen schudden, geen warme, kalmerende, helende knuffels geven en ontvangen, geen speelse aanrakingen, geen hand op de schouder als iemand het moeilijk heeft. De ‘ander-halve-meter-samenleving’ is komende tijd nog een voorwaarde om elkaar te kunnen ontmoeten. Het is een tijd waar aanraking een taboe blijft en bezoek op een aantal plekken, zoals bij mijn moeder in het verzorgingshuis, verboden wordt.

Onze algemene vergadering en de Open dag op 28 maart zijn vanwege de Corona afgelast. Hier wordt in overleg met Enik een nieuwe datum voor gepland. Welke datum dat wordt is bij dit schrijven nog niet bekend. Degene die zich de vorige keer hebben opgegeven, krijgen automatisch een uitnodiging. Mocht u zich nog niet opgegeven hebben, wel interesse hebben, dan kunt u onze secretaris dit via de mail laten weten. Zo ook zijn alle cursussen en trainingen omtrent de Maastrichtse benadering in het voorjaar afgelast en verplaatst naar het najaar. Zelf verheug ik mij nog op twee congressen: Het Nationaal antipsychotica debat in Amsterdam is verplaatst naar 6 november 2020. De 6e Crazywise conferentie 2020 op het Landgoed Wilibrordus in Heiloo is verplaatst naar 12 november.

Dit virus houdt ons behoorlijk in de greep. Ook hier zie je dat angst bij veel mensen deze tijd overheersend is. Hoe gaan we een wereld veranderen op basis van angst? Bij het omgaan met stemmen helpt deze benadering in ieder geval niet. Uiteindelijk gaat het ook hier om duurzaamheid, zorgzaam zijn, voorbij kijken aan de crisis. Ik weet niet hoe het bij u zit, bij mij lukt dit de ene keer beter dan de andere keer.

Met Antje Diertens (2e kamerlid van D66) hebben wij halverwege maart een afspraak gehad. Hoewel zij t.a.v. haar politieke agenda niet veel voor ons kan doen, was zij wel onder de indruk van de Maastrichtse methode en hoe de zorg voor stemmenhoorders die lijden onder hun stemmen te verbeteren. Voor wie er waarde aan hecht, de Maastrichtse benadering is nu evidence-based.

Paul Custers richt zich nu op activiteiten buiten Weerklank. Gina Bottger kent u inmiddels al als redactielid. Wij willen komend jaar in het kader van de Positionpaper meer bekendheid geven aan de Maastrichtse benadering. En dan wil ik u nog voorstellen aan Emmie Boering. Zij leidt sinds kort samen met Zahida een stemmengroep op de Herstelacademie in Rotterdam. Zij is de redactie ook komen versterken en nu ook samen met Gina bereidt gevonden de website van nieuws te voorzien.

De vorige keer heb ik u al geïnformeerd over de nieuwe website van Stichting Weerklank. Fabio Meijer en zijn team zijn nog bezig met de laatste aanpassingen en dan kan de nieuwe website de lucht in. Hiermee zijn de website van Romme en Escher, ‘Leven met stemmen’ en van Stichting Weerklank samengevoegd. Ook de Klankspiegel wordt in een nieuw jasje gestoken. Zelf ben ik onder de indruk. Ik ben benieuwd wat u er van gaat vinden. Op de Open dag zullen we dit ongetwijfeld horen.

Een ander nieuwtje van het front is dat Dirk Corstens en ondergetekende bezig zijn een Stemmenpoli op te zetten in Alkmaar en dat wij cliënten uit het hele land kunnen ontvangen voor korte behandeling of voor consultatie. Zo hopen wij mogelijk t.z.t. uit te breiden, meer mensen die stemmen horen te kunnen helpen. Ik hoop u in de volgende Klankspiegel hier meer over te kunnen vertellen.

Dirk Bol heeft mij in de vorige Klankspiegel met zijn artikel: ‘Code gekraakt?’, uitgedaagd hier wat over te schrijven.

Ik wens u met alle artikelen, veel leesplezier!
Peter oud, Voorzitter

Is inmiddels de Code gekraakt?

Peter Oud

Beste Dirk Bol,
In de Klankspiegel van maart stelde je een uitdagende vraag: ‘Is inmiddels de Code gekraakt?’ Ik dacht toen als eerste: Tja,..... mijn code wel, die van jou niet dan? Daarna realiseerde ik mij dat een code specifiek is, persoonlijk. Elke persoon heeft zijn eigen reeks aan ervaringen. Elke persoon heeft zijn eigen stem(men). Voor niemand is een ervaring hetzelfde, zo ook is geen stem hetzelfde. Iedereen heeft middels zelfonderzoek zijn eigen code te kraken. Het Maastrichtse interview kan hierbij behulpzaam zijn. Als mens, hulpverlener, faciliteer ik hierbij.

Stichting Weerklank kent zoals je weet een lange geschiedenis. Tijdens het 10e wereldcongres stemmen horen in 2018 hebben wij het 30ste jaar van Stichting Weerklank gevierd. Het biomedische denkkader was 30 jaar terug binnen de Nederlandse GGZ dominant. Er ontstaan wel haarscheurtjes, maar nog steeds denken psychiaters bij een cliënt die vertelt stemmen te horen, eerst aan pillen, dan pas aan praten. Marius Romme en Sandra Escher kregen met hun onderzoek in die jaren meer in het buitenland gehoor dan in Nederland. Mondjes maat was er in ons land ruimte voor een andere benadering. Vanaf 2012 kreeg de Maastrichtse benadering middels het Project ‘Stemmen horen in je hoofd’ bij Parnassia in Noord-Holland een bodem. Zowel de bestuurder, directie, hulpverleners als cliënten zagen de jaren daarna de meerwaarde. Cliënten kregen behandelperspectief, de benadering bleek voor een aantal cliënten effectief, zij hoorden geen stemmen meer, werden uitgeschreven. Trainingen werden daar een aantal jaren gegeven, hulp-

verleners en stemmenhoorders werden getraind hoe met stemmen om te gaan. Maar met de verandering van de macht binnen de Parnassia Groep, werd de Maastrichtse benadering in mei 2017 af geserveerd onder het mom: niet-evidence-based. Een dominante hoogleraar van een andere school had zitting in een specialismegroep, kreeg het voor het zeggen. De betrokken ervaringsdeskundige in die groep werd niet bij deze besluitvorming betrokken. De Generieke Module Stemmen Horen was toen al ontwikkeld. Desondanks werd de training in mei 2017 acuut gestopt. Hulpverleners werden van hogerhand verboden binnen de Parnassia groep, de Maastrichtse benadering toe te passen. Niet te geloven in deze tijd. Dirk Corstens heeft hun en mijn baas destijds een brief gestuurd. Hij kreeg geen antwoord en heeft later over dit proces een artikel geschreven in de Klankspiegel. Verbaasd en ontluisterd bedacht ik dat ik niet meer wilde werken voor een dergelijke organisatie. Ging richting exit. Ik zag in die periode dat ze mij door deze ervaring ook sterker hadden gemaakt. Ben ze ergens hiervoor nog steeds dankbaar.

Wat mij richting geeft om uitvoering te geven aan ons ‘Position paper’ (ons werkdocument voor komende 2 jaar):

- Verwondering creëren op absurde dingen.
- Belangrijk om in dialoog te blijven, een open dialoog creëren.
- Verdragen dat we het niet weten, mij soms machteloos voel staan tegenover ontwikkelingen in mijn leven. Dan relativeren dat nare ervaringen slechts ervaringen zijn, veelal leerervaringen. Ook gezien het feit dat ik niet altijd meteen begrijp, waar een

- ervaring voor dient.
- Genoegen nemen met millimeterwerk aan vooruitgang.
- Het niet aan mij is andere mensen (andere organisaties) te veranderen.

De relatie stemmen horen en trauma lijkt sinds 2010 in GGZ-land wel algemeen geaccepteerd. Maar de psychiatrie heeft onvoldoende antwoord op hoe met stemmen om te gaan. Hulpverleners luisteren nog onvoldoende naar de stemmenhoorders, wat deze over hun stemmen te zeggen hebben. Meer psychologisch onderzoek gaat de therapie niet beter maken, dat is m.i. een illusie. Binnen de GGZ heerst een mythe van biomedische verklaringsmodellen, waar geen enkel wetenschappelijk bewijs voor blijkt te zijn. Wat maakt dat er zo weinig ruimte is voor de Maastrichtse benadering m.b.t. stemmen horen? Het is een werkwijze waarin de behandelaar aansluit bij het denkkader van de stemmenhoorder, wat in de praktijk voor een groep stemmenhoorders gewoon helpend blijkt. Diverse onderzochte methoden, therapieën werken net zo goed of net niet zo goed, dat is de conclusie van dr. Flip Jan van Oenen. Hoewel antipsychotica en antidepressiva mensen niet helpen met hun emoties om te gaan, denken veel hulpverleners, dat medicatie de enige oplossing is om van stemmen af te komen. Onderzoek wijst uit dat de belangrijkste werkende factor in behandeling, de persoon van de therapeut is. Het gaat om de relatie. De Generieke Module Stemmen Horen, biedt handvatten, maar veel mensen binnen Fact teams kennen deze module niet en/of hebben geen weet van de Maastrichtse benadering. Verandering in de GGZ gaat traag. Vooruitgang gaat per millimeter. Binnen Stichting Weerklank zien wij het als onze taak, hulpverleners meer handvatten te bieden, zodat zij zich hun arsenaal aan herstelgerichte hulpmiddelen eigen kunnen maken en cliënten kunnen faciliteren met hun stemmen om te leren gaan. Ik denk dat de Maastrichtse benadering geschikt is voor de meerderheid van de stemmenhoorders, maar niet voor een niet te verwaarlozen minderheid. Mensen die zich

bij innerlijke onrust vasthouden aan hun gelijk, die zijn niet te helpen. Het vraagt van de stemmenhoorder een open houding om te willen onderzoeken hoe het zit, om ergens nieuwsgierig naar te zijn. Romme en Corstens hebben mij geleerd dat de Maastrichtse benadering niet geschikt is voor stemmenhoorders die ergens geen stappen durven te maken en hierdoor de keuze hebben gemaakt een marginaal leven te leiden en daar ondanks hun stemmen hun evenwicht in hebben gevonden. Bijvoorbeeld iemand met homoseksuele gevoelens waarbij zijn stemmen hierop voortdurend zinsspelen, maar deze persoon bijvoorbeeld uit schaamte naar de buitenwereld of zijn eigen gevoelens niet wil accepteren, zijn seksualiteit heeft afgezworen. Een andere groep waarbij de Maastrichtse benadering niet werkt is de groep mensen bij wie het onmogelijk is om door te dringen, omdat ze zich als onveranderbaar ervaren en/of jou komen uitleggen hoe het zit. Ergens zijn deze mensen vastgeraakt in een patstelling. Daarnaast is er een groep mensen bij wie het externaliserende gedrag bij confrontatie met hun problemen, te heftig oploaait. En dan heb je nog de groep die eindeloos drugs blijft gebruiken om hun emoties te onderdrukken.

Het zou fijn zijn als hulpverleners over verschillende gereedschappen beschikken, zij binnen hun werksituatie makkelijk kunnen wisselen tussen verschillende behandelingen, zich meer eclectisch kunnen opstellen en zo te kijken welke werkwijze het beste aansluit bij de betreffende stemmenhoorder. Het afnemen van het interview is er niet op gericht om van de stemmen af te komen, het is wel een interventie die hierbij helpend kan zijn. Het is aanvankelijk bedoeld om een persoonlijke diagnose met betrekking tot het horen van stemmen te kunnen stellen. Aan het construct, de persoonlijke diagnose, wordt binnen deze benadering veel waarde gehecht. Hierin staat vermeld voor wie de stemmen staan en welk probleem de stemmen representeren. Waarom is iemand nu stemmen gaan horen? Het brengt het probleem van het horen van stemmen in kaart. Het helpt het begrijpelijk maken van waarom iemand stemmen hoort en maakt ook

begrijpelijk welke rol de stemmen in het leven van de persoon in kwestie hebben. Dit maakt dat de stemmenhoorder vaak t.o.v. de stemmen een andere houding aanneemt, anders naar de stemmen kijkt, anders met de stemmen leert omgaan. Als je stemmen op een andere manier gaat benaderen, niet meer vijandig, maar hoffelijk, alsof het je beste vriend is, leert mijn ervaring dat de stemmen hier anders op kunnen reageren. Ergens beginnen stemmenhoorders na het afnemen van het interview te begrijpen, dat ze anders met hun emoties kunnen leren omgaan en dat de stemmen hen hierbij kunnen helpen. Doordat de stemmenhoorder na het opstellen van het construct gaat nadenken over het probleem, hoe hij hier mee kan omgaan, realiseert hij zich wat hij kan doen om het bestaande emotionele probleem op te lossen. Tijdens dit proces kunnen de stemmen vriendelijker worden, minder frequent aanwezig zijn of helemaal verdwijnen. Kortom, hoe de behandeling er vervolgens uit kan zien, kan divers zijn. Dat kan zijn oefeningen om met angst om te gaan; traumatherapie; om leren gaan met dissociatie; om leren gaan met zelfbeschadiging; CGT; de voice dialogue; de Open Dialogue (netwerk erbij betrekken); een assertiviteitstraining, opkomen voor je zelf, je grenzen aan leren geven; personen die je in het verleden ergens te kort hebben gedaan of die je als dader ziet van je lijden, vergeven. Nu zelf de verantwoordelijkheid nemen voor je leven; een autobiografie schrijven (wat is er gebeurd?), vervolgens negatieve kernovertuigingen en opgezette maskers opsnorren, deze kernovertuigingen herzien; je zelfbeeld veranderen; om leren gaan met je emoties (verdriet, boosheid en afgunst), mindfulness, yoga of mogelijk andere alternatieve therapieën. Ik werk nu plusminus 30 jaar in de GGZ. Ik heb mij 15 jaar lang afgevraagd hoe het kwam dat ik positieve, helpende stemmen van een soort gids hoorde. En wat het verschil was met de negatieve stemmen, die cliënten van ons hoorden, die hen invalideerden. Eind 2011 toen ik in aanraking kwam met de Maastrichtse benadering, deze benadering onderzocht en bij Parnassia, toen Dijk en Duin, een project 'Stemmen in je hoofd', startte, verdwenen de stemmen.

Mijn minderwaardigheidscomplex zag ik als oorzaak van mijn stemmen. Mijn stemmen steunden mij, gaven mij inzichten. Ik heb in die 15 jaar dat ik werkzaam was als spv, nooit verteld dat ik stemmen hoorde. Ik zou gek zijn, dat had mij mijn baan gekost. In die tijd was herstel ondersteunende behandeling nog geen item binnen de GGZ. Tijdens dit project moest ik opboksen tegen de daar geldende rigide denkkaders van hoe de behandeling er volgens de GGZ uit zou moeten zien. Dat ging er soms hard aan toe. In die tijd was het construct schizofrenie amper bespreekbaar. Werd er nog niet zo getwijfeld aan de hypothese betreffende de bio markers. Inmiddels na 2011, zag ik de gekte van het systeem, realiseerde mij dat men gewoon niet beter wist. De code zit hem in de betekenis die ik aan mijn stemmen heb gegeven (mijn persoonlijke diagnose). Voor mij gold dat na 2011 ik de stemmen niet meer nodig had, ze hierom waren verdwenen. Ik ging een proces aan, waarin ik leerde om te gaan met dominante personen in het werkveld. Dat was voor mij een lastig proces, een heftige tijd, maar ik wilde dit niet uit de weg gaan. Deze dominante personen riepen van alles, domineerden behandelingen, maar ik zag dat ze ook ergens bang voor waren, hun geloof, hun identiteit te verliezen, dat zij al die jaren slechts hun biomedische of psychologische denkkader, evenzo een geloofssysteem, aanhingen.

De code voor mij was niet alleen de stem koppelen aan een persoon, maar ook realiseren waarom ik die stem ben gaan horen. Zo ben ik betekenis aan de stemmen gaan geven en ben hier toen iets aan gaan doen. Dat begon met het schrijven van een projectplan in begin 2012. Vergelijkbare processen zag ik later en nog steeds ook in de behandeling bij cliënten, dat zij betekenis gaven, zicht kregen op hun eigen aandeel en er anders naar gaan handelen. Als je doet wat je deed, krijg je wat je kreeg. Zo is het ook met stemmen horen. Veelal gaat het om bewustwording: wat is er gebeurd? Je angsten overwinnen. Anders omgaan met een lang bestaand emotioneel probleem, veelal voortgekomen uit trauma.

