

HET BRITSE NATIONAAL PARANOIA NETWERK PRESENTEERT

Met de nieuwe dag komen nieuwe kracht en nieuwe gedachten

Als het goed genoeg is voor Ghandi

Wat verschijnt het eerst, de gekheid of de kunst? J.J. Rousseau (1750) een verhandeling over kunst en wetenschap, J. Dijon.

Veel mensen schamen zich voor hun stemmen of voelen zich er slecht bij, wat op zijn beurt weer een vicieuze cirkel is en de betrokkene vatbaar maakt voor misbruik of negatieve relaties met zijn stemmen.

In de geschiedenis zijn er echter vele belangrijke en geëerde mensen die stemmen hoorden en er heel andere gedachten op na hielden. Er zijn ook veel meer mensen die hun stemmen zien als een inspiratie, er heeft in kunstzinnige kringen veel debat en discussie plaatsgevonden over stemmen horen als een inspiratiebron voor vele kunstzinnige richtingen. Edwina McGrail ziet haar visioenen, in haar boek *Celtic Madness*, als inspiratie voor haar kunst en vele anderen hebben haar dat nagezegd.

Vele grote leiders en denkers hebben van tijd tot tijd last gehad van stemmen, maar zagen die stemmen ook als een uitdaging en bekrachtiging. Socrates had zijn demonen, Jeanne d' Arc is een klassiek voorbeeld van iemand die stemmen en visioenen had die zij zelf en anderen zagen als inspiratie van God. Ghandi schreef over de stemmen die hem inspireerden om verder te gaan met zijn werk. Er zijn vele mensen die hun stemmen beschouwen als deel van hun leven en nog veel meer die in periodes van grote moeilijkheden en emoties voor korte tijd stemmen horen. Het horen van de stem van een overleden geliefde komt veel voor en is vaak, maar niet altijd, een positieve ervaring. De meeste georganiseerde religies hebben inspiratie opgedaan van stemmenhoorders, zeker tot zo'n 600 jaar geleden, ongeveer de tijd waarin de eerste opvang van psychisch zieken tot stand kwam, misschien is er een samenhang tussen die twee.

Vele kunstenaars zijn niet alleen geïnspireerd door stemmen, maar ook door hen geplaagd en door de gevoelens die zij oproepen. Misschien geldt dit nog het sterkst voor de dichtkunst als een 'raam naar de ziel', waarnaar vele mensen die stemmen horen verwijzen als een goede manier om emoties te uiten en stemmen te beschrijven en de gevoelens die zij losmaken.

Begrip voor woede

Van alle menselijke emoties is het woede waarmee mensen het meest worstelen. Dat is te begrijpen! Want dat is natuurlijk de emotie waarmee we het snelst in de problemen komen en die ook het moeilijkst te hanteren valt. Vele mensen vinden het gemakkelijker woede helemaal te onderdrukken (of te verbergen) om nare gevoelens en conflicten te vermijden en problemen te voorkomen. Er zijn mensen die woede als het ware dragen als een schild, in de hoop dat zij op die manier niet worden gekwetst of mishandeld. Weer anderen gaan heen en weer tussen onderdrukken en laten opkomen. Eigenlijk gaan deze twee samen. Hoe meer je je woede onderdrukt, hoe intenser die uiteindelijk zal opkomen.

Als je bent groot gebracht door ouders die weinig aandacht hadden voor je gevoelens (emotionele verwaarlozing in de jeugd), dan ben je misschien heel goed in het wegstoppen van je woede; in het onderdrukken en verbergen ervan, zodat je die niet hoeft te voelen. Het zou in feite – zeker als je met emotionele verwaarlozing bent opgevoed – een zo beladen woord kunnen worden, die woede, dat het onuitsprekelijk wordt. *Ik ben gefrustreerd, ik ben geërgerd, ik ben bezorgd.* Dat zou je allemaal kunnen zeggen in plaats van *ik ben boos*. Als je je boosheid lastig vindt, kan je de neiging hebben die verkeerd te verstaan of verkeerd te benoemen. ‘Is jezelf verhinderen boos te zijn niet een goed talent?’ zou je je kunnen afvragen.

Het antwoord is NEE.

Uit onderzoek blijkt dat woede heel belangrijk is voor een gezond leven.

Verskillende redenen om vriendschap te sluiten met je woede

Woede is een mooie motivator

Uit onderzoek van Aarts en anderen (2010) bleek dat mensen aan wie een beeld van een boos gezicht werd getoond, meer gemotiveerd waren om een object te bemachtigen dat hen later werd getoond. Woede is iets dat je aandrijft tot een streven te bemachtigen waar je naar verlangt of wat je nodig hebt. Woede gaat gepaard met de boodschap: ‘Doe iets!’

