

# Klankspiegel

Tijdschrift over stemmen horen  
en andere gerelateerde ervaringen



**Sandra Houtzater, over  
isoleren in de psychiatrie**

**Jodie Ras over  
diepgaand luisteren**

**Wereld Stemmen-  
hoorcongres in Parijs**

## 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

Mario Domen, hoofdredacteur  
Geert Zomer, eindredacteur  
Jolanda van Hoeij, website  
Corine Wepster

### Bestuur Weerklank

Peter Oud, voorzitter  
Geert Zomer, secretaris  
Aart Nijmeijer, penningmeester  
Yvonne Doornbos,  
Corine Wepster  
Jolanda van Hoeij  
Katharina Ka  
Jim van Os

### Redactieadres

Vragen, opmerkingen en bijdragen graag op het adres: [klankspiegel@stichtingweerklank.nl](mailto:klankspiegel@stichtingweerklank.nl)

### Websites

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

### Illustraties

Diverse bronnen

### Concept & Ontwerp

Giselle Segura Gelink Grafisch Ontwerp

### Lay-out en Drukwerk

Centrum Drukwerk  
Het volgende nummer verschijnt eind februari 2024  
Uiterlijke inleveringsdatum kopij voor dit nummer:  
31 januari 2024

*Stemmen horen, wat is het, wie overkomt het en hoe ermee om te gaan* is een uitgave van Stichting Weerklank. Het boekje is te bestellen via de website en kost € 3,-

### © 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.

ISSN 1380-0612

## Inhoud

PAGINA 3

### Redactioneel

PAGINA 4

### Van de bestuurstafel

Geert Zomer

PAGINA 5

### Ter nagedachtenis aan Dirk Bol

PAGINA 6

### Trauma en Waarheid

Corine Wepster en Mario Domen

PAGINA 9

### Gedicht

Nele Camargo

PAGINA 10

### De andere

Mario Domen

PAGINA 12

### Ervaringen delen in een veilige omgeving

Geert Zomer

PAGINA 18

### Troost

Dirk Bol

PAGINA 19

### Oproep Mad Pride

Mario Domen

PAGINA 20

### Wat separeren met je doet

Sandra Houtzager

PAGINA 23

### **Het faciliteren van stemmenhoordersgroepen**

Geert Zomer

PAGINA 24

### **Gedicht Duet**

Klaske R. Hiemstra

PAGINA 25

### **Boeken Stichting Weerklank**

PAGINA 26

### **Lichtpuntjes**

Gerda Reijnders

PAGINA 28

### **Wereld Stemmenhoordag**

Geert Zomer

PAGINA 30

### **Knetterende hersenen**

Geert Zomer

PAGINA 32

### **Gestorven ideeën tot leven wekken**

Geert Zomer

PAGINA 34

### **De zin van de waan? psychotische ervaringen**

Jodie Ras

PAGINA 38

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

Op 3 november, vlak voordat deze editie van de Klankspiegel naar de drukker ging, bereikte ons het droevige bericht dat Dirk Bol na een kort ziekbed is overleden. Met hem is een mooi mens en een fijne mederedacteur heengegaan. Wij en de lezers van de Klankspiegel zullen zijn persoonlijke commentaar op de psychiatrie en stemmenhoordersbeweging missen. Dat commentaar gaf hij steeds op de hem kenmerkende warme manier waarmee hij boeken besprak over onderwerpen die hem bijzonder ter harte gingen. Dirk bedankt. Het ga je verder goed.

Zoals in het vorige nummer van Klankspiegel werd aangekondigd werd tijdens de Stemmenhoordag van 14 september de Marius Romme & Sandra Escher Wisseltrofee uitgereikt. Ditmaal door Dirk Corstens die hem het jaar daarvoor uit handen van Robin Timmers had ontvangen. Nu ging deze Romme&Escher-prijs dus voor de derde maal in andere handen over. De jury had het dit jaar erg gemakkelijk. Niet door een gebrek aan kandidaten maar omdat er één was die met kop en schouders boven de anderen uitstak: Corine Wepster, die als eindredacteur van de Klankspiegel dertig jaar lang een van de centrale personen was in het toegankelijk maken van het gedachtegoed van Stichting Weerklank. Het grootse applaus dat op de overdracht van de trofee volgende, liet zien dat de meer dan zeventig aanwezigen die keuze van ganzer harte ondersteunden. In al haar bescheidenheid reageerde Corine: Tot mijn grote verbazing kreeg ik hem! Ik had al een interview gehad wegens mijn 30-jarig redacteurschap, zoals jullie hebben kunnen lezen. Maar ook nog de wisseltrofee! Uit handen van Dirk Corstens. Verbazingwekkend. Maar iedereen zei dat het volkomen terecht was.

