

stichting
weerklank

Handboek

Het faciliteren van een
Stemmenhoordersgroep

Anneroos de Boer

stichting
weerklink

Handboek

Het faciliteren van een
Stemmenhoordersgroep

Anneroos de Boer

Datum: september 2023

Illustraties: Ron Verbrugge

Redactie: Anneroos de Boer.

In opdracht van de Stemmenpoli Alkmaar en Stichting Weerklank

Voorwoord

Dit handboek is geschreven voor iedereen die benieuwd is naar de opzet en inrichting van stemmenhoordersgroepen. Deze vorm van lotgenotencontact en zelfhulp wordt bij voorkeur geleid door twee facilitators die een doorleefde ervaring hebben (gehad) in het horen van stemmen. Een ggz-professional kan ook in samenwerking met een ervaringsdeskundigen een groep faciliteren, maar dient dan wel ruime ervaring te hebben opgedaan met mensen die stemmen horen en daarnaast goed geïnformeerd te zijn over de visie die de Hearing Voices Movement (HVM) aanhangt. De stemmenhoordersgroepen zijn namelijk uit deze beweging voortgevloeid. In het kort is de HVM een wereldwijde beweging, die verschillende opvattingen en benaderingen in het horen van stemmen, en andere bijzondere ervaringen ondersteunt. Binnen de HVM gelooft men dat door samen met de stemmenhoorder te zoeken naar de betekenis van de stemmen, het voor de stemmenhoorder duidelijker wordt waar zijn stemervaringen mee samenhangen. De nadruk wordt gelegd op de mogelijkheid dat stemmenhoorders kunnen leren om te gaan met hun stemmen (1).

Het handboek wat voor u ligt, dient als gids en kan aangepast worden naar eigen behoeften. In tegenstelling tot meer gestructureerde zelfhulpgroepen, is er voor de stemmenhoordersgroepen geen gestandaardiseerd format, en heeft elke groep unieke benaderingen die zijn toegesneden op eigen specifieke context. De gedeelde consensus is dat de groepen veilige ruimtes moeten zijn voor stemmenhoorders om hun ervaringen te delen en te onderzoeken, en dat de inhoud van wat hun stem zegt, zonder afwijzing of oordeel tegemoet getreden wordt (5). De focus van dit handboek ligt dus op de persoonlijke ervaring van iedere individuele stemmenhoorder, waarbij er naar acceptatie en openheid wordt gestreefd voor alle verschillende denkkaders (biomedisch, psychologisch, spiritueel) en sluit zich daarom aan bij de kernwaarden van de HVM.

Bij de ontwikkeling van dit handboek is gebruik gemaakt van de brochure 'Gespreksgroepen voor mensen die stemmen horen' van Pennings, Romme en Steultjens, uitgegeven door Stichting Weerklank en het 'Draaiboek voor mensen die stemmen horen' van Peter Oud. Dit handboek is verder te danken aan de samenwerking met facilitators van verschillende groepen in Nederland. Zij hebben door hun ervaring en visie een grote bijdrage geleverd aan de richting en opzet van dit handboek.

Inhoudsopgave

Introductie	7
Deel 1: Het karakter van de groep	8
1.1 De doelstelling	8
1.2 De werkvorm	8
1.3 Kennismakingsgesprek	9
1.4 De inhoudelijke vormgeving	9
Deel 2: Herstelperspectief en denkkaders	13
2.1 Kernelementen van herstel	13
2.2 Verschillen in denkkaders	15
2.3 Referentiekader van de facilitator	17
Deel 3: De rol en attitude van de facilitator	19
Deel 4: Technieken: omgang met stemmen	22
Verwijzingen	25
Bijlage 1: Aanbevolen literatuur	26
Bijlage 2: Ontspanningsoefeningen	27
Bijlage 3: Oefeningen voor omgang met stemmen	30
Bijlage 4: Omgaan met valkuilen, van E. Thissen	34
Bijlage 5: Onderzoek naar stemmenhoordersgroepen in Nederland	40



Introductie

Mensen die stemmen horen omschrijven dit als een intense en indringende ervaring, waarbij ze één of meerdere stemmen horen, zonder de aanwezigheid van een externe bron aan te kunnen wijzen. De stemmen klinken heel echt. Alsof er iemand praat, terwijl er niemand in de buurt is. De stemmen worden dus als afkomstig van buiten zichzelf ervaren (2).

Ongeveer 7-10 % van de bevolking hoort weleens stemmen. De stemmen worden bij iedereen heel verschillend ervaren. Ze kunnen schreeuwen, of juist heel zacht praten, ze kunnen een paar woorden zeggen of urenlang doorpraten. Sommige mensen vinden het prettig om stemmen te horen, terwijl het voor anderen uitermate akelig is. Zo kunnen de stemmen inhoudelijk nare dingen zeggen, zoals het geven van kritiek op het gedrag, uitschelden of kleineren en het verbieden van dingen. Dit kan ook angst veroorzaken voor de stemmen, waardoor de stemmen veel macht toegekend wordt (2). Maar niet voor iedereen is de impact van het horen van stemmen der mate groot. Sterker nog, uit onderzoek van Romme en Escher is gebleken dat de meeste mensen die stemmen horen geen hulp nodig hebben en hele normale levens leiden. Na meer dan 25 jaar onderzoek is gebleken dat het grootste verschil schuilt in de manier van omgang met de stemmen en het feit dat de stemmenhoorder die patiënten worden bang zijn voor hun stemmen en de anderen niet. De onderzoeken gaven echter nog een ander belangrijk resultaat. Dat was dat stemmen betekenis hebben in het leven van de mensen die stemmen horen. Stemmen horen staat vaak in duidelijke relatie tot de levensgeschiedenis. Het is dus belangrijk om stil te staan bij wat diegene die stemmen hoort in zijn leven heeft meegeemaakt en welke emotionele problemen daarachter staken (3).

Mensen kunnen door onder andere support-groepen een diepere betekenis vinden in hun stemmen en hun eigen ervaringen. Deze aanpak wijkt af van de lang geloofde aanname in de GGZ praktijk, dat praten over stemmen de persoon zeker maakt. Het omgekeerde lijkt waar te zijn. In plaats van stemmen alleen te zien als een teken van ziekte of iets dat weg moet, helpen stemmenhoordersgroepen mensen om de betekenis van deze ervaring te ontdekken en hem of haar bij te staan. Hierdoor leren veel mensen beter om te gaan met hun stemmen, of kunnen de stemmen zelfs verdwijnen (4).

Dit handboek zet zich in voor:

- o Het verzekeren dat het voor mensen veilig is om over hun stemmen en andere bijzondere overtuigingen te praten.
- o Een gespreksvorm die gericht is op verbinding, acceptatie en erkenning.
- o Het stimuleren van een omgeving waar iedereen zichzelf mag en kan zijn.
- o De bevordering van de gelijkwaardigheid tussen facilitator en groepsleden.
- o Het betekenisvol maken van de stemmen.
- o Verbetering in de omgang met de stemmen.

Deel 1: Het karakter van de groep

In dit hoofdstuk zal de doelstelling, werkvorm, inhoudelijke vormgeving, afspraken en mogelijke thema's, gespreksonderwerpen voor de groep inzichtelijk worden gemaakt.

1.1 De doelstelling

Een startpunt- als de groep eenmaal draait, kunnen leden de doelstelling veranderen en ontwikkelen naargelang hun behoeften.

Stemmenhoordersgroepen geven de gelegenheid, aan mensen met vergelijkbare ervaringen, om elkaar te kunnen ontmoeten. Het is een omgeving waarin stemmenhoorders leren om vrijuit over hun stemmen te praten, elkaar tot steun zijn en van elkaar te leren.

Dit doel kan behaald worden door met elkaar een vrije ruimte creëren waarin gedachten en verschillende ervaringen over het horen van stemmen welkom zijn. Deelnemers worden gestimuleerd te reflecteren en met nieuwsgierigheid te kijken naar zichzelf, de ervaring, en eigen handelen. Stemmenhoorders mogen zich daarnaast vrij voelen wat zij daarmee willen en kunnen doen. Het is geen gedwongen groep: iedereen is er, omdat ze er willen zijn. De groepen zijn niet bedoeld of gericht op het stoppen met stemmen horen. Herstellen is immers realistischer dan genezen (5).

Subdoelen

1. Het overwinnen van de schroom om over de stemmen te praten.
2. Het vinden van herkenning en erkenning.
3. Het toenemen van de acceptatie van de stemmen door de stemmenhoorder.
4. Samen op zoek te gaan naar andere manieren van omgaan met de stemmen.
5. Het leren kennen van de mogelijke achtergronden van de stemmen.

1.2 De werkvorm

Bij het opzetten van de groep moet nagedacht worden hoe vaak en hoe lang, hoeveel mensen er deelnemen en wie de groep gaat faciliteren. 2 stemmenhoorders, of een combi van stemmenhoorder en hulpverlener met affiniteit voor deze groep. Dit hangt samen met het doel, de praktische mogelijkheden en de wensen van de deelnemers (13)

Om een idee te geven hoe aan een groep vorm gegeven kan worden, volgt hieronder een beschrijving van een opzet.

Plaats van bijeenkomst

- o De samenkomsten van een groep kunnen plaatsvinden in een vergaderruimte van een gezondheidszorginstelling, herstelacademica of in een buurthuis.
- o Bij voorkeur is de ruimte rustig en relatief neutraal.

Aantal bijeenkomsten

- o De groepen hebben geen harde einddatum. Zo lang er behoefte is naar de groep kan deze blijven voortbestaan.

Frequentie en duur van de bijeenkomsten

- o De groepen komen één keer per twee weken bij elkaar. Dit lijkt voor zowel deelnemers als facilitator een prettige frequentie te zijn. Op deze manier kan de continuïteit worden gewaarborgd en wordt de emotionele belasting niet te groot.

- o De bijeenkomsten duren gemiddeld twee uur.
- o Een pauze van 15–30 minuten lijkt wenselijk te zijn. Mensen die stemmen horen kunnen zich vaak moeilijk concentreren en hebben tussentijds rust nodig. Stem dit met de groep af.

Groepsgrootte en participatie

- o Het aantal deelnemers kan per groep erg wisselen.
- o Een groepsgrootte van 5 tot 12 personen lijkt wenselijk te zijn. De grote van de groep is dan overzichtelijk en kan zorgen voor voldoende uitwisseling en discussie.

1.3 Het kennismakingsgesprek

Als stemmenhoorders graag willen deelnemen aan de groep vindt er eerst een kennismakingsgesprek met 1 van de facilitators plaats. Het doel van het kennismakingsgesprek is stemmenhoorders informatie verstrekken over het doel, de inhoud en de opzet van de groep. Het is ook goed om de verwachtingen van de deelnemer te bespreken en een inschatting te maken van de fase van herstel of het lijden (zie deel 2). Dit kan vooral in het begin behulpzaam te zijn bij het begeleiden van de groep.

Indicatie: Stemmenhoorders van volwassen leeftijd van 18–80 jaar.

Contra-indicatie: Stemmenhoorders die vooraf middelen gebruiken, zoals alcohol en drugs. Dit kan een storende invloed in de groep hebben en het gevoel van veiligheid in geding brengen.

Algemene afspraken

- o Aan deelnemers doorgeven van data bijeenkomsten, tijd, plaats van bijeenkomst en ontvangst (via whatsapp of schriftelijk).
- o Deelnemer geeft vooraf aan de facilitator door als hij/zij een keer verhinderd is. Voor zowel groep als voor de begeleiding is dit prettig om te weten, zodat er niet onnodig gewacht hoeft te worden.
- o Indien een deelnemer niet heeft afgemeld, wordt er in de eerste 3 dagen contact opgezocht en geïnformeerd naar de reden van afwezigheid.

Verhinder begeleider

- o Mocht één van de begeleiders verhinderd zijn, kan het goed zijn om een vervanger aan te wijzen die zo nodig ter beschikking staat om de bijeenkomsten op te vangen.

Instroom en uitstroom deelnemers

- o Om meer rust in de bijeenkomsten te brengen, kan ervoor gekozen worden de instroom van nieuwe deelnemers 1 of 2 maal in de maand (de 1e en/of 3e bijeenkomst van de maand) te laten plaats vinden.
- o Deelnemers die aangeven er voor te kiezen niet langer deel te willen nemen aan de stemmenhoordersgroep, worden uitgenodigd om dit in de groep aan te geven, zodat zij ook afscheid kunnen nemen van de groep en de groep van hen.

1.4 De inhoudelijke vormgeving

Eerste bijeenkomsten

Tijdens de eerste bijeenkomsten staat met name de kennismaking centraal. De nadruk ligt op het bevorderen van het gevoel van veiligheid en het aanbieden van structuur. Bij

de ontvangst van de deelnemers kan een warm welkom gegeven worden, gevolgd door een duidelijke inleiding en doelstelling. Je kan bijvoorbeeld vertellen hoe je zelf naar stemmen horen kijkt, een uitleg geven over de visie en benadering waarin het leren omgaan met de stemmen mogelijk is, dat stemmen betekenis hebben en dat het een variatie is: sommige mensen worden er ziek van, andere niet.

