

# Zelfhulp gids over praten met stemmen

Ideeën voor mensen die stemmen horen en die met hun stemmen in gesprek proberen te gaan.



door

***Rufus May en Elisabeth Svanholmer***

September 2019

Vertaling:

***Robin Timmers***

Juni 2020

# INHOUD

INHOUD .....	2
OVER DEZE GIDS.....	4
OVERWEGINGEN .....	5
Waarom zou je met stemmen willen praten? .....	5
Als je te bang bent om met de stem of stemmen te praten .....	5
Steun vragen aan anderen .....	6
VOORBEREIDING .....	7
Het kan helpend zijn om je af te vragen: Wat is mijn bedoeling? .....	7
Bewustzijn van je lichaam.....	7
Als je bang bent om overweldigd te worden.....	8
Voor jezelf zorgen en een pauze inlassen .....	8
IDEEËN VOOR HET PRATEN MET STEMMEN.....	9
Hoe kan ik praten met de stemmen die ik hoor?.....	9
Verschillende manieren om met stemmen te praten die je uit zou kunnen proberen ....	9
Hoe begin ik een gesprek met de stemmen?.....	10
Een naam gebruiken voor de stem kan helpend zijn .....	10
Hoe kan ik het gesprek respectvol houden? .....	10
Waar kan ik over praten?.....	11
Welke vragen kan ik aan de stemmen stellen?.....	11
Hoe kun je een betere relatie opbouwen met de stemmen? .....	12
Wat zijn dingen om te vermijden bij het in gesprek gaan / praten met de stemmen? .	12
Gebruik maken van humor.....	12
Gebruik maken van creativiteit .....	13
Praten met kritische stemmen .....	13
Stemmen en compassie .....	14
Stemmen en symbolische taal.....	14
WAT ALS.....	16
Wat als de stem niet met me wil praten? .....	16
Wat als de stemmen te beheersend worden?.....	16
Wat als de stemmen te beledigend zijn?.....	17
Wat als ik veel verschillende stemmen hoor? .....	17
Wat als ik stemmen hoor die aan het huilen zijn?.....	18
Wat als een stem zegt dat ik een einde aan mijn leven moet maken? .....	18
Wat als een stem zegt dat ik niet naar buiten mag gaan?.....	19
Wat als een stem veel scheldwoorden gebruikt?.....	19
Wat als de stem dingen zegt die nergens op lijken te slaan?.....	19
AFSLUITENDE GEDACHTES .....	21

BRONNEN .....	22
Bruikbare boeken over communicatie vaardigheden.....	22
Websites over communicatievaardigheden.....	22
Online bronnen over stemmen horen .....	22

## OVER DEZE GIDS

Deze gids is bedoeld als inspiratie voor zowel mensen die stemmen horen, als hun vrienden, familie en andere mensen in hun omgeving.

We beseffen dat praten met stemmen niet bij iedereen past – sommige mensen vinden het helpend en andere mensen niet. Het doornemen van deze gids kan je helpen om erachter te komen of het iets voor jou is.

Misschien merk je dat sommige dingen voor jou helpend kunnen zijn en dat je het met andere dingen niet eens bent. Dat is helemaal oké. Iedereen is anders en wat werkt voor de ene persoon, hoeft niet te werken voor een andere.

We beseffen ons dat de woorden ‘stemmen’ en ‘stemmen horen’ niet altijd recht doen aan wat mensen ervaren.

Mensen beschrijven hun ervaringen op hun eigen manieren. Sommige mensen hebben ook bijzondere ervaringen met andere zintuigen dan het gehoor. Andere mensen beschrijven hun ervaring als het in een andere gemoedstoestand komen. Sommige mensen merken dat ze zich blij, geïnspireerd of gesteund voelen door hun ervaringen en andere mensen voelen zich er ernstig verontrust, boos of vermoeid door.

Er zijn ook verschillende manieren om dit soort ervaringen te verklaren en te benoemen, zoals: djinns, geesten, gidsen, schizofrenie, gehoorshallucinaties, elektronische intimidatie, indringende gedachten, gedachten overdracht, innerlijke stemmen, voorouders, energieën en onzichtbare aanwezigheden.

Het hebben van dit soort ervaringen is niet zeldzaam in onze samenleving (Europa). Meestal wordt het gezien als iets problematisch. Dit kan betekenen dat het moeilijk kan zijn om veilige plekken te vinden waar je open kunt praten over wat je allemaal meemaakt, waar je manieren kunt zoeken om ermee om te gaan en waar de hoop levend gehouden wordt dat dit niet iets is wat je leven voor altijd beheerst.

We hopen dat deze gids helpend is voor iedereen die het leest, om na te denken over hoe we ons zelf en anderen kunnen steunen wanneer we door moeilijke tijden gaan. Of het nu om ervaringen als stemmen horen gaat of om een moeilijke relatie of levenssituatie.

Deze gids is allesbehalve compleet! Er zijn veel meer dingen die je over praten met stemmen zou kunnen zeggen en er zijn een hoop verhalen te vertellen over hoe mensen dat gedaan hebben, hoe zij dat ervaren en hoe de stemmen dat ervaren.

We willen het redelijk kort en bondig houden en hierbij ook ingaan op de onderwerpen die we de laatste jaren het meeste zijn tegen gekomen.