Omgaan met stress door het coronavirus (covid-19)

Het coronavirus zorgt voor veel onzekerheid. Er verschijnt elke dag veel informatie. We vragen ons af hoe we onszelf en onze naasten kunnen beschermen. Er zijn veranderingen in het dagelijks leven die voor onrust zorgen.

Het is belangrijk om te beseffen dat het normaal is om stress te ervaren in deze situatie. Angst, bezorgdheid en onzekerheid over je eigen gezondheid of die van je naasten is normaal en hoort erbij. Het doel van deze folder is om informatie te verstrekken over hoe je stress kunt herkennen en hoe je ermee om kunt gaan tijdens deze periode.

Herken signalen van stress

Stress heeft invloed op je manier van denken, je emoties (gevoelens), je lichaam en je gedrag. Het is belangrijk om erop te letten of je stress ervaart, zodat je er iets aan kunt doen. Deze signalen kunnen erop wijzen dat je last hebt van stress:

- Denken: snel afgeleid zijn, moeite met concentreren, vergeetachtigheid.
 - Emoties: moeilijk kunnen ontspannen, prikkelbaar zijn, somberheid, angst.
 - Lichaam: vermoeidheid of juist heel energiek zijn, gespannen gevoel, rusteloosheid, zweten, sneller schrikken, hoofdpijn, veranderde eetlust, slaapmoeilijkheden
 - Gedrag: je afzonderen, moeite om taken af te maken, in ruzies of discussies betrokken raken
- Stress en langer bestaande psychische problemen
Sommige mensen zijn kwetsbaarder voor stress dan anderen. Vooral mensen die last hebben van psychische problemen zoals een

angststoornis of depressie. Voor deze mensen is het extra belangrijk om signalen van stress te herkennen. Dan kunnen ze zelf maatregelen nemen zoals de tips die hieronder staan. Of ze kunnen contact opnemen met hun hulpverlener zoals huisarts, psycholoog of psychiater.

Omgaan met stress door het coronavirus

Iedereen reageert anders op stress. Toch zijn er een aantal maatregelen gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek die veel mensen helpen om stress te verminderen. Hierdoor zul je je beter voelen. Hieronder staat een aantal adviezen. Het is niet nodig om ze allemaal op te volgen, maar kijk vooral welke op jouw situatie van toepassing zijn.

1. Tips over het omgaan met anderen

Door de uitbraak van het coronavirus hebben we minder toegang tot ons sociale netwerk. Mensen worden geadviseerd binnen te blijven. Wees creatief bij het verzinnen van manieren om toch contact te houden met anderen in deze periode. Praten met vertrouwde mensen kan namelijk helpen om gevoelens van isolatie, angst, verveling of kwetsbaarheid te verminderen. Zoek steun bij familie, vrienden, burens, en/of bij spirituele of religieuze leiders (geestelijk verzorger, pastoor, imam of anderen).

- Wees flexibel en creatief en gebruik technologie zoals telefoon, e-mail, sms, Whatsapp en videobellen (Skype of FaceTime).
- Praat over je ervaringen en gevoelens met naasten en vrienden als dit jou helpt.
- Schrijf je ervaringen op en deel ze met anderen via sociale media of andere kanalen.

2. Tips om zelf met stress om te gaan

Stress en angst horen erbij nu het coronavirus zo om zich heen grijpt. Er zijn verschillende stappen die je kunt zetten om stress op de korte en lange termijn te verminderen:

- Besef dat het normaal is om angstig of bezorgd te zijn over wat er zou kunnen gebeuren, zeker als veel dagelijkse dingen onzeker zijn of veranderen.
- Herinner jezelf eraan dat ook heel nare emoties te verdragen zijn en weer zullen overgaan. Probeer emoties te accepteren in plaats van te onderdrukken.
- Als je merkt dat je gestrest raakt door naar het nieuws te kijken, zoek het dan niet steeds op. Kijk zeker geen nieuws kort voor je gaat slapen.
- Doe het rustig aan tussen stressvolle activiteiten door en doe iets leuks nadat je een moeilijke taak hebt afgerond.
- Ontspan je lichaam en geest: probeer rustig te ademen en ontspan bewust je spieren. Voor veel mensen helpt yoga, sport, wandelen, muziek luisteren of lezen om te ontspannen.
- Maak een lijst van dingen die wel goed gaan, die je hoop geven en waar je dankbaar voor bent.
- Blijf leuke dingen doen en geniet ervan. Op internet vind je lijsten van plezierige activiteiten terug (bv. de PLezierige Activiteiten Lijst of Pal, zie <https://pratenendoen.nl/wp-content/uploads/2018/02/Aktiviteitenlijst.pdf>). Zoek naar activiteiten die binnen je budget passen en die je thuis kunt doen.

3. Tips om jezelf sterker te voelen

Ons dagelijks leven ziet er anders uit door de maatregelen om het coronavirus in te dammen. Je kunt de volgende dingen doen om meer controle te voelen over de situatie:

- Eet gezond: niet teveel suikers, vetten en cafeïne
- Beweeg, liefst buiten met voldoende afstand tot anderen, maar binnen voor bijvoorbeeld een YouTube filmpje kan ook
- Accepteer de omstandigheden die je niet kunt veranderen en focus op dingen waar je

wel invloed op hebt.

- Pas je definitie van “een geslaagde dag” aan in relatie tot de huidige situatie.
- Overleg met je werkgever, huurbaas, bank of kredietverstrekker als je in financiële moeilijkheden komt omdat je inkomen vermindert
- Behoud dagelijkse routines en houd zo veel mogelijk vast aan je gebruikelijke schema. Sta bijvoorbeeld toch op tijd op, ook al werk je van thuis uit.
- Probeer negatieve gedachten om te buigen naar stellingen die meer kracht geven. Probeer in plaats van “dit is een verschrikkelijke tijd” te denken “dit is een verschrikkelijke tijd, maar we komen hier wel doorheen”.

4. Tips voor een goede slaaphygiëne

Als je goed slaapt kun je stress veel beter aan. Regels voor een goede slaaphygiëne zijn onder andere:

- Ga elke avond op ongeveer hetzelfde tijdstip naar bed en sta elke ochtend op ongeveer hetzelfde tijdstip op.
- Ga alleen slapen als je moe bent. Sta op als het niet lukt om in slaap te vallen en doe iets dat ontspannend of saai is. Grijp niet naar je telefoon of een ander scherm, maar luister rustige muziek, een luisterboek of podcast of ga breien tot je slaperig wordt.
- Vermijd cafeïne, nicotine en alcohol 4 á 6 uur voor je gaat slapen.
- Probeer dutjes overdag te vermijden. Als je toch wilt slapen overdag, doe dit dan vóór 15 uur 's middags en houd dutjes korter dan een uur.
- Zorg ervoor dat uw slaapkamer en bed rustig en comfortabel zijn. Creëer een donkere slaapkamer en zorg voor een plezierige atmosfeer in de slaapkamer (rustige ruimte, beter iets te koel dan te warm, goede ventilatie en niet te droge lucht). Gebruik je bed alleen om te slapen en te vrijen en niets anders. Kijk bijvoorbeeld geen tv in bed en lees geen mails. Zo went je lichaam eraan dat het tijd is om te slapen zodra je in bed gaat liggen.
- Dim de lichten, zet de tv uit en leg je telefoon weg

als je probeert te slapen. Licht van alle schermen (tv's, computers, tablets en smart phones) activeert je lichaam en geest dus probeer dit 2 uur voor je gaat slapen te vermijden.

- Regelmatig bewegen overdag verbetert de slaap en helpt stress te verminderen.

Minder goede manieren

om met stress om te gaan

Sommige manieren om met stress om te gaan lijken te helpen op de korte termijn maar maken het op de lange termijn juist erger. Zorg ervoor dat je de volgende dingen zo min mogelijk doet:

- Tabak, alcohol en/of drugs gebruiken
- Gokken en/of teveel geld uitgeven
- Voortdurend nadenken over de risico's of mogelijke gevolgen van het nieuwe coronavirus (los van de normale voorzorgsmaatregelen).
- Hardop piekeren samen met anderen
- Nare verhalen over corona op internet opzoeken

Meer lezen

Hoeveel last je hebt van de veranderingen door het coronavirus hangt van verschillende dingen af. Mensen die al langer psychische klachten hebben, weinig steun hebben in hun omgeving en al eerder nare dingen hebben meegemaakt, hebben vaak meer last. Als je merkt dat je reactie op stress meerdere dagen op rij zorgt dat je je psychisch echt niet goed voelt, neem dan telefonisch contact op met een hulpverlener zoals je huisarts.

Als je meer wilt lezen, kun je op onderstaande websites terecht

Algemene informatie over het coronavirus
Website Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM)
www.rivm.nl/nieuws/actuele-informatie-over-coronavirus

Website Wereldgezondheidsorganisatie (WHO)

www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

Informatie over het coronavirus op Thuisarts.nl
www.thuisarts.nl/nieuw-coronavirus

Algemene informatie over hulp

bij psychische problemen:

www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/geestelijke-gezondheidszorg/vraag-en-antwoord/waar-vind-ik-hulp-bij-psychische-problemen

Hulp bij problemen met alcohol of drugs

www.alcoholinfo.nl/publiek
www.drugsinfo.nl/publiek
 telefoonnummer 0900-1995
 (Infolijn alcohol en drugs)

Informatie over slaapproblemen

www.thuisarts.nl/slaapproblemen/ik-slaap-slecht#

Hulp bij zelfmoordgedachten

www.113.nl/ of
 telefoonnummer 0900-0113

Informatie over geestelijke verzorging in Nederland
<https://geestelijkeverzorging.nl/>

Samenstelling van deze tekst

De Nederlandse versie van deze tekst werd gebaseerd op het document 'Managing Stress – Tips for Coping with the Stress of COVID-19' door K.J. Korte, C.A. Denckla, A.A. Ametaj en K.C. Koenen (Harvard T.H. Chan School of Public Health). De originele Engelstalige tekst is omgezet in de Nederlandse taal en aangepast voor de Nederlandse setting door de vakgroepafdeling Psychiatrie en Neuropsychologie, de afdeling Medische Psychologie, de afdeling Medisch Maatschappelijk Werk, de vakgroep Gezondheidsbevordering, en de diensten Geestelijke Verzorging en ARBO van het MUMC+.

Hoe werken stemmenhoorders- groepen? Een veranderings- model in drie fasen.

Gail A. Hornstein, Emily Robinsom Putnam en Alison Branitsky
Universiteit Mount Holyoke, afdeling Psychologie, VS

Ondanks decennia van wetenschappelijk onderzoek en de ontwikkeling van vele medicijnen in de psychiatrie, blijft er veel lijden bestaan onder mensen die stemmen horen. Binnen stemmenhoorders- groepen wordt een diepgaande verkenning van de betekenis van stemmen gestimuleerd en ook het gebruik van onderlinge ondersteuning door lotgenoten om manieren te ontwikkelen om met de stemmen om te gaan. Hoewel in de hele wereld steeds meer stemmenhoorders-groepen worden opgericht, is het effect van die groepen onbekend en zijn slechts enkele onderzoeken gedaan naar de ervaringen van deelnemers. Om de mechanismen van de werking van deze groepen te gaan begrijpen hebben wij een aantal van 113 zeer verschillende participanten bijeen gebracht uit alle delen van de Verenigde Staten. Zij hebben gedetailleerde kwalitatieve vragenlijsten ingevuld over hun beleving van stemmen horen, hun ervaringen in stemmenhoorders-groepen en de veranderingen in hun leven buiten de stemmenhoorders-groep. Een deel van de participanten deed ook mee aan follow-up interviews. In een samenwerkingsverband gebruikte een team van onderzoekers en stemmenhoorders een op fenomenologie gebaseerde theorie en thematische analyse om

een specifiek aantal elementen op te sporen die stemmenhoorders-groepen uniek maken: in de stijl waarin deze groepen opereren (niet oordelend, geïnteresseerd, met wederzijds vertrouwen, ongestructureerde gesprekken onder mensen die als gelijkwaardig werden gezien, in een onderling geaccepteerde gemeenschap); en in de inhoud van de bijeenkomsten (waarin meerdere perspectieven naast elkaar welkom waren en verschillende manieren van omgaan met de stemmen op een open manier werden besproken, met een nadruk op ervaringskennis). Wij tonen een drie-fasen model ter verklaring van de manier waarop deze elementen binnen stemmenhoorders-groepen op elkaar inspelen, om significante verandering te laten plaatsvinden.

Inleiding

Ondanks decennia van wetenschappelijk onderzoek en de ontwikkeling van talrijke medicijnen, blijft er veel lijden bestaan onder mensen die stemmen horen, vooral als de stemmen niet te beteugelen zijn en/of dominant of beangstigend (Daalman et al., 2011). Reacties op stemmen horen variëren afhankelijk van culturen (Luhmann et al., 2015; National Institute for Health and Care Excellence [Nice], 2014), maar in de Verenigde Staten is de aanpak in de

eerste lijn veelal medicatie, met het doel de stemmen te onderdrukken of te doen stoppen (Sommer et al., 2012). Vele stemmenhoorders ervaren medicatie echter als ineffectief als het gaat om vermindering van hun lijden of ondraaglijk door de bijwerkingen (Lepping et al., 2011). Hoewel psychologische middelen als cognitieve gedragstherapie of mindfulness nu steeds vaker worden ingezet bij stemmenhoorders (Styron et al., 2017), komt uit meta-analytische onderzoeken naar voren dat deze slechts matig effectief zijn in het verminderen van het lijden aan stemmenhoren. Uit recente literatuur blijkt dat er fenomenologisch gezien verschillende typen van stemmenhoren voorkomen (Woods et al., 2015) en dat er talrijke therapeutische interventies zijn ontwikkeld, zowel voor individuen als voor groepen, om de verschillende aspecten van de stemmenhoorderservaring aan te pakken (Ruddle et al., 2011; Styron et al., 2017). De lotgenoten-groepen die zijn opgericht door vertegenwoordigers van de Stemmen Horen Benadering laten een belangrijk alternatief zien, waarbij stemmenhoorders betrokken worden in een diepgaande verkenning van hun ervaringen en zij steun ontvangen van anderen die soortgelijke uitdagingen het hoofd bieden, met als doel op positievere manieren 'met de stemmen te leven' (Dillon & Hornstein, 2013; Hornstein, 2018; Romme et al., 2009; Styron et al., 2017). Ook al maken vele leden van deze Stemmen Hoorders Groepen melding van vergaande veranderingen in hun leven als gevolg van deelneming aan deze groepen en de verspreiding van deze groepen in wel 30 landen in vijf continenten (Corstens et al., 2014), toch zijn deze groepen nog erg weinig onderzocht (Branitsky, Longden & Corstens, te verschijnen). Uit eerdere literatuur blijken talloze specifieke kenmerken en voordelen te bestaan van het deelnemen aan stemmenhoorders -groepen. De mogelijkheid openlijk ervaringen uit te wisselen met lotgenoten zonder bang te hoeven zijn voor de gevolgen, stelt deelnemers in staat sociaal contact te leggen, nieuwe manieren te leren om de stemmen te begrijpen en ermee om te gaan en minder te lijden onder hun ervaringen (Beavan et al., 2017; Dos

Santos & Beavan, 2015; Longden et al., 2018; Oakland & Berry, 2015; Payne et al., 2017). Daardoor geven deelnemers aan zich capabeler en zelfverzekerder te voelen (Longden et al., 2018; Oakland & Berry, 2015) en minder ziekenhuisopnames en behandelingen nodig te hebben (Beavan et al., 2017). Bij andere behandelingen op basis van de Stemmen Horen Benadering – zoals het Maastrichtse Interview en het opstellen van een Construct – treedt ook minder lijden op wat het stemmen horen betreft en ontstaat de mogelijkheid de stemmen in verband te brengen met eerdere levenservaringen (Schnackenberg et al., 2018). Onderzoek naar stemmenhoorders-groepen stelt echter specifieke methodologische eisen, een van de redenen waarom op dit gebied weinig onderzoek is gedaan. Mensen nemen niet voor een vaste periode deel aan een groep, waardoor geen gebruik kan worden gemaakt van een standaard vorm van beginstadium – behandeling – resultaat (zoals bijvoorbeeld in een evaluatie van een cognitieve gedragstherapie behandeling van 10 sessies). Mensen komen om veel verschillende redenen naar een stemmenhoorders-groep en met verschillende behoeften, waardoor een eenvoudige meting van tevredenheid niet voldoende is om het effect te bepalen. Verder is het zo dat, doordat stemmenhoorders-groepen expliciet werden opgezet als alternatief voor behandelingen gericht op het doen stoppen van de stemmen, hun succes niet kan worden bepaald door 'symptoom vermindering', of 'verdwijnen van hallucinaties'. Daarom hebben wij gezocht naar een nieuwe manier van onderzoek naar stemmenhoorders-groepen, die recht doet aan hun complexiteit en specificiteit. Een exact begrip van hoe stemmenhoorders-groepen werken is cruciaal, omdat het huidige gebrek aan kennis van de mechanismes waarmee zij werken, bijdraagt aan de scepsis die onder veel hulpverleners bestaat ten aanzien van deze groepen. Dit geldt vooral voor de Verenigde Staten, waar stemmenhoorders-groepen nu snel wijd verspreid raken, maar worden afgedaan als 'niet evidence-based'. Daarom hebben wij ons gericht op het opsporen van de processen binnen

de stemmenhoorders-groepen, die zo’n significante verandering teweeg brengen, dat wil zeggen: hoe zijn deze groepen in staat zoveel stemmenhoorders daadwerkelijk te helpen? Ook stelden wij de vraag: Welke specifieke kenmerken onderscheiden stemmenhoorders-groepen van andere soorten van steun of klinische groepen?

