

# Klankspiegel

Tijdschrift over stemmen horen  
en andere gerelateerde ervaringen



33e Jaargang | #1 maart 2022 | Contactblad van Stichting Weerklank

**Heinz Mölders,  
veelzijdig en betrokken**

**Van schaaap tot leeuw**

**Luna, het meisje dat  
stemmen hoort**

## Colofon

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

### Redactie Klankspiegel

Corine Wepster, eindredacteur  
Dirk Bol

### Bestuur Weerklank

Peter Oud, voorzitter  
Geert Zomer, secretaris  
Aart Nijmeijer, penningmeester  
Yvonne Doornbos, vice-voorzitter en coördinator gespreksgroepen  
Corine Wepster, redactie  
Jolanda van Hoeij, webmaster  
Katharina Ka, vrijwilligerscoördinator  
Jim van Os, adviseur

### Redactieadres

Vragen, opmerkingen en bijdragen graag op het adres:  
klankspiegel@stichtingweerklank.nl

### Websites

www.stemmenhoren.nl  
www.stichtingweerklank.nl

### Fotografie en Illustraties

Diverse bronnen

### Concept & Ontwerp

Giselle Segura Gelinck Grafisch Ontwerp

### Lay-out en Drukwerk

Centrum Drukwerk

### © Stichting Weerklank

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

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

ISBN 1380-0612

## Inhoud

PAGINA 3

### Redactioneel

Corine Wepster

PAGINA 4

### Van de bestuurstafel

Peter Oud

PAGINA 5

### Gedicht

#### 'Raak mij niet aan'

Corine Wepster

PAGINA 6

### De omgeving van de mens is de medemens

Nico de Louw

PAGINA 10

### In memoriam Heinz Mölders, veelzijdig en betrokken

PAGINA 15

### Oproep aan leden

PAGINA 16

### Van Schaap tot Leeuw

Dirk Bol

PAGINA 21

### Wij zoeken jou!

PAGINA 22

### **Soms komt de salamander weer terug een interview met Liejanne de With.**

PAGINA 24

### **Luna, het meisje dat stemmen hoort. Een gesprek met kinderboekenschrijver Pieter Koolwijk.**

PAGINA 27

### **Over het hebben van bijzondere, persoonsgebonden overtuigingen**

Geert Zomer

PAGINA 29

### **Gedicht 'En dat je blijft waaien'**

Geert Zomer

PAGINA 30

### **Minder Piekeren**

Dirk Bol

PAGINA 33

### **Meegaan in de waan,**

PAGINA 38

### **Informatiepunten**

*Er is oorlog.*

*Niet eens ver weg.*

*Het is beangstigend.*

*Maar, er zijn ook andere dingen die onze aandacht vragen:  
vernieuwing van de psychiatrie bijvoorbeeld.*

Nico de Louw schrijft over de functie van Resourcegroepen. Geert Zomer interviewt Liejanne, een vrouw die gedichten schrijft en stemmen hoort. Hij interviewt Pieter Koolman, een kinderboekenschrijver wiens laatste boek gaat over het meisje Luna, een meisje dat stemmen hoort. Geert schrijft ook over het hebben van persoonsgebonden overtuigingen, een onderwerp dat nog niet zo vaak aan bod is gekomen.

Dirk Bol schreef een recensie van het boek Morgen ben ik een leeuw, over het herstel van schizofrenie: opmerkelijk! En Dirk schreef een tweede recensie over het boek Leef meer, denk minder, van de Deense psychologe Pia Callesen, over hoe mensen hun denken kunnen reguleren. Peter Oud schrijft vanuit zijn ervaring als behandelaar over wat er gebeurt als je de wanen van een client niet afwijst maar erin mee gaat, spannend!

Onlangs verscheen het boek We zijn God niet, pleidooi voor een nieuwe psychiatrie van samenwerking, uitgebracht door Myrrhe van Spronsen en Jim van Os. Zij laten ook vele andere deskundigen aan het woord. Een psychose is heftig. Iedere psychose is anders en wordt niet altijd goed begrepen. Hoe kan het anders?

De hulpverlener moet echt contact maken. Luisteren, niet oordelen. Dat leer je in de opleiding niet, het wordt eerder afgeleerd. Zij introduceren het woord 'cocreatie' waarmee zij bedoelen dat behandeling dient te bestaan uit een samengaan van deskundigheid en ervaring van de behandelaar met deskundigheid en ervaring van de patiënt; samen op zoek naar de waarheid. Zij beschrijven niet alleen hoe een nieuwe psychiatrie er uit zou moeten zien, maar geven ook aan hoe die verwezenlijkt kan worden.

De medische wereld verandert, de psychiatrie blijft achter. De patiënt moet zijn zelflerend vermogen leren aanspreken, om zichzelf staande te houden. In het juninummer van de Klankspiegel zal een recensie van het boek worden opgenomen.

Tenslotte ben ik dankbaar dat we een artikel mogen overnemen uit het blad Deviant, tijdschrift tussen psychiatrie en maatschappij. Het betreft een In Memoriam van Heinz Molders, medeoprichter van Deviant en drijvende kracht achter Multiloog. Lees dit alles.

Ik sluit af met een prachtig citaat van Jules Deelder, dat Nico de Louw aanhaalt in zijn artikel:

**De omgeving van de mens is de medemens.**

Corine Wepster

## Van de bestuurstafel

**Beste lezer, veertien september lijkt nu nog ver weg, maar de voorbereidingen voor de komende Wereld Stemmenhoordag zijn al in volle gang. Vorig jaar hebben wij op een fijne wijze samengewerkt met het Steunpunt Stemmen Horen Leiden en omgeving. Ditmaal heeft Weerklank een mooie samenwerking met Enik Recovery College getroffen. In de Enik-locatie Nieuwegein zal 's ochtends onze jaarvergadering gehouden worden en 's middags zal er een uitgebreid programma zijn, in samenwerking met Enik. Een tipje van de sluier: Jim van Os zal vertellen over zijn boek: We zijn God niet en Dirk Corstens zal ons laten zien hoe hij de Voice Dialogue toepast in de Stemmenpoli in Alkmaar. Ook zal de bekende kinderboekenschrijver Pieter Koolwijk van de partij zijn. Hij zal het meisje Luna aan u voorstellen, een meisje dat stemmen hoort. Geert Zomer interviewde hem voor deze Klankspiegel. Pieter hoort zelf geen stemmen maar kan zich heel goed in buitenbeentjes verplaatsen, omdat hij zichzelf ook een buitenbeentje voelt.**

Die dag willen we ook de Wisseltrofee weer uitreiken aan degene die veel heeft gedaan voor en met stemmenhoorders. Robin Timmers heeft hem het afgelopen jaar ontvangen en zal dan persoonlijk deze trofee aan zijn opvolger doorgeven.

Ons bestuurslid Katharina Ka is betrokken bij de werkgroep die de ontwikkeling van de Richtlijn Psychotrauma op zich genomen heeft. Deze richtlijn is een initiatief van de Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie en vormt de basis voor de aanpassing van de zorgstandaard psychotrauma- en stressgerelateerde aandoeningen, die recentelijk tot stand is gekomen. Katharina vertegenwoordigt ons via Mind. Het is een krachtige inzet om het onderwerp psychotrauma beter in beeld te brengen. Elders in het land worden op dit gebied ook mooie initiatieven ontplooid. Ik denk ook aan Anne Marsman die vorig jaar gepromoveerd is. Zij onderzoekt in haar proefschrift de relatie tussen ingrijpende jeugdervaringen en de langdurige impact die deze hebben op mentale gezondheid. Zij heeft nu het initiatief genomen om met een team de website 'TraumaNet'



Peter Oud, voorzitter

([www.traumanet.org](http://www.traumanet.org)) te bouwen t.b.v. mensen die te maken hebben gehad met trauma en de langdurige gevolgen.

Weerklank heeft een website ([stichtingweerklank.nl](http://stichtingweerklank.nl)) waarop veel informatie is te vinden. Als bestuur zagen wij een tweetal uitdagingen voor onze site. Wij wilden de vindbaarheid ervan vergroten en de informatie erop versterken door verschillende ervaringsverhalen toe te voegen die eerder in het boek Leven met stemmen (Romme, Escher e.a.) zijn verschenen. Er is echter binnen ons team nu onvoldoende tijd om deze 2 acties op te pakken.

Wij zijn daarom de samenwerking aangegaan met Impact Matters. Impact Matters organiseert contact met bedrijven die zich, naast hun eigen werk, ook maatschappelijk willen inzetten voor goede doelen. Zij verbinden professionals uit deze bedrijven met maatschappelijke organisaties. Deze professionals gaan voor hen aan het werk om van tevoren afgesproken doelen te bereiken. Zo wil Atlassian (een softwarebedrijf) zich inzetten om de vindbaarheid van onze website te vergroten en Arlande (een management- en adviesbureau) heeft 2 medewerkers gevonden die bereid zijn om een tiental ervaringsverhalen te redigeren zodat deze te gebruiken zijn om onze website te verrijken. Wij zijn deze 2 bedrijven dan ook zeer dankbaar. Dit najaar start bij Enik, locatie IJsselstein, een nieuwe training 'Stemmen horen begrijpelijk maken'. Wij zijn de Lister Academie dankbaar voor de mooie samenwerking.

Het is lente. Alles ontluikt. Geniet van deze mooie Klankspiegel.



raak mij niet aan

als een gewond dier sleep  
ik me naar mijn nest.

angst

als mijn wond geneest  
terug te moeten.

raak mij niet aan

gedicht, Corine Wepster  
beeld, Geert Zomer

# De omgeving van de mens is de medemens

Nico de Louw

**Je zou kunnen zeggen dat deze mooie uitspraak van Jules Deelder de aanleiding en de kern vormt van het denken in resourcegroepen (RG), ook wel steungroepen genoemd. Binnen de ambulante geestelijke gezondheidszorg wordt het belang van steunende netwerken al redelijk breed onderschreven en wint de praktische uitwerking daarvan terrein binnen de zorg. Het buitenland ging ons daarin voor en wekte de interesse van de FACT Vereniging Nederland, die sinds 2009 een regiogerichte, multidisciplinaire ambulante zorg was begonnen te bieden. Er werd contact gezocht met de Zweedse praktijk van de Resource Group Assertive Community Treatment (RACT), wat in de nationale FACT-kring leidde tot het integreren van resourcegroepen in ook het Nederlandse zorglandschap.**

Het is een goed en noodzakelijk teken des tijds dat de wetenschap dit nieuwe fenomeen, de RACT, vanaf de start onder de loep heeft genomen en dat is wat Cathelijn Tjaden, onderzoeker bij het Trimbos Instituut in Utrecht, de afgelopen vier jaar heeft gedaan.

## **Better Together**

Het eindresultaat is haar proefschrift 'Better Together' dat ze vrijdag 4 februari met succes verdedigde in de Tranzo University Tilburg onder wakend en goedkeurend oog van haar beide promotoren prof dr. Hans Kroon en prof. Dr. Niels Mulder. Het proefschrift is in goed leesbaar Engels geschreven, maar bevat een uitgebreide samenvatting in het Nederlands die een goed beeld geeft van de aanpak van het onderzoek en de meerwaarde van het

werken met resource of steungroepen. Hieronder ook aangeduid als RG.

De promotie was een mooie en bijna verbazingwekkende live bijeenkomst. En dat paste bij de door Cathelijn gevolgde werkwijze, die in de afgelopen jaren vele publieke momenten kende. Op o.a. de congressen van de FACT-vereniging en stichting RACT Nederland was zij een geziene gast die het publiek deelgenoot maakte van de vorderingen en tussentijdse resultaten van haar onderzoek, maar ook van de obstakels die zij onderweg was tegen gekomen.

## **Tijd om het onderzoek nader bij de lezer te introduceren.**

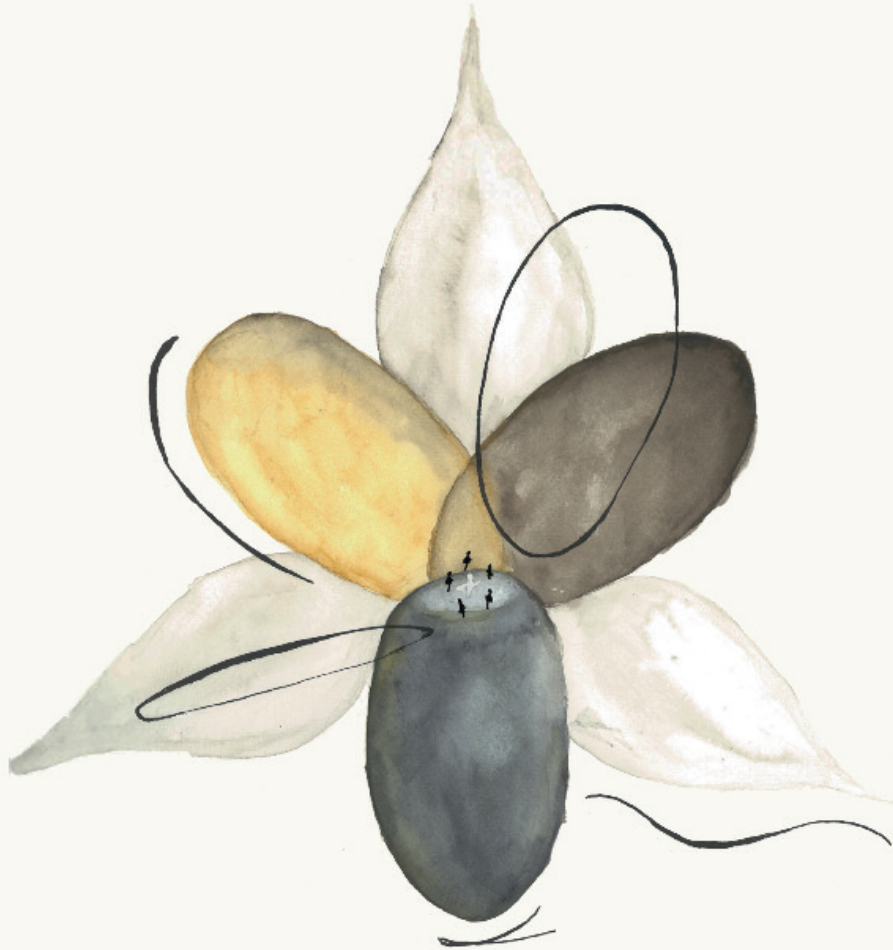
Doel van het promotieonderzoek was het verbeteren van de zorg voor mensen met ernstige psychiatrische aandoeningen (EPA), waarvan men voor een periode van meer dan twee jaar last heeft op vele levensterreinen. Het gaat hier dan om zo'n 280.000 mensen in Nederland.