# OVERWEGINGEN

## Waarom zou je met stemmen willen praten?

Het kan klinken als iets wat raar of gek is om te doen. In de samenleving bestaat de neiging om mensen aan te moedigen stemmen horen als iets slechts te zien en als iets wat je ten alle tijden het beste kunt negeren. Veel mensen hebben echter ervaren dat als je het op een gematigde manier doet, praten met stemmen helpend kan zijn. Vooral als je anderen om je heen hebt die je erbij steunen.

Op een gematigde manier met stemmen leren praten kan mensen helpen om beter om te gaan met hun ervaringen. Sommige mensen merkten dat hun stemmen door deze benadering meer samenwerkend en respectvoller werden. Andere mensen merkten dat als ze een manier hadden ontwikkeld om met hun stemmen te praten, waarbij er een balans was tussen geven en nemen, de stemmen meer constructief en minder beheersend werden.

Zelfs als de stemmen niet op die manier veranderden, merkten sommige mensen dat het op een respectvolle, maar ook assertieve, manier omgaan met stemmen, hen hielp om zelfverzekerder te worden. Praten met stemmen kan soms ook helpen om te begrijpen waarom de stemmen zijn zoals ze zijn.

Toen Jeff met een kritische stem praatte en het om advies vroeg, kwam hij erachter dat de stem wilde dat hij meer voor zichzelf opkwam naar een collega op zijn werk. Toen Jeff zich assertiever probeerde op te stellen naar zijn collega, merkte Jeff dat de stem veel respectvoller met hem omging.

Mandy merkte bij het praten met een stem die kritisch was op haar kunstzinnige activiteiten, dat de stem vond dat ze haar leven beter zou moeten organiseren. Toen Mandy haar week en haar kunstactiviteiten vervolgens begon in te plannen, leek de stem minder angstig en kritisch te worden.

## Als je te bang bent om met de stem of stemmen te praten

Het kan best eng lijken om met stemmen proberen te praten. Als je erg bang bent, kan het goed zijn om verschillende manieren uit te proberen om je angst te verminderen.

Deze dingen zouden kunnen helpen:

- Naar een stemmenhoordersgroep gaan.
- Een dagboek bijhouden over wat de stemmen zeggen, welke impact ze hebben op jou, hoe je ermee omgaat en dit delen met iemand die je vertrouwt.
- Vrienden, familieleden of ondersteuners vinden die je helpen om je zelfvertrouwen op te bouwen om over stemmen te praten en ermee om te leren gaan.

Sommige mensen zeggen dat toen ze voor het eerst stemmen begonnen te horen, alles heel chaotisch en overweldigend voelde. Als je veel onrust en verwarring ervaart, kan praten met stemmen op dat moment een brug te ver zijn. Je kunt dan ook naar andere manieren kijken om met de stemmen om te gaan en kijken naar manieren om voor jezelf een veilige situatie te creëren.

### **Steun vragen aan anderen**

Als je probeert de relatie met een stem te veranderen, worstel je met een vergelijkbare uitdaging als wanneer je probeert de relatie te veranderen met een persoon van wie je het moeilijk vindt om mee om te gaan. Je hebt er moed, doorzettingsvermogen en creativiteit voor nodig. Het is moeilijk om zoiets in je eentje te doen – het kan heel waardevol zijn om mensen om je heen te hebben met wie je kunt delen hoe het gaat en met wie je ideeën kunt uitwisselen.

# VOORBEREIDING

## Het kan helpend zijn om je af te vragen: Wat is mijn bedoeling?

Als stemmen het gevoel hebben dat je alleen maar met hen praat in de hoop zo van ze af te komen, willen ze misschien niet meewerken.

Een bruikbaar doel voor een gesprek zou kunnen zijn: tot een meer samenwerkende relatie te komen, waarbij je het gevoel hebt dat je zelf keuzes kunt maken. Het is daarom belangrijk om te voorkomen dat je de stem te veel macht en aanzien geeft. Je kunt de meningen en voorstellen van de stem overwegen, maar jij bent en blijft de baas!

Sommige doelen die mensen hoopten te bereiken, zijn:

- Ik wil minder bang zijn voor de stemmen.
- Ik wil erachter komen waarom de stemmen er zijn.
- Ik wil met de stemmen kunnen onderhandelen, zodat ik meer tijd voor mezelf heb en dingen kan doen die ik leuk vind, zonder dat de stemmen me daarbij storen.

## Bewustzijn van je lichaam

Als je naar stemmen luistert of ermee praat, kan het helpen om een lichaamshouding aan te nemen die open en rechtop is. Stemmen zullen je waarschijnlijk eerder respecteren als je zelfverzekerdheid uitstraalt en op die manier het gesprek aangaat.

Dans, yoga en vechtkunst zijn voorbeelden van activiteiten die mogelijk kunnen helpen om op een zelfverzekerde manier bewust te zijn van je lichaam en je lichaamshouding.

Het kan helpend zijn om te proberen om eerst op jezelf te focussen en te aarden, voordat je in gesprek gaat met de stemmen. Je kunt als voorbereiding bijvoorbeeld eerst een ademhalingsoefening doen of een wandeling maken.

Bewustzijn van je lichaam kan ook helpen om erachter te komen wanneer iets te veel begint te worden. Als je voelt dat je lichamelijk oncomfortabel, rusteloos of gespannen wordt, dan kan dat een teken zijn dat het tijd is om het gesprek met de stem te beëindigen of een pauze in te lassen.

## **Als je bang bent om overweldigd te worden**

Je kunt een tijdslimiet instellen of iemand proberen te vinden die jou kan helpen bij het praten met de stemmen.