Methoden

Het verzamelen van gegevens, het kiezen van de deelnemers en de eigenschappen van de steekproef Als antwoord op deze vragen geldt, dat wij een steekproef hebben genomen van deelnemers aan stemmenhoorders-groepen van over de gehele Verenigde Staten, aan wie wij een gedetailleerde vragenlijst met voornamelijk open vragen voorlegden, naar ervaringen met stemmenhoren, ervaringen met stemmenhoorders-groepen, vergelijking van stemmenhoorders-groepen met andere behandelingen en veranderingen in het leven buiten de groep als gevolg van deelname. Een deel van de steekproef deed ook mee in een vervolgonderzoek met interviews om nog meer te weten te komen over hun precieze ervaringen. Alle materiaal en methoden werden ontwikkeld in een samenwerkingsverband van onderzoekers, stemmenhoorders en hulpverleners die in iedere stap gezamenlijk optrokken om een zo volledig mogelijk beeld van stemmenhoorders-groepen te verkrijgen. Eerder onderzoek was grotendeels gericht op ervaringen binnen de groepen en minder op de specifieke en sterk verschillende ervaringen van de stemmenhoorders zelf. Daarom hebben wij bewust gebruik gemaakt van specifieke elementen in de vragenlijst en in het interview, waardoor gegevens over de relatie van de deelnemer tot zijn stemmen en meer in het algemeen zijn geschiedenis met de stemmen naar voren zouden komen, en ingegaan kon worden op de invloed die deze ervaringen hadden op de wijze waarop iedere deelnemer wat hem nu overkwam trachtte te begrijpen en hoe hij of zij ermee trachtte om te gaan. Deelnemers kwamen uit alle delen van de Verenigde Staten (waar niet eerder dit soort onderzoek had plaatsgevonden). Van alle

erkende groepen genoemd op de HVN-USA website werden de leiders benaderd en voorzien van zowel elektronische toegang tot de vragenlijst als de vragenlijst op papier en gevraagd hun groepsleden over het onderzoek in te lichten. Wij benadrukten daarbij dat zij niet moesten forceren iemand aan het onderzoek te doen meewerken en ook niet de vragenlijsten in een groepsbijeenkomst moesten uitdelen. In gevallen echter, waarin een deelnemer niet goed wist hoe toegang tot het materiaal te krijgen of hoe het volledig in te vullen, verleende de groepsleider of een lid van het onderzoeksteam hulp. Om het voor leden (of voormalige leden) van stemmenhoorders-groepen mogelijk te maken zich rechtstreeks voor het onderzoek aan te melden, plaatsten wij oproepen tot deelname (met een link naar de vragenlijst) op websites die Amerikaanse stemmenhoorders waarschijnlijk wel zouden bezoeken (bijvoorbeeld Intervoice, Mad in America, HVN-USA) en op sociale media forums (zoals Facebook groepen); deze oproepen werden ook verspreid door lotgenoten organisaties en kenbaar gemaakt op congressen en trainingen. Omdat er in de gehele Verenigde Staten steeds nieuwe groepen bijkomen, hebben wij de verzameling van gegevens meer dan een jaar voortgezet om ervoor te zorgen dat deelnemers aan nieuwe groepen konden meedoen. Wij ontvingen 161 reacties, waarvan er 113 werden opgenomen in de eind analyse. Van de 48 reacties die we niet gebruikten waren er 24 afkomstig van mensen die niet aan een stemmenhoorders-groep hadden deelgenomen, 14 reacties bevatten te weinig informatie voor een analyse en 10 bleken duplicaten te zijn. De uiteindelijke steekproef van 113 deelnemers was een heel diverse groep. De deelnemers werd gevraagd zelf hun geslacht, leeftijd, ras en/of etniciteit aan te geven en hun contact met zowel een stemmenhoorders-groep als traditionele geestelijke gezondheidszorg. 104 deelnemers gaf hun leeftijd aan, te weten van 19 tot 79 jaar (M=42,3); de demografische informatie voor alle andere categorieën is opgenomen in Tabel 1. De ingevulde vragenlijsten werden anoniem gehouden, de bevestigingen van deelname werden apart opge-

slagen. Op de laatste bladzijde werd de deelnemers gevraagd of zij open stonden voor nader contact voor een mogelijk follow-up interview; van degenen die hiertoe bereid waren en die konden worden bereikt, werden er uiteindelijk 15 geselecteerd voor een interview, op basis van hun culturele diversiteit en de mate van hun ervaring met stemmen horen (bij voorbeeld kort, langdurig, traumatisch, spiritueel etc.). De interviews werden afgenomen per telefoon, door een klinisch psycholoog uit het onderzoeksteam en deelnemers werd de optie gegeven hun ingevulde vragenlijst in te zien voorafgaand aan het telefoongesprek. De interviews duurden 30 tot 60 minuten, werden (met toestemming van de deelnemers) op de band opgenomen en letterlijk uitgeschreven. De interviewer maakte gebruik van een semi-gestructureerde stijl van ondervragen, waarbij alle deelnemers dezelfde set vragen werd voorgelegd over hun ervaringen met stemmen horen en het functioneren van hun groep, maar ook werd vrije interactie in het gesprek gestimuleerd, om de narratieve coherentie te waarborgen. In de uitgeschreven interviews en de data-analyses waren de deelnemers herkenbaar door een pseudoniem en alle procedures, materialen en methodes werden goedgekeurd door de leiding van de instelling die het onderzoek faciliteerde.

Methoden van analyse

Afgezien van de vragen over het verloop van herkomst en psychiatrie waren alle gegevens verzameld door vragenlijsten en interviews kwalitatief. Zij werden op verschillende manieren geanalyseerd door leden van onderzoeksteam in samenwerking met elkaar: (1) een individueel profiel werd geschreven voor elke deelnemer, op basis van een synthese van zijn of haar antwoorden op de vragenlijst; daarna (2) een eerste interpretatie werd geconstrueerd, bestaande uit een samenvatting van een tot drie paragrafen over de geschiedenis van stemmen horen en ervaring in de groep van elke persoon, met nadruk op de fenomenologisch specifieke kenmerken (volgens Fischer % Wertz, 1979). Twee onderzoekers voltooiden deze eerste twee stappen los van elkaar en losten

Tabel 1. Demografische kenmerken van de steekproef

Kenmerk	N*	%
Geslacht	101	
Vrouwen	62	61,3
Mannen	31	30,7
Niet onderscheiden	8	7,9
Ras/eticiteit	100	
Zwart/Afro-Amerikaans	8	8,0
Spaans/Porto Ricaans	6	6,0
Multiraciaal	15	15,0
Blank	66	66,0
Niet gespecificeerd	5	5,0
Geografische locatie**	100	
Noordoost	35	35,0
West kust	23	23,0
Midden-Atlantisch	17	17,0
Midden Westen	12	12,0
Zuid Westen	5	5,0
Zuid Oosten	4	4,0
Online	7	7,0
Duur van groepsdeelname	108	
1 jaar	62	57,4
3 jaar	25	23,1
Frequentie van groepsdeelname	113	
Minstens 1 keer per week	63	55,8
Minstens 1 keer per maandag	90	78,9
Diagnose	96	
Psychotische stoornis	54	56,3
4 of meer diagnoses	25	26,0
Vorige hospitalisaties	96	
Minstens 1	81	84,4
Minstens 4	19	20,0

*Niet alle deelnemers reageerden op iedere demografische vraag, dus N verschilt per vraag.
**Sommige deelnemers gaven aan groepen te volgen in meerdere geografische locaties; totaal aantal locaties is 103.

daarna de kleine meningsverschillen op (meestal over de vraag waar het accent op moest vallen). Daarna (3) werden analytische memo's geschreven op basis van een onderbouwd theoretisch frame- werk; en tenslotte (4) werden deze, met behulp van een thematische analyse met elkaar geïntegreerd tot een algemeen model waarin de precieze mechanis- men waarmee stemmenhoorders-groepen werken konden worden beschreven. In deze laatste twee stappen analyseerden drie onderzoekers onafhan- kelijk van elkaar de gegevens en haalden de enkele gevallen van een meningsverschil uit de eindresul- taten; algemeen gezien bestond er een opmerkelijk hoog niveau van consensus. We kozen ervoor zowel de individueel gerichte fenomenologische analyses (van elke deelnemer) en de algemeen gestructu- reerde analyses (van de stemmenhoorders-groepen zelf) in de eindanalyse op te nemen, om die ken- merken van deze groepen op te sporen, die volgens een groot aantal stemmenhoorders effectief werden bevonden. Om de methoden te combineren een de resultaten kracht bij te zetten, werden voorbeelden van individuele deelnemers opgenomen in de ana- lytische memo's en de methode van voortdurende vergelijking (Charmas, 2006; Strauss & Corbin, 1997) garandeerde dat de kernelementen van het model gelijkelijk van toepassing was op alle deelnemers. In dit onderzoek was een individuele 'leden check' niet mogelijk, omdat de deelnemers anoniem waren. Een aantal belangrijke leden van het onderzoeksteam waren zelf echter lange tijd lid van een stemmen- hoorders-groep of leider daarvan, waardoor het ge- makkelijk werd om te bevestigen dat de resultaten overeen stemden met een breed scala aan ervarin- gen met stemmen horen.

Resultaten

Uit onze onderzoeksresultaten blijkt dat het meest belangrijke kenmerk van stemmen horen de varia- biliteit is; dus wil een behandeling effectief zijn dan moet die beantwoorden aan een breed scala van behoeften en ervaringen. Sommige mensen hebben hun hele leven stemmen gehoord; voor anderen is

het een recente ervaring. Sommige mensen horen hun stemmen de hele tijd; anderen alleen in bepaal- de omstandigheden. Sommigen kunnen hun stem- men thuis brengen, anderen niet. Sommigen horen één stem, anderen vele. Sommige mensen horen stemmen die angstwekkend of bedreigend zijn; voor anderen zijn de stemmen geruststellend of behulp- zaam. Sommige mensen lijden onder hun stemmen; anderen hebben stemmen die hun leven verrijken, die als een metgezel of een beschermer zijn. En er zijn mensen die niet per se stemmen horen, zij zien beelden of ruiken een vreemde geur, of zij voelen een abnormale aanwezigheid, etc. De Stemmen Horen Benadering wil inderdaad, ondanks de naamgeving van de groepen, een grote verscheidenheid aan af- wijkende ervaringen bestrijken, samengevat onder de noemer van 'stemmen horen', kortweg om gewaar- wordingen samen te brengen die zowel atypisch zijn als gestigmatiseerd. Daardoor komen mensen met heel verschillende ervaringen naar stemmenhoor- ders-groepen en het is de complexe constellatie van elementen in deze groepen en de processen waarin deze elementen op elkaar inspelen, waardoor de stemmenhoorders-groepen op een unieke wijze kun- nen beantwoorden aan uiteenlopende behoeften en die met succes tegemoet kunnen treden. Door onze grote steekproef en diepgravende gegevensverza- meling van iedere deelnemer waren wij in staat de ervaringen van groepsleden over de gehele linie te verkennen en hun kerneigenschappen op het spoor te komen. Uit de thematische analyse kwamen twee hoofdgroepen van kenmerken van stemmenhoor- ders-groepen naar voren, te weten (a) die van de stijl van de interactie en (b) die van de inhoud van de bijeenkomsten. Onder de stijl doen zich voor: de bewuste niet-oordelende opstelling van de groep; de niet-hiërarchische structuur (de leiders zijn niet bezig met 'leidinggeven'); de inzet van interesse om een gedetailleerde uiting van ervaringen uit te lok- ken; een gevoel van een gemeenschap; deelnemers voelen zich thuis in de groep en leggen contacten; gelegenheden om anderen te helpen en zelf ge- holpen te worden; een gevoel van veiligheid in een

kwetsbare situatie; er worden geen doelen gesteld wat gedrag betreft; gedeelde verantwoordelijkheid voor de bijeenkomsten; de vrijheid om een wezenlijk en ongestructureerd gesprek te voeren over welk onderwerp dan ook en de gelegenheid om authen- tieke relaties aan te gaan – die niet worden beperkt door beroepsmatig gedrag of gedragsregels – zowel binnen de groep als daarbuiten. Onder de inhoud doen zich voor: het verwelkomen van meerdere perspectieven; niet pathologiseren, geen taalgebruik bestaande uit vaste formules; het uitwisselen van strategieën van omgaan met de stemmen zonder die voor te schrijven; waarderen van ervaringsken- nis; afwijkende ervaringen betekenis toekennen op basis van een persoonlijk framework; waarderen van variabiliteit zowel in ervaring als in verklaringswij- zen. Al deze elementen werken samen in een unie- ke structuur die verandering mogelijk maakt. Als samenvatting van het transformationele proces in stemmenhoorders-groepen bieden wij een drie-fa- sen model (weergegeven in Schema 1. En hieronder beschreven).

Schema 1. Een drie-fasen model van transformatie in stemmenhoorders-groepen.



Scan de qrcode met je camera om het schema te bekijken.

Dit model is niet geïdealiseerd; het kwam direct vanuit thematische analyses van onze gegevens tot stand en geeft kern overeenkomsten weer onder de deelnemers. De specifieke inhoud van de ervaring van stemmen horen en de eigen manieren waar- op die wordt begrepen en gehanteerd zal uiteraard verschillen tussen individuen onderling, maar het ba- sisproces dat transformaties binnen stemmenhoor- ders-groepen mogelijk maakt, zijn algemeen geldig en dat is waarop ons model zich richt. Wij kwamen op dit model door gebruik te maken van het voort- durende vergelijkings-model van een gefundeerde

theorie, gecombineerd met de kenmerken van een 'algemene structuur' in de fenomenologische be- nadering van Giorgi (Fischer & Wertz, 1979; Giorgi & Giorgi, 2003). Alleen die elementen van stemmen- hoorders-groepen die wij als essentieel zagen in het geheel van onze gevarieerde deelnemersgroep heb- ben wij hierin betrokken. Drie onderzoekers afzonder- lijk schetsten een eerste versie van het model en die elementen waarover volledige consensus bestond werden opgenomen in de uiteindelijke versie. De drie fasen typeren het verloop van de transformatie in stemmenhoorders-groepen. Deze fasen gelden niet als voorschrift en iemand kan tussen de fasen heen en weer gaan of het verloop niet helemaal afmaken. Wij bieden dit model aan, niet als een beoordelings- methode of een vorm van evaluatie, maar als een handig raamwerk voor de manier waarop groepen functioneren, dat wil zeggen hun actie-mechanis- men gemeenschappelijk voor alle groepen, afgezien van de demografische verschillen (bij voorbeeld landelijk/stedelijk, midden westen/ noorden, langer bestaand/nieuw, etc.).