Cathelijn startte het proefschrift met een historisch overzicht en richtte zich daarbij met name op de ontwikkeling van het denken en de neerslag daarvan in de ambulante GGZ-praktijk. Centraal daarin staat de door de tijd heen heersende opvatting over wat herstel inhoudt. Vatte men tot aan de jaren tachtig herstel op als een afwezigheid van ziektesymptomen, de herstelvisie inzake EPA begint dankzij een sterke cliëntenbeweging vanaf die tachtiger jaren te veranderen naar 'het ervaren van een bevredigend, hoopvol en betekenisvol leven, ondanks de beperkingen van de ziekte'. Dit brengt met zich mee dat de zorg zich behalve op het

# Better Together

*On Meaning, Effectiveness and Costs of Resource Groups for People with Severe Mental Illness*

Cathelijn Diana Tjaden



terugdringen van ziektesymptomen, ook gaat richten op het helpen van de cliënt in de richting van meer autonomie, meer deelname aan maatschappelijk verkeer, kortom een zinvol bestaan binnen de eigen leefwereld, ondanks de mogelijke beperkingen van de aandoening. Daarbij wordt het van groot belang geacht dat vertrouwde mensen uit de directe omgeving betrokken worden, zodat de cliënt van daaruit kan worden begeleid, opgevangen en gestimuleerd om herstelstappen te ondernemen.

Dit vraagt van de zorg een navenant herstelgerichte instelling en aanpak, waarvan de methodiek van de RG een bijzondere uitwerking is. Het onderzoek beoogt een dynamisch beeld te schetsen van het werken met RG in de Nederlandse context en wil tevens nagaan of het leidt tot verbeteringen van de huidige zorg. Doelstellingen daarbij zijn het versterken van empowerment, kwaliteit van leven en de mate van herstel over een breed front. Het onderzoek geeft een beeld van de beginsituatie en

## Artikel

brengt vervolgens ontwikkelingen sindsdien in beeld en maakt dan de balans op van de gemeenten resultaten. Op een vergelijkbare wijze wordt ook de kosteneffectiviteit van het werken met resourcegroepen onderzocht.

De RG is een groep mensen, die door de cliënt op basis van vertrouwen uit de professionele hulpverlening en het eigen sociale netwerk zijn uitgekozen. Zij helpen de cliënt door hem zelf gekozen herstel doelen te bereiken. Een RG komt gemiddeld eens per drie maanden samen op basis van drie uitgangspunten: de eigen regie en empowerment van de cliënt staan voorop, belangrijke naasten worden structureel betrokken en samenwerking en afstemming tussen verschillende hulpbronnen worden verwezenlijkt.

Het onderzoek is langs twee hoofdlijnen opgezet. De ene richtte zich op een verdiepende kwalitatieve evaluatie waarbij met name gefocust werd op het beter begrijpen van de methodiek en het in kaart brengen van de ervaringen van alle betrokkenen. De andere betrof een kwantitatief vergelijkend onderzoek binnen en tussen 20 FACT-teams van een negental instellingen, naar de effecten en kosten van het werken met RG binnen de doelgroep van mensen met een EPA, verdeeld over een groep van 78 mensen die de gebruikelijke FACT behandeling kreeg en 80 mensen die vanuit de RACT-benadering zorg van een FACT-team kregen.

Alle 158 deelnemers waren tussen de 18 en 65 jaar oud en werden anderhalf jaar gevolgd, waarna de resultaten van de deelnemers uit beide groepen met elkaar vergeleken werden. Zij kregen drie maal een vragenlijst en een interview, namelijk bij het begin, na 9 en na 18 maanden. Zij werden breed bevraagd, vanuit empowerment optiek tot aan medicatie, inzake hun kwaliteit van leven en de frequentie van sociale contacten en aangaande (verzuim van) vrijwilligers- of betaalde activiteiten, tot en met functioneringsproblemen in verschillende levensdomeinen en (on)tevredenheid over de geboden zorg en meer van dit soort vragen. Uit deze groep van 158 personen werden vervolgens 8 cliënten gevraagd deel te nemen aan het kwalitatieve onderzoek.

### Bevindingen

Het concept empowerment werd verkend aan de hand van de hechtingstheorie. Naar voren kwam dat de meerderheid van mensen met een EPA onveilige hechtingspatronen lieten zien, m.a.w. deze mensen vinden het moeilijk om anderen en zichzelf te vertrouwen. Een verhoogde hechtingsangst en verhoogde hechtingsvermijding brachten lage empowerment scores met zich mee. Daarom is het van belang te werken met het beeld dat de cliënt van zichzelf en de ander heeft binnen relaties en sociale situaties. En dan gaat het meer om de kwaliteit daarvan dan om de frequentie.

Dit geeft het belang aan van sociale en netwerkgerichte interventies als routes om de empowerment van mensen met EPA te verbeteren. De bevindingen van de verdiepende, kwalitatieve studie zoomen in op processen die er zoal op gang komen in een resourcegroep en op het effect daarvan op het herstel van de cliënt. Gedurende een periode van twee jaar volgde Cathelijn de ontwikkelingen in acht RG gevolgd door in totaal 74 interviews met cliënten, belangrijke naasten en professionals. Ook was zij aanwezig bij 26 RG bijeenkomsten. Op deze manier heeft zij, en haar collega onderzoeker Jenny Boumans, getracht de individuele verhalen boven water te halen en ook dieper in te gaan op interpersoonlijke processen binnen een RG en de effecten daarvan op herstel. Al met al konden vijf herstelbevorderende mechanismen worden vastgesteld: het zichtbaar en tastbaar maken van steun, erkenning van belangrijke naasten, activering van de cliënt zowel als de naasten, openheid in de onderlinge communicatie en verbeterde integratie en afstemming van de zorg. Deze mechanismen brachten op hun beurt effecten voort, zoals tastbare beginstappen op weg naar herstel, meer verbondenheid met en interesse in de wereld om zich heen en buiten de zorg. Interactiepatronen werden meer gelijkwaardig en wederkerig en ook de hulpverleners bleken er hun voordeel mee te doen, omdat de RG methodiek een raamwerk bood om principes van herstelondersteunende zorg stevig te verankeren in hun werkwijze. Maar, en daar had de onderzoeker óók oog voor: er kwamen wel belemmeringen naar voren en zij noemt: het implementeren en vorm geven van RG



## Artikel

kostte extra tijd, het netwerk van betrokkenen kon in de praktijk complex of overheersend zijn en stress of spanning bij de cliënt aangaande de bijeenkomsten werd niet altijd aangepakt.

Al met al was het nodig en ook functioneel voor de beoogde empowerment om oude patronen van ongelijkheid te doorbreken en op weg te gaan naar evenwichtige onderlinge verhoudingen in het sociale netwerk van de cliënt, als noodzakelijk fundament onder het herstelproces. Het werken met RG bracht daarmee ook een verschuiving van zorg en behandeling op gang naar de context van de sociale omgeving en het dagelijks leven van de cliënt.

De vergelijkingsstudie toont in cijfers na 9 en 18 maanden aan dat t.o.v. de reguliere FACT-zorg het werken met RG hogere empowerment scores lieten zien. En dat gold ook voor de tevredenheid over de zorg en de betrokkenheid van naasten. Er werden géén verschillen gevonden in ervaren klinische symptomen, frequentie van contact, het hebben van een (on)betaalde baan noch in hechtingsproblemen. Implementatie cijfers laten zien dat bij driekwart van de cliënten het gelukt is om een RG te vormen waarvan bij 84% van de bijeenkomsten iemand van het informele steunsysteem aanwezig was. Samenvattend blijkt het werken met resourcegroepen binnen FACT te leiden tot verbeteringen voor mensen met een EPA. Het maakt dat het sociale netwerk beter betrokken wordt in de behandeling en dat het gevoel van zelfredzaamheid ten opzichte van de ziekte en de geboden zorg en het dagelijkse leven voor mensen met een EPA werd vergroot.

De vergelijking in kosteneffectiviteit liet na 18 maanden zien dat het werken met RG licht kostenbesparend was ten opzichte van de verbeteringen, ondanks de extra invoeringskosten aan het begin. Kosten werden met name in de zorg bespaard: cliënten met een RG kregen minder ondersteuning van de zorg en wat meer vanuit hun informele netwerk inclusief familie.

Niet alleen de cliënten binnen hun sociale omgeving gingen er op vooruit. Ook de hulpverleners ontwikkelden door de RG een meer holistische en gepersonaliseerde benadering van de cliënt en

diens omgeving, uitmondend in een meer toegewijde en wederzijdse relatie.

Deze aanpak biedt een handvat om de altoos dreigende versnippering van zorg tegen te gaan en daarom moet de implementatie van RG in een breder veranderingsplan worden ingebed, aldus de onderzoeker.

Voor de toekomst zouden de bevindingen uit dit onderzoek toepassing kunnen krijgen ten voordele van herstelgerichte zorg voor andere cliëntenpopulaties, binnen bijvoorbeeld de jeugdzorg of ten behoeve van mensen met een verstandelijke beperking of traumatische ervaringen.

Wel dringt de onderzoeker erop aan om een grondige implementatiestudie te doen om de belemmeringen te identificeren die de verschuiving van een bestaande cultuur naar het werken met RG door de hele organisatie heen op de lange termijn beïnvloedt en om er meer zicht op te krijgen voor welke cliënten RG meer dan wel minder werkzaam zijn. En zich richtend op de betrokken hulpverleners: de rol van de hulpverlener bestaat eruit om vanuit de gezamenlijkheid te ontdekken wat voor een beeld de cliënt heeft van zichzelf en de ander om te begrijpen hoe iemand de wereld waarneemt en vormgeeft en daarbij een actieve maar volgende opstelling te kiezen

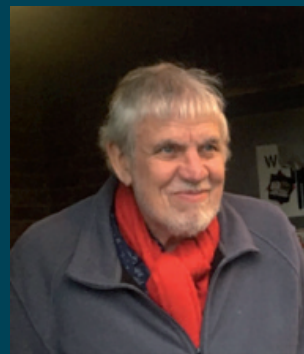
Het belang van dit onderzoek is erin gelegen dat het aantoont en ook onderbouwt dat de GGZ wordt verrijkt door het werken met resource of steungroepen. Een verrijking niet alleen voor de ambulante zorg, maar zeer zeker ook voor cliënten en hun naasten. Deze verrijking komt niet zonder inspanning en een sterke wil tot invoering ervan tot stand en hopelijk kunnen de instellingen die hierin het voortouw hebben genomen andere tot voorbeeld dienen.

Voor geïnteresseerde personen, maar zeer zeker ook voor instellingen: het boek is digitaal gratis te downloaden via: <https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/af1972-better-together/>. Voor een gedrukte versie kan contact gezocht worden met het Trimbos Instituut.

# Heinz Mölders, veelzijdig en betrokken

**6 december 2021 – Michi Almer – IN MEMORIAM**  
Michi Almer schreef deze in memoriam voor  
**Deviant, tijdschrift tussen psychiatrie  
en maatschappij.**

Op 19 oktober 2021 overleed Heinz Mölders, mede- oprichter van Deviant, initiator en drijvende kracht achter de Multiloog-bijeenkomsten, kunstenaar en bovendien iemand met een groot hart en onvermoeibare inzet voor mensen die het wat minder getroffen hebben in deze wereld. Zelf vermeldde hij graag dat hij ook automonteur was, op zijn veertiende begonnen als jongste bediende in een garage. Hij wist uit eigen ervaring hoe het onder-



aan de maatschappelijke ladder was. Michi Almer ontmoette Heinz in 1976. Zij deelden vele interesses en een lange vriendschap.

## **Zoektocht**

Heinz begon in 1976 psychologie te studeren aan de Universiteit van Amsterdam. Daar vonden we elkaar in een zoektocht naar benaderingen die mensen bekeken in hun historische en sociale context. De psychologie die wij geacht werden te bestuderen was uitsluitend geïnteresseerd in observeerbaar en meetbaar 'gedrag' – in onze ogen individualiserend, reductionistisch en vooral oninteressant.

Zo kwamen we elkaar tegen in de niches van het psychologisch laboratorium: een eenvrouws afdeling humanistische psychologie bracht ons in contact met de ideeën van Fromm, Maslow en Rogers. Bij het tweekoppige Vietnam secretariaat, opgericht tijdens de protesten tegen de Vietnam-oorlog, maakten we kennis met de transculturele psychiatrie van Erich Wulf en George Devereux. Vervolgens trokken we naar Berlijn, waar Klaus Holzkamp samen met onder andere zijn partner Ute Oster-



## In memoriam

kamp bezig was de in het Marxisme gewortelde 'Kritische Psychologie' te ontwikkelen. We vonden een Amsterdamse studiegroep waarin we met elkaar en van elkaar leerden de complexe academisch-Duitse teksten te doorgronden en hun betekenis voor ons leven en onze – toekomstige – beroepspraktijk bespraken.

### Zonder werk

Heinz besloot zijn studie voort te zetten in Utrecht, en richtte daar een 'project kritische psychologie' op waarvoor hij naast een aantal medestudenten ook twee docenten enthousiast wist te maken. Zij verdiepten zich in de gevolgen van werkloosheid en deden mee aan een project 'Mensen zonder werk' in de Amsterdamse Bijlmer. Naast afstudeerscripties van de studenten kwam hier een tentoonstelling in het Academisch Medisch Centrum uit voort met de titel 'Baanloosheid en Gezondheid'. Uiteraard hadden we ook in onze Amsterdamse studiegroep belangstelling voor dit thema: het viel in de jaren tachtig niet mee om als psycholoog een baan te vinden. Even leek het er zelfs op dat wij samen een project rond werkloosheid zouden beginnen, maar dat plan dreigde te verzanden in navelstaren. Onze wegen gingen uiteen.

### Platform Ggz en Deviant

Heinz werd actief in het Amsterdamse Platform ggz, een bont en strijdbaar gezelschap van cliënten, naasten, hulpverleners en onderzoekers. Ook werkte hij enige tijd bij de afdeling preventie van een Ragg, waar hij collega's trof die zijn stevige kritiek op de individualiserende behandelpraktijk deelden. "Wij vonden dat de ggz veel te weinig oog had voor de maatschappelijke inbedding van de problemen waar mensen hulp voor zochten," memoreerde zijn toenmalige collega Joop Kools. "Maar geen van ons heeft zich zo consequent als Heinz ingezet voor wat we tegenwoordig 'mensen met een psychische kwetsbaarheid' noemen."