Het is een goed idee om een lijst van kalmerende activiteiten en coping strategieën te maken die je kunt gebruiken als je overweldigd dreigt te worden door het luisteren naar en praten met de stemmen. Welke dingen doe je normaal gesproken als je behoefte hebt om tot rust te komen, om je zelf veiliger te voelen en om je gedachten te verzetten van iets wat je lastig vindt?

Als je begint te praten met stemmen is het belangrijk om met kleine stapjes te beginnen. Zo kun je voorkomen dat het teveel wordt. Je zou bijvoorbeeld kunnen beginnen met elke dag maar 5, 10 of 15 minuten naar de stem of stemmen te luisteren.

Je kunt erna tijd inplannen om iets te doen wat je leuk vindt. Zo kun je een overgang inbouwen tussen het praten met stemmen en je dagelijkse bezigheden.

## **Voor jezelf zorgen en een pauze inlassen**

Als het te zwaar is om met de stemmen in gesprek proberen te gaan, kun je een pauze inlassen of ervoor kiezen om een andere keer die dag of week verder te gaan met het gesprek. Misschien helpt het om iets fysieks en aardends te doen voor en na het praten met een stem, bijvoorbeeld door een eindje te gaan wandelen in het park of door rek- en strekoefeningen te doen. We raden aan om mensen beschikbaar te hebben met wie je kunt praten over hoe het gaat en over hoe je beter kunt leren begrijpen wat de stemmen zeggen en doen.



# IDEEËN VOOR HET PRATEN MET STEMMEN

## Hoe kan ik praten met de stemmen die ik hoor?

Vorbereiding is belangrijk. Het kan zo simpel zijn als de plek van het gesprek voorbereiden; een rustige plek zoeken waar je je veilig en op je gemak voelt. Misschien zijn er mensen of spullen die je kunnen helpen om je veilig te voelen. (bijvoorbeeld een warme deken, een vriend(in) die je vertrouwt en cake).

Stemmen reageren vaak op een verwelkomende houding. Als de stemmen merken dat je met ze probeert te praten om van ze af te komen, zullen ze waarschijnlijk niet meewerken. Daarom kan het helpend zijn om het gesprek met een open houding aan te gaan. Je kunt uitleggen dat je op zoek bent naar een gemeenschappelijke basis en naar manieren om harmonieuzer met de stemmen om te gaan of dat je wilt onderzoeken of de stemmen misschien ook helpend kunnen zijn.

Je kunt regelmatig tijd inplannen om te praten of te luisteren naar de stem.

Als je begint met een gesprek of met een luistersessie, kun je beleefd aan de stem vragen of het een goed tijdstip is voor de stem, b.v. "Heb je tijd om met me te praten?"

Verschillende manieren om met stemmen te praten die je uit zou kunnen proberen

- Hardop praten – in het openbaar zou je een mobiele telefoon of headset kunnen gebruiken. Zo kun je met de stemmen praten zonder aandacht te trekken van andere mensen. Hardop praten kan best eng lijken, maar sommige mensen hebben ervaren dat het hun hielp om sterk te zijn en voor zichzelf op te komen.
- Van binnen met de stemmen praten.
- Het gesprek uitschrijven – je kunt de stemmen vragen stellen en hun antwoorden opschrijven. Of je kunt gewoon opschrijven wat ze zeggen, een beetje zoals een secretaresse dat zou doen. Stemmen vinden het fijn om je volledige aandacht te krijgen. Opschrijven wat ze zeggen kan een manier zijn om aandachtig met ze aanwezig te zijn.

Welke manier je ook probeert, je kunt overwegen om de tijd te beperken.

Vertel de stemmen van tevoren dat je bijvoorbeeld 10, 20 of 30 minuten de tijd neemt om naar ze te luisteren of met ze te praten.

Als je bang bent de tijd te vergeten, kun je een wekker instellen om jezelf hierbij te helpen.

Je wilt waarschijnlijk niet de hele tijd bezig zijn met praten met stemmen. Sommige mensen beschrijven dat ze helemaal opgaan in de wereld van de stemmen en vergeten om met andere mensen om te gaan en dingen te doen die ze leuk vinden. Het is belangrijk om een balans te zoeken. Het beperken van de tijd die je aan de stemmen besteedt (zoals hierboven besproken), kan een manier zijn om die balans te vinden.

## **Hoe begin ik een gesprek met de stemmen?**

Je zou kunnen beginnen met het goede voorbeeld geven van hoe je respectvol een gesprek voert, door de stem te groeten met: "Hallo" en vervolgens te vragen: "Hoe gaat het met je?"

Denk aan hoe je een gesprek zou beginnen met iemand die je voor het eerst ontmoet. Zelfs als je de stem al heel lang hoort, kun je het gevoel hebben dat je de stem nog eigenlijk niet zo goed kent.

Als je mensen ontmoet, wat doe je dan om te laten zien dat je nieuwsgierig naar ze bent? Je kunt de stem vragen welke interesses het heeft, bijvoorbeeld wat betreft muziek, eten of amusement.

## **Een naam gebruiken voor de stem kan helpend zijn**

Je kunt de stem vragen of het een naam heeft of er zelf eentje wil kiezen. Als de stem dat moeilijk vindt, kun je wat voorbeelden geven. Als je het ongemakkelijk vindt om je stemmen namen te geven, kun je ook nummers gebruiken om onderscheid maken tussen de verschillende stemmen. We raden aan om iets te kiezen wat de stem zelf oké vindt.

## **Hoe kan ik het gesprek respectvol houden?**

Je kunt de stemmen vragen om je met respect te behandelen en daar afspraken over maken. Als de stem niet in staat is om dat te doen, is het nodig dat je stopt met het gesprek.