Het bereiken van deze mijlpaal is voor Corine aanleiding om het hoofdredacteurschap over te dragen. Met ingang van het eerste nummer van 2024 zal Mario Domen als hoofdredacteur zich voornamelijk met organisatorische zaken bezighouden terwijl Geert Zomer zich als eindredacteur over de taalkundige vormgeving van de artikelen zal ontfermen. Dat durven wij aan dankzij de stevige bodem die Corine voor de Klankspiegel heeft gelegd. We weten ons daarbij tevens gesteund door Jolanda van Hoeij die als beheerster van de website van Stichting Weerklank de verbinding gaat vormen tussen de digitale en fysieke informatievoorziening van Stichting Weerklank. Jolanda, heel erg welkom in de redactie.

In dit nummer treft u weer een keur van interessante artikelen aan. Zo werd in het weekend van 9-10 september een bijeenkomst gehouden in de Internationale School voor Wijsbegeerte in Leusden, getiteld Trauma en Waarheid. Daar werd naast vele interessante lezingen ook de Van Helsdingenprijs uitgereikt aan Berry Vorstenbosch. Namens dit blad was Corine erbij. Zij deelde haar ervaringen met Mario waaruit een boeiend artikel ontstond. Corine was erg dankbaar voor wat op deze bijeenkomst

## Redactioneel vervolg

*werd geboden. Of om het in haar eigen woorden te zeggen: 'Shukra, dat is een Arabisch woord voor 'dank je' en betekent ook: helderheid, schittering.'*

*Sandra Houtzager heeft de moed gehad haar ervaringen met separatie en isoleercellen op te schrijven. Zij sprak de wens uit deze ervaringen via dit blad met anderen te mogen delen. Het is een heftig verhaal geworden wat het gevoel kan oproepen: dit kan toch niet in een beschaafd land als Nederland. Maar helaas; het is geen verhaal dat sensatie zoekt, maar een verslag van hoe iemand die hulp dacht te krijgen uiteindelijk in haar mens-zijn wordt ontkend. Ze sluit af met: Ik hoop met mijn verhaal een opening te maken naar een zorgsysteem zonder isoleercellen. Sandra, bedankt voor deze moedige bijdrage. En ook voor de prachtige foto*

*op het omslag.*

*We ontvingen ook weer een paar spontane bijdragen, zoals die van Gerda Reijnders en Klaske Hiemstra. Voor zulke bijdragen zijn we bijzonder dankbaar. Mocht u zich ook geroepen voelen uw ervaringen te delen dan kunt u de richtlijnen voor het aanleveren van de kopij opvragen via [klankspiegel@stichtingweerklink.nl](mailto:klankspiegel@stichtingweerklink.nl).*

*We hopen u met dit vierde nummer van de alweer 34ste jaargang enkele leerzame leeservaringen te kunnen bieden.*

*Corine Wepster en Mario Domen*

## Van de bestuurstafel

Terwijl ik dit schrijf is het zes november. Het Wereld Stemmenhoorcongres ligt inmiddels al een week achter mij. Het congres is werkelijk een smeltkroes van ideeën, ervaringen, kennis, zeer diverse mensen, stemmen, activiteiten, lezingen en samenzijn. Deze smeltkroes wordt verwarmd door het vuur van passie, verbinding, verlangen en gedrevenheid. Wat er ontstaat is goud. Goud vertegenwoordigt de essentie van het ZIJN. Het ZIJN waarnaar velen zo wanhopig verlangen. Het ZIJN dat vaak wordt afgeschermd, geïsoleerd, bedolven onder kennis, onder stigma, onder gestolde overtuigingen. Het goud dat zich laat zien in een klein gebaar, een oogopslag, een warme omhelzing en af en toe in een glas witte wijn op een terras in Parijs.