Het Amsterdams Platform gaf een nieuwsbrief uit die ook buiten Amsterdam werd gelezen. Zo ontstond het idee om een landelijk tijdschrift op te richten. In 1994 verscheen het eerste nummer van Deviant. Heinz hoorde bij de redactieleden van het



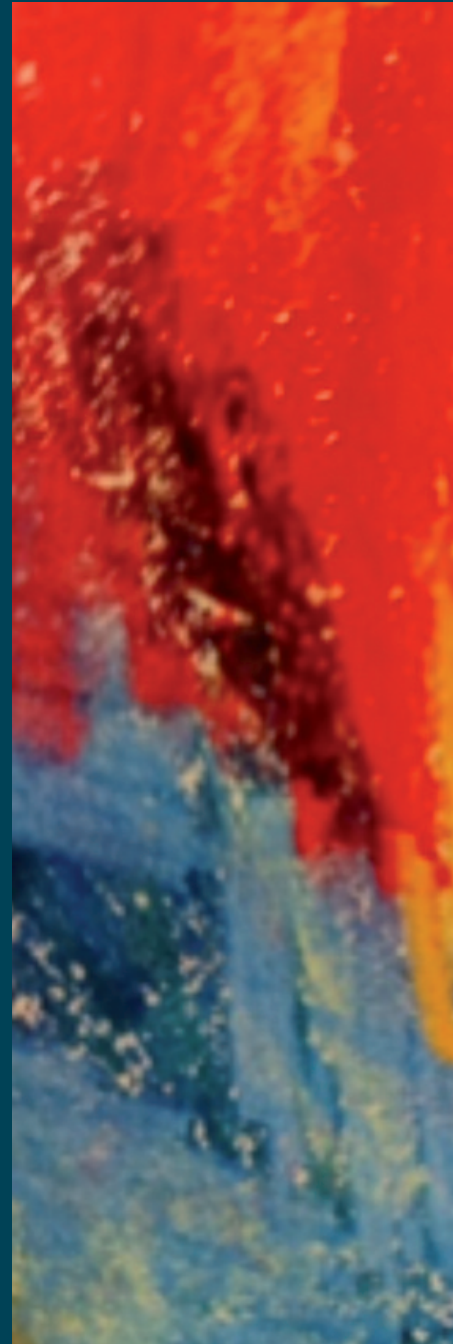
eerste uur. Hij genoot van het samenwerken aan een mooi, kritisch en inspirerend blad, maar stelde ook hoge eisen. Luchtige en journalistieke bijdragen vond hij al snel te oppervlakkig, te weinig recht doen aan de complexe tegenstrijdigheden die de wereld van de ggz nu eenmaal kenmerken. Ook wat de illustraties betrof was hij niet snel tevreden. Die moesten artistiek verantwoord zijn en een eigen verhaal vertellen: geen voorspelbare plaatjes dus bij de artikelen. Heinz was ook kunstenaar, en zijn tekeningen en schilderijen hebben menig nummer van Deviant gesierd.

### Inspiratie uit Duitsland en Italië

Inhoudelijk keek het nieuwe blad vaak buiten de landsgrenzen: ook elders waren er immers mensen die zich inzetten voor mensen met psychische problemen, die kritiek hadden op de ggz en werkten aan alternatieven. Heinz, geboren en opgegroeid in Duitsland, richtte zich vooral op het Duitse taalge-



## In memoriam



bied. Hij bezocht congressen en projecten en organiseerde over en weer werkbezoeken. Zo kwam hij in contact met de 'Psychoseseminare': bijeenkomsten waar cliënten, hulpverleners en familieleden met elkaar in gesprek gaan.

Heinz was enthousiast. Hij had gelezen over de Italiaanse democratische psychiatrie die ervoor gezorgd had dat inrichtingen werden gesloten en psychische hulp midden in de samenleving werd geboden. In dat kader werden ook

gespreksbijeenkomsten tussen hulpverleners en cliënten georganiseerd. Zou het mogelijk zijn iets vergelijkbaars hier in Nederland op te zetten? Zo ontstond het idee voor wat Heinz' levenswerk zou worden: de multiloog-bijeenkomsten. In tegenstelling tot de Duitse psychosese-seminars beperkt de multiloog zich niet tot psychosen; psychische problemen kunnen zich immers op vele andere manieren uiten. Evenmin beperkt de multiloog zich tot cliënten, familie en hulpverleners; ook vrienden, burens, leraren, poli-





tieagenten en collega's kunnen immers iemand met psychische problemen steunen – of de problemen juist verergeren.

### **Luisteren, ook als het schuurt**

De eerste groepen begeleidde Heinz samen met Kees Onderwater, werkzaam bij de afdeling preventie van een Amsterdamse Riagg. Maar Heinz wilde dat het project onafhankelijk werd van welke ggz-instelling dan ook en ging zelfstandig door. In de loop der jaren heeft hij veel mensen aan het

idee en de praktijk van multiloog weten te binden, maar toch bleef het steeds 'zijn project'.

In eerste de plaats omdat Heinz een geweldige gespreksbegeleider was: geduldig en oprecht geïnteresseerd in de verhalen van mensen en in staat goed te luisteren, ook als iemand moeite had om uit zijn woorden te komen of als er eens heftige emoties geuit werden. Marc Schoffelen vertelde hoe hij als psychiater voor het eerst een multiloog bezocht. Mensen vertelden over hun ervaringen in

## In memoriam

de psychiatrie, hoe zij zich niet gehoord en gezien voelden, dat er geen aandacht was voor hun verhaal en dat ze tegen hun zin psychofarmaca kregen ingespoten. Zeer ongemakkelijk voor iemand die zelf als psychiater ook wel eens zo'n injectie had gegeven. Hij besloot daarover te vertellen en het werd doodstil. De vragen die Heinz hem vervolgens stelde, over de situatie waarin hij zulke beslissingen moest nemen, over wat dat met hem deed en wat hij in zijn werk zou willen veranderen, gaven hem ruimte om te reflecteren en zorgden ervoor dat hij zich ook door de aanwezige cliënten een beetje begrepen voelde. Marc was gewonnen voor de multiloog en zette zich lange tijd in als gespreksleider. Ook anderen vervulden die rol, bijvoorbeeld Nona die vanuit haar eigen ervaringen met bijzondere geestestoestanden jarenlang anderen wist te stimuleren hun eigen verhaal te delen.

### **Kritische psychologie als leidraad**

Maar Heinz was niet zomaar een goede gespreksbegeleider: voor hem was de praktijk van multiloog onlosmakelijk verbonden met de theoretische achtergrond van de kritische psychologie. Die hielp hem om de juiste vragen te stellen en bood hem het kader waarbinnen hij het project verder wilde ontwikkelen. In dit opzicht moet hij zich soms eenzaam hebben gevoeld. Vaak stelde hij voor een tekst van Klaus Holzkamp of van Ute Osterkamp te lezen met de mensen die op dat moment bij multiloog betrokken waren. Daar kwam weinig van terecht: de Duitse teksten waren niet echt uitnodigend. Heinz bleef het proberen, eerst met artikelen van ruim dertig pagina's, op het laatst met een citaat van twee of drie zinnen, dat dan toch een hele pagina besloeg. Misschien was het beter geweest om de essentie van zo'n tekst in eigen woorden weer te geven, maar Heinz vond het belangrijk om uit te gaan van de originele teksten, met al hun nuances en complexe samenhangen, opdat de mensen waarmee hij samenwerkte zouden begrijpen waar het om ging.

Hij had zoveel plannen, zoveel materiaal – verslagen en geluidsopnames van bijeenkomsten – dat hij wilde analyseren, liefst samen met de mensen om wier verhalen het ging. Maar de organisatie –

het aanvragen van subsidie, en de bijbehorende verslaglegging, het vinden van geschikte locaties en organisaties om mee samen te werken – kostte samen met de voorbereiding van de bijeenkomsten zelf zoveel tijd dat hij daar nauwelijks aan toe kwam. Dat frustreerde hem behoorlijk. De laatste jaren heeft zijn vrouw, Margitta Matthies een flink deel van deze taken overgenomen. Na lange jaren een relatie op afstand (tussen Hamburg en Amsterdam) te hebben gehad, deelden ze nu niet alleen het dagelijkse leven, maar ook dit bijzondere project. Heinz bloeide op.

### **Kunst en natuur**

Met Margitta deelde Heinz ook de liefde voor de kunst. In hun tuin in de Wijde Wormer werkten ze beiden aan beelden, Margitta vooral in steen, Heinz ook met hout en metaal. En in die tuin, omringd door groen en door hun fraaie beelden, was iedereen welkom. Ook in tijden van corona konden we daar met kleine groepen bij elkaar komen en spreken over nieuwe plannen en inzichten rond multiloog. En altijd was er goede koffie, wijn of sap en lekker eten. Wie wilde mocht even gaan liggen op een ligstoel en kreeg desgewenst nog een dekentje. Hier was Heinz in zijn element: hij genoot van het gezelschap van geestverwanten, van de gesprekken en de betrokkenheid bij elkaar en bij de strijd voor een wereld met minder onrecht en meer menselijkheid.

### **Tot slot**

Mensen die net als Heinz interesse hebben in theoretische bespiegelingen over de relatie tussen maatschappelijke ontwikkelingen en onze psychische gesteldheid maar ook in de praktijk waarin de verhalen daarover gedeeld en gehoord worden, zijn schaars, maar rond multiloog zijn er aardig wat te vinden. Zij vullen de leegte die Heinz achterlaat een beetje op. Samen willen we proberen multiloog voort te zetten. Omdat er nog steeds ruimte nodig is om te praten over psychisch lijden en over de sociale context die dit lijden veroorzaakt, versterkt of verlicht. En omdat er nog altijd veel verhalen zijn, die tot grotere verhalen gesmeed willen worden over wat het betekent in deze, soms duistere, tijden te leven.

Daarbij zullen we Heinz gedenken, en missen.

# Oproep!

**Oproep aan leden om een kandidaat voor te stellen die volgens jou in aanmerking komt voor de:**

**Romme  
&  
Escher**

**Wisseltrofee**



In 2018 hebben Sandra Escher, Marius Romme en het bestuur van Stichting Weerklank het initiatief genomen om (het liefst) jaarlijks een wisseltrofee uit te reiken. Peter Oud was de eerste die hem in ontvangst mocht nemen tijdens het 10e Wereldcongres Stemmen Horen, van 12 t/m 15 september in de Church of our Saviour Den Haag.

Op de Wereld Stemmenhoordag, 14 september 2021, ook in de Church of our Saviour, was Robin Timmers de tweede die hem in ontvangst mocht nemen. Robin heeft laten zien hoe een overrompelende ervaring in het horen van stemmen kan leiden tot een maatschappelijke verandering. Met zijn inzet heeft hij vele stemmenhoorders geholpen anders met het horen van stemmen om te gaan.

## **Achterliggende gedachte t.a.v. de Romme & Escher wisseltrofee**

Stemmen horen is geen ziekte maar een menselijke variatie. Dat wil zeggen dat het stemmen horen betekenis heeft in het leven van de stemmenhoorder. Het kan een reactie zijn op (traumatische) gebeurtenissen en daarbij horende (onverwerkte) emoties.

Dit statement is de basis van het werk van Romme en Escher en wordt onderschreven door Stichting Weerklank. Deze biedt een platform aan mensen

met bijzondere zintuigelijke ervaringen, waaronder het horen van stemmen, en aan mensen die bijzondere overtuigingen hebben.

De wisseltrofee wordt (het liefst) jaarlijks door het bestuur van Weerklank uitgereikt aan een stemmenhoorder of aan een zorg-professional die zich in het afgelopen jaar op een bijzondere wijze heeft ingezet om deze boodschap over te dragen. Nu willen wij komend najaar de Wisseltrofee voor de derde keer uitreiken. Dit op 14 september, tijdens de Wereld Stemmenhoordag / jaarvergadering bij Enik, locatie IJselstein.

1. Bij deze doen wij een oproep aan de lezer met de vraag: wie verdient de wisseltrofee en waarom? Wij hopen veel voorstellen van u te mogen ontvangen, voorzien van een motivatie, op het mailadres [secretariaat@stichtingweerklank.nl](mailto:secretariaat@stichtingweerklank.nl). De sluitingstermijn is 30 augustus 2022.
2. Marius en de bestuursleden beslissen samen op grond van argumenten bij wie de trofee een jaartje gaat logeren.

*Wij zien jullie voorstellen graag tegemoet.*

Het bestuur van Stichting Weerklank

# Van Schaaap tot Leeuw

Dirk Bol

**De Noorse psychologe Arnhild Lauveng heeft een mooi verhaal geschreven over haar herstel van schizofrenie, in het Nederlands vertaald als 'Morgen ben ik een Leeuw.' Dit in 2007 in het Nederlands verschenen boek is niet meer in de handel, dus alleen nog tweedehands via marktplaats of andere internetbronnen te verkrijgen, of via de bibliotheek te lenen. Maar omdat haar reis van schaaap, mak lammetje binnen de kudde in de inrichting, naar krachtige leeuw zo bemoedigend is, vat ik deze hier toch ruim samen.**

**Arnhild begon** op haar veertiende te beseffen dat er iets met haar niet in orde was. Op haar zeventiende werd ze voor het eerst opgenomen, en dat zou ze vaker worden tot haar zevententwintigste, al met al wel bijna zeven jaar, soms een paar weken, maanden tot wel ruim een jaar. Daarna ging ze psychologie studeren en kwam uiteindelijk als docente op de universiteit van Oslo terecht.

**Het begon allemaal met angst**, op de middelbare school. Een beetje gepest worden was niet fijn, en dat voedde eenzaamheid, buiten en binnen alleen zijn, alsof er een soort mist om haar heen begon te hangen. Ze werd stiller, ging steeds meer lezen, en wel erg zware boeken voor een meisje van veertien (Kafka, Dostojevski). Een duidelijk signaal van foute boel vond ze het oplossen van haar identiteit, de veiligheid van een 'ik' kwijt raken. In haar dagboek begon ze ook over een 'zij' te praten, als ze het over zichzelf had. Angst om niet te bestaan, met gedachten die niet van haar zelf

leken te zijn. Een gesprek met de schoolpsycholoog hielp niet; hij leek haar niet te begrijpen, luisterde niet goed, en zij begreep hem niet.

**Op school bleef** het verrassend goed gaan, bijna te goed, en ook een bijbaantje ging lekker. Mensen waren eigenlijk aardig tegen haar, maar vanuit het bekende gegeven om vroeger gepest te worden, wantrouwde ze dat. En haar zintuiglijke waarnemingen begonnen heel subtiel te veranderen, hoofd- en bijgeluiden gingen door elkaar lopen, voorgrond en achtergrond, alsof ze in een surrealistisch schilderij van Dali of Picasso beland was. En ze begon zich af te vragen wie er nu in haar dagboek schreef, over 'haar', als zijzelf dat (niet) was. Ze begon beelden van een eenzame ijsprinses te zien, haarzelf, en van een mooie glimlachende vrouw die voor eenzaamheid stond.

**En toen verscheen de Kapitein.** Zich afvragend wie toch de zin in haar dagboek zo had afgesloten, zei ineens iemand: 'Dat heb ik gedaan'. Van zintuiglijke verwarring via gedachten naar stemmen was niet zo'n grote stap, en ze had eerder al geluiden gehoord die op stemmen leken. Maar deze kapitein was de baas, en er waren er meer zei hij, het steeds over 'wij' hebbend, en hij bleek haar heel goed te kennen. Aanvankelijk vriendelijk begon hij haar opdrachten te geven, maar dit werd al gauw strenger en onaardiger als ze niet 100% gehoorzaamde, bijvoorbeeld haar werkstuk niet nog eens ging overdoen voor de zoveelste maal. Hij begon haar dan ook te slaan, al bleef ze haar eigen hand zien die dat deed, zonder die als de hare te ervaren. Ze



## Boekbespreking

mocht van hem steeds minder gaan slapen en eten. En ze begon hem ook te zien, net als wolven in de schoolgangen.

Een afspraak met een (aardige) therapeut zorgde voor een breekpunt. De zelfbeschadiging – ook op school – werd zichtbaar, de cijfers liepen snel terug net als het vertrouwen op haar zintuigen. 'Nu ben ik klaar', zei ze tegen haar moeder. 'Nu komen ze me halen. Nu ga ik het bos in.' Toen ze haar kwamen halen voor de gesloten afdeling van de inrichting, was ze al in het bos verdwenen.