Onthoud zelf ook om je aan de afspraak te houden. Wees respectvol, maar onthoud ook om te stoppen met het gesprek als de stem niet respectvol met je omgaat.

De stem kan je vastberadenheid gaan testen en je proberen te stangen. Probeer niet meegetrokken te worden in een schreeuwwedstrijd. Als je dat wel doet, vergeet niet om vriendelijk voor jezelf te blijven. Je probeert dingen anders te doen en dat kan moeilijk zijn in het begin.

## **Waar kan ik over praten?**

Een doel van gesprekken voeren met stemmen kan zijn om erachter te komen wat de onderliggende bedoeling van de stemmen is.

Het kan helpen om te proberen te achterhalen wat de stem voelt, wat het nodig heeft en wat belangrijk is voor de stem.

Je kunt een stem ook vragen wat het vindt van het nieuws. Ook zou je de stemmen kunnen vragen om tips of ideeën over dingen die spelen in je leven.

Je zou jezelf kunnen zien als een onderzoeksjournalist. Je probeert informatie te verzamelen, zodat je beter kunt begrijpen waarom de stem er is, welke taak de stem denkt te hebben en hoe je beter met elkaar kunt omgaan.

## **Welke vragen kan ik aan de stemmen stellen?**

Hier zijn een paar ideeën en suggesties:

- Hoe gaat het met jou?
- Wat is op dit moment belangrijk voor je?
- Hoe voel je je?
- Heb je een advies voor me?
- Hoe zou mijn leven zijn, als jij er niet zou zijn?
- Wat is jouw taak?
- Van welke muziek/eten hou je?
- Welke situaties vind je vervelend?
- Hoe ontspan je je en rust je uit?
- Hoe vind je het om met mij te praten?

Als het gesprek met een stem enigszins op gang komt, kun je proberen vragen te stellen als:

- Als je zegt (... herhaal iets wat de stem vaak zegt...), wat bedoel je dan?
- Waarom zeg je dat? Waarom zeg je dat nu?
- Hoe voel je je als ik (beschrijf een activiteit, b.v. naar de winkel gaan)?

Een andere vraag die je kunt stellen, in plaats van “Waarom zeg je dat?”, kan zijn: “Wat is je bedoeling?”

Sommige mensen vinden het waardevol om een stem op een kalme en duidelijke manier te vragen “Wat is jouw hoogste doel?” of “Wat wil je bereiken?”.

## **Hoe kun je een betere relatie opbouwen met de stemmen?**

Kun je een gemeenschappelijke basis vinden met je stem?

Het zou kunnen dat je een half uur per week luistert naar muziek die de stem mooi vindt of dat je één keer per week iets eet wat de stem lekker vindt. Of je kunt onderhandelen over welke kleren je zal gaan dragen – bijvoorbeeld de stemmen laten kiezen welke sokken/sjaal je gaat dragen of hen vragen of er bepaalde sierraden of accessoires zijn die ze leuk vinden.

Het kan de moeite waard zijn om je stem(men) op de hoogte te houden van je plannen voor die dag. Vooral stemmen die bang zijn, kunnen mogelijk rustig worden als je ze vertelt wat er allemaal gaat gebeuren. Dit maakt dingen meer voorspelbaar en dat kan de stem helpen om zich veiliger te voelen.

Een relatie opbouwen op basis van gelijkheid en respect kan hard werken zijn. Gelijkheid betekent dat beide partijen de verantwoordelijkheid op zich nemen voor wat ze zeggen en doen. Je probeert jezelf duidelijk en eerlijk te uiten (wat eng kan zijn) en je respecteert meningsverschillen. Je probeert niet jouw manier van doen en laten en van tegen de dingen aankijken op te leggen aan anderen.

Wat zijn dingen om te vermijden bij het in gesprek gaan / praten met de stemmen?

- De hele tijd met ze praten. Probeer het in balans te houden met dingen doen in de buitenwereld (Bijvoorbeeld een half uur per dag praten met de stem en ervoor zorgen dat je plannen hebt om andere dingen te doen).
- Agressief zijn naar de stemmen. Sommige stemmen houden van plagen en assertiviteit, maar we denken dat het belangrijk is om geen pestkop te worden naar de stemmen toe.
- Een stem proberen te dwingen met je te praten.
- Je niet aan de afspraken houden – zoals bij elke relatie helpt het om je aan de afspraken houden om zo vertrouwen en respect op te bouwen.
- Oneerlijk zijn.

## **Gebruik maken van humor**

Humor kan helpen om het gesprek luchtiger te maken of om bruggen te bouwen. Sommige stemmen houden van ironie en van bijdehante opmerkingen. Het zou kunnen dat je over bepaalde dingen kunt lachen met de stemmen, terwijl je het er normaal gesproken niet mee eens bent.

Als je eenmaal de stemmen goed leert kennen, kan het zijn dat ze een enorm gevoel voor humor blijken hebben of je kunt erachter komen dat jullie samen de grappige kanten van dingen in het leven kunnen zien.

## **Gebruik maken van creativiteit**

De band veranderen met stemmen, kan ook op andere manieren dan met de stemmen praten. Soms is het fijn om de dingen net iets anders te doen.