Woede kan je relatie beter en sterker maken

Woede kan, indien juist gehanteerd, heel behulpzaam zijn in communicatie: uit onderzoek van Baumeister en anderen (1990) bleek dat het verbergen van woede in intieme relaties schadelijk kan zijn. Wanneer je je woede verbergt voor je partner, ga je voorbij aan een belangrijke boodschap die hij of zij zou moeten horen. Wel is het natuurlijk belangrijk zorg te dragen voor de manier waarop je die woede uit. Probeer daarbij zo goed mogelijk af te stemmen op de situatie en je woede te uiten met zoveel mogelijk compassie voor je partner.

Woede kan bijdragen aan een beter begrip van jezelf.

Woede kan, als we dat toelaten, bijdragen aan zelfkennis. Onderzoeker Kassinove en anderen (1997) legden een grote groep mensen de vraag voor welke invloed recente woedebuien op hen hadden gehad. Vijfenvijftig procent zei dat boos worden had geleid tot een positief effect. Vele ondervraagden zeiden dat de woedebui had geleid tot meer inzicht in hun eigen fouten. Woede kan bijdragen aan een juister zelfbeeld en kan aanzetten tot verandering van het zelf.

Woede helpt bij onderhandelingen

Woede kan helpen te verkrijgen wat je wilt. In een onderzoek naar onderhandelingen, van Van Kleef en anderen (2002), kwamen mensen tot grotere concessies en minder eisen tegenover deelnemers die boos waren dan tegenover deelnemers die niet boos waren. Woede geeft je meer daadkracht, vooral als deze terecht is en zorgvuldig wordt geuit.

Als je in je jeugd emotionele verwaarlozing hebt gekend of in een omgeving verkeerde waarin geen ruimte of begrip was voor jouw woede, dan roept een klein deeltje van je hersenen waarschijnlijk ‘STOP!’ zodra je maar een greintje woede in jezelf bemerkt. De realiteit is dat dit moeilijk

omkeerbaar is. Maar je kan het wel. Probeer woede te zien als een behulpzame emotie, niet iets om te vermijden. Sta stil bij je woede en merk op wanneer die de kop op steekt. Zeg niet 'STOP!' tegen die woede. Maar luister naar de boodschap die die woede vergezelt, ga bewust om met je gevoel van woede en laat die je motiveren en energie geven. Wanneer die op een juiste manier wordt gehanteerd en geuit, is woede kracht. Dus als je je woede onderdrukt, onderdruk je je kracht. Waarom zou je dat doen?

Stemmen

De stemmen praten nog tegen me

Ze zijn niet zo wreed als ze eerst waren

De stroom van onverschillige tranen

Zal ik ooit weer mezelf zijn?

Word ik echt gek?

Zit met mijn wiskundige

Allemaal in het hoofd

Mijn ziel is niet dood

Alleen maar even weg

Onder een stapel

Onopgeloste emoties

Stel me een vraag

Maar schreeuw niet

We komen er wel uit

Kom over een tijdje terug

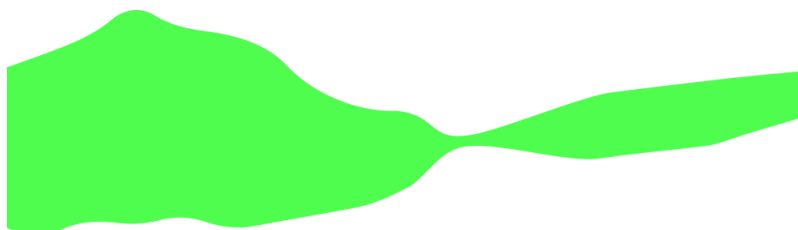
En wees stijlvol

We weten dat de kaft

Niet het boek is

Maar het is belangrijk

De juiste suggestie te geven



Opmerkingen voor geliefde naasten

Een psychose kan traumatisch zijn, niet alleen voor de patiënt, maar ook voor de familie en goede vrienden die de verschijnselen hebben meegemaakt. Gezinsleden merken vaak dat hun kind minder goed functioneert dan voorheen. Zij kunnen bepaalde symptomen bijvoorbeeld verwarren met 'typisch teenagers gedrag', teruggetrokkenheid uit het sociale leven, last hebben van humeuren, verhoogde irritatie, gebrek aan motivatie, etc. Want vroege symptomen van psychose vertonen vaak gelijkenis met de levensangst die typerend is voor teenagers. Dus waar liggen de verschillen en hoe kunnen we helpen? Het antwoord ligt misschien in de individuele ervaring van psychose en de invloed daarvan op het leven. Soms kunnen stemmen nuttig zijn en een gezond jong mens helpen door een moeilijke periode te komen. In andere gevallen kunnen ze erop wijzen dat de situatie ernstiger is geworden en er misschien hulp van buiten de familie nodig is. Wat het betekent om een geliefde persoon een psychotische episode te zien doormaken en de pijn en ontsteltenis die dit betekent voor de familie, is moeilijk voorstelbaar als je het niet zelf hebt meegemaakt. Vele familieleden beschrijven in eerste instantie gevoelens van verwarring en ontkenning. Vaak gaan zij naarstig op zoek naar iets om die ervaring aan te wijzen, zoals bijvoorbeeld drugsgebruik of de verkeerde vrienden van een kind. Gevoelens van verlies en verwarring ten gevolge van de verandering in het kind of de geliefde naaste worden ook vaak genoemd. Vaak bieden teams steun aan zowel de familie als de patiënt. Familieleden zijn enorm belangrijk bij het herstel van de patiënt. Leven met een persoon die een psychose ondergaat kan echter een uitdaging vormen, zowel mentaal als fysiek, dus zorg ook goed voor jezelf.