Fase 1: ontdekking

Tijdens deze eerste fase leren groepsdeelnemers (vaak voor het eerst) hoe vaak stemmen horen voorkomt en hoe variabel het is. Vanaf de eerste bijeenkomst staan zij tegenover mensen met allerlei afwijkende ervaringen, die wel of niet vergelijkbaar zijn met hun eigen ervaringen. Zij ontmoeten men- sen die niet gehandicapt zijn door hun stemmen en die hun ervaring verklaren vanuit een scala aan raamwerken die niet tot het ziektemodel behoren. Zij leren dat stemmen horen als volwassene samen kan hangen met trauma of seksueel en emotioneel misbruik in de jeugd (Read et al., 2005; Sheffield et al., 2013; Varese et al., 2012). Zij ontdekken dat er vele manieren zijn om met stemmen om te gaan, dat ze betekenis kunnen hebben. Ook dat het voor stemmenhoorders mogelijk is een leven te leiden dat veel rijker is dan zij en hun artsen en familiele- den voor mogelijk hadden gehouden. Ook ontdekken groepsleden een unieke context, waarin mensen

reageren op een geïnteresseerde en niet oordelende manier op wat er ook maar ter sprake komt, hoe onvoorstelbaar of vergaand die ervaringen ook zijn. Er zijn weinig regels: van niemand wordt verlangd te spreken, het aantal potentiële onderwerpen is onbeperkt (dat wil zeggen niet beperkt tot ‘stemmen’) en leden kunnen op een natuurlijke manier reageren (dus zonder afwijzing van ‘gevatte’ uitspraken, maar eerder een stimulans voor een gesprek zoals dat op een natuurlijke wijze tot stand komt). Men gaat er niet vanuit dat de mensen ‘te kwetsbaar’ zijn om het te hebben over uitdagende gevoelens of om deel te nemen aan gesprekken waarin dergelijke ervaringen worden uitgewisseld; ook is er geen druk om wat ook maar te onthullen. Een deelnemer beschreef de groep als ‘een ruimte van radicale aanvaarding, zonder oordeel en met steun en veiligheid’. Een ander zei dat de groep ‘moeiteloos begrip’ bood; voor weer een ander was het ‘gezamenlijk gecreëerde vrijheid, als een heilige ruimte’. Daardoor spreken groepsdeelnemers van een gevoel van verwondering en opluchting dat ervaringen die lang geheim gehouden zijn, zo openlijk kunnen worden besproken. Deze sfeer maakt meer interesse mogelijk in de eigen en andermans ervaringen, minder angst om die te erkennen en onderzoeken en een gevoel van thuis zijn, verbondenheid en hoop (vaak voor het eerst na zich jarenlang eenzaam te hebben gevoeld, teruggetrokken en vreemd). In sterk contrast tot wat velen herhaaldelijk was verteld – dat het blokkeren en uiteindelijk stoppen van de stemmen hun doel zou moeten zijn – ontdekken deelnemers een landschap aan mogelijkheden voor begrip en verandering, zelfs voor ervaringen die hen lange tijd hebben verbaasd of gekweld.

Fase 2.: herkadering

In deze tweede fase gaan deze ontdekkingen rond stemmen horen en de functies van stemmenhoorders-groepen de basis vormen voor een nieuw soort onderzoeken. Doordat de groep zelfbewust zijn en zelfbeschikking aanwakkert, wordt ieder lid gestimuleerd om nuances en variaties in hun eigen

ervaring te verwoorden en die een plaats te geven in hun eigen leefomstandigheden. Deze openheid voor meerdere perspectieven en ruimte voor verschillende manieren van reageren op stemmen en ook de betrokkenheid bij ‘de kennis uit ervaring’ stimuleren een terugkerend proces van herkadere-n, waarin leden begrip krijgen voor de nuances in hun eigen psychologie. Gezien de bemoediging die van de groep uit gaat, zullen deelnemers nieuwe manieren van reageren op de stemmen ontwikkelen ofwel leren met de stemmen te onderhandelen, eerder dan het gevoel te hebben machteloos te staan tegenover de intensiteit, toon, frequentie, of inhoud van de stemmen. Door de niet hiërarchische structuur ontstaan zelfredzaamheid en verantwoordelijkheid (dat wil zeggen: ‘het is aan ieder van jullie om de groep werkzaam te maken’, ‘iedereen heeft een eigen bijdrage’). De groep wordt een laboratorium waar nieuwe en meer authentieke vormen van contact met jezelf en de anderen ontstaan. Dit leidt ertoe dat de ervaring van stemmen horen zelf vaak verandering ondergaat. Stemmen kunnen ophouden of veranderen (bij voorbeeld minder tegenwerkend worden, of minder regulerend; eerder dan angst kan bij voorbeeld empathie sterker worden). Zoals een deelnemer zei: ‘Ik ben niet langer slechts een pion tegenover de grillen van de stemmen...ik heb meer eigen macht. Mijn stem doet ertoe, niet alleen de hunnen’.).

Fase 3. Verandering

In deze laatste fase openen zich, door het samengaan van de ontdekkingen, de verkenningen en de herkadering, talrijke vormen van transformatie, zowel binnen de groep als daar buiten. Omdat in stemmenhoorders-groepen altijd meerdere perspectieven op stemmen horen bestaan en wijzen van ermee omgaan op een niet-directieve manier worden gedeeld, hebben de leden de vrijheid een scala aan mogelijkheden uit te proberen, zonder angst voor negatieve gevolgen. Binnen de groep bestaat een gerichtheid op de individualiteit van ieders leefomstandigheden en de aard van zijn of haar afwijkende

ervaringen, waardoor ieder groepslid wordt bemoeidigd ‘de kennis door ervaring’ te ontwikkelen, waar vanuit kan worden gedacht aan een breed aantal vormen van het zelf. Door de ontwikkeling van nieuwe vaardigheden en manieren van omgaan met de stemmen die aansluiten bij hun eigen vormen^{30,7} van lijden en van de beschikbare bronnen, verwerpen groepsleden meer zelfredzaamheid en gaan zij meer open staan voor het aangaan van uitdagingen buiten de groep. Omdat stemmenhoorders-groepen niet aan tijd gebonden zijn, kunnen mensen zo vaak (of zo weinig) als ze willen aan de groep deelnemen en voor zo lang als ze willen. Het besef dat zij altijd terug kunnen komen – ook na een lange afwezigheid – geeft leden de mogelijkheid effectiever met tegenvallers om te gaan; omdat er zo nodig altijd steun en hulp is, hoeven zij niet af te zien van een bepaalde aanpak voor verandering, alleen omdat deze niet onmiddellijk werkt. Omdat er, zoals eerder aangegeven, geen enkelvoudig doel wordt nagestreefd door de deelnemers, is er ook geen enkelvoudige meting van het effect van een groep mogelijk. Toch zei 79% van de deelnemers behulpzame veranderingen ten opzichte van hun stemmen, hun relaties en/of de verklaring van hun stemmen te beleven, ten gevolge van groepsdeelname. Deze veranderingen namen allerlei vormen aan op verschillende levensterreinen: stemmen werden minder lasterlijk, indringend of beangstigend; meer empathie en bewustzijn van subtiliteiten in het psychische leven deed het zelfvertrouwen en de daadkracht toenemen en leidde tot minder schaamte; en buiten de groep vormden zich meer diepgaande en voldoening gevende relaties. Daarnaast gaven groepsleden vele vormen van gedragsverandering aan: minder behoefte aan ziekenhuisopname of hulp van crisisdienst; minder gebruik en meer doelgericht van het gebruik van medicijnen, of zelfs het afbouwen daarvan; betere slaap; het terugkeren tot (of nu in staat zijn op te pakken) belangrijke projecten in het leven, zoals een betere woonvorm, werk, opleiding en sociale relaties. Voor sommige leden biedt het behoren tot de wereldwijde Stemmen Hoorders Beweging meer

doelgerichtheid in het leven en een gevoel van thuis zijn; velen geven zich op voor training als groepsleider om nieuwe groepen te vormen en de beweging uit te breiden. Een van de deelnemers zei: ‘Ik had niemand om op terug te vallen toen de stemmen begonnen...ik wil zo iemand zijn voor andere mensen’. Omdat, zoals eerder aangegeven, iemand heen en weer kan bewegen tussen de verschillende fasen (bij voorbeeld door een nieuwe manier van omgaan met de stemmen uit te proberen, die dan een nieuwe kadering van de ervaring verlangt), kan de groep op verschillende tijden verschillende functies hebben. Deze variabiliteit in de behoeften van leden en in niveaus van ervaring binnen de groep worden als krachten gezien; mensen kunnen van elkaar leren, ook al zijn hun ervaringen heel verschillend en zij kunnen voorbeelden van anderen gebruiken om zich een ander leven voor te stellen, dat rijker is dan zij van vroeger of van de huidige tijd kennen. Lid zijn van een stemmenhoorders-groep kan heel veel betekenen en leden worstelden om de goede woorden te vinden om de betekenis van de effecten te beschrijven. ‘Ik kan de betekenis van de groep niet overdrijven’, zei een man. ‘Toen ik voor het eerst kwam, stonden de tranen in mijn ogen.’ In het follow up gesprek zei een vrouw veelbewogen: ‘Jaren lang heb ik me niet echt mens gevoeld... ik werd pas menselijk in relatie tot de andere leden van de groep en integreerde dat toen in de relatie met mijn stemmen en met andere mensen in mijn leven.’ Een andere deelnemer zei: ‘Ik voelde me daar gewoon gezond, op een manier die ik nergens anders zo ervaar...de groep creëert een context, waarin mensen in staat zijn hun ervaringen te gebruiken in plaats van er door gekweld te zijn.’ Nog iemand zei: ‘Wij zijn niet gebroken, wij moeten alleen bepalen hoe we met de ervaring een weg vinden.’ Groepsleden bleken intens geïnteresseerd te zijn in de fenomenologie van stemmen (hun eigen zowel als die van anderen) en waardering te hebben voor een context waarin zij tot begrip konden komen van deze heel complexe ervaringen. In stemmenhoorders-groepen komen op ongewone wijze filosofische en praktische

aspecten samen. In een willekeurige bijeenkomst kan het gesprek gaan over farmacologie, spiritualiteit tot trauma theorie, over abstracte verklaringen voor de bron van stemmen, tot concrete strategieën om met specifieke situaties om te gaan. Dit brede scala aan onderwerpen betekent dat leden voortdurend te maken krijgen met manieren van denken die anders zijn dan hun eigen, terwijl zij niet worden gedwongen die manieren van denken over te nemen. Daarbij telt dat leden, gezien het feit dat de leider de groep niet 'leidt', gezamenlijk verantwoordelijk zijn voor het vlot verlopen van de groeps gesprekken en de effectiviteit van de bijeenkomsten. Mensen die stemmenhoorders-groepen om zo te zeggen mogelijk maken, hebben een specifieke rol die in andere groepen niet bestaat. Zij stimuleren groepsleden om contacten met elkaar aan te gaan, 'die meer relationeel zijn dan therapeutisch', zo drukte een deelnemer het uit. Een ander, een 'groepsleider' zei: 'ik ben niet de spreekbuis van een anders ervaring...als iemand binnenkomt en zegt 'ik heb schizofrenie', dan zeg ik, 'OK, wat betekent dat voor jou?' Weer een andere deelnemer vroeg aandacht voor het belang om in bijeenkomsten tijd in te lassen om tot je door te laten dringen wat er aan het gebeuren is: 'De leider hoeft geen opvulling van stiltes te verzorgen...het is prima dat we soms even in stilte bij elkaar zijn terwijl mensen verwerken wat er is gezegd'. Zowel in de vragenlijst als in de interviews vroegen wij naar de manier waarop groepen omgingen met een conflict, als dat zich voordeed; deelnemers zeiden herhaaldelijk dat ze de nadruk legden op een gezamenlijke benadering. Iemand gaf dit voorbeeld: 'Kort geleden begon iemand in de online groep te schreeuwen en dat was erg storend. Maar in plaats van hem te vragen te vertrekken richtten mensen zich op de vraag wat die ervaring voor hem betekende en toen werd het weer rustig in de groep.' Veel leden die naar een stemmenhoorders-groep komen, hebben te horen gekregen dat hun gedachten waandenkbeelden zijn en hun opvattingen niet reëel, dus om dan te horen dat je iemand bent met 'ervaringskennis' lijkt dan nogal een onthulling, die leidt tot meer zelfvertrou-

wen en zelfredzaamheid. Omdat in stemmenhoorders-groepen mensen zowel hulp zoeken als hulp bieden aan anderen – zelfs in een en dezelfde sessie – wordt het beeld dat velen van zichzelf hebben als passief en gehandicapt voortdurend betwist. Iemand zei: 'Ik voel me daar niet als een zieke. Ik kan daar steun krijgen en toch behandeld worden als iemand met wijsheid. Ik heb het gevoel dat ik iets te bieden heb.' Leden gebruiken de groep op verschillende manieren op verschillende momenten in hun leerproces. Het kan nodig zijn 'erbij te zitten met een stil begrip', zoals iemand zei, zonder gericht te zijn op advies of steun. 'Zij willen er woorden voor vinden', zei deze zelfde persoon, zonder dat er noodzakelijkerwijze druk bestaat om aan een ervaring een bepaalde betekenis te geven of daarop op een bepaalde manier te reageren. Door deze voortdurende verwoording van de subtiele aspecten van stemmen horen, kunnen de relaties zowel met de stemmen als met het zelf veranderen. Een groepslid zei: 'Je hoort verschillende strategieën en vaak gaat het over een bepaalde interactie met de stemmen op de een of andere manier...Om dan bondgenoten te hebben die met je mee gaan op die zoektocht om strategieën te vinden als de dingen er bedenkkelijk uitzien, is van onschatbare waarde...Ik heb mijn leven lang gewacht op iets als dit.' Iemand anders zei dat de groep haar in staat stelde 'meer te voelen en te handelen als een persoon dan als een probleem'. En weer iemand anders zei dat het haar 'veel meer ruimte gaf om met de stemmen om te gaan...en nieuwe wegen om zich tot de wereld te verhouden'. Enkele deelnemers vertelden dat hun stemmen zich op zichzelf gingen beschouwen als groepsleden. Iemand zei: 'Zij voelen zich gehoord. Ze zijn niet meer zo luid, agressief of doordringend. Ze genieten van de groep.' Een ander: 'Vroeger gilden mijn stemmen tegen mij en schreeuwden van pijn; ze zijn nu veel kalmer'. Voor deze deelnemers heeft de groep een direct effect op de stemmen, niet indirect (door bij voorbeeld aan te zetten tot een bepaalde verkenning die dan een effect heeft op de stemmen buiten de groep om).