Enige dagen later, in het gebouw van een hogeschool in Nijmegen vond een symposium plaats onder het thema Mentale diversiteit in een veerkrachtige samenleving. Het is de kunst om mentale diversiteit te omarmen, om deze niet te willen veranderen. Al het bewustzijn begint bij acceptatie van wat er is. Ook onze donkere kanten, onze schaduwzijden liggen daar. Soms is het donker, soms schemert het en soms valt daar even het zonlicht op.

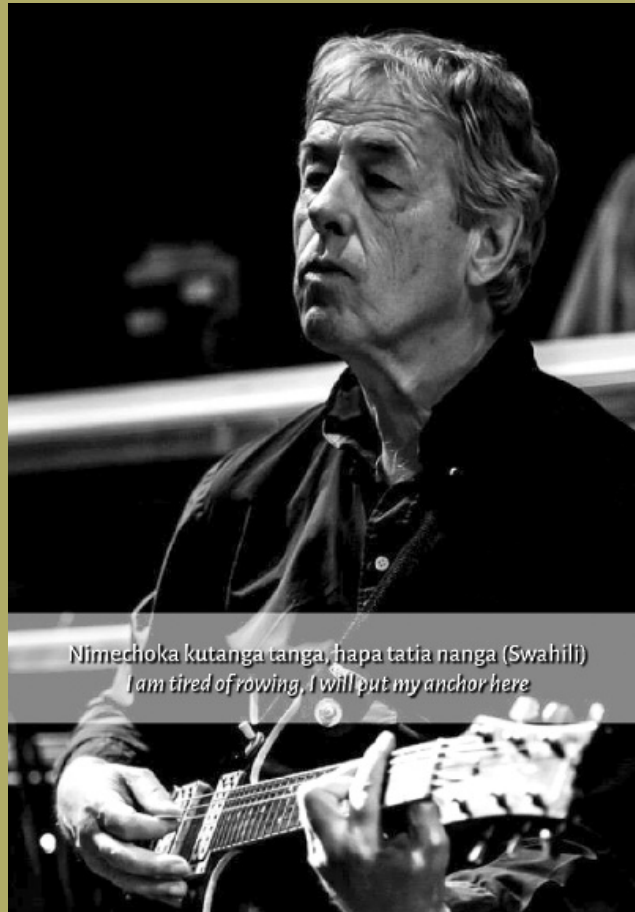


Geert Zomer, secretaris

De zon brak door de wolken op de jaarlijkse Wereld Stemmenhoordag, in Nijmegen, glansde daar op de tafels, glinsterde in de ramen en scheen op de gezichten van de gasten en op de trofee die Corine kreeg uitgereikt.

Een trofee die haar oorsprong vindt in het gedachtegoed van Marius Romme en Sandra Escher. In het leven, de zon en de passie van twee fantastische mensen.

## Ter nagedachtenis aan Dirk Bol



**Dag lieve Dirk**

**Wij zijn geschokt door je overlijden.  
Dirk, wij gaan je missen, jouw warme,  
intelligente betrokkenheid bij het  
gedachtegoed van onze stichting.**

**Wij gaan je ook missen bij de Klankspiegel  
waar je een waardevolle bijdrage had  
in het schrijven van boekrecensies.**

**Jouw laatste recensie had als titel *Troost*.  
Wat verdrietig dat we je moeten laten gaan ...**

**Het bestuur van Weerklank  
en de redactie van de Klankspiegel**

# Trauma en Waarheid

Corine Wepster en Mario Domen



**In het weekeind van 9 en 10 september jongstleden vond het congres Trauma en Waarheid plaats, georganiseerd door de Internationale School voor Wijsbegeerte. Een keur van sprekers (Simona Karbouniaris, Michel Thijs, Wouter Kusters en Tine Molendijk) lichtten het thema toe vanuit allerlei verschillende invalshoeken. Onze hoofdredacteur Corine was erbij, maakte aantekeningen en deelde deze met Mario Domen. Aan de hand daarvan ontstond onderstaand artikel, dat behalve een summiere weergave van het congres, vooral persoonlijke reflecties van Corine en Mario bevat. Ter wille van de leesbaarheid hebben we van de verschillende bijdragen één verhaal gemaakt.**

## Inleiding

Er zijn vele manieren om naar de wereld te kijken. Dat levert veel verschillende beschrijvingen op van dezelfde waarneming. Om een simpel voorbeeld te geven: als je een keurig onderhouden tuin hebt, gruw je van het voortwoekerende en het bijna niet te bestrijden zevenblad. Maar als je in je tuin ook kippen houdt, is zevenblad een welkome aanvulling op het voer.