Hier zijn wat voorbeelden van dingen die andere mensen die stemmen horen hebben gedaan:

- Een Facebook-profiel maken voor de stemmen. De stemmen konden hun naam en profielfoto uitkiezen en dat leidde tot een gesprek over wat de stemmen wel en niet leuk vonden. Als je niet een echt Facebook-profiel wilt maken, kun je de stem vragen wat voor dingen het op zo'n profiel zou willen zetten, als je er een zou aanmaken.
- Poppen maken die de stemmen vertegenwoordigen. Samen met de stemmen beslissen hoe de pop eruit zal zien enz... Er zijn Youtube-video's die laten zien hoe je vingerpoppetjes of poppen met houten lepels kunt maken.
- Collages maken. Samen met de stemmen plaatjes en woorden kiezen, om een collage te maken waarmee je een verhaal over de stem kunt maken of die iets zegt over hoe/wie de stem is.
- Een gedicht of rap maken.
- Voor de stem schrijven. Zoals een secretaresse die aantekeningen maakt terwijl iemand aan het praten is.
- Tekenen of schilderen, bijvoorbeeld de stemmen, hoe zij zich voelen of de verhalen die ze vertellen.
- De stem uitnodigen om mee te gaan als je dingen gaat doen, bijvoorbeeld wandelen of samen poëzie maken.
- Een activiteit opdragen aan de stem – bijvoorbeeld iets geruststellends eten, yoga doen, naar muziek luisteren. Laat de stem weten dat je dit doet, omdat je weet dat de stem het fijn vindt.

## **Praten met kritische stemmen**

Met kritische stemmen praten en onderhandelen kan hard werken zijn en daar heb je mogelijk een hoop steun bij nodig. Dit zou kunnen betekenen: naar een stemmenhoordersgroep of een steunpunt stemmen horen gaan, hulp zoeken bij een behandelaar of therapeut, leren voor jezelf op te komen en geweldloze communicatie te leren toepassen. Wij vinden het helpend ervan uit te gaan dat stemmen

oorspronkelijk een positieve of beschermende functie hebben, ook al kunnen ze allerlei verontrustende dingen zeggen.

Misschien beschermen kritische stemmen ons voor gevoelens van schaamte, schuld en afwijzing (ondanks dat ze tegenstrijdig genoeg ons juist schuld- of schaamtegevoelens geven). Bijvoorbeeld, een stem die ons lelijk noemt, probeert ons misschien te beschermen tegen afwijzing door anderen door te proberen ons thuis te houden. Het nadeel is natuurlijk dat we ons door de stemmen gekwetst voelen en dat het ons zelfvertrouwen ondermijnt. Soms kan het helpend zijn om de stem te vertellen dat je begrijpt hoe de stem je probeert te beschermen. Je kunt de stem uitleggen en bewijzen geven over hoe het nu veiliger is om met mensen om te gaan dan het vroeger was. Om vriendelijk voor jezelf te zijn, kan het helpen om positieve dingen over jezelf en om compassievolle uitspraken op te schrijven op papier en ze op te hangen in je woning. Bijvoorbeeld: "Ik doe mijn best", "Ik ben vastberaden om te leren van mezelf te houden" en "Ik respecteer mijzelf".

## **Stemmen en compassie**

Het kan helpend zijn om een deel van jezelf te ontwikkelen dat compassievol is en zelfvertrouwen heeft om zo tegenwicht te bieden aan een kritische stem. Het gaat hierbij niet om het in discussie gaan met een kritische stem, maar om een deel van onszelf te ontwikkelen dat vriendelijk en steunend voor jezelf is over de dingen waar de kritische stem het over heeft.

De video van 5 minuten over compassie voor stemmen (zie [www.compassionforvoices.com](http://www.compassionforvoices.com)) laat zien hoe Stuart met een therapeut samenwerkte om dit te doen. Eerst leerde hij aardende ademhalingstechnieken en daarna visualiseerde hij hoe het zou zijn om zelfverzekerd, vriendelijk en wijs te zijn. Hierbij probeerde hij onder ander uit welke lichaamshouding en manier van lopen hij zou aannemen als hij die kwaliteiten van binnen ervaart. Toen hij eenmaal het compassievolle deel van zichzelf sterk genoeg had opgebouwd, begon hij assertief, maar ook vriendelijk in dialoog te gaan met zijn stemmen.

## **Stemmen en symbolische taal**

Soms bedoelen de stemmen niet wat ze letterlijk zeggen.

Het kan zijn dat ze op een metaforische of symbolische manier praten, zoals we dat ook kunnen meemaken in dromen of in sommige kunst.

'Je hebt grotere schoenen nodig' zou kunnen betekenen dat mensen over je heen lopen.

'Jij moet dood' zou kunnen betekenen, dat je een verandering in je leven moet maken en nieuwe manieren moet zoeken om je plek in de wereld in te nemen. Of het zou kunnen betekenen dat het nodig is om manieren te vinden om je veiliger en krachtiger te voelen in je leven.

Het kan helpend zijn om op te schrijven wat de stem zegt, er later naar te kijken en er betekenis aan proberen te geven. Als je merkt dat het moeilijk is om een stem te begrijpen, kun je de stem ook vragen om meer te vertellen over wat het bedoelt. Dit zou je meer handvatten kunnen geven.

## **WAT ALS...**

### **Wat als de stem niet met me wil praten?**

Er kunnen tijden zijn dat de stemmen niet willen praten. Het kan problemen opleveren als je probeert een stem te dwingen om met je te praten terwijl de stem dat niet wil. De hoop is om een betere relatie op te kunnen bouwen, dat betekent respectvol zijn. Als je probeert om een gesprek te forceren kan het al snel een discussie worden.

Als een stem niet met je wil praten, kun je het vragen: "Wanneer zou het jou goed uitkomen om met elkaar te praten?"