Discussie

Onze resultaten steunen en verdiepen de bevindingen van eerdere onderzoekers, die benadrukten dat contact met andere stemmenhoorders, onderzoek naar betekenis van stemmen en de ontwikkeling van nieuwe manieren om met ze om te gaan, als ook de mogelijkheid te krijgen ervaringen uit te wisselen zonder angst voor veroordeling, cruciale elementen zijn van stemmenhoorders-groepen (Beavan et al., 2017; Dos Santos & Beavan, 2015; Longden et al., 2018; Oakland & Berry, 2015; Payne et al., 2017). Uit onze resultaten komen ook nog andere essentiële elementen naar voren (bij voorbeeld de niet-hiërarchische groepsstructuur; de vrijheid om te spreken en ageren met andere groepsleden over welk onderwerp dan ook en in natuurlijk opkomende taal; ervaringskennis voorop stellen) en vooral hoe de interacties tussen deze elementen stemmenhoorders-groepen uniek maken. Door interesse te wekken in de subtiliteiten van het psychische leven, kan de groep functioneren als een 'veilige haven' (Payne et al., 2017) en tegelijkertijd als een laboratorium om een nieuwe omgang met stemmen uit te zoeken en die een plaats in je leven te geven. Ons onderzoek was het eerste waarin de specifieke relaties binnen de veelzijdige fenomenologie van stemmen horen en de structuur van de stemmenhoorders-groepen werden onderzocht, om beter zicht te krijgen op hoe deze groepen in staat zijn te voldoen aan de behoeften van zo'n diverse groep mensen. Het openstaan voor meerdere verschillende kaders van interpretatie lijkt hier een essentiële rol te spelen. Een van de deelnemers merkte op: 'Het medische model gaat voorbij aan de sociale, culturele, politieke en economische contexten van de ervaringen van mensen. Ik merkte dat die contexten juist essentieel zijn voor mijn begrip. Een ander benadrukte: 'Onze groepen gaan over het verdragen van onzekerheid...Zij gaan niet over het vastpinnen van de ander'. Stemmenhoorders-groepen hebben een bepaalde eigen ethiek en waardenpatroon, maar toch kunnen ze binnen de traditionele geestelijke gezondheid worden ingepast. Binnen het Hearing Voices Network in

de VS bestaan nadrukkelijk zowel 'Full' als 'Affiliate' groepen: de laatst genoemde komen bijeen in een klinische omgeving en worden geleid door een niet-stemmenhoorder, of beperken deelname tot mensen van een bepaalde voorziening (bij voorbeeld stemmenhoorders van een bepaalde afdeling), terwijl de eerst genoemde categorie moet samenkomen in een niet-klinische omgeving en open staat voor alle stemmenhoorders. 'Affiliate' groepen houden zich echter wel aan de waarden vastgelegd in het handvest van het Hearing Voices Network, inclusief een sterke gerichtheid op contact leggen en ervaringen uitwisselen, eerder dan op behandeling of psycho-educatie; zij zorgen ervoor dat alle groepsleiders, ook hulpverleners van de geestelijke gezondheidszorg, niet-medische taal hanteren en ervoor open staan eigen ervaringen te delen; en zij erkennen de kennis van ieder individu op grond waarvan hij of zij de betekenis van de stemmen kan vaststellen en de beste manier om met ze om te gaan.

Beperkingen en richtlijnen voor de toekomst

Ons onderzoek beperkten we bewust tot de Verenigde Staten, omdat daar nog geen onderzoek naar stemmenhoorders-groepen was gedaan. Dit betekende echter wel, dat er geografisch gezien een vertekend beeld ontstond, doordat de meeste stemmenhoorders-groepen zich in een bepaald deel van het land bevinden (bij voorbeeld in het Noord Oosten en aan de Westkust) en in zijn algemeenheid door het kleinere aantal groepen in de VS vergeleken met andere landen (het Verenigd Koninkrijk bij voorbeeld) waar de Stemmen Horen Beweging al meer gevestigd is. Er is echter geen reden om te veronderstellen dat onze resultaten geografisch gezien minder toepasbaar zijn; uit gegevens van onderzoeken in Engeland, Australië en nu in de VS blijkt dat stemmenhoorders-groepen opmerkelijke overeenkomsten vertonen, waar ze ook gevestigd zijn, vooral als ze expliciet het handvest van de Stemmen Horen Beweging navolgen. Ook demografisch gezien is in dit onderzoek sprake van een beperking,

daar, zoals eerder gezegd, 62% van de deelnemers vrouwen waren en 66% blank. Nog een beperking is dat we, zoals in alle onderzoek dat is gebaseerd op het eigen verslag van de deelnemers, niet kunnen weten of deelnemers belangrijke informatie achter hielden of niet konden weergeven. Het kostte tijd om onze vragenlijst in te vullen (vooral om gedetailleerd in te gaan op open vragen) en nog meer tijd om ook aan het follow-up interview deel te nemen, dus onze steekproef blijft duidelijk beperkt tot mensen die voldoende ervaring in een stemmenhoorders-groep om die te willen beschrijven. Maar omdat het doel van ons onderzoek was om de veranderingsprocessen in deze groepen vast te stellen, zijn die laatstgenoemde mensen wel het beste in staat om hieraan te voldoen. Onze steekproef bevat geen mensen die één keer naar een stemmenhoorders-groep zijn gegaan en nooit meer terug kwamen, of mensen die, om wat voor reden dan ook, hun ervaring in de groep niet kunnen verwoorden, maar deze mensen zouden toch geen bijdrage kunnen leveren om tot begrip te kunnen komen van hoe een stemmenhoorders-groep werkt. Er waren wel deelnemers die aangaven geen grote veranderingen in hun leefomstandigheden te hebben bemerkt, maar toch hun inzichten in het groepsgebeuren wilden weergeven. Een belangrijk principe in het handvest van het Hearing Voices Network is dat mensen op vrijwillige basis aan een groep deelnemen, dus de effectiviteit van een groep kan niet worden vastgesteld met behulp van een gerandomiseerd onderzoek, waarin sommige deelnemers verplicht aan een groep deelnemen en andere niet. Het feit dat bijna de helft van de deelnemers hun contactgegevens doorgaven met het oog op een mogelijk follow-up interview en dat vele deelnemers uitgebreide en gedetailleerde reacties gaven op de vragenlijst, als bewijs voor betrokkenheid bij het onderzoek en vertrouwen in de gevolgde methoden en procedures. Gezien het langdurige en pijnlijke verloop voor psychiatrische patiënten die worden geselecteerd voor wetenschappelijk onderzoek zonder hun toestemming, of voor doeleinden die hen niet bekend zijn gemaakt,

beschouwen wij onze bewuste betrekking van stemmenhoorders in het onderzoeksteam in iedere fase van het project, als een belangrijke correctie en wij moedigen andere onderzoekers aan dit doel ook na te streven in hun werk. Ons team werkt nu aan aanvullende verslagen van onze resultaten, waaronder gedetailleerde fenomenologische analyses, waaruit het brede scala aan individuele ervaringen met stemmenhoorders-groepen naar voren zal komen. Ook komen er systematische vergelijkingen van specifieke subgroepen (bij voorbeeld nieuwe tegenover ervaren groepsleden, online groepen tegenover persoonlijke, etc.). Ondanks de complexiteit en de methodologische uitdagingen van onderzoek naar stemmenhoorders-groepen, staat nu een aantal boeiende wegen open, waarin onderzoekers innovatieve methoden van data verzameling en analyse kunnen ontwikkelen, om vorderingen te maken in dit belangrijke onderzoeksgebied.

Dankbetuiging

De schrijvers erkennen dankbaar de bijdragen van Jacqui Dillon, Lisa Forestell en Andrea Weisman aan de start van dit project; van Maria Narimanidze aan de follow-up interviews; en Caroline Mazet-Carlton, Cindy Marty Hadge en Sera Davidow aan het rekruteren van deelnemers.

De auteurs meldden geen belangenverstrengeling. Dit werk is ondersteund vanuit een fonds voor de bevordering van geestelijke gezondheidszorg van de universiteit van Mount Holyoke in de Vs. Dit artikel verscheen eerder in het tijdschrift Psychosis.

Vertaling uit het Engels

Corine Wepster

Literatuur

Beavan, V., De Jager, A., & Dos Santos, V. (2017). Do peer-support groups for voice-hearers work? A small scale study of Hearing Voices Network support groups in Australia. *Psychosis: Psychological, Social and Integrative Approaches*, 9(1), 57–66. <https://doi.org/10.1080/17522439.2016.1216583>

Branitsky, A., Longden, E., & Corstens, D. (in press). Hearing voices groups. In C.

A. Tamminga, E. I. Ivleva, U. Reininghaus, & J. Van Os (Eds.), *Psychotic disorders: Comprehensive conceptualization and treatment*. Oxford University Press.

Charmaz, K. (2006). *Constructing grounded theory*. Sage.

Corstens, D., Longden, E., McCarthy-Jones, S., Waddingham, R., & Thomas, N. (2014). Emerging perspectives from the hearing voices movement: Implications for research and practice. *Schizophrenia Bulletin*, 40(Suppl4), S285–S294. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbu007>

Daalman, K., Boks, M. P., Diederens, K. M., de Weijer, A. D., Blom, J. D., Kahn, R. S., & Sommer, I. E. (2011). The same or different? A phenomenological comparison of auditory verbal hallucinations in healthy and psychotic individuals. *Journal of Clinical Psychiatry*, 72(3), 320–325. <https://doi.org/10.4088/JCP.09m05797ye1>

Dillon, J., & Hornstein, G. A. (2013). Hearing voices peer-support groups: A powerful alternative for people in distress. *Psychosis: Psychological, Social and Integrative Approaches*, 5(3), 286–295. <https://doi.org/10.1080/17522439.2013.843020>

Dos Santos, B., & Beavan, V. (2015). Qualitatively exploring Hearing Voices Network support groups. *Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, 10(1), 26–38. <https://doi.org/10.1108/JMHTEP-07-2014-0017>

Fischer, C. T., & Wertz, F. W. (1979). Empirical phenomenological analyses of being criminally victimized. *Duquesne Studies in Phenomenological Psychology*, 3, 135–158. <https://doi.org/10.5840/dspp1979314>

Giorgi, A., & Giorgi, B. (2003). The descriptive phenomenological psychological method. In P. M. Camici, J. E. Rhodes, & L. Yardley (Eds.), *Qualitative research in psychology: Expanding perspectives in methodology and design* (pp. 243–273). American Psychological Association.

Hornstein, G. A. (2018). Agnes's jacket: A psychologist's search for the meanings of madness (rev. ed.). Routledge.

Lepping, P., Sambhi, R. S., Whittington, R., Lane, S., & Poole, R. (2011). Clinical relevance of findings in trials of antipsychotics: Systematic review. *British Journal of Psychiatry*, 198(5), 341–345. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.109.075366>

Longden, E., Read, J., & Dillon, J. (2018). Assessing the impact and effectiveness of Hearing Voices Network self-help groups. *Community Mental Health Journal*, 54(2), 184–188. <https://doi.org/10.1007/s10597-017-0148-1>

Luhrmann, T. M., Padmavati, R., Tharoor, H., & Osei, A. (2015). Differences in voice-hearing experiences of people with psychosis in the USA, India and Ghana: Interview-based study. *British Journal of Psychiatry*, 206(1), 41–44. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.139048>

National Institute for Health and Care Excellence (NICE). (2014). *Psychosis and schizophrenia in adults: Prevention and management* (NICE Quality Standard No. 178). <https://www.nice.org.uk/guidance/cg178>.

Oakland, L., & Berry, K. (2015). "Lifting the veil": A qualitative analysis of experiences in Hearing Voices Network groups. *Psychosis: Psychological, Social and*

Integrative Approaches, 7(2), 119–129. <https://doi.org/10.1080/17522439.2014.937451>

Payne, T., Allen, J., & Lavender, T. (2017). Hearing Voices Network groups: Experiences of eight voice hearers and the connection to group process and recovery. *Psychosis: Psychological, Social and Integrative Approaches*, 9(3), 205–215. <https://doi.org/10.1080/17522439.2017.1300183>

Read, J., van Os, J., Morrison, A. P., & Ross, C. A. (2005). Childhood trauma, psychosis and schizophrenia: A literature review with theoretical and clinical implications. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 112(5), 330–350. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2005.00634.x>

Romme, M., Escher, S., Dillon, J., Corstens, D., & Morris, M. (2009). *Living with voices: 50 stories of recovery*. PCCS Books.

Ruddle, A., Mason, O., & Wykes, T. (2011). A review of hearing voices groups: Evidence and mechanisms of change. *Clinical Psychology Review*, 31(5), 757–766. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.03.010>

Schnackenberg, J. K., Fleming, M., & Martin, C. R. (2018). Experience focused counselling with voice hearers as a trauma-sensitive approach. results of a qualitative thematic enquiry. *Community Mental Health Journal*, 54(7), 997–1007. <https://doi.org/10.1007/s10597-018-0294-0>

Sheffield, J. M., Williams, L. E., Blackford, J. U., & Heckers, S. (2013). Childhood sexual abuse increases risk of auditory hallucinations in psychotic disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 54(7), 1098–1104. <https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2013.05.013>

Smalles, D., Alderson-Day, B., Fernyhough, C., McCarthy-Jones, S., & Dodgson, G. (2015). Tailoring cognitive behavioral therapy to subtypes of voice hearing. *Frontiers in Psychology*, 6, 1933. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01933>

Sommer, I. E. C., Slotema, C. W., Daskalakis, Z. J., Kerks, E. M., Blom, J. D., & van der Gaag, M. (2012). The treatment of hallucinations in schizophrenia spectrum disorder. *Schizophrenia Bulletin*, 38(4), 704–714. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbs034>

Strauss, A., & Corbin, J. (Eds.). (1997). *Grounded theory in practice*. Sage.

Styron, T., Utter, L., & Davidson, L. (2017). The Hearing Voices Network: Initial lessons and future directions for mental health professionals and systems of care. *Psychiatric Quarterly*, 88(4), 769–785. <https://doi.org/10.1007/s11126-0179491-1>

Varese, F., Smeets, F., Drukker, M., Lieverse, R., Lataster, T., Viechtbauer, W., Read, J., Van Os, J., & Bentall, R. P. (2012). Childhood adversities increase the risk of psychosis: A meta-analysis of patient-control, prospective- and cross-sectional cohort studies. *Schizophrenia Bulletin*, 38(4), 661–671. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbs050>

Woods, A., Jones, N., Alderson-Day, B., Callard, F., & Fernyhough, C. (2015). Experiences of hearing voices: Analysis of a novel phenomenological survey. *Lancet Psychiatry*, 2(4), 323–331. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(15\)00006-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(15)00006-1)



Stemmen VI

En de stemmen deden het af als larie.

“Lariekoek”, zo zeiden de stemmen.

**“Er is niemand die ons gelooft, laat staan
iemand die ons vertrouwt.”**

En ze klopten aan bij het meisje.

Het meisje met het gouden hart.

En het meisje opende haar deuren.

**De stemmen – ja de stemmen –
versmolten met de liefde van haar hart.**

Tekening en gedicht, Geert Zomer.



**Die dag scheurde het grijs,
reikte haar stem tot in het
diepst van mijn wezen.
Wat verborgen was liet zich
tomeloos zien.**

**Haar vingers bewogen
zich over mijn schaduw,
handen schonken flonkerend leven.
Tonen ontspanden mijn dierbare lijf.**

**Zoveel te doen en te geven,
zoveel kamers bewoonbaar gemaakt.
Zoveel snaren geraakt, muren geslecht
door het licht.**

Tekening en gedicht, Geert Zomer.



Stemmen V

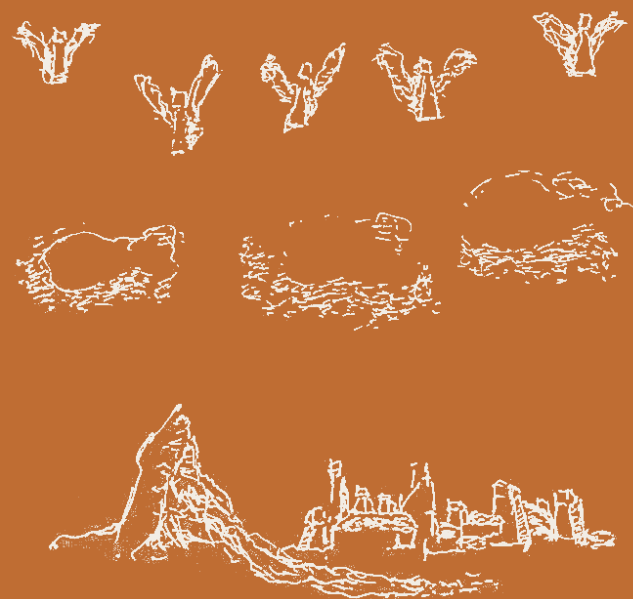
**En de wind nam hen mee.
Er was een vlot, een open zee
en nog niet ervaren verten.**

**Golven, zo hoog als huizen.
Diepten, onpeilbaar en het water
zo zout als de zee maar kan zijn.**

**En het vlot schudde en beefde,
golven tilden het op en krakend
brak het in tweeën.**

**Toen waren de stemmen verdeeld.
Afscheid nemen was een illusie.**

Tekening en gedicht, Geert Zomer.



Stemmen VI

En hoog, boven in de lucht,
dachten de stemmen na.
Hoe hoog kunnen we gaan
om de hemel te bereiken?
Daar waar wij, de stemmen,
kunnen voortbestaan.

En boven de wolken vlogen zij.
En ze zagen bergen, rivieren
ontspringen, steden ontstaan.
Maar de hemel bleef onbereikbaar.

Toen daalden zij, landden zij
en waren ervaringen rijker.