Sta vervolgens stil bij het belang van gevoel van veiligheid en ga na wat elke deelnemer nodig heeft om zich veilig te voelen. Maak hier gezamenlijk verwachtingen en afspraken van.

Voorbeelden:

- o Hetgeen wat besproken wordt blijft binnen de groep.
 - o Naar elkaar kunnen luisteren en elkaar laten uitspreken. We geven elkaar de ruimte en de tijd.
 - o Het respecteren van verschillen in belevingen en verklaringen.
 - o Iedereen in zijn waarde laten. (bijvoorbeeld door te accepteren als iemand observerend aanwezig wil zijn, zonder inhoudelijke inbreng te geven).
 - o Geen ongevraagde adviezen en goede raad geven.
 - o Praktische zaken zoals: telefoon uit, eindtijd en pauze inplannen.
- ⇒ Deze afspraken kunnen worden herhaald wanneer er nieuwe leden in de groep komen.

De afspraken kunnen het gevoel van vertrouwen versterken, waardoor mensen in staat zijn gesprekken te voeren waar ze eerder zich nooit veilig genoeg voor voelden. Houd er rekening mee dat het per deelnemer kan verschillen wanneer ze zich veilig genoeg voelen om over hun stemmen te praten. Daarom zijn er geen verwachtingen van de leden om met de groep te delen, tot ze er klaar voor zijn (1).

De vaste structuur:

De groepen hebben een vaste structuur die wordt herhaald. Deze gaat als volgt:

Vorbereiding voor/door facilitators

- o Bespreek met je co-facilitator wat voor sfeer je wilt creëren en op welke manier.
- o Bespreek de samenwerking. Verdeel eventueel rollen, bijvoorbeeld wie wat vertelt op welke momenten, wie de sfeer in de gaten houdt en wie de deelnemers observeert, om te kijken of iedereen zich op zijn gemak voelt.
- o Controleer de ruimte waar het gesprek zal plaatsvinden. Is het opgeruimd, netjes?
- o Zet koffie en thee klaar.

Welkom, 1e deel van de bijeenkomst

- o Groep gaat van start met algemene ronde 'Hoe zit je erbij' of 'Hoe was je week?'
- o Nadat iedereen -ook facilitators- aan de beurt zijn geweest, begint de groep te inventariseren welke belangstellende thema's en onderwerpen aan bod kunnen komen. Gemeenschappelijk thema's kunnen erg bevorderen werken voor het gesprek, aangezien het uitwisselen van informatie vaak relevant is voor elk groepslid.
- o Thema, onderwerp-bespreking
- o Pauze (de duur kan met elkaar worden afgestemd)
- o Vervolg en afronding thema/ onderwerp

Derde/laatste deel van de bijeenkomst

- o Afsluiting en evaluerende bespreking "Wat neem je mee uit het gesprek?" of "Waar was je tevreden over tijdens deze bijeenkomst?"
- o Er is ruimte om nog even informeel na te praten. Dit kan prettig zijn, zodat mensen niet weg hoeven te gaan als ze nog volop met hun stemmen bezig zijn.

Afronding voor facilitators

Na afloop reflecteren de facilitators over gevoelens en ideeën van de bijeenkomst. Sta ook stil bij eigen handelen. Wat viel op? Wat ging goed? Wat kan beter? Waar ligt de huidige behoefte van de groep?

1.5 Mogelijke thema's / onderwerpen en werkvormen

Al eerder werd omschreven dat de deelnemers gezamenlijk de thema's bepalen. Dit streven werkt bevorderlijk voor de aansluiting bij de wensen en behoeften van de deelnemers. Het is aan te raden om zeker in het begin wat thema's / onderwerpen paraat te hebben, zodat deelnemers eventueel een thema kunnen uitkiezen (13).

Mogelijke thema's:

- o *Het benoemen van de stemmen*

Hiermee wordt bedoeld het in kaart brengen van de stemmen, zoals het aantal stemmen en de karakteristieken van de stemmen (geslacht, leeftijd, luidheid, en dergelijke). Hebben de stemmen een naam? Laten de stemmen je aan iemand of iets denken?

- o *Invloed van de stemmen in het dagelijks leven*

Hoe storend zijn de stemmen, verwarren de stemmen de stemmenhoorder, roepen de stemmen angst op en wanneer zijn de stemmen er weer en wanneer niet? Zijn er momenten dat je blij bent dat je stemmen hebt, of dat je er om moet lachen?

- o *Acceptatie van het horen van stemmen*

Voelt de stemmenhoorder zich slachtoffer van zijn ervaringen? In hoeverre zijn de stemmen erg persoonlijk en beïnvloedt dat de acceptatie? Kan de stemmenhoorder de aanwezigheid van de stemmen accepteren en heeft hij of zij meer moeite met de invloed die de stemmen uitoefenen?

- o *Controle over de stemmen*

Hoe probeert de stemmenhoorder meer controle en zeggenschap te krijgen? Doet hij of zij dit door de stemmen te negeren of juist door terug te praten?

- o *Manieren van omgaan met de stemmen*

Welke houding neemt de stemmenhoorder aan ten aanzien van de stemmen? Voert hij of zij uit wat stemmen zeggen of is er ruimte voor een eigen keuze? Hoe gaat hij dagelijks om met zijn stemmen? Kunnen de stemmenhoorder en de stemmen een dialoog voeren?

- o *Waar komen de stemmen vandaan?*

Welke verklaringen zijn er? Welke passen bij hun eigen levensvisie en ervaringen? Wat vinden de stemmenhoorders van andere verklaringen?

- o *Hebben stemmen iets te zeggen, hebben zij een functie?*

Welke functie of betekenis hebben stemmen in iemands leven? Naar welk probleem of gebeurtenis of persoon verwijzen de stemmen?

Andere mogelijke thema's m.b.t. het horen van stemmen:

- o Is stemmen horen een teken van ziekte?
- o Is stemmen horen erfelijk?
- o Stemmen horen en concentratie.
- o Hoe om te gaan met voorspellende stemmen?

- o Wat te doen als stemmen dreigen mensen uit je omgeving iets aan te doen, als je niet doet wat zij je opdragen?
- o Hoe naar huis, of ergens naar toe te gaan als stemmen zeggen dat je iets ake- ligs zal overkomen?
- o De spraak van stemmen, het gebruik van metaforen.

Algemene thema's:

- o Mezelf leeg voelen.
- o Mezelf depressief voelen.
- o Suïcidale gedachten hebben.
- o Het gevoel dat ik te weinig aandacht krijg.
- o Impulsief reageren.
- o Het gevoel dat ik er niet mag zijn.
- o Verantwoordelijk zijn voor jezelf.
- o Last van stemmen.
- o Niet weten hoe je met boosheid om moet gaan, zodat de boosheid minder wordt.
- o Duidelijk zijn in wat ik wil.
- o Nee zeggen, zonder boos te worden.
- o Mezelf accepteren en een ander accepteren.
- o Voor een ander iets doen, zonder mezelf te vergeten.
- o Denken dat iedereen tegen mij is of geen vertrouwen hebben in de ander.
- o Mijzelf verwijten blijven maken of ademenhalen en opnieuw beginnen.
- o Vasthangen in het verleden of in het nú leven.
- o Mezelf in de war maken of rustig blijven.
- o Medicatie, de werking en bijwerking.

Andere werkvormen:

- o Collages maken
- o Muziek
- o Creatief met papier, verf, klei en/of andere materialen
- o Gedichten
- o Herstel- of andere verhalen schrijven
- o E-learning Stemmen horen begrijpelijk maken (via GGZ Academy)
- o Toneel, drama, rollenspelen

Deel 2: Herstelperspectief en denkkaders

Herstel is inmiddels een welbekend begrip geworden in de geestelijk gezondheidszorg. Herstel werd vroeger in de psychiatrie strikt medisch opgevat als: 'afname of genezing van symptomen en verbeterd functioneren (6).' In de huidige herstelbeweging wordt er echter iets anders onder verstaan, namelijk:

'Herstel is een individueel proces waarin mensen veerkracht ontwikkelen, leren omgaan met en het leven weer oppakken na ontwrichtende ervaringen. Het gaat om herstel van identiteit, zelfbeeld, zelfvertrouwen, sociale relaties en sociale rollen die als gevolg van psychische en/of verslavingsproblemen aangetast zijn en omvat meer dan de vermindering van ziekteverschijnselen. In herstelprocessen staan de mogelijkheden en krachten van de mens centraal en hebben zij zelf de regie over hun eigen leven (15).'

2.1 Belangrijke kernelementen van herstel

o Samen, is niet alleen.

- Herstel is uniek en persoonlijk. Het is iets wat de persoon zelf doet. Anderen kunnen dat niet voor diegene doen, maar kunnen wel ondersteunen.
 - Vrienden, familie, hulpverleners en andere stemmenhoorders vormen vaak grote bronnen voor kracht, steun, begrip en waardering. Deze steun is erg waardevol bij iemands herstel.
- Verbondenheid met anderen is van groot belang (6).

o Vallen en opstaan hoort erbij.

- Herstel kan een langdurig proces zijn en gaat vaak gepaard met vallen en opstaan, met crisissen en keerpunten en met pogingen die soms slagen en soms mislukken.
- De herstelgedachte is dat je van elke ervaring kan leren. Je komt er steeds meer achter wat wel helpend is en wat niet. Dit hoeft niet tot wanhoop te leiden, maar juist tot inzicht en acceptatie.
- Het bevordert dus bewustwording van eigen problemen, omstandigheden, mogelijkheden en beperkingen.
- Het heeft te maken met de identiteit: herdefiniëren van klachten en kwetsbaarheid en ontwikkelen van een positief zelfbeeld.

o Hoop en geloof in eigen vermogens

- Het doorbreken van stilstand door verkennen en oprekken van grenzen.
- Hierbij staat ook empowerment centraal: het gaat over het hervinden van eigen kracht, deze kunnen ontdekken, ontwikkelen en inzetten.

o Herstel is het begrijpen, en (her)ontdekken van je eigen levensverhaal en levenssituatie.

- Betekenisgeving: toekennen van nieuwe betekenissen aan gebeurtenissen (uit het verleden) en aandacht voor zingeving.
- Opnieuw verbinding maken met jezelf, het verleden en de omgeving (6).

o Herstel speelt zich af op alle levensgebieden.

- Zoals wonen, sociale contacten, hobby's, werk, lichamelijke & psychische gezondheid, zingeving en spiritualiteit (8).
- Een belangrijk element in het herstelproces is grip op het eigen leven: persoonlijke groei, opnemen van taken en rollen en het kunnen maken van keuzen (6).

Verschillende fasen van herstel

Omdat herstellen een persoonlijk en uniek proces is, kunnen er merkbare verschillen zijn in de fasen van herstel tussen de individuele deelnemers van de groep. Het herstel, namelijk het leren omgaan met stemmen horen, wordt door Romme en Escher onderscheiden in 3 verschillende fasen (4). Het accent van de begeleiding wordt ook kort omschreven, zodat de facilitators dit in acht kunnen nemen.

1. De verwarringsfase

In deze fase worden mensen die stemmen horen nog overweldigd door de stemmen.

De stemmen worden veelal als angstaanjagend ervaren en de onbekendheid met de beleving leidt tot verwarring. Mensen in deze fase vinden het vaak nog lastig om over hun stemmen te praten.

⇒ Het accent ligt op:

- o Angstmanagement: aanbieden van eenvoudige technieken om de controle over stemmen te vergroten (zie bijlage 2 & 3)
- o Het geven van voorlichting (informereren) en bemoedigen (zie bijlage 1).
- o Het uitproberen van medicatie

2. De organisatiefase

De stemmenhoorder is nu enigszins gewend aan het horen van stemmen en gaat op zoek naar manier van omgaan met de stemmen. In deze fase kan er meer zicht op betekenis van stemmen verworven worden en kan men de machtsverhouding gaan onderzoeken.

⇒ Het accent ligt op:

- o Acceptatie van het horen van stemmen
- o Inzicht vergaren op de persoonlijke betekenis van stemmen
- o Triggers bespreekbaar maken
- o Nieuwe coping strategieën ontdekken uitproberen.

3. De stabilisatiefase

Hierin heeft de stemmenhoorder een redelijk evenwicht opgebouwd met de stemmen. De angst is verminderd en de stemmenhoorder heeft een toegenomen gevoel van controle over de stemmen. De stemmen worden ook meer gezien als behorend bij de eigen persoon, omdat hetgeen wat de stemmen zeggen op de stemmenhoorder zelf kan slaan.

⇒ Het accent ligt op:

- o Het zoeken en vinden van zinvolle dagbesteding, activiteiten en verantwoordelijkheden die bij de persoon passen (arbeid, vormen van een sociaal netwerk, vrijetijdsbesteding).
- o Leren nemen van besluiten op eigen initiatief.