Voor jezelf zorgen

- Herstel van een psychose is voor ieder verschillend. Want voor sommigen heeft de ervaring geen lange duur, maar anderen moeten ermee zien te leren leven. Het belangrijkste is dat je kan herkennen wanneer je hulp nodig hebt en dan daarom vraagt.
- Als je experimenteert met drugs of alcohol, denk er dan aan dat die je kwetsbaarder kunnen maken voor geestelijke gezondheidsproblemen. Stoppen kan heel moeilijk zijn als deze middelen een belangrijke rol spelen in je sociale leven. Er zijn enkele websites die advies kunnen geven bij het omgaan met lastige sociale situaties.
- Probeer je te ontspannen en goed voor jezelf te zorgen; doe dingen die je leuk vindt en je rust geven; creëer thuis een rustige plek door jezelf te omringen met de dingen die je zekerheid geven; eet gezond, ga op een redelijke tijd naar bed en lichamelijke oefeningen helpen ook.
- Soms kan het gebruik van een dagboek om in te schrijven (of tekenen) over je gevoelens ook helpen. Je zou een lijstje kunnen maken van de twintig dingen waarvan je een beter humeur krijgt.
- Vermijd dingen waar je gestrest van raakt of die aan de bizarre kant zijn – zoals horrorfilms of computer spelletjes waarvan je je onzeker gaat voelen.
- Als je geneigd bent tot zelfbeschadiging, zie dit dan als een overlevingsstrategie voor de intense emoties die je kent. Als je jezelf gaat snijden of bezeren, doe dit dan op een veilige manier, gebruik schone materialen, snijd niet in je aderen en verzorg de wond goed om infectie te voorkomen. Stel een crisisplan op ter ondersteuning in deze wanhopige momenten. Maak een lijst van dingen die helpen. Wie zou geruststellend kunnen zijn om

mee te praten. Wat zou er gebeuren als je zou toestaan jezelf te snijden, maar het in eerste instantie tien minuten zou uitstellen.

- Ga naar de huisarts als je je bezorgd maakt om jezelf. Wees eerlijk over wat er aan de hand is. Indien noodzakelijk kan een huisarts je verwijzen naar een team van specialisten, artsen, psychiaters en verpleegkundigen, die je kunnen helpen.
- Heb je een partner, kijk dan wat hij of zij je te bieden heeft. Kan hij of zij je voorlezen voor het slapen gaan of een massage geven? Zij hebben natuurlijk zelf ook slaap nodig, maar kijk vooral wat zij kunnen doen.
- Vermijd alcohol en niet-voorgeschreven drugs. Als je moeite hebt in slaap te komen, is het verleidelijk jezelf 'knock out' te krijgen alleen om de nacht door te komen. Dat werkt echter maar zelden. En heeft als bijkomend gevaar verslaving. Bij alcohol word je vaak 's nachts wakker omdat je naar de wc moet.

Je vraagt je misschien af of je slaaptabletten moet innemen. Bespreek dat in ieder geval met je huisarts en met andere hulpverleners met wie je contact hebt. Slaapproblemen kunnen ook een symptoom zijn van depressie en als je depressief bent kan je arts je antidepressiva voorschrijven, om in slaap te komen en je humeur te verbeteren. Artsen geloven dat antidepressiva helpen bij depressie. Andere soorten slaappillen kunnen verslavend zijn en worden meestal slechts voor een korte periode voorgeschreven. Het is de moeite waard met je huisarts te praten en te zien wat hij of zij te bieden heeft, om dan zelf te bepalen wat voor jou bruikbaar lijkt. Onthoud dat pillen alleen niet het antwoord vormen op het omgaan met misbruik en geen vervanging zijn voor een goed begeleidingsteam. MIND, een organisatie binnen de Ggz, publiceert onafhankelijke brochures over medicatie, een aanrader om kennis van te nemen voor je beslist.