**Ze had ook veel visuele hallucinaties**, zag veel slangen, ratten, grote roofvogels en vooral wolven. Die hadden ergens betekenis voor haar, al wist ze lang niet precies wat, een soort metaforische waarheid, bijvoorbeeld ratten die voor de ratrace stonden waaraan ze zich op school had proberen te onderwerpen. Die beesten kwamen in elk geval van binnen uit, niet van buiten af. Stemmen bleven ook komen, een gillende chaos die ze soms probeerde te temmen door met haar hoofd tegen een muur te bonken of haren uit haar hoofd te trekken. Zo sneed ze zichzelf o.a. ook, omdat stemmen haar vertelden dat er iets met haar familie

zou gebeuren als ze dat niet deed. Ook de Kapitein bleef maar doorgaan, jarenlang, met steeds strengere eisen over moeten werken en niet mogen slapen en eten. Nee zeggen was er niet bij, zo begreep ze pas veel later, omdat zij ook zelf die kapitein was, een privé burgeroorlog voerde. Later zou ze ook begrijpen hoe alles van binnen teveel kon worden, aan indrukken, gevoelens en gedachten, waardoor ze een deel moest overhevelen naar iets ander, iets als het ware buiten zichzelf. De kapitein bleek veel

later ook alleen maar een boei te zijn, een soort waarschuwingslamp. De leegte die ze voelde in de inrichting, klein en nietig, vulde ze een tijd met het eten van papier, sokken en behang. Zelfbeschadiging overtrof de echte pijn die ze in zich voelde en niet kon uitdrukken. Ook om zich via het zien van haar eigen bloed nog enigszins levend te voelen. Al deze symptomen behoefden uitleg, verklaring, maar niet meteen, als je daar nog niet rijp voor was. Gevoelens erover konden wel gedeeld worden,

zoals de angst voor wolven.

**Symptomen werden een soort taal**, een taalkundige uitdrukking van een behoefte of wens, binnen een inrichting. 'Niet willen' wordt uitgesproken als 'wolf' of als 'ruimtewezen', en 'zin hebben in iets' wordt vertaald met 'ik moet, vanwege mijn ziekte'. Extra willen douchen werd onderbouwd met een beroep op de zo erg aanwezige stemmen nu net. Hoewel open kaart spelen nog steeds als fijner werd gevonden, eerlijker, leenden veel situaties in een inrichting zich niet zo daarvoor. Zin hebben, iets willen, bestonden openlijk

bijna niet meer in het vocabulaire van een patiënt. Een verpleegster die meende mensen op leugentjes te betrappen, en dit openlijk uitsprak, die had er duidelijk niets van begrepen, en de 'leugen' werd hardnekkig ontkend.

**Hoe druk je uit dat je eenzaam bent en gezien wil worden?** Als dan ook nog de stemmen mede daardoor erger worden, wat blijft er dan over dan jezelf maar weer te snijden? Patiënten manipulatief



## Boekbespreking

noemen miskent de (interne) dwang waaronder ze opereren. Het was misschien dom om jezelf te snijden, maar wel slim als dat nu net de gewenste reactie opleverde bij de hulpverleners. Bovendien suggereerde het etiket 'wil graag aandacht', in een dossier, alsof daar op zich iets mis mee zou zijn. Wie wilde dat nou niet? En dat soort primaire behoeften waren nu juist zo omgeven met schaamte. Ook de behoefte om eens lekker boos te zijn. Schuld, verantwoordelijkheid en controle zijn nauw met elkaar verbonden, en mensen kunnen rare dingen doen om toch maar het idee van controle te hebben. Symptomen geven soms uiting aan een beroofde taal, een die je niet behandelt zonder te reflecteren over waar het symptoom van getuigt.

**Sommige symptomen** konden een saai leven toch wat inhoud geven. Zo ook bepaalde stemmen die Arnhild op zeker moment kreeg, in het grensgebied van dagdromen en fantasie. Die waren meestal aardig en bloeiden op als ze zich verveelde. Daarover ervoer ze ook een zekere controle, oproepbaar of niet. Die vertelden leuke verhalen, bv als ze weer eens in de isoleercel zat, zoals haar allang overleden vader die dan sprookjes kwam vertellen.

**Arnhild heeft een goed oog voor systemen,** patronen binnen een inrichting. Als men verwacht dat je het servies kapot maakt, op zoek naar een scherf om je te verwonden, dan doe je dat als er voor de afwisseling – omdat er bezoek is – geen kartonnen bekertjes en bordjes zijn neergezet. Maar als je een keer naar je moeder toe mag, die dan mooi servies heeft neergezet in het vertrouwen dat je dat zult respecteren, dan maak je dat juist niet kapot. Dan ineens hoef je even de Kapitein niet te gehoorzamen. Terwijl wie gekte verwacht, in de inrichting, dat ook kan krijgen. Zo sterk zijn verwachtingspatronen. Wie als een blinde wordt behandeld, omdat hij nog maar 9% gezichtsvermogen heeft en de grens bij 10% ligt, gaat zich prompt heel anders gedragen dan iemand met 11% gezichtsvermogen. Die laatste is ineens een slechtziende geworden, geen blinde, en wordt heel anders behandeld. Die kan ineens ook meer dan de 'blinde'. Hoop en ver-

wachting. Te lage eisen leiden tot lage verwachtingen en dan ook lage uitkomsten. Moeilijk om uit zo'n rol te stappen, bv ook als men je meedeelt dat je wel nooit meer beter zal worden. Dan neig je er gemakkelijk toe om dat dan ook maar uit te dragen. Hopeloos.

**Moeilijk om negatieve verwachtingen te doorbreken,** merkte Arnhild ook, toen ze een keer de encyclopedie wilde pakken om tegenover een stafid te bewijzen dat sinasappels ook citrusvruchten zijn, niet alleen citroenen. Vanuit de verwachting dat ze amok wilde gaan maken, iets kapot gooien, werd ingegrepen en zat ze zo maar ineens in de isoleercel. Terwijl een goed stafid dat haar bij de les wilde houden als ze een psychose kreeg, door haar de tien kenmerken van goed nieuws te laten opsommen, die hij haar eerder geleerd had, dan meestal beloond werd met niet-psychotisch gedrag. Bij hem voelde ze zich veilig, omdat hij nooit meer macht gebruikte dan strikt noodzakelijk was. Dus ook niet dreigen met een spuit of injectie als ze haar medicijnen niet wilde nemen. Iemand zelfrespect laten voelen, en ook eens de mogelijkheid bieden om iets te kunnen geven in plaats van alleen maar te ontvangen. Iemand eens een klusje te laten doen en dan dankbaarheid tonen als dat gelukt was. En niet teveel generaliseren over 'psychiatrische patiënten', omdat daar onderling ook grote verschillen tussen waren, aparte individuen.

**Hoewel de wet in Noorwegen** het mogelijk maakt om een einde aan je leven te maken, waren er toch vaak redenen om iemand gedwongen te laten opnemen als zelfmoord dreigde of geprobeerd was. De manier waarop dat gebeurde maakte voor Arnhild veel uit. Werd er grof en lomp opgetreden door hulpverleners, inclusief politie, of gebeurde dit enigszins begripvol en met respect, ondanks de moeilijke omstandigheden. Een arts die zich verontschuldigde omdat die haar niet eerst gevraagd had of ze het eens was met de behandeling of interventie, de eerste en enige keer dat ze dat meemaakte, maakte diepe indruk op haar. Netjes en

## Boekbespreking

met respect behandeld te worden, als mens, gaf de burger weer een beetje moed en hoop. Een rustige stem van een hulpverlener kon in momenten van chaos een beetje veiligheid uitstralen. Hulpverleners (politie) die je uitlachen, dom, zelig en kinderachtig noemen omdat je als twintiger nog een beer bij je heb, sorteren natuurlijk averechts effect. Heel vernederend kan dat zijn. Het hoe van een interne dwangbehandeling was net zo belangrijk als het wat. Als Arnhild zich er niet veilig bij voelde, dan uitten haar stemmen zich ook vaak wild en gewelddadig. Voelen dat je het mocht zeggen als er iets niet lekker ging, wat lang niet altijd voorkwam, was ook belangrijk. Het is niet makkelijk om dwang en respect, zorgzaamheid en fysieke macht te combineren. Maar het helpt om daarbij goed te luisteren naar degene die het betreft. Want zelfs in haar diepste ellende viel er iets te begrijpen en uit te leggen. Daarentegen kan dwang, zonder respect en onoverwogen toegepast, blijvende schade aanrichten. Wanneer de patiënt niet in zijn sterke en zwakke kanten begrepen wordt, is er ook zo weinig ruimte voor samenwerking, die echt nodig is om een behandeling succesvol te doen zijn. Koppigheid kan tot een voortdurend gevecht leiden, tussen hulpverlener en cliënt, maar kan ook als middel voor herstel worden ingezet.

**Herstel was een trage reis**, met veel vallen en opstaan, en een essentiële rol voor het reisgezelschap. Arnhild Lauveng is hierbij opvallend positief over haar hulpverleners, afgezien van een enkele misfit. Daardoor liet ze zich niet afleiden om zo open en eerlijk mogelijk over haar situatie te zijn en over haar dromen over de toekomst. En over het algemeen werd ze gehoord. Teveel aandacht over wat er niet goed was aan haar, werd stukje bij beetje omgezet in wat ze wel kon. Daar snakte ze naar, omdat ze inmiddels wel erg moe was geworden van haar psychosen, kapotte dromen en vernielde plannen. Ergotherapeuten hielpen haar concreet verantwoordelijkheid te nemen voor haar daden, en lieten haar keuzen zien in plaats van alleen maar slachtofferschap. Andere helpers begonnen ook minder de nadruk te leggen op haar ziekte en meer

de mogelijkheden van (positieve) verandering met haar te exploreren. Vooral in de werkplaats, waar ze kon knutselen en dingen maken, lekker in het hier en nu, had ze het naar de zin, en hadden de stemmen waarschijnlijk daardoor minder macht.

**Daarnaast** waren er andere professionals die ook mens waren en haar dus behalve als patiënt ook als mens konden zien. Verplegers die met haar gingen wandelen, of naar de bioscoop, en het juist over andere dingen als haar ziekte konden hebben. Zelfs kruiswoordraadsels in de isoleercel aanreiken, zonder dat er gepraat mocht worden, werd op prijs gesteld. Net zo als de verpleegster die bij binnenkomst altijd vliegbewegingen maakte, omdat ze uit Arnhild's tekeningen opmaakte dat deze naar vliegen verlangde. Dat gaf hoop. En enorm geduldige therapeuten die het jaar na jaar met haar uithielden, ook als het niet goed ging. Samen de betekenis ontdekken van haar innerlijke demonen, de wolven, zelfbeschadiging, de Kapitein en zo nog veel meer; zonder kant-en-klare oplossingen aan te (willen) reiken. Ook haar moeder en zus speelden een belangrijke rol bij haar herstel, door ondanks voortdurende teleurstellingen nooit op te geven. Allemaal mensen die niet bang waren van hun eigen gevoelens, en dus ook niet van de hare, ook al waren die vaak nogal heftig.

**Hoewel Arnhild niet tegen het gebruik van medicijnen op zich is**, zeker gedurende bepaalde fasen in de ziekte, bepleit ze voorzichtigheid met name vanwege de bijwerkingen die soms het zicht op de symptomen van de ziekte kunnen verduisteren. Zelf mist ze een paar jaar in de tien jaar dat haar ziekte duurde, een gat in haar geheugen. In haar dagboeken uit die tijd staat vaak alleen maar 'slapen', vaak maar twee tot drie uur achter elkaar op kunnen zijn, en dan gauw weer naar bed. Dat schrijft ze achteraf toe aan de ouderwetse neuroleptica die ze gebruikte, en die haar ook dik maakten. Haar omgeving had daar blijkbaar weinig zicht op, en liet haar vaak oefeningen doen, dat zou immers goed zijn, terwijl zij daar domweg te moe voor was, door de medicijnen. Veel angst en pijn had ze in die tijd, en dat kon deels ook met het medicijngebruik samenhangen. Verdwaald in de mist, en daardoor ook wei-

## Boekbespreking

nig toegankelijk voor therapie in de tijd. En toen tijdelijk een handschrift om op te schieten.

**Stop de wereld**, ik wil er weer op, heet niet voor niets haar hoofdstuk over terugkeer in de maatschappij. Helemaal niet makkelijk om op een draaiende bol te stappen, als je daar al een tijd van af was gevallen. Arbeidstraining of opleiding moest pasklaar gemaakt worden, en goed getimed met behoeding voor al te grote teleurstellingen. Oordopjes maken was niets voor Arnhild, omdat ze daar geen zin in had en niet omdat ze het niet kon. Maar een toekomstpad naar psycholoog uitstippelen was wel veel gevraagd op een moment dat ze nog erg kwetsbaar was en vaak stemmen hoorde en soms terugviel in een psychose. Maar het was wel enorm hoopvol, vooral als dat pad voorzichtig betreden mocht worden, weer timing. Een paar uur reistijd dan moeten ondergaan, was teveel gevraagd. Niet vreemd dat de Kapitein dan weer razend werd, omdat eisen en de zwaarte daarvan nu juist zijn terrein waren, gezien zijn functie als waarschuwingsslamp. Leren wat wel werkte en wat (nog) niet waren belangrijk in het proces van jezelf en de wereld weer leren begrijpen. Werken aan je gezondheid en het geloof daarin

kost tijd, zowel voor jou als voor je omgeving. Maar je moet altijd mogen hopen.

**Nooit zou ze beter worden**, werd haar vaak verteld, terwijl ze nu psychologe is. Soms voelt ze nog het stigma als iemand over haar verleden begint. Soms geneert ze zich dat ze nu net als haar behandelaars mensen tegen betaling helpt. Soms heeft ze ook vragen bij de diagnose schizofrenie. Maar meestal is ze dankbaar dat zij blijkbaar tot dat derde deel van de schizofrenie patiënten hoorde dat helemaal beter werd, en niet tot dat derde deel dat er nooit meer uitkwam of dat derde dat redelijk met de ziekte en haar symptomen leerde omgaan.

Al met al heeft Arnhild Lauveng ons meegenomen op een hoopvolle reis in en uit de schizofrenie. Alleen jammer, voor ons, dat ze weinig details geeft over het leren temmen van haar stemmen, de Kapitein voorop, al blijkt in het algemeen, herstel, goed voor het minder worden van stemmen en beelden te zijn.

*A. Lauveng (2007). Morgen ben ik een leeuw. Uitgeverij Archipel, 207 pag. ISBN 9789063052553*



# Wij zoeken jou!

Wij zoeken schrijvers van artikelen voor de Klankspiegel.  
Wij zoeken dichters die gedichten willen insturen.  
Wij zoeken medewerkers voor onze website.  
Wij zoeken mensen met goede ideeën.  
Wij zoeken mensen met Weerklank.  
Wij zoeken buitenbeentjes.  
Wij zoeken kunstenaars.  
Wij zoeken ...  
Wij ...

Neem contact op!  
[secretariaat@stichtingweerklank.nl](mailto:secretariaat@stichtingweerklank.nl)

# Soms komt de salamander weer terug

een interview met Liejanne de With.