Het is goed om stil te staan bij de verschillende fasen van herstel, met name tijdens het kennismakingsgesprek. Hier worden de mogelijkheden van de groep en verwachtingen besproken. Over het algemeen geldt dat wederzijdse zelfreflectie vaak optreedt wanneer groepen voornamelijk bestaan uit mensen die minder overweldigd raken door hun stem en bezig zijn betekenis te geven aan de stemmen en deze proberen te begrijpen (fase 2 en 3). Als stemmenhoorders zich niet veilig genoeg voelen om ervaringen met de groep te onderzoeken, kan dit voor de groep, maar ook voor de stemmenhoorder zelf, een belemmerende werking hebben. Dat dit kan gebeuren is echter niet altijd het geval, en is

daarom ook moeilijk te voorspellen. Het kan namelijk ook de variatie in de groep bevorderen, die er juist voor kan zorgen dat er nieuw input en nieuwe uitdagingen ontstaan (7).

Fase 1 is dus geen contra-indicatie, maar het is wel aan te raden om als facilitators realistische verwachtingen te schetsen met de deelnemer. Dit als thema (vrij van oordeel) bespreekbaar te maken op zo'n wijze dat het voor ieder veilig voelt. Daarbij wordt zowel rekening gehouden met de behoeften van de stemmenhoorder, als met die van de groep.

Bij elke fase geldt dat het belangrijk is om de realiteit van het lijden te erkennen en te respecteren, hen te valideren, de veerkracht en emotionele kracht die mensen hebben te ondersteunen, ook als ze zelf twifelen aan deze kwaliteiten.

2.2 Verschillen in denkkaders

In het herstelproces gaan stemmenhoorders vaak nadenken welke verklaringen er zijn om het ontstaan van hun stemmen te kunnen begrijpen. Sommige stemmenhoorders zijn er geheel van overtuigd dat zij weten wie of wat de stemmen zijn, terwijl dit voor anderen een open vraag blijft. Over het algemeen leggen de stemmenhoorders vaak de relatie met het stemmen horen in verband met levenservaringen en spiritualiteit (8). Bij voorkeur worden alle kaders voor het begrijpen van ongewone gewaarwordingen of overtuigingen in de stemmenhoordersgroepen omarmd (7). Het kan daarom nuttig zijn om je enigszins te verdiepen in de veelvoorkomende denkkaders.

1. Biomedisch verklaringsmodel

Deze benadering gaat ervan uit dat het stemmen horen ontstaat door een bepaalde gevoeligheid voor psychose of schizofrenie, of het betreft een bepaalde erfelijke aanleg.

In de reguliere psychiatrie wordt stemmen horen 'auditieve hallucinaties' genoemd. Stemmen horen wordt gezien als een symptoom van een ziekte zoals bijvoorbeeld schizofrenie, bipolaire stoornis, dissociatieve stoornis, borderline persoonlijkheidsstoornis of een angststoornis. Verdere verklaringen zijn: het is een hersenstoornis, waarin het stemmen horen wordt gezien als psychotisch symptoom dat wordt veroorzaakt door te veel dopamine in de hersenen. Het doel is vaak om de stemmen te laten verdwijnen of te dempen. Medicatie wordt voorgeschreven om zo de balans in de hersenchemie weer te kunnen herstellen (8).

Deze benadering ziet het stemmen horen dus als een symptoom van een ziekte of abnormaliteit. Er is echter geen wetenschappelijk bewijs gevonden dat je bijvoorbeeld van de diagnose schizofrenie kunt spreken als een hersenziekte. De Nederlandse psychiater, en hoogleraar Jim van Os, spreekt zich hierover als volgt uit: 'Zelfs na 50 jaar intensief biologisch psychiatrisch onderzoek is geen enkele diagnostische biomaker, voor geen enkel psychisch syndroom gevonden (14)'. Toch wordt vaak gesproken over een hersenziekte en staat dit veelal beschreven op verschillende platformen, media, boeken en tijdschriften. Bij deze verklaring schuilt ook het risico dat het praten over de stemmen wordt ontmoedigd en dat de stemmen weinig betekenisvol worden gemaakt. Het draagt een boodschap van uitzichtloosheid en biedt beperkt perspectief. Het is eigenlijk het tegenovergestelde van wat de herstelbenadering ons leert: persoonlijke herstel wordt alleen mogelijk als er een perspectief wordt geboden van hoop en geloof in verandering en eigen kracht. Ook maatschappelijk heerst er steeds meer bewustwording dat de behandeling met medicatie kan ondersteunen, met name om hevige angst te reduceren, maar dat dit mensen niet leert met emotioneel belastende ervaringen en problemen om te

gaan (4). Voor veel stemmenhoorders – maar ook voor hulpverleners – is daarom deze verklaring ontoereikend geworden.

Als stemmenhoorders zich sterk identificeren met hun psychiatrische diagnose, en zich met de diagnose van hun geestelijke nood voelen gezien, is dat uiteraard niet erg. Stemmenhoorders zullen verschillen in de algehele waardering van hun diagnose. Voor de één is het verstikkend, uitzichtloos en/of te kort door de bocht, de ander staat meer open voor spirituele denkaders (8). Het nut van klinische taal, zoals het verwijzen naar diagnoses, kan ook in de groep onderling met elkaar besproken worden. Dit kan afgestemd worden met de deelnemers.

2. Psychologische en sociale verklaringen

Deze benadering gaat ervan uit dat de stemmen die mensen ervaren echt zijn en dat deze van zich laten horen om een reden die direct verband houdt met het leven en de omgeving van de persoon.

Stemmen als boodschappers

Uit het onderzoek van Romme en Escher blijkt dat de meerderheid van de mensen die stemmen horen een traumatische ervaring hebben gehad die ze in verband brengen met het horen van stemmen (3). Stemmen worden dus gezien als boodschappers, signalen die hen wijzen op grotere problemen: onverwerkt trauma, onopgeloste emoties of onderdrukking van emoties en gebeurtenissen. Voorbeelden van traumatiserende ervaringen zijn: lichamelijke mishandeling, seksueel misbruik, psychische of emotionele mishandeling, verwaarlozing, langdurig gepest zijn of het meemaken van een ramp of een ongeluk. Veel stemmenhoorders zien zelf ook een samenhang tussen de emotioneel overweldigende gebeurtenis en hun stem. Zo herkennen zij dat de vorm, inhoud en de relatie met de stemmen vaak naar traumatische ervaringen wijzen. Een stem kan klinken als de dader van het misbruik, of de uitspraken verwijzen letter of figuurlijk naar de nare gebeurtenissen van vroeger (8).

Stemmen als dissociatief verschijnsel

Dissociatie kan optreden tijdens een traumatische ervaring of daarna als er iets gebeurt wat met het trauma te maken heeft. Dissociatie wordt vaak gezien als een overlevingsmechanisme: door te dissociëren hoeft iemand zich niet bewust te zijn van de nare ervaring of de herinnering. Met betrekking tot het horen van stemmen, komt de stem in plaats van een emotioneel probleem, als een soort oplossing. Stemmen horen functioneert volgens deze zienswijze als een afweermechanisme: de emoties die iemand niet aan kan worden niet meer beleefd. De stemmen veroorzaken de emoties, in plaats van dat deze nog horend bij de persoon zelf zijn. Het kan gezien worden als afgesplitste delen van de persoonlijkheid (4).

Overige factoren

Naast traumatische gebeurtenissen, benoemden stemmenhoorders ook andere factoren die van invloed waren op het horen van stemmen zoals stress, slaapgebrek of drugsgebruik. Mensen die stemmen horen merken dat de stemmen in stressvolle periodes nadrukkelijker of vaker aanwezig zijn (9).

3. Spirituele & paranormale verklaringen

Deze benadering verklaart het horen van stemmen of andere bijzondere ervaringen zoals visioenen op een spiritueel niveau.

Het stemmenhoren wordt verklaard als iets of iemand anders die van buitenaf iets zegt,

niet uit de hersenen of het (onder)bewuste zelf. Stemmenhoorders ervaren de stemmen als iets bovennatuurlijks. Ze ervaren dat ze in verbinding staan met het universum, de kosmos, of contact hebben met overleden personen, goddelijke wezens, zoals God, gidsen en engelen. Maar ook met kwaadaardige entiteiten zoals demonen en duivels. Vooral in inheemse culturen, maar ook in de meeste religies worden geesten en entiteiten als werkelijkheid gezien. Soms brengen stemmenhoorders hun stemmen in verband met telepathische vermogens of helderhorend- of helderziendheid.

Zo zijn er stemmenhoorders die een stem horen die het vermogen heeft om de toekomst te voorspellen. Vaak hebben stemmenhoorders ook spirituele manieren gevonden om met het horen van stemmen om te gaan, zoals gebed, meditatie of yoga (8).



2.3 Referentiekader van de facilitator

Als facilitator heb je vast zelf ook je eigen ideeën, verklaringen en denkkaders. Deze komen dan niet altijd overeen met die van de deelnemers, en dat hoeft ook niet. De groepen zijn niet bedoeld om psycho-educatie te geven waarin een aandoening of bijzondere ervaring door een (ervarings)deskundige nader wordt verklaard of uitgelegd (7). Het is goed om erbij stil te staan dat voor het horen van stemmen geen eenduidige oorzaak of één harde waarheid aan te wijzen is. Zoals de Hearing Voices Movement ook benadrukt: 'We weten dat er veel over de menselijke ervaring is dat we niet begrijpen en blijven nederig en nieuwsgierigen, en staan open voor nieuwe manieren om de wereld te zien.' (1).

Als facilitator is het vooral goed om je bewust te zijn van de verschillende denkkaders en ruimte te creëren in de groep om deze samen te verkennen zodat elke deelnemer kan onderzoeken wat op dat moment voor hen het beste past en het beste werkt om herstel te bevorderen.

Ruimte maken voor verschillende denkkaders

- o Een niet-wetende, bescheiden houding kan fijn zijn in het samen zoeken naar verklaringen.
- o Door vragen te stellen en het antwoord in het midden te laten kan er ruimte ontstaan voor verschillende perspectieven.
- o Eigen referentiekader, eigen visie wordt dus op gepaste wijze gedeeld (7).

Machteloos makende interpretaties

Stel: Een stemmenhoorder lijkt zich dermate geïdentificeerd te hebben met zijn diagnose dat herstel voor hem niet meer mogelijk lijkt. In zijn ogen heeft hij een ongeneesbare ziekte en kan hij zelf geen invloed uitoefenen op zijn stemmen. Je kan je dan als facilitator misschien afvragen hoe je de deelnemer een ander inzicht, hoop en/of perspectief kan geven. Hieronder staan wat voorbeelden die kunnen helpen de machteloze interpretatie te ontmantelen:

- o Bevorder de bewustwording van eventuele (zelf) stigma. Hoe kijkt diegenen zelf naar het horen van stemmen? Hoe kijken zijn vrienden, familieleden, maar ook samenleving naar het fenomeen van het stemmen horen?
- o Sta stil bij gevoelens van machteloosheid/angst/schaamte.
- o Help de ander het stemmen horen in nieuw licht te zetten. Sta stil bij andere mogelijke oorzaken van het horen van stemmen. Ontdek wie of wat de stemmen kunnen zijn in relatie met de levensgeschiedenis. Ga samen op onderzoek. Kun je het ook eens vanuit een andere bril bekijken. Wat ontdek je dan? Waarin helpt jou dat en waarin niet?
- o Deel eigen mening, ervaring en/of referentiekader, die bij voorkeur een hoop dragende boodschap heeft. Bijvoorbeeld dat het wel degelijk mogelijk is om met het horen van stemmen om te leren gaan en dat er verschillende manieren zijn die daarbij kunnen helpen. Bied zo nodig informatie en literatuur aan (zie bijlage 1).
- o Betrek eventueel andere groepsleden die verder zijn in herstel en geef hen de gelegenheid om hun (herstel)verhaal te vertellen.

Voor zowel ervaringsdeskundigen als professionals zijn er twee cursussen: **'Stemmen horen begrijpelijk maken'** en **'Omgaan met stemmen horen'** aan te raden. Bij beide cursussen krijg je allerlei informatie, inzichten en handvatten over het leren omgaan met stemmenhoren. De eerste cursus wordt gegeven voor professionals en leren de Maastrichtse benadering toe te passen in de GGZ-praktijk en de tweede cursus wordt gegeven door ervaringsdeskundigen, facilitators van een Steunpunt Stemmen Horen. Voor meer informatie over de 1e cursus kan je je aanmelden bij Peter Oud, peter.oud.tc@ziggo.nl en voor de 2e kan je je aanmelden voor de cursus kan je contact opnemen met Robin Timmers via: R.timmers@ribw-nr.nl

In het volgende deel zal verder de rol, attitude en vaardigheden van de facilitator worden omschreven, die van te pas kunnen komen in het groepsgeprek.