Hoe stemmen horen groepen mij en anderen hielpen

Als kind was ik eenzaam omdat ik enig kind was en mijn moeder wilde mij niet omdat ik was voortgekomen uit een verkrachting. Dat was in de jaren 60 en ik geloof niet dat er toen enige opvang was na verkrachting. Een kind alleen opvoeden was in die dagen taboe en bracht veel afwijzing mee.

Ik was niet gewenst. Op mijn vierde verjaardag werd ik wakker met de vraag wat ik voor mijn verjaardag zou krijgen? Zou het me geluk, vreugde geven, de pop die ik altijd had willen hebben? Maar helaas, het leverde alleen pijn, krenking, verwaarlozing en eenzaamheid op. Ik werd opgesloten in een bunker voor twee dagen en twee nachten en ik voelde me zo geïsoleerd omdat ik niemand kon vertellen wat er gebeurde. Ik hoorde honderden positieve stemmen van mijn 4^{de} tot mijn 7^{de}, ze waren vriendelijk. Ik dacht dat ik zou sterven als ze niet zo vriendelijk waren. Ze leerden me overlevingsstrategieën, hoe mij warm te houden en hoe aan voedsel te komen. Op school had ik geen vrienden, ik was heel alleen. Mijn moeder en mijn oma misbruikten mij lichamelijk voortdurend. Op school werd ik gepest en de leerkrachten begrepen nooit wat er aan de hand was en als ze dat wel deden leek het hun niets te kunnen schelen. Het enige wat zij wilden was dat ik hogere cijfers haalde. Je moest je concentreren, maar ik zat elders met mijn hoofd, door de stemmen en de paranoia.

Toen ik 13 was, stierf mijn moeder door een ongeluk, waarvan ik de schuld kreeg en waarvoor ik me ook verantwoordelijk voelde. Het was een moeilijke tijd omdat mijn stemmen toenamen tot wel duizenden en ik met tegenstrijdige emoties kampte. Ik was blij dat ze me niet meer pijn kon doen, maar ik had ook verdriet om moederliefde die ik nooit had gekend. Ik ging naar een kindertehuis

waar de mensen die me zouden moeten verdedigen en verzorgen, mij alleen maar pijn deden, waardoor ik niemand kon vertrouwen, want iedere keer als ik iemand vertrouwde, verried die persoon me tenslotte altijd.

Daarna ging ik bij mijn oma wonen tot mijn 17^{de}, toen stierf ze en werd ik dakloos. Ik sloot me aan bij een godsdienstige cultus, deze mensen leken me heel aardig. Ik kreeg een gevoel van thuiskomen. Maar dat bleek al gauw niet waar te zijn, want ook deze mensen verrieden en bezerden me.

Op mijn 20^{ste} kreeg ik mijn eerste kind, ik zou er vier krijgen. Een zoon en toen hij in mijn armen werd gelegd voelde ik voor het eerst in mijn leven liefde, want dit kleine jongetje zou opgroeien en mij liefhebben, even veel als ik hem zou liefhebben.

Daarna kreeg ik twee dochters, maar de vader van de jongste moest ik verlaten wegens geweldpleging. Dus verhuisde ik om een nieuw leven te beginnen. Maar hoe afschuwelijk, ik werd opnieuw verkracht door een man die ik voor een vriend had aangezien. Zo kwamen oude herinneringen weer boven die me obsedeerden.

Toen verhuisde ik naar Manchester en ontmoette de man die nu mijn ex-partner is, hij leek mij een liefdevolle man, maar ook hij bleek gewelddadig te zijn.

In 2003 kreeg ik, Kate Crawford, mijn laatste kind en dankzij deze geboorte kreeg ik contact met een gezondheidswerker, die met mij meeleefde, invoelend was en dingen van zichzelf en haar leven met mij deelde. Nu voelde ik dat ik eindelijk iemand kon vertrouwen, zij bleef twee jaar, maar wist dat ze ook weer afscheid moest nemen. Online vond ze het Stemmen Horen Netwerk dat Stemmen Horen Groepen kende, ook een in Manchester, waar ik woonde. Dus die vrijdag ging ik erheen, zonder te weten wat ik mocht verwachten. Ik merkte dat het een plek was waar ik mijn masker af kon doen en mezelf kon zijn. Er waren mensen die begrepen wat ik doormaakte, we deelden dezelfde ervaringen. We konden elkaar advies geven als we dat wilden, maar drongen nooit advies op. We vroegen altijd of iemand advies wilde ontvangen. Als we herkenden wat iemand doormaakte dan kon wat de een geholpen had de ander misschien ook helpen. Natuurlijk is niet iedereen hetzelfde, maar je kon een poging wagen. Als je niet wilde praten kon je gewoon blijven luisteren, er was geen dwang en alle verklaringen en vermoedens werden geaccepteerd.