Nu is het bij mensen wat ingewikkelder. Zij denken meestal na over wat ze waarnemen. En dat leidt ertoe dat ze die waarneming met eerder gedane observaties associëren. Een bepaalde uitdrukking op iemands gezicht kan bijvoorbeeld innerlijk gelinkt worden aan het gezicht van je altijd boze vader. Dat kan weer een

## Artikel

bepaalde antipathie voor de betreffende persoon oproepen. Als je diezelfde gezichtsuitdrukking echter associeert met een prettige herinnering, wordt je huidige beleving navenant anders. Daarom is het belangrijk een waarneming en de beleving ervan goed te onderscheiden. De gezichtsuitdrukking kan in beide voorbeelden namelijk dezelfde zijn, ook al is de persoonlijke beleving ervan totaal anders.

### Trauma

Trauma betekent oorspronkelijk 'wond'. Zo wordt het ook bij somatische aandoeningen gebruikt. Bij een trauma van het been is dat laatste dan gebroken. Maar trauma kan ook iets zijn wat er had moeten zijn maar niet was. Veiligheid en respect in de vroegere gezinssituatie bijvoorbeeld. Als je als kind je vaak onveilig hebt gevoeld en er was weinig respect en aandacht voor je eigenheid, dan kun je op latere leeftijd bijvoorbeeld gaan dissociëren (het gevoel hebben dat je naast je leven loopt in plaats van het zelf te leven).

Bij de vorming van trauma is er sprake van een concrete en grensoverschrijdende gebeurtenis, iemand die deze gebeurtenis ondergaat en eventueel een of meerdere toeschouwers. De beleving van dat trauma kan voor iedereen verschillend zijn. Bij de een staat het leven na die gebeurtenis helemaal op zijn kop terwijl voor een ander die gebeurtenis (ogenschijnlijk) veel minder impact heeft. Het gaat daarbij niet om de gebeurtenis zelf, maar om de innerlijke voedingsbodem waarin deze een afdruk maakt. Eén grensoverschrijdende ervaring hoeft niet direct traumatiserend te zijn. Komen die grensoverschrijdende ervaringen vaker of zelfs veelvuldig voor, dan is de kans op trauma veel groter. Dit hoeft niet een letterlijke herhaling van een specifieke gebeurtenis te zijn, maar wel van de ervaring die eerder is opgedaan. De impact op het welbevinden die deze grensoverschrijdende ervaringen hebben, wordt groter naarmate deze zich opstapelen.

In de kindertijd is een veilige leefomgeving van het grootste belang. Ouders, in eerste instantie vooral de moeder, spelen hierin een cruciale rol. Bij opstapeling van traumatische ervaringen komt het 'ik

ben' gevoel ernstig in gevaar. Dit 'ik ben' vormt de basis van ons psychisch welbevinden en heeft haar bedding in het 'geborgd zijn'.

Sommige gebeurtenissen grijpen zo diep in dat het eenmalige voorkomen ervan al tot trauma leidt; oorlogen, hongersnood en natuurrampen dragen die potentie in zich. Ook de diepgaande aantasting van iemands persoonlijke integriteit, door bijvoorbeeld fysieke of psychische mishandeling in de kindertijd, kan zulke schokken veroorzaken dat een slachtoffer zich uit de realiteit van alledag terugtrekt. Vanuit overlevingsdrang zal het kind deze mishandelingen wegdrücken zodat het zich in de realiteit van elke dag staande kan houden. Het kind zal de ouders op een voetstuk plaatsen want het is afhankelijk van deze ouders om te overleven. Om dit mogelijk te laten zijn wordt de gevoelswereld verlaten, want daar zetelt immers het trauma. Dit heeft tot gevolg dat er vanuit een overlevingsmodus geleefd wordt. Dit maakt dat iemand dan min of meer in een irreële wereld leeft.