Deel 3: De rol en attitude van de facilitator

De facilitators zijn de groepsleiders die in het belang staan voor de algehele groeps- en veranderproces van de stemmenhoordersgroepen. Idealiter organiseren twee ervaringsdeskundigen de bijeenkomsten. Een ervaringsdeskundigheid heeft namelijk een gedeelde ervaring, die de basis vormt voor vertrouwen en verbintenis met de stemmenhoorder. Ervaring leert dat deelnemers zich hierdoor veiliger voelen en meer op hun gemak. Ook is er is minder angst voor wanbegrip, waardoor zij ook gemakkelijker durven te spreken over hun stemmen (7).

De attitude

De houding van de facilitator omvat een aantal aspecten die in de begeleiding van stemmenhoordersgroepen nuttig en wenselijk kunnen zijn. De basishouding is die van een bondgenoot. Hierbij staat samenwerking en gelijkwaardigheid centraal. Onderstaand worden een aantal bevorderende aspecten omschreven die het bondgenootschap kan versterken (5).

Relationele verbinding,

- o De primaire focus is verbinden en het delen van ervaringen.
- o De stemmen zijn echt, neem ze dus serieus. Laat merken dat de stemmen ook welkom zijn in het gesprek. Laat de stemmen zich gehoord voelen.
- o Bevorder een persoon-gerichte benadering. Deelnemers worden dus als personen en niet als problemen gezien.
- o Heb begrip voor elkaar.

Herstelgericht

- o Richt je op het verhaal van de ander. Wees nieuwsgierig.
- o De (h)erkenning dat herstel een continu proces is zonder vast eindpunt en dat het herstel van elke persoon uniek is. Fouten maken hoort erbij.
- o Heb vertrouwen in het vermogen van mensen om te leren om te gaan met hun stemmen.
- o Stemmenhoorder aan te moedigen meer controle over hun stem en hun leven te nemen. Er kunnen hier verschillende technieken voor worden toegepast (zie deel 4).

Erkenning geven

- o Het valideren van een ander. Dit houdt in dat je de ander laat weten dat wat hij voelt en/of denkt geaccepteerd wordt, dat ze geldig zijn. Je laat zien dat je begrijpt waarom iemand zich rot voelt. 'Ik begrijp waarom je je zo voelt.' Dit vraagt een geïnteresseerde open houding, waarbij je doorvraagt.
- o Erkenning stelt mensen in staat om inzicht te ontwikkelen in hun eigen nood en lijden, wat leidt tot een toenemend gevoel van betekenis.
- o Wanneer de stemmenhoorder zijn of haar stemmen beter begrijpt, en met name dat de stemmen nodig waren om hem/haar te beschermen, om te overleven, begint er een meer respectvolle en liefdevolle acceptatie van zichzelf te ontstaan.

Present zijn

- o Present zijn betekent letterlijk 'er zijn.' Je bent aandachtig aanwezig.
- o Soms is het goed om een stapje terug te doen en mensen over hun ervaring te laten praten, zonder ze dingen uit te leggen of iets willen te veranderen.
- o Laat de ander merken dat je luistert en geïnteresseerd bent (12).

Vaardigheden van de facilitator

Facilitators zorgen voor een plek waar mensen elkaar kunnen ontmoeten om over hun stem, coping en persoonlijke reis te kunnen praten (7). In de rol van facilitator probeer je :

Een open en veilige sfeer creëren.

- o Dat wil zeggen dat er atmosfeer is waarin mensen zichzelf durven te uiten en elkaar in vertrouwen kunnen nemen. De gedeelde groepswaarden, die tot stand zijn gebracht door gemeenschappelijke afspraken, kunnen hier een bijdrage in leveren. Maar ook voldoende oog hebben voor gevoelige onderwerpen, die mogelijk triggers kunnen zijn voor deelnemers.
- o Spreek af wat deelnemers kunnen doen als ze overweldigd raken. Bijvoorbeeld: het geven van een seintje aan de facilitator of het afstemmen dat deelnemers op een gewenst moment de ruimte mogen verlaten.
- o Na de bijeenkomst wordt er nog even nagezeten zodat deelnemers niet overweldigd naar huis hoeven te gaan.

Onderlinge communicatie bevorderen

- o Je kunt het groeps gesprek bevorderen door leden te betrekken, over de drempel te helpen, te stimuleren, en hen uit te nodigen om op elkaar te reageren: 'Wie herkent zich nog meer in (...)?' of 'Wat vind jij daarvan?'
- o Soms kunnen leden in hun enthousiasme de dominante gespreksvoerder worden. Probeer dan de balans weer te herstellen, door bewust de ruimte terug te geven aan andere leden.
- o Er zijn ook verschillende gesprekstechnieken die kunnen helpen het gesprek op gang te brengen. Vooral het stellen van open vragen nodigen de ander uit om te vertellen. De bekendste open vragen beginnen met 'wat, wie, waar, wanneer, waarom en hoe'
- o De vragen komen voort uit een onderzoekende houding, met oprechte nieuwsgierigheid naar hoe de andere groepsleden de stemmen ervaren die ze horen (11).

Gesprekstechnieken die je kunt inzetten:

- o LSD: L uisteren, Samenvatten, Doorvragen
- o OMA= Oordelen, Mening en Adviezen. OMA kan je beter thuislaten.
- o ANNA = Altijd Navragen, Nooit Aannemen. Neem Anna dus wel altijd mee.
- o NIVEA= Niet Invullen Voor Een Ander.
- o OEN = Open, Eerlijk en Nieuwsgierig
- o DIK= Denken in Kansen/ Kwaliteiten (11).

Non-verbale signalen.

- o Het opmerken van een glimlach, een frons, een knikje, een gebaar, het maken/ vermijden van oogcontact. Non-verbale signalen zijn allemaal hints die verwijzen naar de innerlijke beleving van de persoon. Het is goed om oog te hebben voor deze beleving en hierbij stil te staan.
- o Als iemand bijvoorbeeld mee knikt in het verhaal van de ander, kan je diegene bij het gesprek betrekken door simpelweg op te merken wat je ziet:

'Ik zie je knikken, herken je je in (...) of ben je het eens met (...)?',

- o Als je signalen opmerkt die wijzen op ongemak, kan je hier ook op inhaken. Bijvoorbeeld:

“Ik merk dat je stilvalt /wegkijkt, vind je het fijn als we deze vraag/onderwerp voor nu even overslaan of laten rusten?”

- o Door in te spelen op de non-verbale signalen, kunnen deelnemers het gevoel krijgen dat ze gezien en/of begrepen worden en kan helpen in het voorkomen dat je voorbijgaat aan iemands (onuitgesproken) behoefte (11).

Reflecteren

- o Als gevolg van reflectie, bijvoorbeeld door het uitwisselen van ideeën en theorieën, kan het zo zijn dat deelnemers hun zienswijze over het horen van stemmen veranderen, maar ook dat zij andere acties gaan ondernemen in de omgang met stemmen.
- o De reflectie komt dus van binnenuit (intrinsiek), en is niet opgelegd door een ander. Dit maakt het inzicht persoonlijk, en daarom betekenisvol.
- o Interpreteer dus liever niet, maar bied ondersteuning in het vinden van betekenis (11).

Persoonlijke onthulling.

- o Je open opstellen en je eigen kwetsbaarheid laten zien, kan anderen aanmoedigen dit ook te doen. Praat over je eigen ervaringen als ervaringsdeskundige, over wat jou geholpen heeft of hoe je met bepaalde situaties bent omgegaan.
- o Je hoeft echter niet precies dezelfde gebeurtenis te hebben meegemaakt, om je te kunnen identificeren met de gevoelens van een ander. Iedereen herkent wel gevoelens van verdriet, verlies, pijn, schaamte, ect.
- o Persoonlijke onthulling kan een grote bijdrage leveren om een gemeenschapsgevoel op te bouwen (10).’

Omgaan met valkuilen

In de stemmenhoordersgroepen kan je te maken krijgen met situaties, die jij als facilitator mogelijk moeilijk te hanteren vindt. E. Thissen omschrijft in de reader ‘Facilitator training’ hoe je met valkuilen, die gerelateerd zijn aan jezelf, of aan de deelnemers van de groep, om kunt gaan. Voor de bruikbaarheid van het handboek is dat gedeelte van de reader als bijlage (bijlage 4) toegevoegd. Mocht je benieuwd zijn naar jouw mogelijke valkuilen, kan je die dus bestuderen.

Deel 4 : Technieken: omgang met stemmen

Praten over copingstrategieën is een onderdeel van elke groep. Je kunt als facilitator verschillende copingstrategieën zoeken of een stemmenhoordersboek meenemen en bespreken, of een lijst met strategieën bespreken en uitproberen (7).

Zoals we al lazen in de introductie ontstaan de problemen met het horen van stemmen niet door de aanwezigheid van de stemmen, maar door de reactie van de stemmenhoorder. Twee op de drie stemmenhoorders kan namelijk goed met de stemmen overweg. Stemmenhoorders die het stemmen horen als negatief ervaren, hebben vaak het idee niet opgewassen te zijn tegen de stemmen. Ze hebben het gevoel dat de stemmen de baas zijn, en stellen zich daarom ondergeschikt aan de stem. Het kan de stemmenhoorder dus helpen de houding die hij/zij heeft ten aanzien van de stem, te veranderen (9). Er zijn verschillende oefeningen voor die helpen de angst te reduceren en verschillende technieken die helpen de controle over de stemmen te vergroten.

Omgaan met angst

- o Als een stemmenhoorder nog erg angstig is voor de stemmen, kan de behoefte voornamelijk liggen op het ontvangen van hoopgevende informatie. De informatie kan ervoor zorgen dat de stemmenhoorder minder bang wordt voor de stemmen (zie bijlage 1).
- o De beste manier om de angst voor stemmen te overwinnen en er mee om te leren gaan is erover te praten. Het helpt om een actieve interesse in stemmen ontwikkelen.
- o Angst voor de stemmen kunnen stemmenhoorders leren beheersen door meer controle te krijgen over de eigen reacties op de stemmen. Hier bestaan meerdere technieken voor die als hulpmiddel kunnen dienen in het verhogen van de controle over de stemmen. Onderstaand zullen een paar van deze technieken, die omschreven staan in het boek 'Stemmen horen begrijpelijk maken (4)' inzichtelijk worden gemaakt:

1. De stemmen kort antwoord geven:

- o Bijvoorbeeld: 'Ja, je hebt gelijk' of 'Nee, je hebt geen gelijk' of 'Ik denk daar anders over.'
- o Je kan op deze manier je mening kenbaar maken en je kan twijfel die een stem soms oproept beëindigen.

2. Luisteren en tijd reserveren voor de stemmen

- o Reserveer dagelijks een tijd voor het aandachtig luisteren naar wat de stemmen zeggen, zonder meteen over de inhoud te oordelen en allerlei gevoelens te laten opkomen.
- o Daarbij is het zinvol neutrale, open vragen aan de stemmen te stellen.
- o Je kan opschrijven wat de stemmen zeggen en een stemmendagboek bijhouden.
- o Na 5-15 minuten kan je het gesprek afsluiten. Bedank de stemmen voor hun opkomst en herinner hen aan de volgende afspraak.
- o Komen de stemmen ook buiten de aangewezen tijden voor, dan kan je ze naar die tijdstippen verwijzen (bijvoorbeeld: 'Ik wil wel naar je luisteren, maar dan moet je vanmiddag om 1 uur terugkomen.').

- o Je leert dus te onderhandelen met de stem en maakt duidelijk wat je wel en niet wil.
- o Het werkt goed om zelf consequent te zijn, zodat de stemmen op je kunnen rekenen. De stemmen willen namelijk gehoord worden.

3. De stemmen voor een bepaalde tijd wegsturen

- o Deze techniek kan vooral helpen als de stem er continu is.
- o Je kan afspreken met de stemmen dat ze bijvoorbeeld een half uurtje weg blijven en dat ze na de afgesproken tijd weer terug kunnen komen.
- o Maak hier een duidelijke afspraak over met de stemmen.

4. Controleren of het juist is wat de stemmen zeggen

- o Deze oefening kan helpen eigen meningsvorming te stimuleren en de macht die de stemmen uitoefenen uit te dagen en macht terug te nemen.
- o Als je checkt wat de stem zegt, en leert om te beslissen wat je zelf daarmee doet, dan zal er een relatie ontstaan waar jij en ook de stem beter oplet. Je kan vragen aan iemand die je vertrouwt? Ik hoor: “.....”, “Hoor jij dit ook?”
- o Als een stem bijvoorbeeld kritiek geeft op je uiterlijk als je in de spiegel staat, kan je controleren of de stem gelijk heeft. Dan beslis je of je er wel of niet mee eens bent door iets aan je uiterlijk te veranderen of door het te laten zoals het is.

5. Grenzen geven aan de stemmen

- o De stemmen mogen er wel zijn, alleen dan op jouw voorwaarden.
- o Stuur de stemmen weg op het moment dat ze dingen zeggen, die je van iemand anders niet zou accepteren. Je leert voor jezelf op te komen.
- o Je voedt de stemmen eigenlijk op, bijvoorbeeld zoals je zou doen in de opvoeding van kleine kinderen.