Uiteindelijk leidde ik de groep in Manchester en gaf ik les aan de universiteit. Daar vroegen enkele studenten mij of ik een groep kon opzetten in een ziekenhuis waar zij werkten. Er was daar een patiënt over wie de staf zich zorgen maakte, omdat hij was gestopt met eten. Zijn stemmen, die zeiden God te zijn, verboden hem te eten, hij moest dingen opofferen voor God. Ik dacht hierover na en besloot zijn geloof te gebruiken om hem te helpen. Hij was opgegroeid in een gelovig gezin en liep altijd rond op de afdeling met zijn bijbel, waaruit hij passages citeerde. Ik vertelde hem dat God dit soort opofferingen niet van hem zou vragen en dat hij niets voor God hoefde op te offeren, want God had zijn enige zoon opgeofferd voor de zonden van de mensheid. Licht ging fonkelen in zijn ogen, hij zag twee potjes yoghurt staan en vroeg of hij die mocht meenemen naar zijn kamer. Ik zei ja. Toen ik de week daarna terug kwam, hoorde ik dat hij de yoghurt had opgegeten en ook weer andere dingen at.

In een andere groep die ik leidde hielp ik iemand door hem een gevoel van veiligheid te bieden. Hij kon niet slapen, hij had het gevoel alleen te kunnen slapen in de groep. Dus stond ik hem toe te

slapen waar hij zich veilig voelde, in de groep, slechts voor anderhalf uur, maar hij rustte ten minste een beetje uit. Groepen zijn er dus niet alleen om naar elkaar te luisteren, maar ook om een veilige plaats te vinden.

Voor mij zijn groepen een vorm van steun, manieren om met de stemmen om te gaan en vooral dat er naar me wordt geluisterd en dat ik word geloofd. We accepteren alle verklaringen voor en bedoelingen van de stemmen. Er werd nooit over mij geoordeeld, de groepen steunden mij, geloofden in mij en gaven mij het gevoel welkom te zijn. Ik ben er trots op dat ik deelgenoot en leider ben van de Stemmenhoorders groep. En het meest trots ben ik op wie ik nu ben.

Dit was het levensverhaal van **Kate Crawford**

Confronteer de Stemmen

Wees assertief: Als je stemmen bij voorbeeld zeggen dat je een volstrekte mislukking bent, probeer de stem dan uit te dagen, zeg hem 'en wat dan nog? Wat heb jij daarmee te maken?' Of 'donder op, waar zit jij mee?'

Eenvoudig

Iets eenvoudigs kan de stemmen al doen afzien van waar ze mee bezig zijn. Stel je weerbaar op. Hoe durven ze te proberen controle te krijgen over jouw leven? Geef hen geen toestemming dit te doen. Probeer zelf de controle weer te krijgen. Vertel ze dat ze mogen komen wanneer JIJ dat goed vindt, niet wanneer zij eraan toe zijn. De stemmen kunnen je dan wel angst inboezemen of bedreigen. Vergeet niet dat deze stemmen niet fysiek bestaan. Ze worden dat pas als wij hen daarvoor toestemming geven, door hen de controle en de macht te verlenen.

Positief

Als je, wanneer je stelling neemt tegenover de stemmen, het gevoel krijgt dat ze lastiger worden, beschouw dit dan als positief. Je krijgt dan namelijk meer zelfvertrouwen in het met ze omgaan. De stemmen willen dan wraak nemen. Houd vol, laat je sterken door mensen in je omgeving, zoek afleiding en ga niet mee in de gesprekken van de stemmen. Dit is niet gemakkelijk en kan soms vervelend en uitputtend zijn.

Vier je succes

Vier het iedere keer dat jij de controle hebt. Wanneer de stemmen minder vaak komen, kan je het gevoel krijgen dat er een leegte is die zij steeds vulden. Vul die leegte met iets plezierigs, naar eigen keuze. Een stemmenhoorder merkte dat de stemmen niet waren gekomen op de gebruikelijke tijd en begon zich zorgen te maken over wanneer ze dan wel zouden komen. Feitelijk was dit een uitnodiging voor de stemmen om terug te komen. Wees je bewust van deze mogelijkheid. Probeer je niet ongerust te maken. Denk positief en houd controle.

Bekijk iedere dag afzonderlijk

In deze gehele tekst zijn strategieën aangereikt om met de stemmen of visioenen om te gaan en mensen de kracht te geven te herstellen. Als die voor jou nuttig zijn, gebruik die dan, zo niet, probeer

dan iets anders. Terwijl zelfbekrachtiging en herstel einddoelen zijn om naar te streven, is het goed je te realiseren dat herstel van deze ervaringen voor sommigen betekent dat ze verder moeten zoeken.

Risico, zogenaamde ‘Therapie Programma’s’ en wat we allemaal moeten doen om misdaad te voorkomen.