Tekening en gedicht, Geert Zomer.

Supportgroep stemmen horen in Rotterdam

Emmie Boering

Op 14 april 2020 neem ik met vier andere dames deel aan een beeldbeloverleg vanwege het oprichten van een stemmengroep bij de Herstelacademie IJsselmonde. Zahia el Marzguioui, initiatiefnemer van het plan, volgde de cursus 'Stemmen horen, hoe ga je ermee om' en rondde die eind 2019 in Den Haag af, net als ik. Yvonne Doornbos, ervaringswerker bij de Stichting Anton Constandse, organiseerde deze cursus en werkt daarnaast vanuit de stichting Weerklank aan het uitbreiden van supportgroepen in Nederland.

Zahia en ik zijn bereid de groep op te zetten onder supervisie van Yvonne Doornbos. Twee ervaringsdeskundigen van de Herstelacademie IJsselmonde, Josse Weyers en Nita Stoffers, hebben er wel oren naar. We hebben de ambitie om dit najaar te starten met de stemmenhoordersgroep. Nita verheugt zich op het aanbod, aangezien er nog geen stemmenhoordersgroep is in Rotterdam. Zij wil om te beginnen weten wat stemmen horen is, welke varianten er zijn en voor wie de groep bestemd zal zijn.

Yvonne legt kort uit en verwijst daarnaast naar de beschikbare flyers en de website van stichting Weerklank. Ze legt uit dat stemmen horen een natuurlijke ervaring is, vaak voortkomend uit onderdrukte emoties. Een andere verklaring voor het horen van stemmen is, dat iemand stemmen hoort die afkomstig zijn van overleden personen, gidsen of andere spirituele wezens. Er zijn daarnaast mensen

die bijzondere dingen ervaren of visioenen hebben. Stichting Weerklank gaat ervan uit dat iedereen recht heeft op een eigen verklaring van zijn of haar stemmen of waarnemingen. Vanuit die verklaring kunnen mensen aan het werk met de stemmen. Als je stemmen hoort is het accepteren dat ze er zijn al heel belangrijk, vervolgens dat je erover kunt praten in een veilige omgeving. Bij een stemmenhoordersgroep deel je je ervaring en ondersteun je elkaar bij het omgaan met de stemmen.

Yvonne legt uit dat er diverse methodes zijn om stemmen in kaart te brengen. Bij sommige mensen gaan de stemmen na verloop van tijd weg. De verklaring hierbij is, dat diegene de stemmen niet meer nodig heeft. Anderen blijven de stemmen horen, maar leren er beter mee om te gaan. Het is goed om je te realiseren dat heel veel mensen stemmen horen en daar weinig of geen last van hebben. Ze gaan er niet mee naar de huisarts of de psychiater.

Zahia vertelt wat haar aantrok aan de stemmenhoorders beweging. Ze zag via YouTube een video van Dirk Corstens, een psychiater die via een speciale methode in gesprek gaat met de stemmen die iemand hoort. Hij werkt samen met de stemmenhoorder aan het interpreteren van wat de stemmen zeggen. Ze geeft een voorbeeld: de boodschap 'ik wil dood' kan betekenen dat je er via de stem op gewezen wordt, dat je niet op die manier verder wilt leven. Zij had voordat ze de

video op YouTube zag nog nooit zoiets gehoord of gezien. Heel vaak worden stemmen onderdrukt met medicijnen, zegt ze. Er wordt niet gevraagd wat de stemmen zeggen, of wat het zou kunnen betekenen.

Yvonne vertelt dat Dirk Corstens met Voice Dialogue werkt. Hij gebruikt hierbij de methode die bekend staat als 'de Maastrichtse benadering', ontwikkeld door Marius Romme en Sandra Escher, waarbij na een uitgebreid interview gewerkt wordt met de stemmen. Nita vraagt of de stem macht heeft over de persoon, of er ontwrichting door kan ontstaan. Yvonne geeft een voorbeeld. Stel dat je een discussie met meerdere stemmen in je hoofd hebt, die je afkraken en zeggen dat je stom bent, dan word je afgeleid en kan je geen belangrijk gesprek voeren zoals bijvoorbeeld een sollicitatie. Juist vanwege dit soort ervaringen willen mensen leren ermee om te gaan, zodat de ontwrichting minder kan worden. Nita stelt vervolgens een vraag die vaak gesteld wordt: is het horen van stemmen hetzelfde als een psychose? Yvonne legt uit dat het horen van stemmen in de geestelijk gezondheidszorg vaak wordt gezien als een auditieve hallucinatie. Als de persoon erg veel last heeft van de stemmen en zijn of haar leven er ernstig door ontregeld wordt kan dit inderdaad benoemd worden als psychotisch.

Ik vertel, vanuit mijn ervaring, dat ik het fijn vind dat de stemmengroep gepositioneerd kan worden binnen een herstelacademie. De drempel is laag, er is geen directe relatie met artsen of behandelaars en het is mogelijk om als stemmenhoorder of naaste veilig je verhaal te doen. Er is geen directe relatie met de GGZ, al kan het natuurlijk wel zo zijn dat een stemmenhoorder zowel steun vindt bij een lotgenotengroep als bij een psycholoog, psychotherapeut of psychiater. Josse rondt de vergadering af met een positief gevoel. Ze kijkt ernaar uit om met elkaar samen te werken. Iedereen is het daarmee eens. Er worden enkele vervolgspraken gemaakt en tot slot zwaait iedereen naar elkaar alvorens de verbinding te verbreken.



Sjon Gijsen Anthologie

Sjon Gijsen

Deze lezing is gehouden op het congres bij de afsluiting van het onderzoek bij kinderen die stemmen horen. Lezing werd voorbereid samen met Sandra Escher die de vier jaarlijkse interviews met hem gehouden had tijdens het driejarig follow-up onderzoek tussen 1996 en 1999. Sjon was 16 jaar ten tijde van het eerste interview.

Ik ben Sjon, 22 jaar en ik ben ervaringsdeskundige. Ik wil jullie iets gaan vertellen over mijn belevingen t.a.v. mijn stemmen.

Zo lang ik het me kan herinneren hoor ik stemmen die positief waren. Op mijn 16e realiseerde ik me dat ze negatief geworden waren en problemen gaven. Ze bemoeiden zich onder andere met keuzes. Zo gaf iedere stem een ander advies waardoor ik in de war raakte. De stemmen wilden me pijn en kwaad doen en daar werd ik bang van. Ik was me toen niet bewust wat het met mij deed. Dat voelde ik pas veel later. Ik ging op een gegeven moment steeds meer alcohol drinken, waardoor ik steeds minder ging voelen en emotioneel vervlakte ik. In een dronken bui deed ik een suïcide poging, en kwam toen terecht op een gesloten PAAZ afdeling van een plaatselijk ziekenhuis. Ik was net 17jaar geworden, ze vonden mij toen te jong om daar te blijven en plaatsten mij daarom over naar het Vincent Van Gogh (psychiatrisch ziekenhuis).

Ik ga nu iets vertellen over de behandeling in de psychiatrie. De eerste weken van mijn verblijf moest ik praten met een massa therapeuten. Ze vroegen me wel wat er met mij aan de hand was, maar niemand vroeg hoe het zat met de stemmen. Ik moest twee vragenlijsten invullen van in totaal 600 vragen, volgens de hulpverleners was ik psychotisch. De manier waarop de vragen gesteld werden, maakte van mijn probleem een ziekte. Bijvoorbeeld: hoor of zie je dingen die anderen niet meemaken. Door de of vraagstelling past het dus altijd in het hokje psychotisch.

Ondertussen had ik helemaal geen privacy. Ik sliep met in totaal drie mensen op één kamer, dit had invloed op de stemmen. De stemmen werden irriterender en vervelender en toen ben ik ze maar zelf in gaan delen om overzicht te houden. Ik vond dat ik psychose stemmen hoorde en paranormale stemmen. De paranormale stemmen hadden te maken met de gevoelsoverdracht van de mensen om mij heen. Hoe ik hiermee omging was dat ik veel met hobby's bezig was, namelijk met muziek luisteren en maken maar ook meditatie heeft veel geholpen, dit had ik geleerd van een paranormaal genezer.

Na een maand kreeg ik medicijnen, deze hadden geen invloed op de stemmen. Wel op het lichaam. Ik werd rustiger maar tegelijkertijd ook weer onrustig, want ik had het gevoel dat de medicijnen mijn zenuwbanen sloopten. Ik ben hier toen mee gestopt. Na een aantal maanden vond mijn vader dat ik niet genoeg vooruit ging. Hij vond mij meer een plantje



zonder water. En zoals mijn vader is, vraagt dit om actie. Hij had gehoord van dit onderzoek en nam contact op. Er werd een afspraak gemaakt: als ik aan het onderzoek mee deed, het stemmeninterview afgenomen zou worden, zou dit met een advies van Professor Romme naar mijn hulpverleners worden gestuurd. Mijn vader stond erop dat de hulpverleners de informatie uit het interview zouden gebruiken. Het interview werd afgenomen in het bijzijn van mijn ouders. Ik had het gevoel dat er naar mij geluisterd werd en dat iemand mij begreep. Het rare dat uit het onderzoek kwam was dat ik de psychotische stemmen alleen had wanneer ik op de afdeling van de psychiatrische instelling was. En niet in het weekend thuis. Mijn moeder had toen ook niet stil gezeten en advies gevraagd bij een paranormale genezer. Hij had toen ik ongeveer vijf jaar was, vastgesteld dat ik ook een paranormale gave had. Deze man heeft mij toen bezocht op de afdeling, om te kijken waar ik in terecht was gekomen. Hij vond dat ik hier niet thuis hoorde. Ik was het helemaal met hem eens. Mijn oplossing om daar zo snel mogelijk weg te komen, was me te gedragen zoals er van mij verwacht werd. En een paar maanden daarna was ik thuis. Ik ben ongeveer acht maanden daar geweest. Ik mocht naar huis onder de voorwaarden van mijn ouders, dat ik mijn schoolopleiding afmaakte en dat ik mij

aan de huisregels hield, bij voorbeeld geen alcohol en op tijd thuis zijn. Niet lang na ontslag verdwenen de psychotische stemmen. Ik hoorde dagelijks nog twee paranormale stemmen, de ene was negatief en was meer een gedachte en de andere stem was positief en hielp mij om het negatieve weg te houden. Wat hierbij hielp was om naar een meditatiegroep te gaan, om de drie weken. En iedere dag begin ik met meditatie, om meer met het positieve bezig te zijn. Dit bracht ook veel rust in mijn leven.

Hoe het nu met mij gaat? Ik hoor geen stemmen meer, ik heb een baan, een leuke vriendin, ik speel in een bandje, en ik ben nu in staat om voor jullie dit verhaal te vertellen.

Dit alles samengevat:

- Mijn ouders hebben altijd begrip en waardering getoond voor wie ik was en wie ik nu ben.
- Ik heb een positievere levensinstelling gekregen.
- Ik kan nu beter omgaan met mijn emoties. (belangrijk hierbij is muziek)
- Ik leg mij een bepaalde discipline op.
- Ik heb geleerd om te praten over mijn problemen. Het heeft een naam gekregen.

Ik wou het hierbij laten, zijn er nog vragen?

Psychiater Dirk De Wachter buigt zich in zijn nieuwe boek over de kunst van het ongelukkig zijn.

Psychiater Dirk De Wachter buigt zich in zijn nieuwe boek over de kunst van het ongelukkig zijn. Zijn devies: laat de focus op geluk los, streef naar zin. ‘En de zin van het bestaan is zorgen voor ándermans geluk.’ Op een koude woensdagavond in februari begeeft een schare jonge mensen zich ter kerke, om te luisteren naar een ongebruikelijk soort predikant: Dirk De Wachter, psychiater uit Vlaanderen. De Jacobikerk in Utrecht zit voller dan op menig zondag – zo’n zeshonderd mensen kunnen erin – er worden zelfs mensen geweigerd bij de ingang. Thema van de preek: geluk.

Ons huidige streven naar geluk is doorgeslagen, zo luidt de Dirk-De-Wachter-these (of zijn evangelie, zo u wilt), waarmee hij niet alleen in Vlaanderen, maar inmiddels ook in Nederland volle zalen trekt. Dat streven naar geluk zorgt ervoor dat we ongeluk massaal wegstoppen. In de pretparkerige samenleving vol opgepoetste individuen zijn we het gewone lijden verleerd, is zijn stelling. Na die maatschappelijke diagnose te hebben gesteld in zijn eerdere boeken ‘Borderline Times’ en ‘De wereld van De Wachter’, presenteerde de psychiater vorige week zijn nieuwe boek ‘De kunst van het ongelukkig zijn’, een filosofisch zelfhulpessay vol wijsheden van dichters als Rutger Kopland en denkers als De Wachters favoriet Emmanuel Levinas over het ‘talent’ van ongelukkigheid.

Uit het gedicht ‘Wat is geluk’ van Rutger Kopland

Omdat het geluk een herinnering is bestaat het geluk omdat tevens het omgekeerde het geval is

De Wachter haalt in zijn werkkamer in Antwerpen herinneringen op aan de bomvolle kerk in Utrecht. Zittend in een fauteuil met tijgerprint, terwijl er een spin over de muur kruipt richting zijn taften gordijnen, gaan zijn kreten van ‘crazy’ naar ‘verwarrend’ naar ‘ongemakkelijk’. En daarna: “Ik ben wel een Vlaming, maar ik ben voldoende ijdel om het prettig te vinden dat ik zoveel weerklink krijg.”

U bent een soort goeroe geworden. Ik citeer de kop van een column in een Nederlandse krant: ‘Voor wie niet in God gelooft is Dirk De Wachter een uitkomst.’

“Ja, dat heeft men mij doorgestuurd. Ik schrok er eventjes van!”

U kunt wel een religie starten.

“Dat ga ik niet doen, wees gerust. Maar dit raakt wel aan één van mijn bekommernissen: hoe kunnen we in een geseculariseerde wereld, waar de meeste mensen niet in God geloven, hoe kunnen we betekenis, zin, het spirituele, het ... welke woorden moet ik gebruiken het mystieke, het niet-weten?, een plaats geven. Omdat dat heel erg eigen is aan de mens. En als de religieuze structuren wegvallen, en het is nogal evident dat dat het geval is, voor de meerderheid van de mensen, dan dreigen we toch ergens in een vacuüm te komen.”

Vervolgens vinden mensen in dat vacuüm u.

“Ach, ik zal deze taak niet op mij nemen. Het is zelfs gevaarlijk als mensen die taak op zich nemen. Goeroes en leiders die zich goddelijke eigenschappen aanmeten, hebben in de geschiedenis zeer veel leed veroorzaakt. Ik wil verre van de betiteling goeroe blijven, alstublieft! Die boeken van mij, dat komt erbij. Mijn werk bestaat erin om hier, waar u zit, in de beslotenheid – de gordijnen zijn dicht, dat men niet naar binnen kijkt – en in de duisternis, te luisteren naar het verdriet van mensen. Dus als ik later aan de hemelpoort sta, om in dezelfde metaforen te blijven, wil ik daarop worden afgerekend.”

Waarom zouden mensen zich zo vastklampen aan de boodschap die u heeft?

“Mijn vrouw is huisarts, en zij zegt: ‘Wat jij vertelt, alé, met alle respect, dat weet toch iedereen—?’ En dat is juist. Blijkbaar moet een professor van de universiteit nog eens zeggen wat iedereen al weet. Het klinkt onnozel, maar het stelt mensen gerust dat een beetje ongelukkig zijn heel normaal is.”

Bent u zelf wel gelukkig in het drukke bestaan dat u nu leidt?

“Wel, dat is bij mij net als bij iedereen een beetje wisselend. Maar het zou schandalig zijn als ik mijzelf ongelukkig zou noemen. Ik woon in een land zonder oorlog. En wat het belangrijkste is, ik ben opgegroeid in een klein dorp in Vlaanderen in een gezin waar ik graag gezien ben. Dat werkt door, dat is wat wij in de psychiatrie noemen ‘goede hechting’. Ik had chance, ongelooflijk veel chance, ik ben maar aan het vertellen, sorry, ondertussen word ik gebeld, maar goed, wat was de chance ook?