**In oktober 2021 interviewde Geert Zomer Liejanne de With. Het was een mooi gesprek waarin Liejanne openhartig vertelde over haar leven met stemmen. De gedichten zijn van haar hand.**

## Mijn stemmen

ze troosten niet mijn stemmen  
ze vertellen geen verhalen  
ze zijn niet mijn gedachten  
ik ben niet met hen samen  
ik ben meer met hen alleen  
ik heb nooit met hen gelachen  
ik dring ook niet tot hen door  
ik kan niet aan hen ontkomen  
ze zijn zo tegen mij, nooit voor  
ze negeren al mijn vragen  
ze boren woorden in mijn brein  
ze dreunen, dreunen hard zodat  
ze mijn leven ondermijnen  
ik raak verslagen, afgemat  
ik herken mijn donker einde  
ik zoek voorbij paniek houvast  
ik hoor nog negatieve zinnen  
ik spel DroomoorD heen en weer  
ik besef heel diep vanbinnen  
ze zijn zolang ik besta

In 2018 heb ik voor het eerst aan de mensen om mij heen verteld dat ik stemmen hoor. Mijn dochters Naomi en Celeste en pakten dit goed op. Ook op mijn werk reageerden mijn collega's er positief op. Ik heb heel leuk werk, in een huisartsenlaboratorium, als analist. In 2018 heb ik tijdens een re-integratie-

periode aan een groep directe collega's verteld dat ik stemmen hoor. Hier werd heel positief op gereageerd. Zij hebben op een fijne manier ook een oogje in het zeil gehouden, of het wel goed bleef staan met mij. Hun positieve houding is nooit veranderd.

Nu de buitenwereld het weet over mijn stemmen kan ik meer open zijn en niet constant op mijn hoede om niets te laten merken. Toen ik het nog geheim wilde houden, schiep dat een afstand. Toen de kinderen klein waren, wilde ik zo normaal mogelijk doen. Terwijl het niet normaal was, denk ik. Ik probeerde er zo goed mogelijk voor hen te zijn, maar ik hoorde wel die stemmen die zeiden dat ik alles fout deed. Moederschap is zo'n gevoelig punt. Ik hoor vaak het woord 'rotmoeder' voorbij komen. Als de stemmen dit tegen mij zeggen komt het behoorlijk aan.

Ik hoor al stemmen zolang ik leef. In de eerste klas van de lagere school hoorde ik soms een baby huilen. Dit hoorde ik via mijn oren, alsof het meisje gewoon ergens lag te huilen. Als ik dan ging neuriën ging het weer weg. Ik vroeg toen aan een meisje of zij dat kind ook hoorde huilen. "Je bent gek", zei dat meisje. Ik dacht: o nee, ik moet niet gek zijn en toen heb ik het afgesloten. Ik heb er daarna niets meer over gezegd, ook niet tegen mijn moeder of vader. Ik was erg op mijzelf, had meer contact met de juf dan met de leerlingen. Ik was een beetje een stil kind.

Wij waren met vijf kinderen. Ik was de middelste en had drie broers en een zus. Niemand hoorde stemmen, alleen ik. Mijn broertjes en mijn zusje wisten niet dat ik stemmen hoorde. Als ik bijvoorbeeld een toets maakte hoorde ik de stemmen zeggen of iets

## Interview

goed of fout was. Dat is echt raar en het was lang niet altijd waar wat ze zeiden.

Het zijn allemaal mannenstemmen die ik hoor, behalve de stem van een jongetje die het woord 'salamander' zegt. Dit kan ik herleiden naar vroeger. Ik ben een keer stiekem naar de sloot achter ons huis gegaan en daar zag ik salamanders. Ik was toen een jaar of zes, misschien zeven. Mijn vader stond in de deuropening te roepen waar ik was. Ik ben stiekem weer naar binnen geglipt door een andere deur. Hij heeft toen niet geweten dat ik achter op het land was. Sindsdien hoor ik af en toe 'salamander'. Dit betekent zoiets als 'je doet iets fout'. Het is altijd het jongetje dat dit zegt. De stemmen komen van buiten mijn hoofd. Het is net of iemand achter mij staat te praten. Zelf heb ik er geen verklaring voor. Het hoort gewoon bij mij. Als er iets dramatisch gebeurt, iemand overlijdt bijvoorbeeld, komen ze extra hard terug. Soms komt er een nieuwe stem bij, die weer andere dingen zegt. De baby die ik als meisje hoorde, hoor ik nooit meer huielen. Die stem is klaar denk ik. Ik heb nu bij elkaar ongeveer zes stemmen. Zij kunnen nare dingen zeggen. Soms zegt een stem zelfs dat ik er een einde aan moet maken. Om deze nare stemmen te bezweren maak er voor mijzelf rekensommen (cijfers optellen) en sommen van nummerborden. De TemStem-app, waarop je taalopdrachtjes kan doen, helpt mij ook om de stemmen te verlichten. Ook gebruik ik als coping mechanisme het palindroom 'Droomoord', wat ik heen en weer spel.

DroomoorD  
focus op de letters  
heen en weer  
DroomoorD  
heen en weer  
focus op de letters  
DroomoorD

Mijn stemmen hangen meestal met een trauma samen. Vroeger hield ik in therapie altijd een deel achter slot. Dit was om mijn kinderen te beschermen. Ik wilde niet teveel ontregeld raken. Later ben ik naar de stemmenpoli in Utrecht gegaan. Daar heb

ik geleerd dat ik niet de stemmen ben. Ik heb het daar een beetje ontrafeld. Dat ik niet hoeft te doen wat de stemmen zeggen. Het was daar een veilige omgeving waar nog meer mensen waren die stemmen horen. Dat was fijn, want ik kende verder niemand die stemmen hoorde. Ik ben daar toen drie dagen in de week geweest. Sporten, groepsgesprekken, gesprekken met de psychiater en gezamenlijk lunchen maakten deel uit van het dagprogramma.

De hele dag door hoor ik stemmen, maar wel onregelmatig. Ik moet echt de balans in de gaten houden: ik heb snel de neiging te veel te doen, en heb tijd nodig om mijzelf weer op te laden. Als ik maar genoeg rust krijg, dan is de balans meestal wel goed. Thuis moet het gewoon rustig zijn. Naast dat ik stemmen hoor heb ik ook depressieve klachten. Ik ben nu meer thuis omdat ik aan het herstellen ben van een terugval. Ik denk dat dit is toe te schrijven aan een te hoge belasting. Het blijft zoeken naar de balans. Als mijn stemming naar beneden gaat, worden mijn stemmen ook negatiever. Daarom moet ik ook zorgen dat ik uitgerust ben. Structuur is heel goed. Als ik mijn bezigheden goed doseer doe ik veel meer op een dag. Ik had daar ook een app voor.

Stemmen horen heeft met het gehoor te maken, maar ook met het gevoel. Het heeft zelfs met de ziel te maken.

### Stemmen

Verdriet  
uitademen.  
ga dood  
ga weg  
Verscheurd  
stilstaan.  
nooit goed  
Niet-weten.  
verstoppen  
Mijn hoofd vecht.  
Mijn hart stukt.  
verdrink  
sterf  
Mijn ziel fluistert:  
God is Liefde.

# Luna, het meisje dat stemmen hoort.

Een gesprek met kinderboekenschrijver Pieter Koolwijk.

**Pieter Koolwijk is een kinderboekenschrijver. Luna is zijn nieuwste creatie. Het gaat over een meisje van elf jaar dat stemmen hoort. Vanwege de moeilijke situatie thuis verblijft ze in Huize Hoopvol, een psychiatrische kliniek. De weekenden brengt ze door in het gezin van Ties. Ze heeft hem leren kennen in Huize Hoopvol. Zelf noemt ze het liever Huize Hopeloos, omdat ze het daar helemaal niet leuk vindt. Dan komt haar moeder op een idee ... Ik sprak met Pieter via Skype.**

## **Pieter vertelt:**

Luna is een opzichzelfstaand boek. Ik heb het geschreven nadat ik Gozert klaar had. Met Gozert heb ik de Gouden Griffel gewonnen. De insteek voor dat boek was: wat als iemand echt iemand kan zien die is overleden en wel de waarheid spreekt? Ties, de hoofdpersoon van het boek, is opgenomen in Huize Hoopvol, een psychiatrische kliniek. Iedereen heeft hem voor gek verklaard omdat hij een onzichtbare vriend heeft, Gozert, die alleen hij werkelijk kan zien. Op het eind wordt duidelijk dat Gozert zijn overleden broertje is. Luna is het vervolg hierop en gaat over het meisje Luna dat stemmen hoort. In het boek Gozert ontmoeten Ties en zij elkaar in Huize Hoopvol. Luna kan de stem van Gozert horen en zo komt Ties erachter dat Gozert zijn overleden broertje is, dat Gozert echt is en dat hij dus niet gek is.

## **ADHD**

Toen ik Gozert af had, had ik sterk het gevoel dat ik met het meisje Luna ook nog wat wilde, dat ik over

haar ook nog een boek wilde schrijven. Volwassenen die Gozert hebben gelezen zeiden: 'Leuk boek, maar de clou, die kan niet.' Waarom dan niet? Waarom kunnen wij niet ruimdenkender zijn? Mensen hebben zo'n behoefte om alles in hokjes te stoppen. Ik heb zelf ADHD. Toen deze diagnose werd gesteld, zei de psychiater: 'Dan gaan wij nu beginnen met het medicijn Ritalin.' Ik zei 'Nee!' 'Waarom dan niet?' 'Nou, ik ben best tevreden met hoe de dingen gaan.' Ik ging toen wel naar een psycholoog en ging daar aan de slag: mijzelf beter leren kennen, handvaten vinden, maar niet gelijk chemie erin gooien.

Ik ben zelf Christelijk opgevoed. Ik heb het idee dat als Jezus echt terug zou komen veel mensen zullen zeggen: 'Doe eens normaal zeg, dit is heiligschennis, we stoppen jou wel even ergens weg.' Is er nog wel ruimte in deze wereld voor iets wat niet wetenschappelijk te verklaren is? Er is misschien wel wat meer tussen hemel en aarde. Daarom ben ik toen ook Luna gaan schrijven. Er komt ook nog een derde boek uit, dat helemaal vanuit het standpunt van Gozert geschreven is, die onzichtbare knul. Op dat laatste boek zal heel veel kritiek gaan komen, dat weet ik nu al.

## **Worsteling**

Luna kan los gelezen worden van Gozert. Het beschrijft haar worsteling. Haar vader wil niets van haar weten. Haar moeder probeert er voor haar te zijn, maar weet ook niet wat zij met Luna, haar jongste dochter, aan moet. In de weekenden mag ze bij het gezin van Ties wonen, dat





haar als gewoon meisje behandelt. Door de week woont Luna nog steeds in Huize Hoopvol. Haar moeder komt op het idee om samen met Luna in een huisje op het vakantiepark te gaan wonen, waar haar man directeur is. Als de situatie Luna te veel wordt, haar vader die bijvoorbeeld onverwachts op bezoek komt, nemen haar stemmen toe.

### Mensen herkennen zich in Luna

Ik heb twee berichtjes van twee verschillende personen gehad die schreven dat ze zelf ook stemmen horen en dat ze voor het eerst een boek hadden gelezen over iemand die stemmen hoort. Ik heb daar nooit bij nagedacht toen ik Luna aan het schrijven was, maar vind het erg fijn dat door mijn boek mensen zich gezien voelen. Ik neem het graag op voor mensen uit de maatschappij die het wat minder hebben. Ik schrijf graag vanuit personages die het zwaar hebben, niet kunnen meekomen en die worden weggezet als 'anders'. Luna heb ik geschreven voordat Gozert de Gouden Griffel won.

### Perspectieven

Ik schrijf vanuit perspectieven: Ties, de broer van Gozert, heeft eerst alleen Gozert met wie hij optrekt. Hij vindt Gozert helemaal te gek en gaat mee in zijn spelletjes. Luna corrigeert Ties als hij wat te enthousiast meegaat in de spelletjes van Gozert. Zij is het gewend om wat meer verzet te bieden in haar hoofd. Zo lijkt het alsof Gozert irriteranter is geworden, maar dit komt omdat ik nu vanuit het perspectief van Luna heb geschreven. Dit begrepen recensenten niet zo goed. De kinderen snappen dit wel en vinden het hartstikke leuk. Zij schrijven mij mailtjes of er nog een nieuw boek aankomt.

### Scholen

Ik kom veel op scholen en vraag dan: 'Vinden jullie het leuk als er een jongetje zoals Ties bij jullie in de klas komt?' Dan ga ik Ties uitbeelden en zeg: 'Dan hebben jullie er eentje in de klas die steeds in zichzelf zit te praten?' De kinderen: O, ja, dat is toch wel apart. 'En hoe zou het zijn als Luna bij jullie in de klas komt zitten, en dan ineens vooroverbuigt en haar vingers in haar oren stopt om niets meer te horen?' De kinderen: 'O ja, dat is toch wel gek.' Meestal is dan toch de conclusie van de kinderen dat Luna en Ties wel gepest zouden worden. Niet in hun klas natuurlijk, want in hun klas pesten ze niet. Maar in andere klassen wel. Dan zeg ik: 'Als je iemand kent als personage in een boek vind je hem of haar heel aardig, maar als je alleen het buitenkantje ziet, dan is ie anders en wordt ie geplaagd.' Zo probeer ik bij de kinderen iets meer ruimdenkendheid naar binnen te krijgen en het te hebben over mensen die anders zijn.

### Gouden Griffel

Zelf heb ik dus ADHD. Ik kan niet stilzitten. Ik klets veel, maar heb wel veel fantasie. Ik heb wel een Gouden Griffel gewonnen met één van de zeven boeken die ik inmiddels heb geschreven. Wie zegt dat ADHD en die fantasie niet aan elkaar gekoppeld zijn? ADHD kan je ook een hele hoop brengen. In de tijd dat ik ben opgegroeid, was ik gewoon een druk kind. Ik kreeg veel straf, maar was gelukkig wel redelijk slim. Ik haalde goede cijfers, maar

## Gesprek

deed hier niets voor. Ik was heel snel afgeleid; als er rottigheid in de buurt was, was ik er wel bij betrokken. Ik was erg zoekende en kreeg constant thuis te horen dat ik het niet goed deed. Ik was een stuiterbal die zoekende was maar had ook een bepaalde hyperfocus. Op het moment dat ik van mijn ouders op voetbal mocht, bestond mijn wereld alleen maar uit voetballen. Zelf voetballen, voetbal kijken, alles willen weten van voetbal en na een tijdje was ik daar weer mee klaar en hup, ging ik weet iets anders doen. Ik had overduidelijke ADHD-kenmerken, maar heb in de loop van mijn leven wel geleerd: ja, ik stoot mijn kop af en toe. Ik zat in dienst en was een bijdehand jochie, dat leverde mij straf op. Als wij allemaal klaar waren en iedereen ging naar binnen om te eten, dan stond ik in mijn eentje nog op appel op de binnenplaats omdat ik weer eens iets verkeerd had gezegd. Na drie keer dacht ik: laat ik nu mijn mond maar eens houden. Daar had ik geen medicatie bij nodig, maar zag gewoon dat het één het gevolg was van het ander en dat ik dat kon veranderen. Dat zijn gewoon wijze lessen.