Inderdaad, 10 jaar geleden vond de rechter niet leuk wat jij had gedaan en veroordeelde je toen tot 3 jaar. Hiermee zou niets gebeuren om erachter te komen waarom je überhaupt zo stom was geweest, om weer greep op je leven te krijgen of ook je kwetsbare netwerk van sociale steun weer enigszins vorm te geven – nee, dit maakte de misère van de mens alleen maar groter – een dure manier om dingen slechter te maken. Over ‘niet goed nadenken’ gesproken. Maar dan gaat het ook echt de verkeerde kant op, want in plaats van dat jij 18 maanden de bak in zou gaan, zoals gebruikelijk was in tijden vóór Blair, beland je in een afschuwelijke, vreemde Britse juridische mist, dat wil zeggen een integraal persoonlijkheidsprofiel, waar vanuit terugkeer naar de normaliteit afhangt van mensen en forums die zo weinig kennis en begrip van misdaad hebben, vooral gewelddadige misdaad, dat je er versted van staat. Vanuit medisch oogpunt zou dit niet alleen veel juridische ‘waarborgen’ wegnemen, maar ook de zogenaamde ‘behandelingsprogramma’s’ vervormen tot groteske parodieën die eerlijk gezegd medisch onverantwoord zijn.

Ik dacht altijd dat ‘niet twee keer voor dezelfde zaak’ betekende dat je niet twee keer kunt worden veroordeeld voor dezelfde zaak. Maar ik ben de tel kwijt van het aantal Tribunalen en Forums dat ik heb bijgewoond, waarin de ongelukkige gevangene steeds opnieuw werd herinnerd aan alle ‘bewijs’ dat werd geleverd in het eerste gerechtelijke onderzoek, inclusief enkele die niet werden geleverd, waarbij hij herhaaldelijk werd verhoord over alles rond het eigenlijke delict van 10, 20 en in een verbijsterende zaak ook 30 jaar geleden.

In zeker opzicht is het, ondanks de duidelijke illegaliteit, niet verbazingwekkend. Het brein van juristen, vooral van rechters, is ontwikkeld om terug te kijken – wat gebeurde er nu precies bij die noodlottige gebeurtenis? Terwijl deze forums eigenlijk zouden moeten vooruit kijken, in de toekomst voren, om de waarschijnlijkheid van zulke gebeurtenissen te beoordelen. Het is precies als wanneer je een niet-medicus vraagt een hersenoperatie uit te voeren, waarvan de resultaten vaak even willekeurig destructies zullen zijn.

Laten we geweld wat nader bekijken, omdat het maar rondzingt in het hoofd van een jurist. Ik wist niets van geweld toen ik ernaar vroeg als behandelend psychiater in de gevangenis van Pankhurst op 1 juli 1991 – maar ik leerde snel. Ik sprak in vijf jaar in mijn eentje 2000 uur met 60 moordenaars, onder wie 6 seriemoordenaars – dan worden zaken al snel duidelijk. Het eerste dat dan opvalt is dat de aangeklaagde een hopeloze getuige is – vraag hem of haar waarom hij/zij de moord beging en het antwoord komt er stuntelend uit. “Zij/hij liep het risico,” “zag het aankomen,” “Zag het niet meer zitten” – “Ik had geen controle meer,” “Het was de alcohol, de drugs.” Allemaal niet steekhoudend.

Dus als de gewelddadige overtreder niet weet waarom hij of zij de wet overschreed, wie weet het dan wel? Luister je naar de redenering van sommige rechters dan doet dat je bloed stollen. Agatha Christie had er niet meer naast kunnen zitten. Essentieel is dat geweld niet ‘doordacht’ is, het komt eruit als sociaal braaksel. Technisch gezien is het irrationeel – er is geen sprake meer van redenering. Er is een duidelijke reden voor, maar die kent de overtreder niet – dus als je taak duidelijk ligt bij het

beteugelen van geweld bij jezelf of bij anderen, dan is het eerste wat je moet doen het vinden van die reden en daarna de zaak recht trekken.

Geweld blijkt in werkelijkheid veel simpeler te zijn dan vaak wordt voorgesteld. Maar geweld en ook misdaad zijn zo emotioneel geladen, zo traumatisch en vreeswekkend dat rustig nadenken daarbij in lucht opgaat. Als je er rustig over nadenkt, zo zei een potentiële seriemoordenaar, dan “stamp je als je op vierjarige leeftijd een woedeaanval hebt hard op de grond, maar als je 24 bent dan sterft iemand.” Hoeveel programma’s in gevangnissen gaan in op het emotionele opgroeien?