### Wat helpt?

Het moge duidelijk zijn dat niemand geholpen is als hij of zij gewezen wordt op het feit dat ze in een irreële wereld leven. Die irreële wereld vormt immers een, vaak laatste, reddingsboei in het innerlijke tumult dat met het trauma gepaard gaat. De persoon met trauma bevindt zich namelijk in een voortdurende strijd om het hoofd boven water te houden. En een deel van die strijd bestaat uit het afweren van de wereld die het trauma heeft veroorzaakt. Zelfs wanneer iemand een katatone fase (zich terugtrekken en zich vreemd gedragen) doormaakt, woedt deze innerlijke strijd met volle kracht. Aspecten daarvan kunnen onder meer zijn: herbeleving, vermijding, negatieve gedachten en stemming, angst en prikkelbaarheid. Zoals een van de sprekers het verwoordde: 'Het is een waarheid om gek van te worden.'

Een van de opvallendste verschijnselen die met trauma gepaard gaan is dissociatie. Als de gevoelswereld wordt verlaten wordt ook het lichaam verlaten. Als het lichaam wordt verlaten is de kans groot dat het hoofd met je aan de haal gaat en het gevolg

## Artikel

daarvan is dat de kans op dissociëren erg groot is. Het lichaam is eigenlijk het enige houvast dat je in een bedreigende wereld hebt.

Dat maakt lichaamswerk bij trauma zo belangrijk: het herwinnen van de beleving dat 'dat lichaam' 'mijn lichaam' is, kan weer een allereerst houvast geven. Als je je vervolgens voorstelt dat jouw lichaam zich op een voor jou heel veilige plek bevindt, kun je op die plek andere denkbeeldige mensen uitnodigen en vervolgens contact met hen zoeken. Alles in je verbeelding, zodat je coping-strategie niet aangetast hoeft te worden. Dit vraagt een groot inlevingsvermogen van degene die een persoon-in-trauma begeleidt. Die moet het aandurven om vanuit de 'reële' wereld in een 'irreële' wereld te stappen en van daaruit het contact met de 'werkelijkheid' te herstellen.

Dat kan een getraumatiseerd iemand nooit zelf. Deze is namelijk uit die werkelijkheid gevluht omdat deze te bedreigend was. Het kan daarbij helpen om de gebeurtenissen in verhaalvorm te laten opschrijven. Daarbij ligt dan de nadruk niet zozeer op de bedreigende gebeurtenissen zelf (de buitenwereld) maar op de innerlijke ervaringen die iemand daarbij heeft opgedaan. Hierdoor kan een weg geopend worden van verwonding naar verwondering, van machteloosheid naar houvast, van overweldigd zijn naar afstand nemen. Er is wat dat betreft geen 'juiste' aanpak. Trauma is iets hoogst persoonlijks — zowel wat betreft de oorzaak als ook de weg eruit. Elk mens heeft immers een overlevingsdrang.

### Waarheid

We leven in een wereld waarin oorlogen, hongersnood, klimaatproblematiek en uitbuiting terugkerende thema's zijn in het nieuws. Die herhaling draagt het gevaar in zich dat de ontvanger van al dat nieuws afstompt: 'Oh, dat weet ik nu wel'. Dat gevoel zal iemand die zo'n crisis aan den lijve ondergaat, niet snel overkomen. Integendeel: diens leven wordt dan vaak verzaamd door de ongeïnteresseerdheid van de rest van de wereld. En dat is geen illusie. Vanuit dit perspectief is het hoogst immoreel dat een onderzoeksmissie naar de maan belangrijker is dan voedsel voor degene die honger lijdt. Maar ook dichterbij huis doet dat

vraagstuk zich voor: hoeveel getraumatiseerde personen krijgen niet te horen 'Leer er nu maar eens mee te leven'? Of 'Slik nu maar braaf je medicijnen dan heb je er geen last meer van'. Dat gaat helemaal voorbij aan de innerlijke strijd die er bij voortdurende woedt. En die ongeïnteresseerdheid voor het innerlijk lijden van de getraumatiseerde mens versterkt bij de laatste vaak het gevoel dat de realiteit bijzonder bedreigend is.