Wat werkt nog meer goed in omgang met de stemmen?

- o Het besef dat de stem niet daadwerkelijk pijn kan doen. De stemmenhoorder blijft zelf de macht houden over eigen handelen.
- o Eigen emoties herkennen en leren omgaan met emoties. Stemmenhoorders komen er vaak achter dat de stemmen spreken in een afspiegeling naar hoe stemmenhoorders naar zichzelf kijken, of dat de stemmen emoties oproepen, die de stemmenhoorder zelf onderdrukt of vermijdt.
- o Stemmen als vrienden behandelen, vriendelijk zijn. Dit kan ook helpen om minder bang te worden voor de stemmen.
- o Afleiding zoeken, zoals hobby uitoefenen, wandelen, met iemand in gesprek gaan.
- o Stressreductie. In deel 2 zagen we al dat stress vaak wordt genoemd en in verband wordt gebracht in het horen van stemmen.

Wat werkt niet goed in de omgang met de stemmen?

- o Verzetten tegen de stem, tegen de stem vechten
- o Gehoorzamen, doen wat de stem je opdraagt.
- o Door angst laten leiden, vluchten van de stem.
- o Structureel verzetten tegen de stemmen
- o Je verdedigen tegen over de stem.

- o De stemmen pleasen. Onderdanig zijn naar de stemmen.
- o Het gebruiken van drugs en alcohol kunnen een negatieve invloed hebben.

Onderstaande afbeelding illustreert de helpende en niet-helpende reacties die de stemmenhoorder kan geven bij de omgang met zijn stem. De eerst drie afbeeldingen laten zien wat niet goed werkt: bang zijn voor de stem, ervoor willen vluchten, je als het ware verstoppen en het vechten met de stem. De stem reageert negatief op deze reacties, waardoor de invloed van de stem dringender en dominantanter kan worden.



De laatste drie afbeeldingen laten zien wat wel goed werkt: nieuwsgierigheid tonen naar de stem, naar de stem toe bewegen, de stem omarmen en vriendelijk zijn in het contact met de stem. Zoals op de afbeelding te zien is, wordt de stem minder dominant kalmeert en/of verzacht. Dit bevordert de samenwerking met de stem.



De vraag is dus: *‘Laat je je leiden door angst of door verbinding?’*

In de bijlage volgen ontspanningsoefeningen die kunnen helpen bij angst en- stressreductie (bijlage 2) en ten slotte volgen er specifieke strategieën voor het in contact komen met de stem, en de omgang met de stem (bijlage 3).

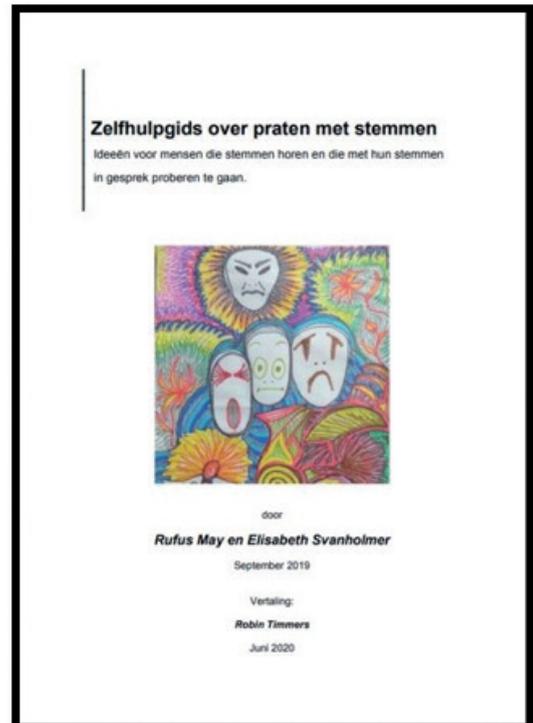
Verwijzingen

- (1) Hearing Voices Network: Hearing Voices Groups. (z.d.). Geraadpleegd via: <https://www.hearing-voices.org/hearing-voices-groups/>
- (2) GGZ Standaarden. (z.d.). Stemmen horen. Geraadpleegd via: <https://www.ggzstandaarden.nl/generieke-modules/stemmen-horen/inleiding/algemeen>
- (3) Pennings, M.H.A., Romme, M.A.J. & Bruiks, A. (1996). Auditieve hallucinaties bij patiënten en niet-patiënten. Geraadpleegd via: <https://romme-escher.nl/wp-content/uploads/2020/07/auditieve-hallucianties-bij-patienten-en-niet-patienten.pdf>
- (4) Romme, M., Escher, S., & Corstens, D. (2021). Stemmen horen begrijpelijk maken: een praktische handreiking.
- (5) Gespreksgroepen voor mensen die stemmen horen, Moniek Pennings, Marius Romme, Ben Steultjens. Uitgegeven door Stichting Weerklank.
- (6) GGZ Standaarden. (z.d.-c). Herstelondersteuning. Geraadpleegd via: <https://www.ggzstandaarden.nl/generieke-modules/herstelondersteuning/inleiding#:~:text=Herstel%20van%20een%20psychische%20aandoening,herstel%20gaat%20deze%20generieke%20module.>
- (7) Schaefer, B. A., Boumans, J., Van Os, J., & Van Weeghel, J. (2021). Emerging Processes Within Peer-Support Hearing Voices Groups: A Qualitative Study in the Dutch Context. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.647969>
- (8) Timmers, R. (2022) Leren Omgaan met Stemmen Horen (pp. 104-107). Een op herstel en emancipatiegerichte benadering. Uitgeverij Tobi Vroegh, Amsterdam.
- (9) Stichting PsychoseNet. (2023, 3 maart). Stemmen horen - wat is het en wat kun je eraan doen? PsychoseNet. <https://www.psychosenet.nl/last-van-psychose/stemmen-horen/>
- (10) Facilitating 'Hearing Voices Groups (z.d.) "Doing it Together." A collection of approaches, experiences and purposes of an in Groups, Committees, Organisations, Networks and Movements". Geraadpleegd via [vohttps://www.ourcommunity.com.au/files/OCP/Doing%20It%20Together/OCP_DoingItTogether_11.pdf](https://www.ourcommunity.com.au/files/OCP/Doing%20It%20Together/OCP_DoingItTogether_11.pdf)
- (11) Bekker, M. (2020). Groepsdynamica: werken in en met groepen.
- (12) Stichting Presentie. (z.d.). Presentie in de praktijk: een andere kijk op goede zorg. Werkboek voor studenten. Geraadpleegd via: [van:https://www.zorgvoorbeter.nl/docs/PVZ/vindplaats/mentaal_welbevinden/werkboek_presentie.pdf](https://www.zorgvoorbeter.nl/docs/PVZ/vindplaats/mentaal_welbevinden/werkboek_presentie.pdf)
- (13) Oud, P. Draaiboek Gespreksgroepen voor mensen die stemmen horen
- (14) Stichting PsychoseNet. (2023, March 6). Bestaat schizofrenie wel of niet? En waar gaat het debat écht over? PsychoseNet. <https://www.psychosenet.nl/schizofrenie/bestaat-schizofrenie/#:~:text=In%20de%20afgelopen%20%20jaar,uit%20de%20hand%20kan%20lopen>

Bijlage 1: Aanbevolen literatuur



1. Stemmen horen.
Door Stichting Weerklank



2. Zelfhulp gids over praten met stemmen. Door Rufus May en Elisabeth Svanholmer



3. Leren Omgaan met Stemmen Horen. Door Robin Timmers.



4. Stemmen horen begrijpelijk maken. Door Marius Romme, Sandra Escher & Dirk Corstens

Bijlage 2: Ontspanningsoefeningen

In deze bijlage kan je verschillende ontspanningsoefeningen vinden voor angst en stressreductie. De oefeningen zijn verkregen van de StemmenPoli in Alkmaar. De eerste drie oefeningen zijn een mindfulness geïnspireerde oefening. Er zijn ook veel soortgelijke oefeningen op het internet te vinden. De laatste oefening 'tappen' kan ingezet worden om spanning te reduceren.

- ⇒ De algemene regel voor de oefeningen zijn: hoe vaker je het oefent, hoe makkelijker het gaat. Het is niet erg als het in het begin niet gelijk perfect gaat.
- ⇒ De algemene regel in het omgaan met angsten is: naar de angst toe bewegen. Als je angst probeert te vermijden, dan kan deze alleen maar groeien en groter worden.

Oefening 1: De ademhaling

Meditatieoefening gericht op het ademen.

- o Zit rechtop en ontspannen. Controleer even je houding: als je merkt dat er lichaamsdelen gespannen zijn bijvoorbeeld je kaakspieren of je buik, probeer die dan bewust te ontspannen.
- o Leg één hand op je borst en één op je buik. Adem in door je neus en laat je buik opbollen. Voel hoe je ademhaling tegen je hand duwt.
- o Adem rustig uit door je mond en voel hoe je buik weer ruimte geeft aan je hand. Let vooral op je buik die op en neer gaat. Leg eventueel een boek op je navel en probeer die bij het inademen met je buik omhoog te duwen.
- o Als dit lukt, probeer dan wat langer uit dan in te ademen en wacht even voor je weer inademt, alsof je het laatste restje lucht uit je lijf wilt persen. Als je dan in één keer je buikspieren ontspant, vullen je longen zich als vanzelf met nieuwe lucht.
- o Bijvoorbeeld: vier tellen inademen – een tel vasthouden – zes tellen uitademen – een tel vasthouden.

Doe deze oefening ongeveer vijf minuten en herhaal ze eventueel een paar keer per dag. In het begin mag je de bewegingen van je onderlichaam wat overdrijven, tot je vertrouwd bent met het gevoel en de buikademhaling altijd en overal kunt toepassen.

Later, als je zowat meer beoefend bent, kan je deze oefening, ook bij onrust, 10-15 minuten leren vol te houden. Dus ook terwijl je leest, staat te koken of naar de bakker fietst. En zeker in situaties waarin je je onrustig en gespannen voelt, ongeduldig bent, je stemmen je verwarren, vervelende gedachten hebt of na een vervelend telefoontje. Probeer maar, je zult zien dat het werkt



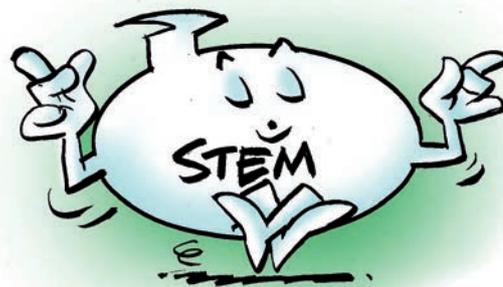
Oefening 2 - Visualisatie-oefening

Een visualisatieoefening is een wijze van mediteren waarbij je prettige beelden of gewenste situaties in gedachten als ankerpunt.

Ga zitten in een comfortabele, rechte houding en sluit je ogen. Als je je op je gemak en ontspannen voelt, begin je met de visualisatie.

- o Kies een situatie die, of beeld dat of omgeving welke voor jou rust, harmonie(,)en ontspanning betekent.
- o Verbeeld je dat je je in deze prettige en mooie omgeving begeeft. Geniet van elk moment en elk detail.
- o Betrek al je zintuigen in de oefening. Roep gevoelens in je op die je associeert met ontspanning, geluk en tevredenheid.
- o Neem waar hoe je reageert op de beelden die je visualiseert. Voel de tintelingen in je lichaam, voel je spieren steeds meer ontspannen worden, voel gevoelens van geluk en harmonie door je lijf stromen.
- o Ga door met deze visualisatie zolang je wilt.

Als je in het dagelijks leven momenten van stress wilt loslaten kun je aan de rustgevende omgeving van de visualisatie terugdenken. Wanneer je specifieke lichaamsdelen wilt ontspannen, kun je zelf ook gerichte visualisatieoefeningen bedenken. Gebruik daarbij metaforen om het effect van de visualisatie te vergroten. Stel je bijvoorbeeld voor dat je op een uitademing alle spanning in je schouders loslaat, of dat die net als het kaarsvet van een kaars naar de grond afvloeit.



MIND FULLNESS

Oefening 3- De veilige plek:

Een veilige plek, is een plaats waar jij je helemaal fijn voelt, waar je helemaal jezelf kunt zijn, waar geen gevaar is en waar je niet bang bent.

Vorbereiding

Stap 1 kan ook op papier worden voorbereid. Stap 1 tot en met 6 zijn voorbereiding.

1. Beschrijf tot in detail hoe een veilige plek er voor jou uitziet.
2. Geef aan dat de veilige plek door niemand of niets kan worden verstoord.
3. Plaats een cilinder of prullenbak voor versturende gedachten. Deze zorgt ervoor dat versturende gedachten meteen in deze cilinder of prullenbak verdwijnen.
4. De plek kan bestaan in het echt, maar kan ook fantasie of imaginair zijn.

5. Maak de plek concreet door het te beschrijven in de tegenwoordige tijd en door te beschrijven wat je ziet, hoort, voelt, proeft en ruikt.
6. Spreek de omschrijving van je veilige plek in op een recorder.