Dat ik voldoende hersenen had om te studeren. Ik heb geneeskunde gestudeerd, zo kon ik psychiater worden: er is niets interessanter om te doen in het leven. En nu komt het! Ik kom een vrouw tegen als ik 25 jaar ben, ik ben blindelings, ja, zo verliefd als een blinde otter kom ik terecht in haar armen. Door een toeval van het lot, ik weet ook niet hoe, is zij nog altijd bij mij. Ik heb drie kinderen die intussen

volwassen zijn, ze zijn goed gezond. Dus als ik nu zou zeggen: ik ben ongelukkig, zou dat erg ongepast zijn.”

Bent u dan wel de aangewezen persoon om een boek over de kunst van ongelukkig zijn te schrijven?

“Ja, want ik heb er niet alleen dagelijks mee te maken als psychiater; ik beoefen die kunst zelf ook. Er zijn dagen dat het mij niet zo goed afgaat. Dat ik veel te veel op mijn bord krijg. Tweehonderd e-mails per dag, twintig nieuwe aanmeldingen per dag van patiënten. Ik heb het er erg moeilijk mee om nee te zeggen. Mensen e-mailen mij, telefoneren mij, schrijven mij: ‘U moet mij helpen, anders ga ik dood’, dat valt mij heel zwaar. Ik werk in een academisch, heel erg concurrentieel milieu, is ook niet altijd makkelijk. En er zijn de gewone dingen van het leven. Het aftakelen van mijn vader. Dat was een heel moeilijke tijd. En mijn leermeester, mijn voorbeeld, wordt overmorgen begraven. Ik ga de homilie brengen, daar moet ik na dit interview mee aan de slag.

“Ja, dat maakt mij triest. Ik ben daarin niet anders dan anderen. Maar ik ben een gelukkiger mens omdat ik de ongelukigheden niet uit de weg ga. Omdat ik ze kan delen met mijn geliefde, met goede vrienden. Te vaak komen hier mensen in mijn spreekkamer die zeggen: u bent de eerste met wie ik dit kan delen. Dat is toch niet wenselijk? Er zijn enorme wachtlijsten voor de psychiatrie, dus blijkbaar hebben we een probleem met verdriet. Wees meer elkáars psychiater, is mijn pleidooi.”

Maar elkaar troosten is altijd met zo veel ongemak omgeven. De ongemakkelijke arm om iemand heen, want zit iemand daar wel op te wachten?

Het stamelen van gemeenplaatsen: ‘Alles komt goed’, of het geworstel met wat je op een kaartje schrijft aan iemand die het moeilijk heeft. “Dat is juist, we kunnen dat niet goed. Er zijn voor elkaar is ge-

noeg, en, het is voor Nederlanders moeilijk wat ik nu ga zeggen: niet te veel tateren. Ik lach er een beetje bij, ja. Jullie kunnen beter praten, wij kunnen beter luisteren. Wat als we nou het Dietse rijk zouden realiseren? Dat is een grap natuurlijk. De combinatie van beide is de sleutel om met verdriet om te gaan. Deel uw verdriet met uw naaste, is mijn simpele boodschap. Ik heb het hier niet over verschrikkingen, maar over de gewone lastigheden van het leven. Last met uw lief, met uw ouders, met uw kinderen, met uw baas, de last die iedereen heeft. Deel dat in vertrouwen met uw naaste.”

Naast deze ‘nabijheid in verdriet’ bestaat de kunst van het ongelukkig zijn volgens De Wachter uit nog een aantal zaken, legt hij in zijn boek uit. Zo haalt hij het verschil aan dat de oude Grieken maakten tussen ‘chronos-tijd’ (kloktijd) en ‘kairos-tijd’ (subjectieve tijdsbeleving). Wie zich overgeeft aan de kairos, creëert meer ruimte voor de verwerking van ongeluk, aldus De Wachter. Dat zorgt voor een ander levensritme, voor het loslaten van een constante focus op efficiëntie. Daar is ook stilte essentieel in, of zoals de psychiater het verwoordt: geen Bongo-bon voor een bubbelbad, maar voor een middagje contempleren in eigen tuin. Zulke momentjes zijn echt wel te organiseren in een verder vol leven met werk, kinderen en contacten.

De Wachter noemt verdriet ‘het ding met stekels’, stekels die je niet zomaar kunt afsnijden. Het enige wat je kan doen is de stekels ‘omzwachtelen met verhalen, windsels, pleisters.’ Geef er woorden aan, ook voor jezelf, schrijft hij. ‘Tot de stekels niet meer prikken. Tot je het verdriet bijna koesterend kunt meenemen’, schrijft hij.

Klinkt paradoxaal, ‘koesteren’ in plaats van ‘verwerken’, maar De Wachter bepleit geen cultus rond lijden, zegt hij, alleen iets meer ruimte voor ongeluk. Die ruimte komt er volgens hem alleen als we onze hyperfocus op geluk loslaten, en in plaats daarvan gaan streven naar zin. “En de zin van het bestaan is

zorgen voor ándermans geluk”, zegt De Wachter.

Oorspronkelijk verschenen in AdRem, landelijk blad van de Remonstranten (vrijzinnig protestanten)

Hoe doe dat in wat u noemt een ‘ikkige wereld’?

“Het is een dans die je samen aangaat. Die dans begint met het erkennen dat de mens een samenhangig wezen is. Levinas zei: We zijn in de blik van de ander. Ik ben hier nu omdat u hier zijt. Mijn praten heeft alleen maar zin als het gehoord wordt. Anders ben ik niet. Wat is hiervoor nu het instrumentarium? Dat is wat Levinas noemt ‘het kleine goede’; hoe kan ik iets betekenen voor een mens? Dat gaat over een blik, dat gaat over een glimlach. Het is anoniem, het is niet in de schijnwerpers, staat niet op Facebook, maar het is heel wezenlijk, onuitroeibaar ook. De onwaarschijnlijke pracht van het leven toont zich in de gewonigheid. In thuiskomen en samen op de bank zitten, mekaar vasthouden en zeggen: ‘Ik zie u graag’. Dat is waar het echt om gaat. En elkaar vastpakken, zeker als er verdriet is.”

Zijn we daar te huiverig voor geworden?

“Ja! In tijden van #MeToo pleit ik voor vastpakken!”

Ook van collega’s op het werk?

“Kijk, daarstraks kwam een collega bij mij hier. Die man zegt, met tranen in de ogen: ‘Wat gij voor mij gedaan hebt...’ Hij is enkele jaren geleden zijn kind verloren. Ik zag hem zitten in de raadszaal en heb hem toen bij zijn schouders vastgeplakt, en gezegd: ‘Man, vertel eens.’ Hij zei: ‘Gij zijt de enige die dat gedaan heeft. Ik ga dat nooit vergeten’. We moeten dat doen, het vastpakken, maar wel voorzichtig, respectvol.”

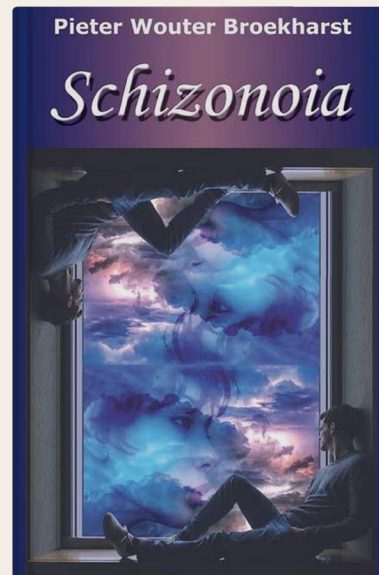
Mensen worstelen daarmee, wanneer het wel en niet kan.“

We zijn daarin niet altijd goed opgevoed. Ik denk dat we onze kinderen moeten opvoeden met aandacht voor lijfelijkheid als een fundamenteel mense-



lijk gegeven. Als we dat aan onze kinderen leren en meegeven, dan is er geen #MeToo-toestand. Want wat is #MeToo? Dat zijn mensen die gekwetst zijn in hun hechting en hun macht gebruiken om grenzen te doorbreken. Dat is natuurlijk kwalijk. Als #MeToo tot gevolg zou hebben dat we nog verder van elkaar komen staan, dat we niet meer durven aanraken, dan

zou dat zeer kwalijk zijn. De meeste mensen deugen, zeg ik Rutger Bregman na. Dus kun je er ook op vertrouwen dat ze goed zullen omgaan met verdriet, als we het delen.” En dan eindigt hij toch nog als dominee: “Deel het, en zie hoe mensen dat ook hebben, zie hoe dat de vriendschappelijkheid tussen mensen erg grondt, en hoe gelukkig je daarvan wordt.



Catharsis, heling van een verscheurd gemoed.

Uitgeverij Schrijverspunt

Geert Zomer

Voor mij ligt het boek Schizonoia van Pieter Wouter Broekharst. De voorkant van het boek is overwegend paars gekleurd. Onder de naam van de auteur en de titel van het boek is er een afbeelding. Rechtsonder op deze afbeelding zit een jongeman voor een venster met daarachter een wolkenlucht. Na even kijken verschijnt er in die wolkenlucht het gezicht van een vrouw. In datzelfde venster zit er linksboven ook een jongeman in het venster, maar nu omgekeerd en dezelfde vrouw verschijnt, na even kijken, in de wolkenlucht.

Deze afbeelding is niet zomaar gekozen want het geeft mooi de inhoud van de roman weer. Hoofd-

persoon is Marijn, een introverte jongen die nog niet lang op zichzelf woont. Hij werkt op een accountantskantoor, niet ver van zijn appartement. Als hij op vrijdagavond na gedane arbeid als laatste het accountantskantoor verlaat, is het vies, druilerig weer. Bovendien begint het te onwederen.

Een fragment

Hij heeft honger als een leeuw die vier weken gevangen heeft, zijn droge slokdarm voelt aan alsof er een heel bloedheet zandstrand doorheen is gegaan, en zijn maag rammelt als een oude sleperskar over de straatkeien, waarvan de trillingen tot in zijn strottenhoofd doordringen. Als hij besluit eten te gaan halen bij het Chinese restaurant waar hij vaker komt, merkt

hij dat er een stroomstoring is. Het restaurant is slechts vaag verlicht door kaarslicht en hij verschaft zich moeizaam een weg naar binnen, door de klemmende deur. Achter de balie zit een behulpzaam Chinees meisje. Zij maakt een maaltijd voor hem klaar, ondanks dat de keuken al gesloten is wegens de stroomstoring. Het meisje biedt hem aan om langer te blijven tijdens het slechte weer, maar Marijn slaat haar uitnodiging af en loopt door de stromende regen richting zijn appartement. Al tijdens zijn eerste schreden heeft hij spijt dat hij de uitnodiging van het meisje heeft afgeslagen. Haar gedrag kwam op hem flirterig over en hij kan zich nu wel voor zijn kop slaan dat hij daar niet op ingegaan is. Ineens hoort hij een stem en voelt een hand op zijn arm.

Een fragment

Het is alsof hij uit een woeste droom wakker wordt. Bijna onbewust schudt hij zijn hoofd om die benauwde droom eruit te schudden, en knippert met zijn ogen om die gedachte te bevestigen. Rondom de vage vlek ontstaat een geleidelijk scherper wordende omlijning, en uit het donker komt een smal en glanzend wit gezicht tevoorschijn. De huid is net zo wit en doorschijnend als de felwitte hand, die nog steeds op zijn onderarm rust. De dunne, bloedeloos lijkende lippen zijn in een glimlach gevormd, en de als schitterende edelstenen glinsterende, scherp priemende, koolzwarte ogen onder de smalle, donkere wenkbrauwen, die erboven sierlijk in het voorhoofd zijn geplant, kijken hem strak aan. Het gezicht is als een been-wit, maar met zwarte verf beschilderd masker van fijn Chinees porselein. Met een nauwelijks waarneembare beweging vormen de lippen weer zijn naam. 'Marijn!' Flitsend als een oververhitte bliksem-schicht schiet de strakke blik uit de ebonietkleurige ogen door zijn hersenen en doet hem onwillekeurig zijn hoofd afwenden. Hij wil iets zeggen, maar zijn tong plakt aan zijn droge verhemelte en alleen een snorkend geluid wil zijn bonkende keel verlaten. 'Marijn!' Aarzelend kijkt hij de jonge vrouw aan. Schuchter, zoals een verlegen kind dat een onbekende volwassene niet durft aan te kijken.

Marijn beleeft een wilde nacht met deze wonderlijke jonge vrouw, als hij wakker wordt kan hij zich niets van deze nacht herinneren maar ziet wel de wanorde van zijn bed: Hij wrijft zich de ogen uit en gaat geuwend rechtop zitten en merkt tot zijn stomme verbazing, dat hij in zijn blootje heeft geslapen, en het hele tweepersoonsbed er omgeploegd bij ligt alsof er een span zwaar beschonken ossen doorheen gekeurd is.

Het bovenstaande geeft mooi weer hoe goed de auteur erin is geslaagd om Marijns wereld, die zich afspeelt tussen waan en werkelijkheid, te beschrijven. Ook een schilderij gaat een rol spelen in deze wereld. Elke dag, wanneer hij naar zijn werk loopt, blijft hij even voor een kunsthandel staan. In de etalage staat een schilderij dat hem op een vreemde wijze bekoort, waarschijnlijk door de jonge vrouw in een zachtrood, doorzichtig negligé die aan de rechterzijde van een deur staat. De deur staat half open, met alleen de deurposten ernaast en een dwarsbalk erboven en dit geheel wordt deels overwoekerd door het onkruid uit de tuin dat het grootste deel van het doek in beslag neemt. In de deuropening is niets meer te zien dan een schimmige, grijszwarte donkerte. Marijn wordt intens door het schilderij gegrepen en ook als hij terugloopt van zijn werk naar huis blijft hij er altijd even voor staan. De jonge vrouw op het schilderij komt tot leven. Hij koopt dit schilderij en hangt het aan een muur in zijn woonkamer. Hij denkt de jonge vrouw telkens, in verschillende situaties, te zien.

Wie duidelijk geen waan is, maar realiteit, is Marijns buurvrouw Marty. Zij vangt hem op, is zijn steun en toeverlaat en ze gaan zelfs samen met vakantie. Gedurende het boek krijgt Marijn flashbacks vanuit zijn kindertijd. De lezer krijgt zo inzicht onder welke omstandigheden Marijn is opgegroeid. Er hebben zich duidelijk zaken voorgedaan die het daglicht niet kunnen verdragen en de sfeer waarin hij opgroeide was vaak verstikkend. Tot overmaat van ramp overlijdt, als Marijn vijftien jaar is, zijn vader op het voetbalveld. Met hem kon Marijn het beste overweg. Als zijn dominante moeder, na zijn vaders overlijden, haar

heil zoekt bij een strenggelovige kerkgemeenschap en een nieuwe, onsympathieke vriend krijgt die zij binnen die gemeenschap heeft leren kennen, besluit Marijn op zichzelf te gaan wonen, in het appartement vlak bij het accountantskantoor waar hij Marty leert kennen en waar hij veel meemaakt, zoals in het boek is beschreven.