Trauma is dan ook geen ziekte die je volgens een vaststaand protocol kunt genezen. Trauma kan ontstaan waar een individu of groep individuen buitengesloten wordt omdat hun unieke menszijn niet wordt (h)erkend. Trauma kan ontstaan als medemensen wegstijgen van gebeurtenissen die te groots zijn om door een enkeling te worden bevat. Trauma doet zich voor wanneer door het belang van de één schade wordt toegebracht aan de ander. Dat is waarheid. Niet dat iemand te zwak is om de gevolgen van bepaalde gebeurtenissen te dragen. Want als puntje bij paaltje komt, geldt dat voor ieder van ons. We hebben de ander nodig om een volledig mens te kunnen zijn.

De toestand in de wereld wijst een andere kant op: daar heerst het recht van de sterkste, van de rijkste of van degene die niet bang is om onwaarheid te spreken. Getraumatiseerde personen maken die omstandigheden niet alleen mee — zij leven ze. En als de omstandigheden waardoor ze in trauma zijn geraakt niet veranderen, zal hun aantal zich steeds uitbreiden; net als het aantal mensen dat reageert met 'Oh, dat weet ik nu wel'.

Het is de vraag waar ieder individu in deze tijd mee geconfronteerd wordt; een vraag die zo oud is als onze beschaving: 'Ben ik mijn broeders hoeder?'



# Nele Camargo

De oude, blinde man  
ziet het nog voor zich  
hoe hij als kleine jongen  
de vogeltjes wat hoorde zeggen  
in een taal die hij niet verstond.

Zijn vader begreep het wel  
wat de jongen herhaalde.  
Elsker, elsker.  
Het kon niet anders dan  
over de liefde gaan.

Elsker ( Deens woord voor liefde) \*



Tekening,  
Antonio Camargo Villanueva

# De andere

Mario Domen

**Het zal niemand ontgaan zijn dat gewapende conflicten snel in aantal en heftigheid toenemen. Wij mensen schijnen zo in elkaar te zitten dat we niet te veel van die conflicten tegelijkertijd in ons bewustzijn vast kunnen houden. De oorlog tussen Israël en Hamas verdringt die tussen Rusland en Oekraïne van de voorpagina's. De grenzen van wat mensen bereid zijn elkaar aan te doen, lijken echter nog lang niet bereikt te zijn. Wat eerst groot leed was, lijkt daarbij in vergelijking met het nieuwe leed klein leed te worden. We mogen daarbij niet vergeten dat het groot of klein zijn van leed, niets te maken heeft met aantallen. Het leed van één Israëliëse of Palestijnse moeder die haar kind verliest doordat anderen raketten afvuren, wordt niet groter of kleiner als zij een van velen is. Maar ook dichterbij huis schuilt veel leed. Dat betreft ook groepen mensen rond een bepaald thema: bijvoorbeeld toeslagen, milieu, klimaat, nationaliteit. Het leed wordt binnen die thema's vooral beschreven in termen van het tenietdoen van de oorzaken en het herstellen van de schade. Daarbij wordt regelmatig vergeten dat dit leed door concrete individuen wordt ondergaan. Dit gebrek aan aandacht vergroot daarbij vaak het individuele lijden.**

Soms verwordt dat gebrek aan aandacht zelfs tot een camouflage van dat lijden. Een belangrijk element daarbij is een gevoel van machteloosheid dat geen uitweg kan vinden. Dat speelt natuurlijk bij iedere grote gebeurtenis die iemand overkomt,

maar dat kan soms ook worden overschreeuwd door een persoonlijke stellingname waarbij tevens een schuldige wordt aangewezen. De nadruk ligt dan op het 'zo ben ik niet'. Dat geeft gemoedsrust. Bij gezondheid is dat anders. Als iemand lichamelijk ziek wordt vanwege de luchtverontreiniging of (5G-)straling in de buurt van de woonplaats, staan er vele mensen tegenover die daar niet ziek van worden. Er speelt dan een persoonlijke gevoeligheid mee. Je hoeft je daar dan niet tegen af te zetten, want de zorg beroept zich op de aanwezigheid van professionals die goede zorg kunnen leveren. Hoewel de 'goede zorg' eigenlijk steeds meer wordt vormgegeven door farmaceutische bedrijven. Je kunt je natuurlijk wel inzetten voor het stopzetten van de lucht- of farmaceutische verontreiniging.