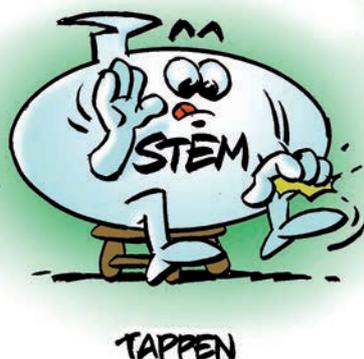
Naar de veilige plek

7. Ga op een rustige plek zitten, in een gemakkelijke stoel.
8. Wees je bewust hoe je voeten contact maken met de grond. Wees bewust hoe je lichaam contact maakt met de stoel waar je op zit, en bewust van je adem. Registreer hoe de adem op dit moment gaat.
9. Start met het beluisteren van de opname. Als het je helpt, doe dan hierbij de ogen dicht.
10. Als je de ervaring van de veilige plek volledig hebt opgeroepen, druk dan de duim en wijsvinger van de dominante hand als een ring tegen elkaar, en zeg tegen jezelf "vanaf nu met deze 'ring' van duim en wijsvinger heb ik directe toegang tot deze veilige plek."

Oefening 4 - Het tappen

Tapping is een oefening waarbij je met je vingers/handen op het lichaam tikt. Hierdoor komt spanning en stress vrij en voel je je snel beter. Het help om spanning te reduceren.

1. Voor je de oefening doet, maak je een inschatting van de spanning die je op dat moment voelt op de schaal van 0-10.
2. Je gaat op een stoel zitten, met je voeten op de grond.
3. Je kijkt naar een punt op de grond vlak voor je.
4. focus je op een beeld wat je moeilijk vindt of op een bijbehorend gevoel in je lijf als je dit hebt geef jezelf een knik.
5. start tapping en sla met je beide handen afwisselend, op de linkerknie-, en rechterknie.
6. Je doet dit gedurende 30-60 seconden en maakt daarna opnieuw een inschatting hoe hoog de spanning is.
7. Je herhaalt het tappen, het slaan met beide handen op beide knieën opnieuw gedurende de 30-60 seconden.
8. Na die 30-60 seconden tappen, maak je opnieuw een inschatting van de hoogte van de spanning. Bijvoorbeeld is hij gezakt van een 8- naar een 6, dan herhaal je het nog een aantal keer, totdat de stress gezakt is tot een 1-2-3.



Bijlage 3: Oefeningen voor de omgang met stemmen

Oefening 1 – Gedachteonderzoek

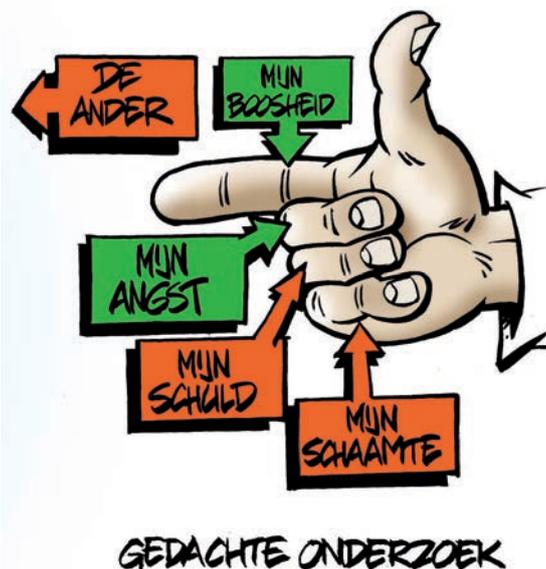
Tijdens het gedachtenonderzoek maak je onderscheid tussen jouw eigen emoties, en die van de ander. Besef dat je alleen kunt beïnvloeden wat jij denkt. Je kunt de gedachten van de ander niet veranderen, zolang diegene dat niet wil.

Als er iets naars gebeurt, zonder dat je daar iets aan kan doen, kunnen daar allerlei emoties uit voortkomen zoals boosheid, angst, verdriet, jaloezie, schuld of schaamte. Soms hebben mensen de neiging om een ander de schuld te geven voor deze emoties, in plaats van dat ze er goed mee leren om te gaan.

We verwijzen hierbij naar de metafoor van de wijzende vinger. In deze metafoor verwijst de wijzende vinger naar onze boosheid. De drie overige vingers die naar onszelf wijzen staan voor angst, schuld en schaamte. De achterliggende gedachte hierbij is, dat je in het algemeen heel makkelijk naar de ander wijst als je boos bent, maar niet zo snel naar jezelf wijst. Het gedachten onderzoek helpt je om je boosheid of vooroordelen, of automatische gedachten en emoties (de overige drie vingers die naar jezelf wijzen) te onderzoeken.

Ik geef je een voorbeeld. Stel dat je boos bent op je moeder en je vindt dat ze niet goed voor je was toen je opgroeide. Je zou willen dat ze anders was. Bedenk dan dat je je moeder niet kan veranderen. Dat kan alleen zij doen, als zij dat wil. Het helpt dus niet om boos op haar te blijven, die boosheid neemt met dat wijzen alleen maar toe. En uiteindelijk verandert er niets, behalve dat jij je er niet vrolijker van wordt en je rot blijft voelen. Wat je wel kun veranderen is hoe je omgaat met jouw boosheid, want jij bent immers zelfverantwoordelijk voor deze emotie. Het kan helpen om je moeder te vergeven. Vergeven betekent niet dat je het gedrag van je moeder goed moet gaan vinden. Wat ze niet goed heeft gedaan, blijft niet goed. Maar het betekent wel dat je je boosheid loslaat en dat je je daardoor vrijer kunt voelen.

Kortom, de kunst is je oordeel los te laten. Leren zonder oordeel te luisteren. Vergeven doe je dan ook niet voor je moeder, maar voor jezelf. Zo neem je regie terug op je eigen leven.



Oefening 2- Na-apen

Je kan leren minder bang voor de stemmen te zijn. Je kan je realiseren dat de stemmen alleen maar geluid kunnen maken. Ze kunnen je niets aandoen, want stemmen hebben geen spieren. Probeer daarom eens letterlijk of inhoudelijk na te zeggen wat een stem zegt. Deze oefening kan je helpen om minder bang te worden voor de stemmen. Zegt de stem: 'Je moet dood'; herhaal dan wat de stem zegt. 'Je moet dood'. Dit is een spelletje, waarmee je de stem minder belangrijk maakt. Zo pak je de macht van de stem terug en krijg je meer regie op jezelf.



NA-APEN

Oefening 3 - Onderhandelen met stemmen

Je hoeft stemmen niet zomaar te geloven of te gehoorzamen. Je mag de tijd nemen om na te denken over of wat de stemmen zeggen helpend is. Stel je zelf vragen. Ben jij het wel met de stemmen eens? En wil jij wel doen wat ze vragen? Als iemand uit je omgeving tegen je zou zeggen wat de stemmen zeggen, zou je die persoon dan ook meteen geloven en doen wat je gevraagd wordt?

Als een stem je vraagt om iets te doen wat jij niet wilt, kun je een aantal dingen doen.

- o Je kunt de opdracht eerst eens uitschrijven, zodat je tijd hebt om na te denken.
- o Je kunt de stemmen uitleggen dat gevaarlijke opdrachten ook voor hun bestaan gevaarlijk kunnen zijn. Als jij er niet meer bent, zijn de stemmen er namelijk ook niet meer.
- o Soms kun je onderhandelen. Geef bijvoorbeeld aan dat je er eerst even over na wilt denken of dat je het eerst met iemand die je vertrouwt wil bespreken. Zeg bijvoorbeeld:
 - *"Dat is een goed idee, maar niet voor mij. Voel je vrij om het zelf te doen."*
 - *"Dit is vast een goed idee, ik ga eerst met een ander bespreken, wat voor goede bedoeling je hiermee kan hebben. Ik kom er morgen even op terug."*



ONDERHANDELEN MET DE STEMMEN

Oefening 4 – Judotechniek

De judotechniek is een manier om op stemmen te reageren.

Als stemmen negatief zijn en je je aangevallen of bedreigd voelt, kun je op allerlei manieren reageren. Je kunt bijvoorbeeld proberen om ze te negeren. Soms houden de stemmen zich dan even rustig, waardoor je het idee krijgt dat negeren helpt. Maar negeren lukt niet altijd, bijvoorbeeld als stemmen heel intimiderend zijn, tegen je schreeuwen, je diep raken of heel vasthoudend zijn. Wat vaak ook niet helpt is terugschreeuwen of vechten, jezelf verdedigen of vluchten. En stemmen gehoorzamen om er maar vanaf te zijn of omdat je bang voor ze bent werkt vaak averechts.

De judotechniek is een goed alternatief. Net als een judoka beweeg je mee met de stem, maar houd je zelf de controle.

Zeg bijvoorbeeld:

- *Dank je voor de suggestie, ik ga er over nadenken. Ik kom er morgen even op terug.*
- *Oké, ik begrijp niet helemaal wat je bedoelt, leg eens uit?*
- *Dank je voor de kritiek. Je overvalt mij hiermee. Ik ga er met mijn behandelaar over spreken, misschien weet hij wat je bedoelt. Maar bedankt. Ik schrijf het even op.*
- *Goed idee, maar niet voor mij. Mijn antwoord is nee.*
- *Leg eens uit: wat zijn je goede bedoelingen hiermee?*

Zo buig je mee met wat de stemmen mee, maar hoef je ze niet te geloven of te gehoorzamen.



Oefening 5: Stemmenspreekuur

Bij het stemmenspreekuur reserveer je dagelijks tijd om te luisteren naar de stemmen. Dit kan je 2 a 3 keer per dag doen, en op vaste tijdstippen. Bijvoorbeeld om 10:00 uur, 13:00 uur en 17:00 uur zijn de stemmen welkom. Het stemmenspreekuur leert je te onderhandelen met de stem en grenzen te stellen. Je neemt de controle.

- o Je laat iemand in je nabije omgeving weten dat je deze oefening gaat doen. Het is fijn om iemand in de buurt te hebben met wie je het kan na bespreken.
 - o Je zoekt een veilige en fijne plek op.
 - o Je nodigt de stemmen van harte uit, want je wil met de stem leren omgaan.
 - o Als ze stil zijn, kan je neutrale, open vragen aan de stemmen.
 - o Je pakt je schrift erbij en noteert wat je de stem hoort zeggen, zonder daar een mening over te hebben of op de inhoud te reageren. Je houdt dus een dagboek bij met wat de stemmen te zeggen hebben. Dit kan je eventueel nabespreken.
 - o Na 5-15 minuten kan je het gesprek afronden. Bedank de stemmen voor hun komst en verwijst hen naar het volgende stemmenkwartier. De stem is nu gehoord en heeft aandacht gekregen.
 - o Komen de stemmen ook buiten de aangewezen tijden voor, dan kan je ze naar die tijdstippen verwijzen (bijvoorbeeld: 'Ik wil wel naar je luisteren, maar dan moet je vanmiddag om 1 uur terugkomen.').
- ⇒ Uiteraard kan je vroegtijdig stoppen als je overweldigd raakt. Kleine stapjes, het hoeft niet gelijk perfect.
- ⇒ Het werkt goed om consequent te zijn. Houd je aan de afspraken. Je gaat dan merken dat de stemmen dat ook meer gaan doen.



STEMMEN SPREEKKWARTIER

Bijlage 4: Omgaan met valkuilen, van E. Thissen.

Omgaan met valkuilen

Deels uit reader Facilitator training van E. Thissen.

De term 'valkuilen' gebruiken we hier om situaties aan te duiden die je als facilitator als 'moeilijk' kunt ervaren. Het mag duidelijk zijn dat, naarmate we meer in innerlijke rust zijn, de 'moeilijke situaties' die we ervaren zullen afnemen. Hoe meer we in innerlijke vrede zijn, hoe meer we helderheid hebben over wat te doen of te zeggen.

Je vindt hier een aantal situaties waarmee je in de stemmenhoorders groep te maken kunt krijgen en die je misschien moeilijk te hanteren vindt. Wellicht kan dit behulpzaam zijn bij het faciliteren en het hervinden van eigen rust. Uiteraard zijn er nog talloze andere manieren denkbaar om met zo'n situatie om te gaan. Blijft natuurlijk gelden dat we het gedachtegoed van de facilitator 'Herstel doe je zelf' als uitgangspunt hanteren.

Valkuilen kunnen in je beleving gerelateerd zijn aan jezelf of aan de deelnemer(s) van de groep. Het is goed om te beseffen dat elke situatie waarbij jij je ongemakkelijk voelt, alleen met jezelf te maken heeft. Namelijk met hoe jij de situatie interpreteert.

Dat betekent niet dat je als facilitator alles op z'n beloop moet laten. Ingrijpen is een geweldig instrument. Dat kun je echter doen in een staat van rust en vrede, en in een staat van geïrriteerdheid (dit laatste is niet herstelgericht).