Zelfs als de stemmen niet reageren op wat je zegt, kun je op hun uitspraken reageren door "Ja" of "Nee" tegen jezelf zeggen. Je maakt dan je eigen mening en standpunt duidelijk. Dit is een manier om de stemmen te laten weten dat je aan het luisteren bent en dat jij je eigen kijk op de situatie hebt.

Stemmen kunnen zich in het begin afwijzend gedragen of je proberen bang te maken om met ze te praten door ontwijkend, agressief of neerbuigend te doen. Sommige stemmen weigeren in het begin om te reageren en doen net alsof ze je niet kunnen horen.

Geef niet op als dit gebeurt. Stemmen willen misschien weten of je voor ze gaat, alsof ze je testen om te zien hoe vastberaden je bent. Als je je eraan houdt om de dingen respectvol te doen en je ze laat blijven weten dat je geïnteresseerd in ze bent, kan de situatie na verloop van tijd mogelijk veranderen.

Het kan zijn dat de stemmen geleerd hebben om nooit iemand te vertrouwen die vriendelijk tegen hun doet of ze zouden kunnen denken dat jouw nieuwe manier van met hun omgaan gewoon een tactiek is om van ze af te komen of om ze te manipuleren.

Misschien vinden de stemmen nieuwe dingen niet leuk. Het kan ook zijn dat als de situatie begint te veranderen, ze in het begin proberen om de situatie hetzelfde te houden door je te negeren of te intimideren. Als ze veel macht hadden over je leven, vinden ze het idee dat ze de controle over jou verliezen niet leuk en zien ze de voordelen van een meer gelijkwaardige relatie met jou niet in.

### **Wat als de stemmen te beheersend worden?**

Het komt niet zelden voor dat stemmen mensen opdrachten geven om bepaalde dingen te doen.

Ze kunnen met dreigementen komen of je proberen te pesten om je zo bepaalde dingen te laten doen. Ze kunnen beloven dat ze vriendelijk zullen zijn of weg zullen gaan als je doet wat zij zeggen.



Wat je als eerste zou kunnen leren is om op te komen voor jezelf en je grenzen aan te geven.

Je kunt het voor jezelf opkomen naar de stemmen oefenen met een vriend of ondersteuner.

Als een stem zegt: "Snij jezelf", kun je oefenen met dingen te zeggen als "Nee, ik wil een andere manier vinden om met emotionele nood om te gaan".

Als een stem zegt: "Maak een einde aan je leven", kun je oefenen door te reageren met "Ik wil leven" of "Ik kies voor het leven".

Als een stem zegt: "Ga niet naar buiten", kun je oefenen met zeggen: "Ik wil naar buiten, want ik wil..... (bijvoorbeeld frisse lucht, mijn vrienden zien, bewegen, boodschappen doen enz.).

Oefen met dingen terug te zeggen op een duidelijke en zelfverzekerde manier. Kijk naar wat voor dingen de stemmen vaak zeggen en bedenk dingen die je terug zou kunnen zeggen. Het is goed om met jezelf of met een vriend(in) te oefenen, want als je je overweldigd voelt als de stemmen voorbijkomen, zou je makkelijk kunnen vergeten wat je van plan was om te doen. Als je eerst geoefend hebt, kan het gemakkelijker worden om te doen. Net zoals bij sporten of bij het bespelen van een muziekinstrument, wordt het door oefening makkelijker om het ook onder druk te kunnen doen.

### **Wat als de stemmen te beledigend zijn?**

Als je stemmen beledigend zijn, kun je proberen te zeggen: "Als je zegt .... (voorbeeld van uitspraak van de stem), voel ik me gekwetst of verdrietig omdat ik respect nodig heb om me veilig te kunnen voelen. Zou je daarom alsjeblieft vriendelijker/respectvoller tegen me kunnen praten?".

Als een stem doorgaat met respectloos tegen je te praten en je er van streek door raakt, kun je het gesprek beëindigen en de stem laten weten dat er met respect met jou omgegaan dient te worden om met jou een gesprek te kunnen voeren.

### **Wat als ik veel verschillende stemmen hoor?**

Het kan handig zijn om de verschillende eigenschappen van de stemmen die je hoort eerst in kaart te brengen, zie de video [www.youtube.com/watch?v=MN7mFIQyQNs](http://www.youtube.com/watch?v=MN7mFIQyQNs).

Je kunt er ook voor kiezen om de stemmen in groepen in te delen als dat helpend voor jou is.

Het kan ook productief zijn om een stem of een groep stemmen uit te leggen dat je maar naar één stem tegelijk kunt luisteren.

Je kunt het idee van een praatstok introduceren, waarbij alleen een stem die de praatstok heeft mag praten.

Of je kunt de stemmen vragen om het zelf te organiseren, dat ze een rooster maken voor wie met jou kan praten.

Sommige mensen vonden het helpend om te beginnen met de sterkste stemmen. Anderen vonden het juist helpend om met de meest bereidwillige stem te beginnen met het voeren van gesprekken.

### **Wat als ik stemmen hoor die aan het huilen zijn?**

Je zou een geruststellende activiteit (zoals een gezichtsmassage of ademhalingsoefening) kunnen opdragen aan een stem, rustgevende muziek kunnen draaien of de stem een kinderverhaal kunnen voorlezen.

Sommige stemmen waarderen het als je een veilige omgeving voor ze creëert waar ze kunnen schuilen. Dit kun je doen door een veilige plek te tekenen of door samen met de stem een veilige plek te verbeelden.