Dan de psychische gezondheid. Daar ligt oorzaak en gevolg veel verder uit elkaar en ze zijn ook minder zichtbaar. Jarenlang misbruik bijvoorbeeld speelt zich meestal in het verborgene af. Dat verborgene kan het gezin zijn, school of werkomgeving. De gevolgen ervan worden pas zichtbaar als iemand zich afwijkend van een algemeen geaccepteerde norm gaat gedragen. Daarbij hoeft het verband met het verleden of heden ook voor de direct betrokkene niet direct duidelijk te zijn. Ook kan het voorkomen dat iemand het eigen afwijkende gedrag niet als zodanig herkent, maar zich ervan bewust wordt door de reacties erop vanuit de omgeving: onbegrip, afwijzing of zelfs angst vallen hem of haar dan ten deel. Deze stapelen zich op het trauma waarmee iemand al is opgescheept.

Vooral die angst heeft twee gezichten: angst voor het anders zijn, maar ook de angst voor het zich bedreigd voelen. De 'patiënt' kent ze allebei; de mensen in diens omgeving ook. Daarom kan er hier ook geen partij worden gekozen: ieder van de betrokkenen is er deelgenoot van. Je kunt er dan ook niet van weggijken. Het betreft immers mede je eigen gevoel van kwetsbaarheid. En dat is een eigenschap die vandaag de dag niet echt wordt gewaardeerd. Om die kwetsbaarheid niet onder ogen te hoeven zien, bestaat er eigenlijk alleen de mogelijkheid de (letterlijk) andere uit het gezichtsveld te verwijderen, vaak tegen diens zin. Dat noemen we dan een 'gedwongen opname', gesanctioneerd door de burgerlijke en rechterlijke macht. Zoiets gebeurt meestal niet ter genezing van die 'andere', maar ter veiligstelling van een min of meer behaaglijke status quo. Die 'andere' bevindt zich dan ineens in een parallelle samenleving, waar andere wetmatigheden gelden. Niet de persoonlijkheid staat daar voorop maar een diagnose die behandeld moet worden (en als die behandeling niet slaagt, volgt er een andere diagnose). Opsluiting (in een eigen kamer of zelfs een separeer) is niet meer de consequentie van een rechterlijke uitspraak, maar van het feit dat iemand als andere te lastig wordt bevonden. Medicatie heeft daarbij niet het doel te genezen, maar om het gedrag van de andere hanteerbaar te maken. En als alles geen positief resultaat heeft, volgt er het 'uitbehandeld'; met meestal levenslan-



ge medicatie voorgeschreven, waarvan vooral de al eerder genoemde farmaceutische bedrijven beter worden.

Psychiater Detlef Petry, schreef ooit een prachtig boek: *Uitbehandeld* maar niet opgegeven. De NCRV zond daar lang geleden een schitterende documentaire over uit. De rode draad van zowel het boek als van de documentaire wordt gevormd door het streven 'uitbehandelde' bewoners van een GGZ-instelling de plek in de maatschappij te geven die hun toekomst. Een plek in de maatschappij die hen decennia geleden buitensloot omdat ze een andere waren. Maar Detlef geeft ook alle psychiatrische patiënten een stem die in Nazi-Duitsland zijn uitgehongerd of vergast omdat ze een 'andere' waren.

Hoeveel individueel leed zou er niet voorkomen kunnen worden als die andere niet langer als een storende factor wordt gezien, maar als een aanwezigheid dat er misschien in de maatschappij zelf iets niet helemaal deugt; of zelfs helemaal niet. Laten we daarbij vooral niet vergeten dat 'wij' die maatschappij vormen: ik, jij, de Israëliet, de Palestijn, de Oekraïner en ook de Rus. En natuurlijk ook alle medewerkers in de GGZ die zich met hart en ziel voor de zorg voor de andere inzetten.