En vervolgens een ander juridisch ‘nee’. Als je die schop oppakte, deed je dat dan om te graven of te doden? Ook hier dacht ik altijd dat de bedoeling of het motief in jurisdictie telde. Dat is duidelijk niet het geval, als die juristen die het risico op toekomstig geweld bepalen, gek gemaakt worden door de verleidelijke PCL-R (checklist om vast te stellen of iemand psychopaat is). Professor Hare, die deze checklist opstelde, vermijdt iedere referentie aan bedoeling of motivatie, in de test zelf en in het bijbehorende handboek. Hij denkt niet dat er enige bedoeling bestaat en dus moeten degenen die de checklist gebruiken dat ook niet doen. Juridisch correct? Het is als chirurgen die zeggen ‘waarom moeilijk doen over een beetje modder?’ Dus wat ligt dan aan de wortel van geweld, van criminaliteit en eigenlijk alle waanzin? Het is zo eenvoudig dat het gemakkelijk over het hoofd wordt gezien. Het is het struisvogel-syndroom, je kop in het zand steken als je bang wordt – ‘niet goed nadenken,’ irrationaliteit – dit alles aangedreven door angst. Forums en tribunalen zouden zich beter hierin kunnen verdiepen, dan hun supplicanten ertoe aan te zetten aan ondergrondse zogenaamde ‘therapie programma’s’ deel te nemen. Geweld en alle andere vormen van irrationaliteit komen voort uit angst, uit kwetsbaarheid, uit zwakheid. Neem, als je kunt, alle angst weg en het menselijk brein zal bloeien, zoals het behoort. Dit is alles wat ik doe in mijn cognitieve kliniek. De gevangenen in Pankhurst leerden me vele wonderen, maar het verbazingwekkende is dat zij diep, diep van binnen niet wilden moorden. Michael Howard geloofde hen natuurlijk niet, Blair, Straw, Reid en Blunkett ook niet. Jij wel?

Dr. Bob Johnson

Verandering van het machtsevenwicht: werken met stemmen

Peter Bullimore

De mensen die naar mij worden doorverwezen zijn vaak mensen die nergens anders terecht kunnen, die door de mazen van het net zijn gekropen en met niemand meer praten. Mensen hielden al lang geleden op naar hen te luisteren, of zij hielden op met praten.

Soms heeft niet praten zin, vooral als alles wat je zou zeggen gepathologiseerd wordt en wordt gezien als de zoveelste reden om je medicatie te verhogen. Met deze mensen werk ik het liefst samen, omdat ik weet hoe het leven is als vijandige stemmen de boventoon voeren.

Voor mij is de eerste stap het aangaan van een relatie met de persoon met wie ik praat. Ik wil hen niet kleineren, dat is een groot verschil. Vaak, specifiek wanneer ik mensen ontmoet die zelf niet praten. Ik deel dan verhalen uit mijn eigen ervaring. Ik praat dan over een periode waarin ik misbruik ervoer en dat ik stemmen hoorde en dat ik zowat tien jaar in de psychiatrie doorbracht. Ik wil er de nadruk op leggen dat de persoon tegenover me niet de enige is die dit is overkomen. Ik denk wel dat het uitmaakt dat zij weten dat ik in dezelfde omstandigheid heb verkeerd.

Als ik iemand ontmoet die stemmen hoort, stel ik graag de vraag 'Wat wil je met je leven?' We onderzoeken wat die persoon in haar of zijn leven heeft gedaan, wat zij of hij niet heeft gedaan en wat zij of hij nog wil doen. We stellen ook een profiel van de stemmen op.

Ik behandelde een jongeman, Alan, pas éénnentwintig jaar, in een revalidatiecentrum voor drugsgebruik, die stemmen hoorde. Alan gebruikte alles, wat dan ook, wat hij maar te pakken kreeg. Toen ik hem opzocht stelde ik hem een paar vragen zodat hij kon vertellen over zijn leven. Ik was benieuwd naar hem en naar wat hij had meegemaakt.

Alan vertelde mij dat hij cannabis had gebruikt en bier dronk toen hij tien jaar oud was. Dat leek me vrij jong, dus ik was benieuwd naar wat hij in die tijd had meegemaakt. Alan vertelde dat hij op school erg gepest werd, tot hij een van die jongens tegen het hoofd sloeg met een baseball bat, waardoor deze jongen op de intensive care terecht kwam. Daar was Alan erg van geschrokken. Hij had gedacht dat die jongen hem zou vermoorden als hij uit het ziekenhuis kwam en toen begon hij te roken en te drinken. Toen ik Alan vroeg wat er in werkelijkheid was gebeurd toen die jongen was hersteld, vertelde hij dat er niets was gebeurd. Die jongen had geen wraak genomen. Ik begreep niet goed hoe dit dan toch tot gebruik van heroïne en cannabis had geleid, tot Alan me vertelde dat die jongen hem weliswaar niets had aangedaan, maar dat het leek of hij altijd in Alan's buurt was.

Aanvankelijk dacht ik dat Alan bedoelde dat hij hem stalkte en in de gaten hield, maar toen zei hij 'nee, ik bedoel niet dat hij altijd maar in mijn hoofd zat. Ik kon hem steeds maar horen zeggen wat hij me aan zou doen.'