Dan kom ik op school en zit er een jochie in de hoek. Ik vraag aan hem waarom hij in de hoek zit. 'Ja, ik heb ADHD.' Ik gaf hem toen een taakje. Ik had een PowerPoint en hij mocht op de spatiebalk drukken. Hij deed hartstikke leuk mee omdat hij wat te doen had. Zulke kinderen moeten gewoon wat te doen hebben, dan kunnen ze hun energie kwijt. Voor sommige kinderen werkt het niet om met armen over elkaar alleen maar te luisteren naar de meester.

### Speciaal onderwijs

Op een dag was ik op een school waar speciaal onderwijs wordt gegeven. Allemaal autisten en ADHD'ers, allemaal lekker bij elkaar. Op een gegeven moment zei zo'n jongetje: 'Meneer, ik heb ADHD en ik kan gewoon niet meer blijven opletten.' Ik zei: 'Nou, dat snap ik wel, want ik heb ook ADHD.' 'Echt?' 'Ja, zullen we anders even een rondje doen wat iedereen heeft?' Ben ik daarna eerst met de ADHD'ers een rondje om de school gaan rennen en toen met de autisten. Na afloop van de les zei de juf: 'Dit was zo'n andere les, jij beweegt gewoon

mee met wat er gebeurt.' Als ik voor de klas sta wil ik gewoon dat alle kinderen na afloop zeggen: 'Dit was leuk!' Dat is waar ik voor probeer te gaan.

### Eigen ervaringen

Voor mijn werk ga ik dus veel naar scholen toe. Voorheen had ik het vooral over mijn laatste boek. De laatste jaren ben ik veel meer aan het vertellen over mijn ervaringen op de lagere school. Dat ik heel veel dingen saai vond; dat ik slecht kon stilzitten en lezen saai vond. En dan zie je al die jochies: Hee, dat heb ik ook, en dat heb ik ook. Dan heb ik het over mijn hobby's, dat ik van gamen hou, maar ga dan ook vertellen dat de juf van mijn klas voorlas uit *De Griezel* van Roald Dahl en hoe mij dat pakte. Ik lees dan zelf een stukje voor uit dat boek en dan gaat de hele klas lachen. Dan vraag ik: 'Wie heeft er nou echt een hekel aan lezen?' Nou, dat zijn vaak de jongetjes. Dan zeg ik: 'De Griezel heb je vast op school staan, ga die lezen. Doe mij een plezier.'

### Schrijver worden

Pas op mijn eenendertigste merkte ik dat ik het leuk vond om te schrijven. Op mijn zesendertigste was ik mijn eerste kinderboek aan het schrijven en op mijn zevenendertigste kwam mijn eerste boek uit. Ik was toen al zeven jaar vader. Op scholen ben ik nu vooral aan het vertellen over hoe het kan lopen in het leven. Dat je echt nog niet hoeft te weten wat je wilt worden en dat het logisch is dat niet iedereen lezen leuk hoeft te vinden, maar dat het wel belangrijk is. En vooral ook dat ik de mensen die een beetje afwijken wel heel erg interessant vind. Om met hen te kletsen en dat ik ze ook graag in mijn boeken stop. Niet dat ik andere kinderen minder leuk vind, maar ik neem het vooral op voor het buitenbeentje. Ik laat duidelijk merken dat ik zelf ook een buitenbeentje was.

*Onlangs is Luna getipt door de Kinderjury. Pieter Koolwijk (2021). Luna. Uitgeverij Lemniscaat, 264 blz. € 15,99. ISBN 9789047712503.*

# Over het hebben van bijzondere, persoonsgebonden overtuigingen

Geert Zomer

**Naast het horen van stemmen, het zien van beelden en andere bijzondere zintuiglijke ervaringen richt Weerklank zich ook op mensen met bijzondere, persoonsgebonden overtuigingen. Naar mijn idee is dit laatste een onderbelicht fenomeen binnen de doelstellingen van onze stichting.**

**Wat zijn bijzondere, persoonsgebonden overtuigingen? Hoe uiten deze zich en wie hebben er last van? Heeft iedereen zo nu en dan overtuigingen die niet met de werkelijkheid lijken te stroken? Wat verstaan wij trouwens onder de werkelijkheid? Is de ervaring van de werkelijkheid niet altijd persoonsgebonden en in zekere mate ook bijzonder? Is de werkelijkheid hetzelfde als de waarheid?**

*Filosofen hebben zich al eeuwenlang gebogen over de vraag welke positie de mens inneemt ten opzichte van het hem omringende. De 'werkelijkheid' of 'realiteit' is het geheel van het feitelijk bestaande, in tegenstelling tot het 'denkbeeldige', zo leert Wikipedia mij. Er zijn filosofen die menen dat de werkelijkheid louter een subjectieve gedachtenconstructie is, filosofen die menen dat er absolute kennis kan zijn over de werkelijkheid en filosofen die hier een stuk terughoudender in zijn en meer uitgaan van 'waarschijnlijkheden', zoals ook de natuurwetenschapper Albert Einstein: Het geloof in een externe wereld, onafhankelijk van het waarnemend subject, is de basis van alle natuurwetenschap. Omdat zintuiglijke waarneming slechts indirect informatie geeft over deze externe wereld, kunnen we deze laatste alleen vatten met speculatieve middelen. Dientengevolge kan onze notie van*

*de materiële werkelijkheid nooit definitief zijn. Volgens deze woorden van Einstein kunnen 'vaststaande' overtuigingen dan ook beter vermeden worden: overtuigingen mogen altijd worden betwisteld en bevraagd.*

Een overtuiging is een hardnekkig idee. Een idee is een gedachtenconstructie. Voordat er een toetsing plaatsvindt met de werkelijkheid kan een idee zowel 'waar' als 'niet waar' zijn. Zolang gedachten, ideeën en overtuigingen niet worden uitgesproken of opgeschreven bestaan ze alleen in ons hoofd en zijn ze afhankelijk van onze persoonlijke waarheidsvinding. Na een kleine zoektocht over internet stuit ik op een eenvoudige definitie van waarheid: 'Waarheid is het in overeenstemming zijn met de werkelijkheid' (Wikipedia). Een idee of een overtuiging is pas 'waar' als het met de werkelijkheid overeenkomt. Er dient dus een werkelijkheidstoetsing te zijn.

**Voorbeeld 1:** iemand heeft de overtuiging dat alle koeien geel zijn. Zolang deze overtuiging niet getoetst is aan de werkelijkheid kan niet gesteld worden of deze overtuiging 'waar' is of 'niet waar' is. Als deze persoon koeien in een weiland ziet, roodbonte of zwartbonte koeien, is dit een werkelijkheidstoetsing. Hij zou dan kunnen inzien dat zijn overtuiging niet waar is. Als hij toch blijft volhouden dat zijn overtuiging waar is, is er meer aan de hand.

**Voorbeeld 2:** iemand heeft de overtuiging dat zijn moeder is bevallen van een doodgeboren baby. Zijn moeder, en ook de overige gezinsleden ont-



kennen dit. Hij blijft echter deze overtuiging houden. In een familieopstelling komt aan het licht dat zijn moeder inderdaad is bevallen van een doodgeboren kind. Als hij een paar weken nadien zijn moeder hiermee confronteert barst zij in huilen uit en beaamt haar bevalling van een doodgeborene.

In het eerste voorbeeld is er sprake van een hardnekkige ontkenning van de werkelijkheid, terwijl in het tweede voorbeeld in eerste instantie sprake was van een verborgen werkelijkheid die na confrontatie met de moeder veranderde in een 'open' werkelijkheid. Het was inderdaad waar dat zijn moeder was bevallen van een doodgeboren kind.

Als een idee of overtuiging in eerste instantie als 'niet waar' wordt gezien hoeft dit niet altijd te betekenen dat de overtuiging ook werkelijk niet waar is.

Ook bij het horen van stemmen kunnen bijzondere, persoonsgebonden ervaringen een rol spelen. Iemand kan de overtuiging hebben dat 'God' tegen hem spreekt. Dit is een persoonlijke overtuiging die niet overeen hoeft te komen met hoe zijn omgeving hiernaar kijkt. Op familieleden, vrienden en kennissen maakt hij een wat onrustige en verwarde indruk. Als zijn behandelaar in eerste instantie voorstelt om eens naar zijn verleden te kijken, doormiddel van het beantwoorden van vragen uit het 'Maastricht interview voor stemmenhoorders',

reageert hij in eerste terughoudend. Een paar weken later gaat hij ermee aan de slag en komt zijn zeer dominante vader in beeld. Tijdens het doorwerken van gelieerde emoties verdwijnt langzaam de overtuiging dat God tegen hem spreekt. Zijn stemmen worden minder dwingend en verdwijnen op den duur zelfs helemaal.

Vrijwel iedereen zal het hebben van een bijzondere, persoonsgebonden overtuigingen herkennen. Bijvoorbeeld de vrouw die ervan overtuigd is dat haar ex-man haar sleutel heeft ontvreemd en 's nachts door haar huis spookt. Na een paar weken vindt ze haar sleutel terug in een laatje en blijkt er een zolderraam open te staan waardoor de poes van de buren 's nachts bij haar naar binnenglipt en het geluid van haar rondstruinende ex veroorzaakt. Zolang iemand bijzondere, persoonsgebonden overtuiging voor zichzelf houdt vindt er vaak onvoldoende realiteitstoetsing plaats. Hij zal meestal niet zelf in staat zijn om zijn overtuiging positief te veranderen. Het kan natuurlijk ook zo zijn dat hij prima in staat is met zijn overtuiging te leven. Iemand die de bijzondere, persoonsgebonden overtuiging heeft enorm aantrekkelijk te zijn en daardoor ook werkelijk aantrekkelijker is, zal hier waarschijnlijk weinig hinder van ondervinden, maar eerder voordelen.

Een leuk voorbeeld om mee af te sluiten: Steff is vijf jaar. Hij heeft de bijzondere, persoonsgebonden overtuiging dat Sinterklaas niet bestaat en dat zijn ouders erachter zitten. Al zijn leeftijdsgenootjes geloven nog in Sinterklaas en kijken hem wazig aan als Steff aan hen zijn overtuiging voorlegt. Zijn ouders proberen hem tevergeefs op andere ideeën te brengen. Zo zou Sinterklaas uit Turkije komen en meer dan duizend jaar oud zijn. Moraal van dit verhaal: we dienen mensen met persoonlijke, bijzondere overtuigingen altijd serieus te nemen. Deze overtuigingen leiden ons soms naar 'verborgen' werkelijkheden, ook al lijken ze in eerste instantie niet waar te zijn.



## **EN DAT JE BLIJFT WAAIEN**

**WAANZINNIGE GODEN IN STRIEMEND GEWELD.  
JE WORDT ALS EEN VREEMDE GEZIEN, EN HET SPOOKT.**

**DE STAD IN HET ZWART, IN DUISTERNIS HUIZEN.  
GESLOTEN HAAR RAMEN EN DEUREN.  
HAAR MUREN BEROOKT.**

**HAAR STRATEN VERLATEN, GEBOUWEN VERNIELD.  
HAAR DAKEN ONTZET EN SPANTEN GEBROKEN.  
VAN BINNEN, DE HEFTIGSTE STORMEN.**

**HET HUILEN VAN WOLVEN, TORNADO'S DIE RAZEN.  
DE KRACHT VAN CYCLONEN.**

**EN DAT HIJ JE STREELT MET ZIJN MACHTIGE VUURTONG.**

# MINDER PIEKEREN

Dirk Bol

**Pia Callesen , een Deense psychologe, heeft een interessant boek geschreven met als (vertaalde) titel Leef Meer, Denk Minder. (€ 17,50 via Bol.com). Het gaat over metacognitieve therapie (MCT), een therapie voor overmatig piekeren, over hoe mensen hun gedachten reguleren. Door denken over depressie of angst te verminderen, nemen depressie en angst af. Want depressie en angst worden veroorzaakt door een bepaald gedachtepatroon dat aansluit bij iemands onderliggende (metacognitieve) overtuigingen.**

**Dit zegt Adrian Wells in het voorwoord,** de grondlegger van MCT. Hij schreef eerder MCT for anxiety and depression, in 2009. Ondoelmatig omgaan met negatieve gedachten en gevoelens creëert zijns inziens depressie. We piekeren eindeloos, omdat we ten eerste ons er niet bewust van zijn dat we piekeren, ten tweede omdat we niet geloven dat we ons gepieker kunnen beheersen, en ten derde omdat we denken dat gepieker ons helpt. Zo kom je in een negatieve spiraal, want bezig zijn met gedachten creëert weer nieuwe gedachten. Langdurige therapie is ook helemaal niet nodig, hoogstens een keer of tien. Integendeel, Pia Callesen vond uit onderzoek dat het herstelpercentage bij metacognitieve therapie duidelijk groter was dan bij gewone CGT (74 t.o. 51%), iets wat ook andere studies lieten zien, hoewel wordt erkend dat er daar nog meer van nodig zijn voor harde bewijzen. Waar gewone CGT zich richt op de inhoud van gedachten, focust MCT juist op het denken zelf over het denken. Niet wat we den-

ken is belangrijk, maar hoe we ons verhouden tot ons (negatieve) denken.

**Onze geest** opereert op drie niveaus: laag niveau met voortdurende impulsen, gedachten en gevoelens. Met rust gelaten verdwijnen die weer vanzelf. Dan is er een beheersbaar middelste niveau, waar we strategieën kiezen voor omgang met onze gedachten. En als derde tenslotte het hoogste metacognitieve niveau, waar we weten welke strategieën mogelijk zijn. De vraag is nu of we ons

**STOP MET PIEKEREN, START MET LEVEN**

De oorzaak van neerslachtigheid en depressie is vaak: te veel denken. We analyseren eindeloos wat we hebben gezegd en gedaan, we dubben lang over de beslissingen die we moeten nemen. Maar het werkt niet. Het goede nieuws: het is mogelijk om controle over je gedachten en gepieker te krijgen en je weer goed te voelen. Hoe? Door metacognitieve therapie (MCT), die in dit boek wordt uitgelegd. Daarmee verplaatst je de focus buiten jezelf, naar het leven zelf. Daar overwin je de somberheid, daar wordt het leven geleefd. Geef het een kans!

DR. PIA CALLESEN is gespecialiseerd in metacognitieve therapie. Haar boek hierover is een bestseller in Denemarken en de rechten ervan zijn wereldwijd verkocht.

**'Zorgeloos leven uit een boekje leren. Het zal ook niemand verbazen dat ik er niets van verwachtte... Maar tot mijn verbazing raakte het me diep.'**  
- Ellen de Bruin, NRC HANDELSBLAD

9 789021 403434  
www.kosmassetgevers.nl

**KOS M•S**  
NUR 776  
Kosmas Uitgevers,  
Utrecht / Amersfoort

## Boekbespreking

overgeven aan gepieker, of voelen dat we een keuze hebben?