Pieter Wouter Broekharst over zijn Schizonoia:

SCHIZONOIA begon als een kort thrillerverhaal, dat steeds langer werd. Naarmate het schrijven vorderde, concludeerde ik dat er meer in zat dan alleen een verhaal. Nadere bestudering van DSM-V, en andere documentatie, gevoegd bij mijn contacten in de wijkverpleging, noodden mij tot het schrijven. Ik bemerkte bij ervaringsdeskundigen een zekere gêne om over psychotische ervaringen te praten. Dit werd m.i. veroorzaakt doordat in de media bij de artikelen over misdaden, zoals verkrachtingen, moord en terreur, steeds weer werd gemeld, dat de betreffende figuur dit in een psychose gedaan zou hebben. Dat ergerde mij, want ik vermoedde dat dit een verontschuldiging zou zijn om strafvermindering te verkrijgen. En dat de meeste psychoses niet gewelddadig zijn! Hier wilde ik een tegenstem laten horen en ‘de leek’ laten weten wat met een psychosegevoelig iemand gebeurt. Tevens leek het mij nuttig de ervaringsdeskundige te laten weten hoe belangrijk een steunende omgeving is, die begrijpend en vertrouwd is en die de symptomen van een naderende psychose kan duiden. En dat ondersteunende medicatie belangrijk is, maar die op termijn afgebouwd kan worden naar een minimum. Het karakter van de hoofdpersoon Marijn is grotendeels geënt op het mijne, n.l. introvert, wat verlegen/bescheiden en in zichzelf gekeerd, maar de ‘vlotte babbel’ is een in de jongvolwassenheid aangeleerd toneelspel. Aan een ‘moeilijke jeugd’ en een overheersende, zeer gelovige vader heb ik geen trauma overgehouden, maar als iets dergelijks in het DNA van zo’n familie zit, komt dat vaak in een stoornis tot uiting. Vanuit dat karakter kon ik het doen en laten van Marijn het beste beschrijven. Taal: ‘Hij schrok zich naar en zijn adem stakte’ is een saai

zin en geeft bovendien niet aan het vreemde, onbestaanbare en heftige van de schrik, en de wanhoop die Marijn op dat ogenblik ervaart, die de lezer in zijn rustige omgeving moet voelen. Net zo met het gevoel van walging en angst. En dan bedien ik mij van wat ‘afwijkend’ taalgebruik, en wellicht ontlokt het de lezer een besmuikte glimlach of grinnikje. Over vroegere traumatische ervaringen: In die gelovige kringen worden deze ervaringen ‘onder het kleed geveegd’, en Marijn kon alleen met zijn vader hierover praten, maar toen hij op de leeftijd was dat hij dat vrijuit zou kunnen doen was zijn vader er niet meer, en was er betrekkelijk weinig contact met de familie. En dus koos ik ervoor dit te benaderen als een ver weg geduwde ervaring, die zeker invloed zal hebben gehad op de ontwikkeling van de stoornis. Omdat hij een ‘binnenvetter’ is, heeft hij die ervaringen, ook de herbelevingen, in zichzelf een plek kunnen geven en nadat zijn leven meer in balans zal zijn gekomen, na de afloop van dit boek, zal het een onderwerp van gesprek kunnen zijn in zijn vertrouwde omgeving. Maar dan moet ik er een vervolg op schrijven. Ik hoop (te) met SCHIZONOIA aan te tonen, dat erover praten heel belangrijk is. Voor de omgeving, maar vooral ook voor mensen als Marijn.

Nawoord

In Schizonoia neemt de hoofdpersoon Marijn de lezer mee in een ‘vreemde’ wereld. Voor mij als lezer voelde het alsof ik mij begaf in een spannend jongensboek. Het was alsof ik, samen met Marijn, de deur doorging naar een vreemde werkelijkheid. Was het werkelijk gebeurd dat Marijn in die situatie belandde of speelde het alleen in zijn dromen? Hoever strekte zijn verbeelding? En hoe zal het Marijn vergaan voorbij het einde van het boek? Wellicht gaat Pieter Wouter Broekharst hier antwoord op geven. Ik ben benieuwd!

Pieter Wouter Broekharst (2019). Schizonoia.

Uitgeverij Schrijverspunt, 255 blz. €18,50.

ISBN 978-94-6266-386-2

Een plek voor de psyche

Over diagnostisering en (de)stigmatisering.

2 maart 2020, Universiteit van Amsterdam
Corine Wepster

Met welke woorden beschrijven wij psychische problematiek, welke plek is er voor ingeruimd in onze samenleving? Wat zijn de gevolgen van spreken in ‘normaal’ en ‘verward’, toenemende diagnostisering en stigmatisering?

Mensen met een psychische aandoening behoren tot de meest gestigmatiseerde groepen in onze maatschappij, wat vergaande gevolgen kan hebben voor hun gezondheid en kwaliteit van leven. Welke maatschappelijke discoursen en praktijken liggen hieraan ten grondslag? Die vraag onderzoeken wij deze avond vanuit wetenschap, zorgpraktijk, kunsten en ervaring. Ook samen met Stichting Samen Sterk zonder Stigma over de betekenis van (zelf)stigmatisering en we onderzoeken hoe een toekomst zonder stigma eruit zou zien. Via poëzie en ‘spoken word’ krijgen we een indruk van leven met psychische aandoeningen. De avond wordt geleid door Jetske Brouwer, programmamaker. Zij geeft allereerst het woord aan Karlijn Roex, socioloog en schrijver op het gebied van ‘risico-verhalen’. Zij heeft zich gemengd in het debat over ‘verwarde personen’ en schreef het boek In verwarde staat. Zij zet zich in voor een samenleving die waardige ruimte biedt aan mensen die anders zijn. Al snel valt het woord ‘variatie’, dat wij al kennen doordat het horen van stemmen ook een menselijke variatie wordt genoemd. Van het stigma van anders zijn heeft de persoon in kwestie soms meer last dan van zijn diagnose.

In plaats van stigma zouden wij misschien beter kunnen spreken over beeldvorming, een neutraler woord.

Stigma bij psychische problemen wordt veelal gezien als een individuele noodsituatie. De filosoof A.W. Prins wees erop dat er ook een algemenere nood bestaat, existentiële nood die meer maatschappelijk gekleurd is. Luca Koppen, medisch antropologe, werkt bij Stichting Samen Sterk zonder Stigma en vertelt dat degene die stigmatiseert zich daarvan vaak niet bewust is. Er moet dus worden gewerkt aan bewustwording van wat stigmatiseren is en vervolgens worden toegewerkt naar gedragsverandering. Ervaringsdeskundigen kunnen hier een belangrijke rol in spelen. Het is een complex probleem, dat speelt in gesprekken tussen client en behandelaar en op veel verschillende plaatsen in de maatschappij. Frederike Kossmann is antropologe en dichter. Zij draagt eigen gedichten voor. U vindt er enkele in dit nummer van de Klankspiegel. Hilde Geurts is hoogleraar klinische neuropsychologie gespecialiseerd in autisme. Zij verwijst naar een filmpje dat we eerder zagen, waarin een client over zijn ervaringen vertelt, eindigend met de klemmende vraag: zie mij! Laten wij allen de mens blijven zien. Een diagnose wordt vaak als noodzakelijk gezien om verder te kunnen. Een diagnose kan ook stigmatiserend werken. Blijf de mens zien. Een diagnose kan ook positief werken, doordat er daarmee eindelijk een naam is voor een probleem waarvan de client last heeft. Laten we vooral het lijden van deze mens niet veronachtzamen. Genoomd werd dat er wordt gewerkt aan herziening van de diagnostisering en wel door de ons bekende psychiater Jim van Os. Dit was een verrassende avond. Ik hoop dat ik er een korte impressie van heb kunnen geven.

Frederike Kossmann

Drie gedichten uit haar bundel Super
spontaal en totaal niet ongemakkelijk, 2019

Mensen	
Hebben dingen bedacht	
Die	kloppen
Niet zoals je hart	kopt
Dat gaat vanzelf	
Dat je	klopt
Wil niet zeggen	
Dat jij	klopt
Technisch gezien wel	
Figuurlijk niet	
 Ze gaan een lijstje af	
	klopt het
 dat je last hebt van?	
	ja klopt
 Kloppen dat is fijn	
Kloppen is een fijn woord	
Alles	klopt
Zelfs al voelt kloppen soms	
Alsof er iets niet	klopt
Voelt een schouderklopje	
Meer als een dreun	
Natrillend door je lichaam	
tot je er misselijk van wordt	
 Klopt, je hart te snel, en dus niet,	
	klopt
 Je bloedcellen door je aderen	
racen en je	
Alleen maar kan wachten	
Tot er één een te scherpe bocht	
maakt, op de rest botst,	
Een opstopping veroorzaakt	
En je hart	stopt
Diep van binnen	
Heb je altijd al geweten	
Dat je eigenlijk niet...	

Egeltje

Wil je me
Niet zien
Voor een keertje
Ik schreeuw niet
Om aandacht
Vandaag
Als ik mijn ogen
Sluit
Iets langer dan
Voorgaande keren
Loop dan van me weg

Wil je me
Laten
Voor een keertje
Vandaag ben ik
Een bolletje verdriet

Ik weet dat
Mijn pijn je
Prikt
Vandaag ben ik een egeltje

Dus laat me maar
Alleen

Maar alleen vandaag
Morgen ben ik egel af
Je weet dat ik op egeldag
Altijd waarschuw voor prikgevaar

Ik vind je lief
Prik je liever niet
Dus wil je me alsjeblieft
Niet zien
Vandaag

KOPP kind

Kind van Ouder met Psychische Problemen

Ik ben een KOPP-kind

Nu de wereld mijn mama ziek vindt
 Zij het leven niet meer leuk vindt
 Daar pillen voor slikt
 Ze kan niet meer werken
 Zo verdrietig is ze
 Doet haar best om het te verbergen
 Toch zie ik het

Wat ze zeggen klopt niet

Ik ben geen kind meer in mijn kop

Ik ben de 12-jarige mantelzorger
 Die mijn mama er weer bovenop hielp
 Het is moeilijk om klein te blijven
 Wanneer je iemand anders overeind houdt

Ik was vaak niet zo vrolijk

Kop op, kind
 Zeiden ze op school
 Ze zagen me niet kopje onder gaan
 Te druk voor met opgeslokt worden
 Door ander donker
 Mijn volwassene, verantwoordelijk,
 mijn voorbeeld
 Referentiekader voor het leven vertekend
 Wist niet beter, altijd samen alleen

Ik ben een KOPP-kind

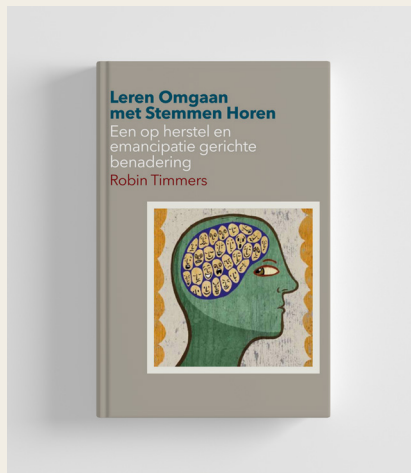
Het meisje dat je net een beetje te vindt
 Net niet helemaal normaal
 Ze noemden het 'een moeilijke situatie'
 Zonder te weten wat
 Het nou eigenlijk zo moeilijk maakte

Ik ben een KOPP-kind

Loop een beetje voor en
 loop een beetje achter
 Ik heb al vroeg geleerd te zorgen
 Er simpelweg te zijn
 Elk stapje naar achter van haar
 Zette ik een stap vooruit om bij te blijven
 Wij zullen elkaar nooit achterlaten
 Het vallen en het opstaan doen we samen

Ik zal altijd iemand hebben
 Die precies weet waar ik het over heb
 Als ik zeg dat de zon in mijn hoofd
 Even niet meer werkt
 Iemand die weet wat helpt

Want ik ben een KOPP-kind



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

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



Paul Custers, Zolang er mensen zijn, zijn er stemmen

Het boek gaat over mensen die stemmen horen; over mensen

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



Mick de Schrijver, Het zit allemaal in mijn hoofd!

Het zit allemaal in mijn hoofd! is het verhaal van Mick. Een doodgewone jongen met stemmen in zijn hoofd. Mick heeft zijn stemmen getekend. Aan de hand van deze tekeningen, stelt hij zijn stemmen aan je voor en neemt hij je mee op de reis die hij met zijn stemmen heeft gemaakt. Het

is het uniek en creatief verhaal van een ontdekkingsreis. Het is een boek van hoop voor stemmenhoorders, familieleden en iedereen die met stemmenhoorders te maken heeft. Voor bestellingen: www.mickdeschrijver.wixsite.com



Vincent Sjoerd Swierstra , De Magiër

Vincent schrijft het boek in de ik-vorm, beschrijft een periode in zijn leven volledig vanuit zichzelf. Er komen geen objectieve, relativerende passages in voor. Op deze manier beleeft de lezer in directe zin hoe het is om langzaam gedachten te ontwikkelen waarmee iemand verder van de werkelijkheid af komt te staan, zonder dit te merken. De gedachten lijken zo logisch, er lijkt niets aan de hand. Bij andere mensen, in zijn omgeving, op televisie, hoort Vincent dingen die hij met zijn eigen leven in verband brengt. Langzamerhand

wordt het steeds onwaarschijnlijker dat de dingen die Vincent hoort ook in werkelijkheid zo zijn. Het proces wordt heel langzaam opgebouwd, heel mooi van binnenuit beschreven. Vincent merkt dat hij een steeds bekender personage in Amsterdam wordt, een steeds belangrijker persoon, tot hij zichzelf als Messias gaat zien. En dan gaan we als lezers toch echt twijfelen.



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

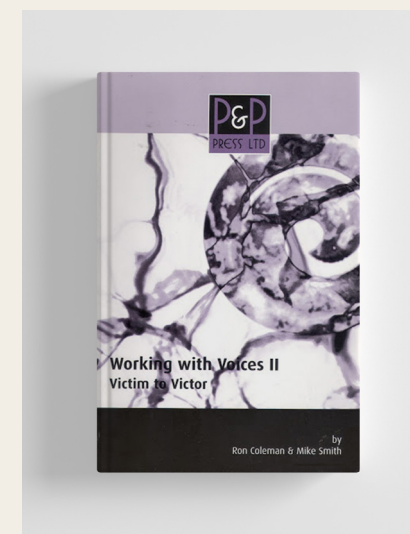
ISBN 90-5681-118-5, 160 blz. € 16,-

‘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.

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



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

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

Boeken

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, herziende 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 hulpver-

leners 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,-

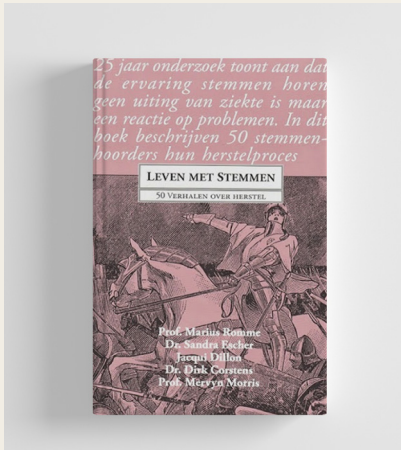
De kern van dit boek bestaat uit 18 biografieën van mensen die de stemmen die zij horen in hun leven hebben ingepast. Aanvullend zijn er verhalen van wetenschappers die hun visie geven op het verschijnsel stemmen horen.



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 stemmenho-

ren; 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

Voor mensen die stemmen horen

Amsterdam

Scip

Keizersgracht 252,
1016 EV Amsterdam
020-625 31 11

Leiden

Huis van de buurt Matilo

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

Den Haag

Steunpunt Stemmen

Horen Haaglanden

Jacob Pronkstraat 6
(in het gebouw van De Regisseur)
steunpuntstemmenhoren@-
stichtingantonconstandse.nl
06-24 88 26 83

Nijmegen

Steunpunt Stemmen Horen

Bijleveldsingel 56
6524 AE Nijmegen
steunpuntstemmenhoren@ribw-nr.nl
06-22 76 82 71

Zeeland

Herstel Talent

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

Contactpersonen Stichting Weerklank

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

Contactpersoon Noord-Holland

Peter Oud,
sociaal psychiatrisch
verpleegkundige
06-10 20 27 71
peter.oud.tc@ziggo.nl

Friesland, Groningen en Drenten

Geen

Flevoland, Overijssel

Geert Zomer

ervaringsdeskundige
06-16 56 15 86
info@zomer-praktijk.nl

Zuid-Holland

Yvonne Doornbos

ervaringsdeskundige
yvonnedoornbos@gmail.com

Utrecht

Peter Oud

sociaal psychiatrisch
verpleegkundige
06-10 20 27 71
peter.oud.tc@ziggo.nl

Gelderland

Robin Timmers,

ervaringsdeskundige, regio Nijmegen
steunpuntstemmenhoren@gmail.com

Marianne Kranenkamp,

ervaringsdeskundige,
regio Achterhoek
06-10 85 59 71
m.kranenkamp@chello.nl

Zeeland

Herstel Talent

06-22 88 92 96
info@hersteltalent.nl

Noord-Brabant

Tilly Gerritsma

familie en bondgenoten
megerritsma@hotmail.com

Limburg

Resi Malecki,

ervaringsdeskundige
046-850 75 88
resimalecki@live.nl

Dirk Corstens,

psychiater
088-1149494
dcorstens@metggz.nl

Wij vinden weerklank bij elkaar.

Hoor je wat je stemmen bedoelen?

www.stichtingweerklank.nl

© **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