### **Wat als een stem zegt dat ik een einde aan mijn leven moet maken?**

Dit kan erg verontrustend zijn om te horen. Je zou hulp kunnen vragen van anderen om hiermee om te gaan.

Er zijn allerlei redenen waarom stemmen dit zouden kunnen zeggen.

Misschien voelen de stemmen zichzelf verontrust en hopeloos. Misschien herbeleven ze moeilijke herinneringen.

Een andere reden zou kunnen zijn dat ze aandacht proberen te trekken. Misschien zijn ze boos op jou en willen ze zich machtig en intimiderend voelen.

Als je genoeg zelfvertrouwen hebt, kun je de stem vragen waarom het dit tegen je zegt.

Een stem die zegt dat je een einde aan je leven moet maken, zou een deel van jezelf kunnen weerspiegelen dat suïcidale gevoelens heeft. Het kan helpend zijn om te focussen op wat voor jou redenen zijn om te leven voordat je in gesprek gaat met de stem, of de stem laten weten dat je besloten hebt om te leven.

Om dit te doen kun je oefenen (in je eentje of met iemand die je vertrouwt), door te zeggen “Ik wil leven” of “Ik kies voor het leven”. Je kunt proberen een lijst te maken met redenen waarom je voor het leven kiest, bijvoorbeeld “Ik hou van luisteren naar muziek”, “Mijn familie/vrienden zijn belangrijk voor mij”, “Ik hou van lekker eten”, “Ik wil meemaken hoe het is om oud te worden”, “Ik heb doelen in het leven die ik wil proberen te bereiken” of iets anders wat persoonlijk voor jou geldt. Het kan iets groots of iets kleins zijn en het kan veranderen in de loop van de tijd.

## **Wat als een stem zegt dat ik niet naar buiten mag gaan?**

Dit komt vaak voor. Het zou kunnen zijn dat naar buiten gaan beangstigend is voor de stem, omdat de buitenwereld eng en onvoorspelbaar is voor de stem.

Het kan nuttig zijn om de stem proberen te vragen wat het voor de stem veiliger zou maken als jij naar buiten gaat. Bijvoorbeeld, veel stemmen worden relaxter als hun uitgelegd wordt wat de persoon die dag van plan is om te gaan doen. B.v. “Ik wil naar buiten gaan omdat ik wil...”, of “Ik wil naar buiten omdat ik ... nodig heb”.

## **Wat als een stem veel scheldwoorden gebruikt?**

Stemmen kunnen agressief zijn als ze boos of in de war zijn. Of het kan zijn dat ze weten dat het je aandacht zal trekken.

Je kunt proberen om een scheldende stem te vragen of het zich boos voelt of van streek is door iets.

Je kunt ook tegen de stem zeggen dat je bijvoorbeeld 5 of 10 minuten aandacht hebt voor wat hij of zij te zeggen heeft, maar alleen als het ophoudt met schelden.

Als je je daarbij op je gemak voelt, is een andere mogelijkheid dat je een tijdje met de stem mee gaat schelden.

Veel mensen merken dat als ze agressief terug beginnen te doen tegen een stem, de ruzie escaleert. Er kunnen echter ook stemmen zijn die de persoon respecteren als die duidelijk grenzen stelt, zelfs als daar een scheldwoord bij komt kijken.

Sommige stemmen vinden het leuk om te plagen. Het kan dan helpen om relaxt te blijven en een manier te zoeken om met de stem om te gaan waarbij jij je op je gemak voelt.

## **Wat als de stem dingen zegt die nergens op lijken te slaan?**

Je zou kunnen proberen om op te schrijven wat de stem zegt en er later met iemand anders naar kijken of je een zinnige betekenis kunt vinden in wat de stem zegt.

Je kunt de stem vragen om uit te leggen wat het bedoelt of je kunt de stem vragen stellen die het kan beantwoorden met “Ja” of “Nee”.

Je kunt proberen de stem te vragen waarom het praat zoals het praat; misschien vindt de stem het leuk om mysterieus te zijn, misschien heeft het een eigen manier van taalgebruik of spreekt het in een taal die jij niet kent of misschien voelt de stem zichzelf verward en overweldigd.

Soms houdt het opbouwen van een goede relatie in dat je moet proberen een gemeenschappelijke taal te vinden waarmee je met elkaar kunt praten. Dit geldt ook voor mensen – sommige beroepen hebben hun eigen jargon en sommige gebieden

hebben hun eigen dialect. Sommige mensen praten graag abstract en op een filosofische manier en andere mensen praten meer concreet en recht toe recht aan. Soms is het nodig om elkaar te vragen wat er precies bedoeld wordt als er bepaalde dingen gezegd worden of bepaalde woorden gebruikt worden.

Misschien is het nodig dat jij en de stem met elkaar gaan onderhandelen om een manier van praten te vinden die jullie allebei oké vinden.

## AFSLUITENDE GEDACHTES

We hebben deze gids gemaakt, omdat we hebben gemerkt dat er weinig informatie beschikbaar is over hoe je als stemmenhoorder met stemmen kunt praten.

We geven trainingen over praten met stemmen en de meeste mensen die daar interesse voor hebben getoond werken als professionele hulpverlener met mensen die stemmen horen.

We willen de ideeën over praten met stemmen beschikbaar maken voor iedereen. We denken dat het niet nodig is om een speciale training te doen om contact te maken met de stemmen die mensen horen.