**Zelfanalyse deprimeert**, en daarom is het beter dit te reduceren tot één à twee uur per dag, dan om daar elk vrij moment aan te besteden. Juist een cognitief aandachtsyndroom (CAS) is de primaire oorzaak van veel psychische klachten, vond Wells, niet de hoeveelheid ellende die je is overkomen. CAS bevat vier strategieën of handelwijzen: piekeren (waarom...wat te doen), zich zorgen maken (gaat dit nooit over), controlegedrag (teveel met je stemming bezig zijn) en ondoelmatige beheersing. MCT herstelt de doelmatigheid door de CAS op meta niveau aan te pakken.

**Er is niks mis met af en toe somber zijn.** Maar vervelende dingen wegdrücken helpt niet, net als de badeend onder water houden, of een liedje uit je kop wegwerken. We hebben wel 30-70.000 afzonderlijke gedachten in een etmaal, dus ga er maar aan staan. Daar zitten triggert bij, gedachten die ons positief of negatief beïnvloeden. De kunst is om ze te pakken vóór ze je in de verleiding brengen ze met depressie of angst te associëren. Triggertgedachten zijn persoonlijk en kunnen eigen waarheden zijn, maar ook sombere, boze, angstige, schuldbevuste en hope-loze gedachten.

**Controle kun je herpakken door uitstel**, door bewust een piekermoment in te bouwen (één à twee uur per dag), of door aandacht te sturen, of aandacht te trainen, al of niet op afstand, via bewustzijnsoefeningen. Ook bij voorbeeld proberen om te focussen op andere geluiden, om bepaalde geluiden naar de achtergrond te schuiven. Tijdens de training van aandacht proberen om gedachten te controleren in plaats van loslaten, ons niet mee laten zuigen in de ellende. Train om elk geluid apart te horen (bij voorbeeld bin-



## Boekbespreking

nen en buiten je) en te wisselen tussen een en ander en ze dan tegelijk samen te horen. Aandacht op afstand (deze vind ik de mooiste) is een soort onthechte mindfulness: alleen maar observeren van gedachten, er proberen niets mee te doen; net zoals alle hapjes op een sushiband in een restaurant voorbij te laten gaan en er dan een paar uit te kiezen. Eerst even laten rusten, dan pas controle/beheersing leren. Ook aan een muggenbeet leren denken, deze te voelen, zonder eraan te krabben.

**Piekeren is slechts een gewoonte** en ten onrechte als iets goeds gezien (daar kan ik wat mee....). Juist door minder piekeren los je problemen op, niet door steeds meer. **Kom uit je hoofd en stap je leven binnen.** Leren te handelen zonder motivatie, je hoeft niet overal eerst aan te denken. En je hoeft niet overal zin in te hebben alvorens het te doen. Scheid gedachten en handelingen om groei te realiseren. Bouw ook medicijnen af, zoals die welke serotonine-tekort opheffen, want dat tekort is een gevolg van de depressie, niet de oorzaak. En dit alles kan dus in acht tot twaalf stappen worden geleerd, wel met tussendoor veel oefening. Dus niks jaren op de sofa.

**Grappig** hoe dit denken over denken (meta) dus duidelijk sneller en efficiënter is dan de gewone cognitieve gedragsanalyse, van de net overleden Aaron Beck (werd 100). Diens CGT was al veel sneller dan Freud's psychoanalyse, omdat hij ontdekte dat verstoorde gedachten aan de oppervlakte de meeste emotionele problemen verklaren, en niet de lang verstopte kindertrauma's en Oedipus wensen. Of dit helemaal waar is, blijft de vraag, maar het kan wel helpen efficiënter en effectiever in therapie te handelen.

**Mij lijkt dit alles** ook relevant voor stemmenhoorders, waar dit boek overigens niet over gaat. Want welke stemmenhoorder herkent niet (net als ik) het eindeloos maar bezig zijn met je stemmen, elke dag wel een paar 'vrije' uurtjes. Zogenaamd omdat dat zou helpen, terwijl deze zelftherapie zelden tot succes leidt. Integendeel, het bevordert een voortdurende omwenteling van

dezelfde frustrerende gedachten over je stemmen en verpest dus je stemming. Niet voor niets hebben ook Romme c.s. het begrip 'quality time' geïntroduceerd: gericht korte momenten per dag inbouwen met je stemmen, om er de rest van de dag vanaf te zijn. Ook over triggers gaat die aanpak, net als hier.

**Niet toevallig waarschijnlijk** vond ik daarna verwijzingen naar het loslaten van deze meta-therapie op stemmen horen. Hoewel slechts een paar case-studies gedaan zijn met wat stemmenhoorders, lieten die een positief effect van de toepassing van MCT op auditieve hallucinaties zien. Zowel het vóórkomen daarvan als de duur namen zichtbaar af na de therapie, terwijl het gevoel van controle erover en dus het ermee kunnen omgaan, juist toenamen. Ingrijpen in het metacognitieve denken omtrent depressie en angst bij stemmen horen, kan hier dus positief op inwerken, dat wil zeggen de last ervan verminderen.

**Dit korte maar krachtige boekje is aanbevolen,** omdat het ons aan het denken zet over ons denken, en mogelijk ook over het horen van stemmen.

Pia Callesen (2021). Leef meer, denk minder. Kosmos Uitgevers, 176 pag. € 20,99. ISBN 9789021583839



# Meegaan in de waan,

## over de inzet van de Maastrichtse benadering bij een cliënte met bijzondere overtuigingen.

Peter Oud

**De Maastrichtse benadering is ontwikkeld door Sandra Escher en Marius Romme. Middels een vragenlijst (het Maastricht interview) wordt de connectie gelegd tussen de stemmen die iemand hoort, beelden die iemand ziet en/of de bijzondere overtuigingen die iemand heeft en vroegere, traumatische ervaringen. De uitkomst hiervan wordt het construct genoemd. Dit construct wordt opgesteld aan de hand van twee vragen. De eerste vraag is: wat wordt, of wie worden, door de stemmen gerepresenteerd? De tweede vraag is: voor welke (onderliggende) problematiek staan de stemmen? Het construct is een persoonlijke diagnose dat samen met de cliënt wordt geformuleerd. Hiermee wordt inzichtelijk gemaakt wat de reden is dat de cliënt stemmen is gaan horen, beelden is gaan zien en/of bijzondere overtuigingen heeft. Dit vraagt van de hulpverlener een geïnteresseerde, empathische houding en een open mind. Een basisregel is dat de hulpverlener aansluit bij de belevingswereld van de cliënt, zodat het in de behandeling makkelijk wordt om met de persoonsgebonden ervaringen en overtuigingen om te gaan. Als daarentegen de hulpverlener de discussie aangaat met de cliënt over wat waar en niet waar is en geen aansluiting zoekt bij zijn of haar belevingswereld zal de behandeling weinig kans van slagen hebben.**

Op een dag vraagt de psychiater van het team waarin ik een aantal jaren geleden werkte, het dossier van mevrouw Decretia te lezen. Zij heeft zelf het Maastricht Interview afgenomen en hoopt dat ik met de Maastrichtse benadering deze vrouw verder kan helpen met de lastige situatie waarin zij verkeert. In het dossier lees ik het volgende:

Mevrouw is drieëntachtig jaar en woont zelfstandig in een appartement voor vijfenvijftigplussers. Zij heeft een uitgebreide voorgeschiedenis met een al meer dan tien jaar bestaande chronische waanstoornis. Ze wil geen antipsychotica. Dit is in het verleden al eerder geprobeerd. Zij reageert boos als dit weer wordt voorgesteld: "Jullie denken zeker dat ik gek ben!" Wekelijks krijgt zij praktische ondersteuning bij het boodschappen doen en bij administratieve taken. Zij heeft in de afgelopen jaren al diverse keren huishoudelijke hulp gehad, maar geen van hen bevond ze goed genoeg. Het merendeel van hen werd na een aantal maanden als niet betrouwbaar afgeserveerd. In de loop der tijd heeft zij allerlei waanideeën ontwikkeld, veelal gericht op haar bovenbuurman die zij bij haar in huis ziet verschijnen. Zij is inmiddels in de laatste vijftien jaar zes of zeven keer verhuisd, hopen op een betere woonomgeving waarin zij niet lastiggevallen wordt door burens.

Uit de rapportage begrijp ik (Peter Oud) dat er een neuropsychologisch onderzoek is aangevraagd. Hiermee hoopt het behandelteam duidelijk te krijgen of er sprake is van een mogelijk dementieel beeld om uiteindelijk beter zicht te krijgen op een betere woonplek.

In het Maastricht interview dat de psychiater deze cliënte heeft afgenomen, wordt ingegaan wie of wat de stemmen vertegenwoordigen (de eerste vraag van het construct). In het onderstaande wordt ook de tweede vraag van het construct – welke problematiek representeren de stemmen? – inzichtelijk.



## Verslag

De stemmen die mevrouw hoort zijn die van de zanger van Bløf en van 'de club' van de radio. De zanger zou kunnen staan voor de beschermende figuur in haar jeugd. Deels was dit haar vader. De 'club' van stemmen zou kunnen staan voor de omgeving: broers, zussen, ergens bij willen horen. Dit heeft mevrouw gemist in haar jeugd. Zij zouden haar talent kunnen vertegenwoordigen en haar fysieke schoonheid. Ze kon vroeger moeilijk zichzelf zijn en haar talenten ontplooiën. Door deze stemmen zou ze nu wel het gevoel hebben ergens bij te horen. Mevrouw voelt zich vaak eenzaam en mist haar overleden dochter Marja. Haar stemmen bieden een compensatie voor het gemis en haar eenzaamheid. Marja gaf rondom haar overlijden aan: "je moet zingen ma." Dit doet ze nog steeds dagelijks. Mevrouw gaf aan dat de zanger van Bløf gewoon een wereldman is, levenswijs en veel begrip. Hij is lief, net als haar vader. Toen zij werd geboren had haar vader gezegd: "Er is een bloem geboren." Ze was naar haar zeggen de mooiste van de 7 zussen. De zanger van Bløf wordt in het dagelijks leven telkens verleid door jonge vrouwen, maar elke keer komt hij weer bij haar terug.

Mevrouw hoort ook de stem van de moeder van Bløf. Zij zou staan voor de ideale moeder. "Eén blik is genoeg, ze begrijpt alles. Zij waardeert mij. Wat betreft mijn eigen moeder, was het nooit genoeg. Ik was thuis de Assepoester."

### **Mevrouw zegt veel hinder te ondervinden van het gedrag van haar bovenbuurman.**

Zij heeft het idee dat hij stiekem bij haar naar binnen komt. Zij denkt dat hij haar wil pesten door spullen te vernielen en te verplaatsen. De buurman zet haar leven op z'n kop. hoe erg ze ook haar best doet om alles te controleren en haar huis te bewaken.

Mevrouw geeft aan dat de bovenbuurman iets weg heeft van haar broer Dirk en ook van haar moeder die haar slecht behandelde in haar jeugd, haar mishandelde en continu over haar grenzen ging. Mevrouw wordt echter nooit boos, maar rationaliseert als overlevingsstrategie vanuit haar eigen moeilijke jeugd. Zij is opgegroeid in een achter-

standswijk in Amsterdam-Noord en ging in oorlogstijd naar de lagere school. Zij heeft deze niet afgemaakt maar is al snel aan het werk gegaan. Zij heeft in de achterstandswijk vele burenruzies ervaren en had gevoel altijd op haar hoede te moeten zijn. Op 16-jarige leeftijd is zij verkracht door een ex-vriendje, maar ze heeft er met niemand over durven praten.

### **De 'club' stimuleert de cliënte te gaan zingen**

Op de dag dat mevrouw geconfronteerd werd met de slechte diagnose van haar dochter Marja, werd mevrouw door de drummer van Bløf geïntroduceerd bij de club. Dit was nadat zij zich zorgen maakte over haar dochter en zich bedacht: als ik maar niet alleen achterblijf, ik kan niet zonder haar leven. Ook haar schoonheid wordt door de 'club' en met name door de zanger van Bløf gezien. "De club heeft er in mijn leven voor gezorgd dat ik, ondanks mijn moeilijke jeugd en de dood van mijn dochter Marja, weer echt durf te leven." Zij waren haar redding. De 'club' stimuleerde haar te gaan zingen, wat haar een goed gevoel gaf. Mevrouw zingt nog steeds. De stemmen van de 'club' en van de zanger geven haar het gevoel dat zij meer dan de moeite waard is.

### **Crisisdienst**

Wij krijgen een melding van de crisisdienst binnen: er is door iemand melding gedaan dat mevrouw overlast veroorzaakt. Daarnaast zijn er klachten van de politie omdat mevrouw hen veelvuldig belt ten gevolge van haar verwardheid. De crisisdienst ziet geen noodzaak om er direct heen te gaan omdat het om langer bestaande problematiek gaat en er geen direct gevaar is. Door haar vaste behandelaar wordt een crisisplan overwogen.

### **Wat is helpend?**

Het zou mevrouw helpen om haar sociaal netwerk te vergroten, wat meer onder de mensen te zijn en om een maatje te hebben. Ze zou baat hebben bij EMDR op de doorgemaakte trauma's. Het zou haar helpen om het gevoel van controle over haar bovenbuurman te vergroten. Ze zou gesprekken kunnen hebben, gericht op de rouwverwerking rond het overlijden van haar dochter Marja. (Tot zover de verslaglegging van de psychiater.)



### **De eerste dag dat ik daar kom, verteld mevrouw mij over de wormen die zij ziet in haar huis en in haar toilet.**

Duizenden wormpjes ziet zij dagelijks over de vloer kruipen. Ze denkt dat er een dikke worm van veertig à vijftig cm in haar gangkast zit. Ze vertelt hoe ze hiermee aan het vechten was, rollend over de vloer en dat deze worm een piepend geluid gaf. Dit geluid hoort ze nu als ze de kast open en deze weer dicht doet.

Als ik vraag of ik die kast mag zien, reageert ze enigszins voorzichtig, maar staat het wel toe als ik op onderzoek uit ga. Zij wijst mij de deur van het kamertje in de hal aan en vervolgens de kast. Bij het opendoen piept de deur een beetje en als ik de deur weer dicht doe, maakt de andere kastdeur een klapperend geluid. Op beide geluiden reageert mevrouw verschrikt: "Hoor je dat, dat komt van die worm." Mevrouw vermoedt dat deze nog steeds in de kast zit.

Ik doe meerdere keren de deur open en dicht en verwijs hierbij naar het bewegen van de kastdeur en het piepende geluid van de scharnieren. Zij herkent dit geluid en kan voorzichtig de werkelijke betekenis van waar het geluid vandaan komt accepteren. Zij zegt het geluid vreselijk te vinden. Ik bied aan om volgende week de scharnieren voor haar te smeren en de kast van dopjes te voorzien tegen het klapperen. Ook bied ik aan om de worm te vergiften met een bestrijdingsmiddel. Zij rea-

geert verheugd dat ik dit wil doen.