Als je ingrijpt vanuit innerlijke rust vrede doe je dat als een natuurlijke beweging van binnenuit. Je hebt geen doel of belang erbij, je hebt geen verborgen agenda. Je doet het in vrijheid en benadert de ander in vrijheid. En die ander volgt de aanwijzingen of niet.

Hieronder worden situaties beschreven die gekoppeld worden aan het gedrag van anderen of van jezelf. Realiseer je dat het niet en nooit persoonlijk is. Dat het ook niet om schuld gaat of het corrigeren van slecht of fout gedrag. Slechts om het herkennen van patronen waarbinnen we handelen, waardoor we de mogelijkheid krijgen om het anders te doen, als we daar open voor staan.

Niet of weinig delen door deelnemers

Realiseer je dat mensen niet moeten delen. Sommigen deelnemers zeggen bijeenkomst na bijeenkomst niets of bijna niets. En dat is helemaal oké. Er zijn mensen die hun proces innerlijk doen en daarover weinig of niets naar buiten brengen. Deze mensen zijn, hoe dan ook, belangrijk voor de groep. Bijvoorbeeld omdat mensen kunnen zien dat je niet alles hardop hoeft te zeggen, en omdat ze telkens weer komen en zo bijdragen aan de sfeer/energie in de groep.

- Je kunt mensen die weinig of niet delen uitnodigen iets te zeggen, waarbij je ze volkomen vrij laat en vertrouwt op hun besluit wel of niet op je uitnodiging in te gaan.

Uitnodigen tot delen

Wanneer de deelnemers stil of verlegen zijn en het misschien prettig vinden expliciet uitgenodigd te worden om te delen:

- Vraag: Is er iets dat je wilt zeggen of met de groep wilt delen?
- Vertel dat je ieders aanwezigheid waardeert. Dat ook mensen die voornamelijk stil zijn een kostbare inbreng in de groep hebben. Zo'n opmerking geeft uiting aan de waardering voor die persoon.

Stilte

Wanneer er een stilte valt of de interactie stopt:

- Vraag jezelf af voordat je spreekt of je je op je gemak blijft voelen wanneer de stilte voortduurt; soms is een stilte een bevestiging van wat er net gedeeld is.

Wanneer de stilte aanhoudt kan die ervoor zorgen dat, bij degene die deelt, dingen van een diepere laag naar boven komen.

- Stel pas na verloop van tijd, en alleen als het gepast is, een vraag die betrekking heeft op wat er gedeeld is: wat, wanneer, waar, hoe, wie (maar niet waarom!)?

Niet bij gevoelens komen

Het lijkt erop dat een deelnemer niet bij gevoelens kan komen wanneer er niet méér verteld wordt dan alleen de feitelijkheden als verhaal. Dat is het geval wanneer het verhaal zich beperkt tot een opsomming en de deelnemer zich niet op gevoelens of op het heden concentreert in wat hij vertelt.

Vraag jezelf af:

- Heeft deze persoon voldoende gelegenheid gehad zijn ervaringen / verhaal in detail te vertellen. Is hij werkelijk gehoord? Sommige deelnemers hebben hier meerdere bijeenkomsten voor nodig.

Interventie:

- Je kunt vragen: Hoe voel je je daarover? Hoe voelt dat voor jou? Hoe voel je je nu, op dit moment? Wat spreekt uit je tranen / gezichtsuitdrukking / lichaamstaal? Wat gebeurt er nu met je?
- Is dit waar je het over hebben wilt, waar je nu aan werken wilt? Is er nog iets aan de hand? Wil je er nog iets anders over zeggen?

Langdurig verhalen vertellen

Wanneer een deelnemer een heleboel tijd neemt. Misschien wel gevoelens deelt zonder dat hij dieper komt dan het verhaal.

Interventie:

- Kun je in één zin zeggen wat de kern is van wat je zeggen wilt? Wanneer jij de aandacht naar de hele groep wilt verleggen:
- Geef eerst erkenning aan wat je gehoord hebt. Dat wil zeggen paraphraseer het of neem er een thema uit.

Vraag dan aan de groep :

- Heb jij een soortgelijk gevoel gehad en wanneer was dat?
- Heb jij ervaring met zo'n zelfde situatie?
- Wat doe je wanneer jij zoiets beleeft?

Ongemak / Angst

Wanneer er iets in de groep voorvalt en je beseft dat jij je daar ongemakkelijk of angstig bij voelt:

- Erken: ik voel me ongemakkelijk / angstig over (uiting, stilte, gevoel).
- Deel je eigen angst en aarzeling in de groep door te vragen wat er aan de hand is, alsook je angst over wat er zou kunnen gebeuren als je dit vraagt of als je met de groep ergens op ingaat.
- Leg je onzekerheid en kwetsbaarheid voor aan de groep, zoals in de vorige twee suggesties uiteengezet.
Wanneer je erkent: 'Ik voel me ongemakkelijk bij wat er nu op dit moment in de groep gebeurt', kan dit de groep openen voor het delen vanuit een dieper niveau.

Advies geven / informatie uitwisselen / helpen

Wanneer een of meer deelnemers advies geven of informatie uitwisselen:

- Bevestig dat het een normale menselijke neiging is om anderen te helpen hun problemen op te lossen, maar herinner ze aan dat ieder van ons zijn eigen beste antwoord in zich draagt en kent.
- Herinner hen vriendelijk aan de groepsrichtlijn dat we niet bij elkaar zijn om advies of goede raad te geven of iemand te repareren.
- Vraag of deelnemers uitsluitend vanuit hun eigen ervaring willen delen.
- Stel voor, dat als ze bepaalde informatie uit te wisselen hebben, dat ze dit na afloop van de groep doen, of per telefoon.

Onenigheid / conflicten

Als je alles wat er gebeurt of gezegd wordt procesmatig beziet kan er nooit een conflict ontstaan. Het zien van een conflict betekent dat je iets 'persoonlijk' hebt genomen.

Mocht je toch onenigheid of conflicten waarnemen tussen deelnemers, tussen deelnemer en facilitator, of tussen facilitators onderling:

- Houd in gedachten dat het er als facilitator steeds om gaat je eigen innerlijke rust te bewaren, een verdediging loze houding te handhaven en het proces te vertrouwen. Breng je gedachte tot stilte.
(Het kan in gedachten klinken als 'Heeeelp!') Wanneer er geen ingeving komt, vertrouw er dan op dat iemand anders een antwoord gegeven zal worden. Je enige doel is innerlijke rust bewaren.
- Laat de groep weten dat je hulp nodig hebt en vraag daarom.
- Draai de zaak om. Laat de persoon en/of de situatie de leraar zijn.

Spreek uit: 'Ik heb het gevoel dat je over iets inzit of door iets geraakt bent. Wat gaat er in je om?'

Te weinig tijd voor iedereen

Wanneer het erop lijkt dat, bijvoorbeeld door tijdgebrek, niet iedereen aan de beurt zal komen om te delen:

- Herinner de deelnemers aan het begin van de groepsbijeenkomst, voor het delen, eraan hoeveel tijd er is en hoeveel mensen gevraagd hebben om te mogen delen.
- Moedig deelnemers aan voor zichzelf op te komen en om een deelbeurt te vragen wanneer ze dat nodig vinden; misschien zal niet iedereen gelegenheid krijgen om te delen.

- Herinner jezelf, en als het aan de orde is ook de anderen, eraan dat heling ontstaat door een omslag in waarneming. Die kan plaatsvinden doordat we zelf delen of doordat we luisteren naar iemand anders die deelt.
- Vraag deelnemers, die aan hebben gegeven te willen delen en niet de gelegenheid hebben gehad, voor het afsluiten van de groep of er nu nog iets nodig is voor hen.
- Je kunt een eierwekker gebruiken om de tijd te verdelen. Dat is vooral handig als 'tijdgebrek' een vaker voorkomend fenomeen is.

Lichaamstaal

Is je lichaamstaal ondersteunend aan wat je uitdraagt als facilitator? Of spreekt je fysieke houding, of je gezicht boekdelen?

Probeer je bewust te zijn van de oordelen die je hebt over wat je hoort en de wijze waarop je daar via je lichaam uiting aan geeft. Vraag je ook af of je zeker kunt weten dat jouw oordeel waar is.

- Bijvoorbeeld als je merkt dat je moet lachen bij een verhaal dat niet om te lachen is. Realiseer je dan dat je misschien iets uitdrukt dat je niet bedoelt. Soms lachen mensen zelf, uit gewoonte of schaamte, om een pijnlijk verhaal. Doe daar niet aan mee.
- Of wanneer je afschuw binnenhoudt en je gezicht boekdelen spreekt. Misschien druk je uit wat je niet wilt uitdrukken. Zo kan je lichaamstaal behulpzaam zijn bij het opsporen van oordelen.

Verstoringen

Wanneer bekend is dat er problemen bestaan met bepaalde deelnemers en je verstoringen voorkomen wilt:

- Als het bekend is dat iemand vaak het groepsproces 'verstoort', praat dan voorafgaande aan de groep, onder vier ogen, met deze persoon.
- Wanneer vooraf bekend is dat er iets onopgelost bestaat, breng dit dan onmiddellijk na de openingskring ter sprake.
- Ga naast diegene zitten die door zijn gedrag 'veel' aandacht vraagt, om hem/haar te helpen passender alternatieven te vinden. Vooral drukke mensen hebben soms ondersteunende begeleiding nodig die hen even aanraken of met hen buiten de groep gaan.
- Overweeg aanraking / lichamelijk contact om angst of nerveuze spanning te helpen kalmeren. Zorg ervoor dat het contact geen inbreuk is op de integriteit van die mens of de intensiteit van het moment.

In de rede vallen door deelnemers

Als groepsleden moeite hebben met luisteren en anderen in de rede vallen kun je -vanuit je eigen innerlijke vrede- degene die het woord overneemt stoppen en degene die aan het delen was verder laten praten.

Dat kan uitzien als:

- Nu is (naam)... aan het woord. Graag wil ik haar de gelegenheid geven haar verhaal af te maken.
- Dank voor wat je zegt. Teruggaand naar (naam)..., heb je je verhaal kunnen vertellen? Is er iets dat je nog wilt zeggen?

- Je kunt degene die aan het woord is vragen of de interventie van een andere deelnemer, op dat moment, behulpzaam was.
- Als degene die deelde uitgesproken is, kun je degene die in de rede viel uitnodigen iets te delen dat voor haar/hem van belang is.

In de rede vallen door de facilitator

Als je als facilitator moeite hebt met luisteren of de neiging hebt deelnemers in de rede te vallen, ga dan bij jezelf na:

- Wat maakt dat ik niet met mijn hart naar deze spreker kan luisteren?
- Wat is het dat ik denk over het verhaal van de ander?
- Welke ideeën heb ik over wat de ander denkt of doet?
- Mag de ander zeggen wat ie zegt zonder dat ik er over oordeel?
- Wil ik de ander iets laten inzien, iets anders laten doen?
- Probeer ik de ander te sturen of te manipuleren?
- Probeer ik de ander gelukkig te maken/te genezen?
- En dan: Wil ik ermee stoppen of daarmee doorgaan.

Confronteren

In een stemmenhoorders groep zijn we er niet op uit om mensen te confronteren. Het kan natuurlijk altijd zo zijn dat iets als confronterend wordt ervaren.

Echter elk idee dat confronteren goed zou zijn laten we varen. We hoeven geen beoordeling van de houding van de deelnemer te geven.

Indien deelnemers elkaar confronteren vanuit de houding dat confrontatie goed is, kan de facilitator dat stoppen en erop wijzen dat ieder voor zichzelf weet wat het beste voor hem/haar is en dat confronteren niet nodig is.

Ook kun je de deelnemer die confronterend werd benaderd vragen of dat behulpzaam was. Als je als facilitator de aandrang voelt te confronteren, ga dan bij jezelf na wat het is dat je denkt over de houding van een deelnemer. En welke gedachten aan het idee te moeten/willen confronteren ten grondslag liggen.

Vraag jezelf af:

- Kan ik zeker weten dat het waar is dat confronteren nu noodzakelijk is en het beste is wat ik nu kan aanbieden in deze situatie als facilitator?
- Welke ideeën heb ik over de deelnemer?
- Welke ideeën wil ik een ander opdringen?

Antwoorden en oplossingen vinden

Het denken in antwoorden en oplossingen staat bij een herstelgroep zoals de stemmenhoorders groep niet voorop. Iemand krijgt de ruimte te zijn waar hij op dat moment is. Als een deelnemer aangeeft een antwoord te vinden in zijn of haar proces is dat prima. Als facilitator hoeft je niet het antwoord van of voor de ander te weten. Je bent niet verantwoordelijk voor de oplossing of het geluk van een ander. Los van het feit of je weet wat daarvoor nodig is. Houd dit altijd in gedachten. Ook als het erop lijkt dat de ander zijn eigen antwoord op dat moment niet lijkt te vinden. Blijf erop vertrouwen dat iemand zijn eigen antwoord kent en héél is.