Als je deze gids leest en je denkt dat er iets belangrijks ontbreekt, laat het ons alsjeblieft weten. Dan kunnen we proberen het toe te voegen aan de volgende versies.

Dit is de tweede versie van deze gids – de eerste gids maakten we in 2017. We hebben toen mensen online om feedback gevraagd en ook aan mensen die veel ervaring op dit gebied hebben.

We willen graag iedereen bedanken die ons geholpen heeft – de lijst is lang maar we hopen dat jullie weten wie jullie zijn!

Rufus en Elisabeth

*Rufus werkt sinds 2001 met stemmenhoordersgroepen en sinds 2005 met de benadering 'praten met stemmen'.*

*Elisabeth hoort stemmen en door de jaren heen heeft ze allerlei verschillende manieren uitprobeerde om met de stemmen om te gaan. Vanaf 2006 werkt ze als organisator en facilitator van bijeenkomsten en trainingen over stemmen horen.*

*Over de vertaler:*

*Robin hoort sinds 2001 stemmen. In 2012 richtte hij het eerste Steunpunt Stemmen Horen op in Nijmegen bij RIBW N&R. Vanuit het steunpunt informeert en ondersteunt Robin stemmenhoorders, naasten en hulpverleners. In 2018 verscheen zijn boek "Leren Omgaan met Stemmen Horen: Een op herstel en emancipatie gerichte benadering".*

# **BRONNEN**

## **Bruikbare boeken over communicatie vaardigheden**

'Geweldloze Communicatie: Ontwapenend, doeltreffend en verbindend' door Marshall B. Rosenberg, 2017 (2003).

'Say what you mean: a mindful approach to nonviolent communication' door Oren Sofer, 2018 (ENG).

## **Websites over communicatievaardigheden**

Verbale Aikido website

[www.verbal-aikido.com](http://www.verbal-aikido.com) (ENG)

Geweldloze communicatie

[www.geweldlozecomunicatie.org](http://www.geweldlozecomunicatie.org)

[www.cnvc.org](http://www.cnvc.org) (ENG)

## **Online bronnen over stemmen horen**

Een website die compassievolle benaderingen op stemmen horen en andere ervaringen promoot en ondersteunt

[www.compassionforvoices.com](http://www.compassionforvoices.com) (ENG)

De website van Rufus and Elisabeth met verschillende bronnen

[www.openmindedonline.com](http://www.openmindedonline.com) (ENG)

Website over de diverse Steunpunten Stemmen Horen in Nederland

[www.omgaanmetstemmenhoren.nl/steunpunt-stemmen-horen/wat-is-een-steunpunt-stemmen-horen-ssh](http://www.omgaanmetstemmenhoren.nl/steunpunt-stemmen-horen/wat-is-een-steunpunt-stemmen-horen-ssh)

De website over het boek “Leren Omgaan met Stemmen Horen: Een op herstel en emancipatie gerichte benadering” door Robin Timmers (2018)

[www.omgaanmetstemmenhoren.nl/boek/boek-leren-omgaan-met-stemmen-horen-2018](http://www.omgaanmetstemmenhoren.nl/boek/boek-leren-omgaan-met-stemmen-horen-2018)

De website van Stichting Weerklank. Weerklank is er voor mensen met bijzondere zintuigelijke ervaringen, zoals stemmen horen, en met persoonlijke overtuigingen.

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

Website van de internationale stemmenhoorbeweging:

[www.intervoiceonline.org](http://www.intervoiceonline.org) (ENG)

De website van Stichting Leven met Stemmen (prof. Marius Romme en dr. Sandra Escher)

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

Website over het boek “Het zit allemaal in mijn hoofd! Een verhaal over stemmen horen” door Mick. Hierin beschrijft Mick hoe hij met de stemmen in gesprek is gegaan en wat hem dat heeft opgeleverd.

[www.mickdeschrijver.wixsite.com/boek](http://www.mickdeschrijver.wixsite.com/boek)

De website van dr. Dirk Corstens

[www.dirkcorstens.com](http://www.dirkcorstens.com)

De website van Peter Oud

[www.peteroudtrainingencoaching.com](http://www.peteroudtrainingencoaching.com)

Een website voor jongeren die stemmen horen

[www.duidelijketaal.eu](http://www.duidelijketaal.eu)

Lijst van boeken over stemmen horen

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

Lijst van artikelen en lezingen over stemmen horen

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

Pagina van Psychosenet over stemmen horen

[www.psychosenet.nl/psychose/psychose-symptomen/stemmen-horen](http://www.psychosenet.nl/psychose/psychose-symptomen/stemmen-horen)

'Understanding Voices' is een nieuwe website die duidelijke, begrijpelijke en evenwichtige informatie over stemmen horen geeft.

[www.understandingvoices.com](http://www.understandingvoices.com) (ENG)

Online boek en geluidsfragmenten over ervaringen van mensen met stemmen horen.

[www.listeningtovoices.org.uk](http://www.listeningtovoices.org.uk) (ENG)

Onderzoeksproject naar stemmen horen

[www.hearingthevoice.org/frequently-asked-questions/](http://www.hearingthevoice.org/frequently-asked-questions/) (ENG)

Online forums en websites over stemmenhoordersgroepen

NL Stemmenhoordersnetwerk, besloten Facebook-groep voor en door stemmenhoorders

[www.facebook.com/groups/1757678847826076](http://www.facebook.com/groups/1757678847826076)

Internationaal discussieforum

[www.intervoiceonline.org/support-recovery/online-discussion-forum](http://www.intervoiceonline.org/support-recovery/online-discussion-forum) (ENG)