De week erop geeft mevrouw aan dat zij nu denkt dat het piepgeluid van de scharnieren komt. Zij ziet echter dagelijks nog steeds duizenden wormpjes kruipen en denkt dat deze uit de kast komen. Schoonmaakazijn helpt volgens haar goed voor de vloer. Zij ziet hierbij de wormen ineenkrimpen. We hebben samen wat spullen uit kast gehaald om overal goed bij te kunnen. Ik heb de scharnieren gesmeerd en dempers aangebracht op de deur tegen het klapperen en de kast grondig

ondergespoten met gif tegen insecten. Hierbij heb ik aangegeven dat het, net als bij muizengif, twee à drie dagen kan duren voor het spul effect heeft. Mevrouw geeft aan het te begrijpen en zegt blij te zijn. Ik raad haar aan komende week niet in de kast te komen, zodat het gif zijn werk kan doen.

### **Bovenbuurman, vervolg**

Mevrouw vertelt over wat ze de afgelopen week heeft meegemaakt met haar bovenbuurman. Zij benoemt onder andere het slechte licht in de badkamer, wat hij heeft veroorzaakt. Hierop stel ik voor om een volgende keer een sterke lamp mee te nemen, zodat ik kan kijken wat er gebeurt als de bovenbuurman aan deze lamp gaat zitten. Dit vindt mevrouw goed en ze geeft nogmaals aan blij te zijn met de huidige acties. Hierop zeg ik zelf ook benieuwd te zijn naar het resultaat. Zij vraagt mij naar een andere woning. Dit is al eerder in gang gezet. Ik heb benoemd dat mijn collega's hier nog mee bezig zijn en dat wij het onderzoek even moeten afwachten.

Er is door het behandelteam een neuropsychologisch onderzoek (NPO) aangevraagd om de cognitieve problemen van mevrouw te objectiveren en een eventuele oorzaak te kunnen aangeven voor de levendige visuele hallucinaties.

Bij dit onderzoek vallen wel enige geheugenproblemen op. Het denken is dermate gedesorganiseerd en de aandacht dermate slecht dat neuropsychologisch onderzoek niet goed mogelijk is.

## Verlag

### Een volgend bezoek

Bij een volgend bezoek vertelt mevrouw dat enkele dagen nadat het gif gespoten is, de wormen in haar huis aanzienlijk afgenomen zijn. Zij kan het niet geloven. Wij hebben er even bij stilgestaan dat het gif nog kan nawerken.

De lamp in de kastruimte en in de douche vervang ik door een lamp van meer dan 1000 Lumen. Wij constateren gezamenlijk dat er nu veel meer licht in de badkamer is. Mevrouw vertelt wederom over de overlast van haar bovenbuurman. Zij geeft aan het afgelopen weekend politie over de vloer te hebben gehad omdat de buurman langs kwam. Ik heb gesuggereerd om het licht in de badkamer in de avonduren aan te laten zodat dit de buurman afschrikt.

De keer daarop geeft mevrouw aan dat er nu voldoende licht is in de badkamer. Ze vertelt dat haar buurman een tijd geleden drie lichten in de badkamer had veranderd. We hebben samen even de badkamer doorgelopen. De lamp deed het nog uitstekend.

Mevrouw heeft negatieve associaties bij een beschadiging in het behang. Er zouden mensen achter de TV zijn en door het behang heen komen. De huismeester zou onder een hoedje spelen met deze mensen. Deze zouden van hem altijd binnen mogen komen. Mevrouw geeft aan dat de wormen nu minimaal aanwezig zijn. Ze wijst op het luchtafvoerkanaal en dat de buurman het afdekplaatje heeft weggehaald, zodat hier een onaangename geur uit komt. Ik geef aan dat ik hier wel iets voor zal vinden en dat ik nog een keer vergif mee zal nemen om ook het laatste restje wormen te vernietigen.

Aan de keukentafel hebben wij nog even over een eventuele verhuizing gesproken. Uiteindelijk lijkt verhuizen naar een nabij gelegen verzorgingshuis voor mevrouw een mogelijke optie. Zij staat ook open voor andere mogelijkheden, maar haar voorkeur lijkt hier te liggen.

Daar zou dagbesteding mogelijk zijn en kan ze zo meer dagstructuur krijgen en meer onder de mensen zijn.

### Afdekplaatje

Twee weken later aan het begin van de avond, ga ik onverwacht bij haar langs. Ik plaats een afdekplaatje op het luchtafvoerkanaal in de badkamer. Mevrouw wijst mij erop dat zij zich ook al langere tijd aan het afdekplaatje van de luchtafvoer in de keuken stoort. Er zit veel stof aan en het heeft volgens haar een te grote opening. Ook hier komt een vieze lucht vanaf. Ik beloof de volgende keer een afdekplaatje mee te nemen.

Mevrouw vertelt terloops, dat de wormen enkele dagen na het desinfecteren, niet meer zijn teruggekomen.

### Bij een volgend bezoek, na vervanging van het afdekplaatje in de keuken, ga ik even zitten voor een praatje.

Mevrouw heeft geen last meer gehad van wormen in haar huis. Ik zie daar midden op tafel een radio staan. Mevrouw geeft aan dat deze al jaren kapot is. Waarop ik voorstel om deze voor haar weg te gooien. Mevrouw reageert verschrikt. Zij zegt dat de ouders van de zanger van Bløf erin liggen. Mogelijk kan ik ze wel zien. De zanger heeft hen daar een paar jaar geleden achtergelaten en zij zit er mee opgescheept. De radio geeft volgens mevrouw nog mooie muziek en zou slechts een kleine reparatie behoeven. Zij vertelt dat die afkomstig is van haar zoon en dat het een hele dure en kwalitatief goede radio is. Ik zie echter het stickertje met de prijs van Blokker er nog op zitten: Negenendertig euro en vijftachtig cent. Ik benoem dit en zeg ook dat de radio waarschijnlijk ouder dan tien jaar is en geen waarde meer heeft. Repareren kost waarschijnlijk meer dan een nieuwe. Mevrouw geeft aan dat ik de radio niet mee kan nemen; die mensen zitten er immers nog in. Ik kan ze toch niet laten vermoorden? Ik schiet in de lach en kijk haar verbaasd aan: "Ik ga toch niemand vermoorden? Waar zie je mij voor aan?" Ik stel haar voor om de ouders van de zanger ergens midden op een weiland te zetten of om ze af te leveren bij de opvang van het Leger des Heils. Mevrouw schiet ook in de lach. Ik vraag haar wie de baas is in haar eigen huis. Zij of die ouders van Bløf? "Ik", zegt ze. Ik geef het volgende voorbeeld: "Als bij mij vreemde gasten logeren en

## Verslag

ik ben het zat, zet ik ze toch echt de deur uit, ook al zijn het oudjes. Het is toch te gek voor woorden dat u op uw oude dag voor dit stel moet zorgen.”

**Ik begin in haar bijzijn de radio te onderzoeken, probeer naar binnen te kijken via het scherm-pje en via de luidsprekers om daar een glimp**



**van de oudjes op te vangen.**

“Ik zie niets”, zeg ik en begin naar de oudjes in de radio te roepen: “Hallo, zijn jullie daar?” Ik hoor geen reactie, roep nog enkele keren en doe vervolgens een klepje open. “Hier zitten ze ook niet!” en ik rammel vervolgens flink aan de radio. “Ik weet niet of ze erin zitten, ze reageren niet erg.” Mevrouw antwoordt: “Ze zaten er vanmorgen echt in. Ik lieg niet!” Ik benoem dat ik haar wel geloof maar dat het aardig stil is daarbinnen. Mevrouw reageert opgelucht: “Dan zijn ze weg. Ik ben sprakeloos, ik kan het niet geloven.” Ze zit voor haar gevoel al jaren hierdoor in de problemen. Dan stel ik voor de radio mee te nemen voor die gasten terugkomen, dat zij maar elders een onderkomen moeten zoeken. Mevrouw reageert dat ze blij is als ik de radio meeneem. “Maar wat moet ik dan tegen mijn zoon zeggen?” Ik antwoord: “Nou gewoon, dat hij kapot

is.” Ik besluit met haar instemming het apparaat mee te nemen. Bij mijn motor aangekomen realiseer ik mij dat het wat onhandig dragen is. Driehonderd meter verderop staat een zwarte afvalcontainer. Ik dump de kapotte radio erin en rij verder op weg naar huis.

### Een hele opluchting

Een paar dagen later heb ik weer een afspraak. Zij vertelt dat de oudjes van de zanger van Bløf niet zijn teruggekomen en dat dit voor haar een hele opluchting is. Zij realiseert zich dat ze er al die jaren zorgen over heeft gehad. Ze verwacht niet dat ze terugkomen. Ik verplaats in samenspraak met haar een drietal lampen en doe er nieuwe bolletjes in. Zo heeft ze beter licht in huis. Elders in haar appartement staat een compacte radio die ik naar de keukentafel verplaats. Mevrouw vertelt over de kast waar de tv op staat. “Het is oud en versleten en de deur-

tjes zijn kapot. Ik heb het ooit van mijn zoon gekregen. Hier zitten mensen in, die ken ik lang zolang ik hier woon. Ze zijn verbonden aan ‘de club’, daarom kunnen ze verhuizen naar een eigen appartement.” Als ik haar vraag hoe dat kan en waarom zij hen onderdak dient te verschaffen, reageert zij dat ik het niet snap. Ze wist dit van tevoren. Ze gunt hen graag steun. “Maar ik zou wel graag een grotere kast willen.” Ik geef aan dat ik kan uitkijken naar een mooi tweedehands kastje. Ik vraag haar wat dit mag kosten: “Is vijftig euro een goede prijs?” Het mag ook wel iets meer zijn volgens mevrouw. Ik meet de maten van het kastje op, geef aan dat het wel even kan duren voor ik een nieuw exemplaar gevonden heb en neem afscheid.

*Met dank aan Ron Verbrugge voor de illustratie en Geert Zomer voor het redigeren.*



## Informatiepunten

### Steunpunten en/of gespreksgroepen voor mensen die stemmen horen

#### Nijmegen

##### Steunpunt Stemmen Horen Nijmegen Team Herstel, RIBW Nijmegen & Rivierenland

Contactpersoon Robin Timmers  
Hulzenseweg 10 V3  
6534 AN Nijmegen  
Tel: 06 22768271  
steunpuntstemmenhoren@gmail.com  
GROEP: maandagmiddag om de week

#### Den Haag

##### Steunpunt Stemmen Horen Haaglanden, onderdeel van Stichting Anton Constandse

Contactpersoon Yvonne Doornbos  
Jacob Pronkstraat 6  
2584 BS Den Haag  
Tel.: 06 24882683  
y.doornbos@stichtingantoncon-  
standse.nl  
GROEP: vrijdagmiddag om de week

#### Leiden

##### Steunpunt Stemmen Horen Leiden e.o. Buurtontmoetings- plek Leiden Zuid-West

Contactpersonen Sonja en  
Hans van der Flier  
Willem Klooslaan 15  
2321 BH Leiden  
zelfregiecentrumleiden@gmail.com  
GROEP: dinsdagmiddag om de week

#### Utrecht

##### Steunpunt Stemmen Horen Utrecht

##### Enik Recovery College

Contactpersoon Maya Smits  
Tel: 06-12978506  
steunpuntstemmenhoren@lister.nl  
www.enikrecoverycollege.nl

#### Enschede

##### Steunpunt Stemmen HorenEn- schede Twente Mediant

Contactpersoon: Rachel Hunneman  
Broekheurnering 1050  
7546 TA Enschede  
Tel: 053 4755399  
info@herstelintwente.nl

#### Zeeland

##### HerstelTalent

Contactpersoon:  
Irene van de Giessen  
Verlengde Dishoekseweg 2  
4371 NK Koudekerke  
Tel.: 06 22889296  
E-mail: info@hersteltalent.nl

### Gespreksgroepen

#### Amsterdam

##### Wanneer: eerste maandag- middag van de maand

Tijdelijk bij TACA  
Contactpersoon: Roelof van Thiel  
de Borgerstraat 102  
1053 PW Amsterdam  
Tel: 06 55321673  
stemmenhorengroep@gmail.com

#### Rotterdam

##### Wanneer: dinsdagmiddag om de week

Herstelacademie IJsselmonde  
het Huis van de Wijk Grote Hagen  
Contactpersoon: Zahia  
Grote Hagen 92  
3078 RC Rotterdam  
Tel: 06 34143948

#### Eindhoven

##### Wanneer: eerste en derde woensdagmiddag van de maand

GGZe - Groeirijk  
Contactpersoon Mariska Timmer  
ingang via Restaurant Trefhove  
Dr. Poetlaan 30  
5626 ND Eindhoven  
Tel: 040 261 39 58  
groeirijk@ggze.nl

#### Heerlen

##### Wanneer: woensdagochtend om de week

Bureau Herstel van Mondriaan  
Parkstad  
Meezenbroekerweg 1  
6412 VK Heerlen  
www.mondriaan.eu/nl/patienten/  
begeleidingen/3548/volwassenen/  
groep-stemmen-horen

#### Maastricht

##### Wanneer: maandagmiddag om de week

Bureau Herstel van Mondriaan  
Malbergsingel 64  
6218 AV Maastricht  
www.mondriaan.eu/nl/patienten/  
begeleidingen/3548/volwassenen/  
groep-stemmen-horen

## Informatiepunten

### Contactpersonen

#### Noord-Holland

**Peter Oud, sociaal psychiatisch verpleegkundige**

Tel: 06 10202771  
peter.oud.tc@ziggo.nl

#### Friesland, Groningen en Drenthe

Geen

#### Flevoland, Overijssel

**Geert Zomer, ervaringsdeskundige**

Tel.: 06 16561586  
info@zomer-praktijk.nl

#### Zuid-Holland

**Yvonne Doornbos, ervaringsdeskundige**

Tel: 06 24882683  
yvonedoornbos@gmail.com

#### Utrecht

**Maya Smits**

Tel: 06 12978506  
steunpuntstemmenhoren@lister.nl

#### Gelderland

**Robin Timmers, ervaringsdeskundige**

Regio Nijmegen  
r.timmers@ribw-nr.nl

#### Regio Achterhoek

**Marianne Kranenkamp ervaringsdeskundige**

Regio Achterhoek  
Tel.: 06 10855971  
m.kranenkamp@chello.nl

#### Zeeland

**HerstelTalent**

Tel: 06 22889296  
info@hersteltalent.nl

#### Noord-Brabant

**Tilly Gerritsma, familie en bondgenoten**

megerritsma@hotmail.com

#### Limburg

**Resi Malecki, ervaringsdeskundige**

Tel.: 046 8507588  
resimalecki@live.nl

### Behandeling o.a. bij:

#### Stemmenpoli Alkmaar,

**Praktijk Dirk Corstens**

**Contactpersoon:**

**Peter Oud, sociaal psychiatisch verpleegkundige**

Tel: 06 10202771  
peter.oud.tc@ziggo.nl  
WWW: <https://www.peteroud-trainingencoaching.com/treatments>

#### Stemmenpoli Utrecht, UMCU

**contactpersoon Lucy Visser, Verpleegkundig Specialist**

Postbus 85500  
3508 GA Utrecht  
Tel: 088 7555555

#### Stemmenpoli Groningen, UMCG

**contactpersoon Ingrid Tewelde-Kampert, GZ psycholoog**

Hanzeplein 1  
9713 GZ Groningen  
Tel: 050 361 61 61



stichting  
weerklank