Vervloeden met de andere persoon

Als je merkt dat je in een verhaal gezogen wordt en dat je probeert iets voor een andere op te lossen of makkelijker te maken, realiseer je dan dat je je vereenzelvigd hebt met die ander. Dan ben je bezig met dingen die niet jouw zaak zijn.

Bedenk altijd dat wat een deelnemer naar voren brengt een verhaal van die deelnemer is. Het is niet jouw verhaal. Jij kunt het niet oplossen en je bent niet verantwoordelijk ervoor. Als facilitator vertrouwen we erop dat ieder zijn eigen antwoorden kent en toegang tot zijn/haar eigen oplossingen heeft.

Zelfs als iemand eens of herhaaldelijk probeert een ander een oplossing te laten geven voor zijn of haar 'probleem.' Ben simpelweg vanuit je hart aanwezig.

Uitleg geven / Eigen waarheden presenteren

Een valkuil waar je in verstrikt kunt raken is het geven van uitleg.

Zodra je probeert iets uit te leggen begeef je je op glad ijs. Een ander kan de dingen anders aanvoelen, ervaren, interpreteren of beleven en zal, als hij/zij hecht aan zijn/haar interpretatie, dat ook naar voren brengen.

Als jij vervolgens ook hecht aan jouw interpretatie, dan kan er een discussie over zienswijzen ontstaan. Dat is niet wat je wilt voor een stemmenhoorders groep.

Je kunt jezelf dit besparen door de zaak als volgt benaderen. Als iemand vraagt naar de betekenis van een stem, kun je vragen: Wat betekent het voor jou? Als iemand dan doorvraagt naar de betekenis, kun je zeggen: Zoals ik het principe begrijp, betekent het voor mij...

Vergelijken met andere facilitators

Wanneer je merkt dat je je eigen 'kunnen' vergelijkt met dat van andere facilitators, houd dan in gedachten dat de meer ervaren facilitators niet noodzakelijkerwijs ook altijd de meest effectieve zijn. Effectief zijn zij, die zich overgegeven aan helderheid, waarbij ze verbonden blijven met hun innerlijk gevoel van vrede.

Andere valkuilen

- * (Te) 'zakelijke' vragen stellen.
- * Vertrouwenscrisis tussen facilitators.

Bijlage 5: Onderzoek naar stemmenhoordersgroepen in Nederland en daarbuiten .

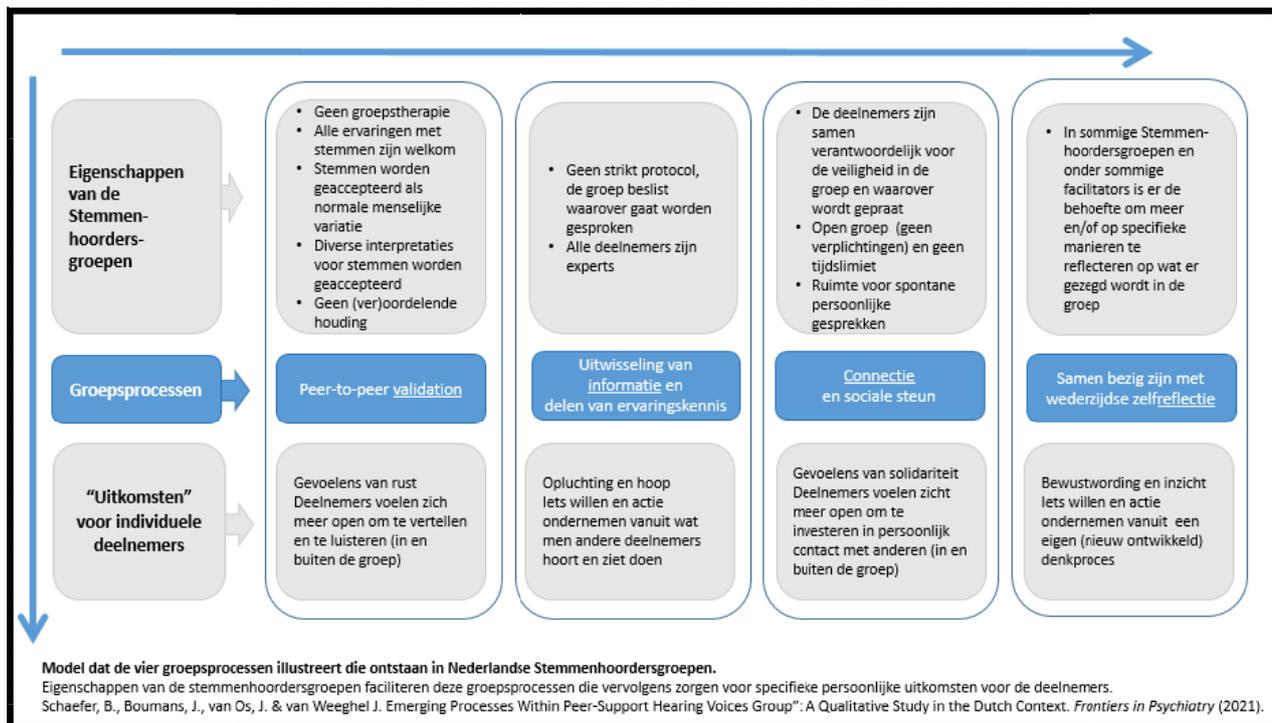
Kwalitatief onderzoek uitgevoerd in Nederland

Om inzicht te krijgen in wat deelnemers waardevol vinden aan deelname aan een Stemmenhoorders-groep en welke aspecten daarop van invloed zijn, is een onderzoek opgezet met een kwalitatief design (Schaefer en collega's, 2021). Met 30 leden van zeven Stemmenhoordersgroepen werden diepte-interviews gedaan. De interviews zijn opgenomen, uitgeschreven, van persoonlijke gegevens ontdaan en vervolgens systematisch geanalyseerd.

Deelnemers vertelden veel positieve verhalen naar aanleiding van de vraag wat deelname aan een Stemmenhoordersgroep hen had gebracht (men beschreef gevoelens van opluchting, rust, hoop, verbondenheid, motivatie en moed), maar er werd ook gevonden dat niet iedereen in eenzelfde mate voordeel had aan deelname. Dat heeft enerzijds te maken met persoonlijke kenmerken en processen en anderzijds met de interactie van deze persoonlijke processen met groepsprocessen in de Stemmenhoordersgroep. Op basis van de gegevens kwamen Schaefer en collega's tot een model dat laat zien dat onder andere **door specifieke kenmerken van de Stemmenhoordersgroepen zich in alle groepen vier groepsprocessen ontwikkelen en dat die processen bepaalde positieve gevolgen te kunnen hebben voor de leden.**

Deze vier groepsprocessen zijn:

- 1) **“peer-to-peer validation”** (bevestiging/erkenning/geldigheid door lotgenoten),
- 2) **“information”** (uitwisselen van informatie en het delen van ervaringskennis),
- 3) **“connection”** (verbinding en sociale steun) en
- 4) **“reflection”** (samen onderzoeken en bezig zijn met wederzijdse zelfreflectie).



Hoewel de vier groepsprocessen binnen alle groepen werden gevonden, leek de mate van “connectie/verbinding” in de groep en de mate en manier van “het samen onderzoeken” af te hangen van stijlaspecten van facilitators maar vooral van de mensen die zich bij de groep aansloten (wie komen er, hoelang blijven ze komen, waar zitten ze in hun herstelproces en wat zijn hun wensen en behoeften ten aanzien van de groep?).

De data uit het onderzoek (Schaefer en collega's) blijkt dat het erg belangrijk is om open en veilige plekken te creëren waar men samen zonder druk, oordelen en/of voorgeschreven doelen en strategieën hun ervaringen, en problemen die eruit voortvloeien, kunnen onderzoeken. Hoewel deze bevinding zeker niet nieuw is, kun je je wel afvragen waarom men het creëren van dergelijke plekken voor Stemmenhoorders dan niet meer stimuleert. Veel deelnemers aan het onderzoek geven aan dat zij geen plek hadden waar zij zo open over hun stemmen konden praten. Zij waren erg blij met de Stemmenhoordersgroep omdat ze daar serieus werden genomen, hun ervaringen daar als echt werden gezien en ze niet bang hoefden te zijn voor nare reacties. Ze hadden het gevoel er vrij te kunnen spreken en konden er hun stemmen in alle rust onderzoeken. Ze konden bij een Stemmenhoordersgroep “hun masker afdoen” en zichzelf zijn. Het “echte contact” en de spontaniteit binnen de groep sprak velen aan. Het feit dat niets moet en je samen beslist waarover je het gaat hebben, maakte deelname aan de groep voor velen erg bijzonder. Schaefer en collega's concluderen dat binnen Stemmenhoordersgroepen vrij makkelijk unieke processen ontstaan waar binnen de reguliere geestelijke gezondheidszorg (GGZ) weinig tot geen plaats is. Hulpverleners in de GGZ zouden zich meer bewust moeten zijn van de mogelijkheden die Stemmenhoordersgroepen aan stemmenhoorders kunnen bieden.

Schaefer, B. A., Boumans, J., Van Os, J., & Van Weeghel, J. (2021). Emerging Processes Within Peer-Support Hearing Voices Groups: A Qualitative Study in the Dutch Context. Frontiers in Psychiatry, 12.

Review door onderzoekers uit Ierland

Corentin en collega's (2023) hebben verschillende onderzoeken (waaronder het onderzoek van Schaefer en collega's 2021), naar stemmenhoorders-groepen en andere zelfhulpgroepen voor mensen die stemmen horen, op een rijtje gezet door een systematische review uit te voeren. Ze zochten in de beschikbare literatuur en beoordeelden de gevonden onderzoeken op een aantal criteria. Uiteindelijk hielden zij 13 onderzoeken over, veel daarvan zijn kwalitatief van aard. In totaal namen 240 deelnemers deel aan de 13 onderzoeken. De kleinste steekproef was een onderzoek bij één persoon (casestudie) en de grootste steekproef bevatte 101 personen (cross-sectionele studie). Zeven onderzoeken werden uitgevoerd in het Verenigd Koninkrijk, twee in Australië en de resterende vier onderzoeken vonden plaats in Canada, Hongarije, Italië en in Nederland. Wil je meer weten over deze onderzoeken, in het artikel van Corentin en collega's staat een tabel waarin je per onderzoek informatie krijgt over het doel van het betreffende onderzoek, de onderzoeksopzet, beschrijving van de deelnemers, informatie over de betreffende groep, hoe men data heeft verzameld en geanalyseerd en wat de belangrijkste uitkomsten waren in het licht van de uitgevoerde review.

Bij het bestuderen van de 13 onderzoeken vonden Corentin en collega's vijf belangrijke voordelen van deelname aan de groepen:

- 1) het kunnen praten en delen met anderen die soortgelijke ervaringen hebben
- 2) verbondenheid voelen en mogelijkheid om sociaal contact te maken
- 3) nieuwe kennis en (coping) vaardigheden opdoen
- 4) hoop en inspiratie krijgen
- 5) de groepen bieden een hulpaanbod dat elders niet beschikbaar is.

De onderzoekers beschrijven de verschillende voordelen die uit de onderzoeken naar voren kwamen uitvoerig. Zij benadrukken dat deelname aan de groepen sociale isolatie en het stigma waarmee stemmenhoorders vaak te maken hebben, kan verminderen. Daarnaast kan deelname sociale- en copings-vaardigheden verbeteren en kunnen deelnemers van de groepen meer inzicht krijgen in de betekenis en context van hun stem(men). Tevens kan men in groepen ervaren dat herstel kan worden bereikt terwijl men nog steeds met stemmen leeft.

Hoewel de onderzoekers aangeven dat de groepen als een katalysator kunnen dienen voor herstel, kent hun review ook diverse beperkingen. Veel onderzoeken hadden een beperkte groep deelnemers en waarschijnlijk hebben veel onderzoeken ook te maken met een probleem met betrekking tot de selectie van deelnemers. Er is weinig zicht op mensen die niet aan het onderzoek mee wilden/konden doen. Ook is er weinig zicht op de "eigen filosofische perspectieven" van de onderzoekers en in meerdere onderzoeken werden vragenlijsten gebruikt die door de onderzoekers waren gemaakt, wat van invloed zou kunnen zijn op de resultaten.

Tenslotte namen Corentin en collega's in hun onderzoek bevindingen van klinici, zorgverleners en naasten niet mee. Desalniettemin concluderen de auteurs dat deelnemende stemmenhoorders veel voordelen ervaren van de groepen en dat het goed is dat GGZ-professionals hiervan op de hoogte zijn. Het lijkt goed om zowel het aanbod van GGZ-professionals als het aanbod Stemmenhoordersgroepen aan stemmenhoorders te bieden, zodat ze elkaar kunnen aanvullen waar nodig en wenselijk.

Corentin, C., Fitzgerald, C., & Goodwin, J. (2023). Benefits of hearing voices groups & Other self-help groups for voice hearers: A systematic review. Issues in Mental Health Nursing 44 (4), 228-224