Alan begon die stem te horen toen hij tien was en was toen drugs gaan gebruiken om ermee om te kunnen gaan. Altijd als Alan niet gebruikt had kwam die stem terug en toen ik hem voor het eerst ontmoette hoorde hij veel verschillende stemmen. In mijn ervaring is het het beste, als iemand vele stemmen hoort, misschien wel dertig of veertig, om de dominante stem te identificeren. Voor Alan was dat de stem van een oudere man die de hele nacht tegen Alan schreeuwde, waardoor hij niet kon slapen. Dus begonnen we de dominante stem aan te pakken.

Ik vroeg Alan of hij naar de inhoud van wat die stem zei wilde kijken. Deze stem schreeuwde blijkbaar 'blijf zitten waar je zit en sterf, of ga de wereld in en neem een dosis drugs.' Deze stem had Alan ervan overtuigd dat hij zou sterven, dat het geen zin had om door te gaan.

Er zijn twee manieren waarop ik met stemmen werk. Een stem kan ofwel een vriend worden, iemand om mee samen te leven en weer een leven op te bouwen; of een stem kan een vijand zijn, een tegenstander, wiens invloed moet worden beperkt. Omdat ik mijn eigen ervaringen heb met stemmen, probeer ik uit te zoeken wat met een bepaalde persoon en haar of zijn relatie met de stemmen haalbaar is. En natuurlijk bespreken we dit samen.

In dit geval heb ik veel over de stem die Alan hoorde nagedacht. Uitgaande van de inhoud van wat de stem zei, dacht ik dat het met enige moeite mogelijk moest zijn deze stem in een positieve te veranderen. Ik vroeg Alan naar de leeftijd van de stem en Alan zei 'ik denk ongeveer zestig, hij klinkt als een oude man.' Dus zei ik 'Ah, ken jij een oude man die jij aardig vindt en vertrouwt?' Alan moest hier even over nadenken en zei toen 'Nou, misschien de buurman die naast me woont, de opa van een goede vriend van mij. Die gaf ons altijd een sigaret en een blikje bier. Een aardige vent.' Toen vroeg ik: 'kan die stem van hem zijn?' En Alan zei 'Nee, dat kan ik niet, want hij zou zulke dingen

nooit tegen mij zeggen. Ik vind hem aardig en ik vertrouw hem.’ En ik zei ‘Maar zouden de dingen die hij zegt misschien waarschuwingen kunnen zijn. Zouden ze kunnen voortkomen uit goede bedoelingen?’

We probeerden stil te staan bij de inhoud en die te analyseren. ‘Ah, blijf zitten waar je zit en sterf’ – wat kan dit betekenen? Wat is het effect als je blijft doen wat je doet? Als je aan de drugs blijft, zul je sterven, dan word je een junkie. Dat klinkt voor mij als een waarschuwing. Hij vertelt je dat je de zaak aan moet pakken en hieruit weg moet. Ga weg uit het revalidatieoord en pak je leven weer op. Wat denk je? Kan dat kloppen? Kan dat de positieve kant zijn? En Alan dacht hierover na en was het met mij eens. Daarna spraken we over de tweede zin ‘Of ga de wereld in en neem een dosis en sterf.’

Toen we hierover praatten, ontdekten we dat Alan kan sterven aan een overdosis of ook aan een gewapend gevecht in de drugswereld. We waren het erover eens dat geen van beide aan te raden was en dat de stem inderdaad een goedbedoelde waarschuwing wilde geven. Wat waren er nog meer voor opties? Toen ik Alan vroeg wat hij aan wilde met zijn leven, zei hij ‘Ik wil timmerman worden, daar houd ik van, ik ben fantastisch in hout bewerken.’

Dus ging ik naar de plaatselijke opleidingsschool en legde de situatie uit en ze zeiden dat Alan de timmercursus kon volgen zolang hij geen drugs gebruikte.

Alan en ik bleven samenwerken en onze ontdekkingen opschrijven. We stelden vast dat deze stem een waarschuwing was: Dat hij niet bij de pakken neer moest gaan zitten maar de wereld in moest. Toen ik hem vertelde over de timmercursus, realiseerde Alan zich dat er nog een derde mogelijkheid was: dat hij de wereld in zou gaan en ongelofelijk zijn best zou gaan doen, zelfs als hij eraan stierf. Hij is de cursus inderdaad begonnen. Ik heb nog contact met zijn moeder, die vertelt dat hij nu in zijn derde jaar zit.

Alan hoort nog steeds stemmen, maar nu hoort hij een vrouwenstem die hij kan vertrouwen. Hij probeert de betekenis en de inhoud van de andere stemmen te begrijpen en te veranderen. Dat kan uren kosten, maar hij zegt dat hij het de moeite waard vindt omdat hij niet meer bang is.