*De documentaire Uitbehandeld maar niet opgegeven is nog te zien op YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=CAMwitMPYAQ>*

# Ervaringen delen in een veilige omgeving

Geert Zomer



Barbara en Corine met op de achtergrond de bestuursleden

**Op 26 en 27 oktober 2023 werd in Parijs het Wereld Stemmenhoorcongres gehouden. De gebruikelijke (online) Intervoicedag ging daaraan vooraf. Samen met Marius Romme, Fleur Romme, Dirk Corstens, Corine Wepster, Barbara Schaefer, Robin Timmers, Willy van Baarsel en Maasja Ooms maakte ik deel uit van de Nederlandse delegatie. De organisatie lag in handen van REV France.**

## **Intervoicedag**

De opening van Intervoicedag vond om 09.30 uur plaats in een café. Parijs kent een florerend caféleven en het is niet ongebruikelijk dat daar de aftrap en afsluiting van inspirerende bijeenkomsten plaatsvinden. Barbara en Dirk stonden ons op te

wachten om ons naar het betreffende café te leiden. Corine en ik hadden daar geen bezwaar tegen want onze ondergrondse metroreis plus wandeling had de nodige energie gevraagd. Terwijl Barbara van haar thee genoot en Corine en ik de nodige cafeïne tot ons namen voerden aan een aangrenzend tafeltje de bestuursleden van Intervoice - Kelly Statsny, Trevor Eyles, Jørn Eriksen en Dirk Corstens - online het openingswoord. Intervoicedag was dit jaar, net als in 2022, een online evenement. Willy sloot zich even later bij ons aan. Wij waren in Parijs, zaten aan een tafeltje en zijn deelgenoot van een wereldwijde beweging van stemmenhoorders.

Deze beweging voerde ons om 10.00 uur naar Maison des associations, 181 Avenue Daumesnil, aan

## Verlag

de overzijde van de straat. Yann Derobert, één van de organisatoren van REV France, had ons de week ervoor uitgenodigd om gezamenlijk de Intervoice-dag op een groot scherm te volgen. Hij had wel aangegeven dat er in die ruimte hoofdzakelijk Frans zou worden gesproken. Gelukkig waren de online gesprekken in het Engels te volgen.

Matthew Ball, directeur en oprichter van 'Humane Clinic' in Australië was de eerste spreker. Als psychotherapeut en psychiatrisch verpleegkundige is hij intensief betrokken bij mensen in psychische nood. In 2017 werd hij in Australië uitgeroepen tot psychiatrisch verpleegkundige van het jaar. Hij ontwikkelde onder andere de 'alleen luisteren visie' en een nieuwe theorie over dissociatie. Matthew is een internationaal gevraagd spreker, zijn gedrevenheid spatte van het scherm.

Na vertoning van de indrukwekkende film *Bedlam, getting into bed with madness* van Dolly Sen (te zien op <https://dollysen.com/film/>), gevolgd door een discussie, nodigde Parijs ons uit om haar straten en pleinen te verkennen en wij gingen ieder ons weegs terwijl de Intervoice-dag nog even doorging.

### Congresdag 26 oktober

Terwijl Corine en ik bij binnenkomst in het Maison des association de solidarité, 10 Rue des Terres au Curé, onze tickets lieten zien was Barbara al druk in de weer om de poster voor de workshop 'Creatieve activiteiten in Stemmenhoordersgroepen' op te hangen. Barbara vroeg ons om assistentie en samen hingen wij een groot tekenvel op, bedoeld voor inspirerende uitingen. Ineens kwam Marius Romme binnenlopen, vergezeld door een mooie jongedame. Marius Romme, die samen met Sandra Escher aan de wieg stond van de stemmenhoorbeweging in Nederland en wereldwijd, mag natuurlijk op deze dag niet ontbreken. De dame aan zijn zijde stelde zich voor: 'Hallo, ik ben Fleur Romme.' Zij bleek de kleindochter van Marius te zijn. Zij studeert psychologie in Utrecht en vindt het erg leuk om Marius te vergezellen. Later hoorde ik dat de documentairemaakster Maasja Ooms ook op het congres was. Zij werkt nu aan een documentaire over stemmenhoorders. Zij heeft naar aanleiding daarvan onder andere contact met psychiater Dirk Corstens die op deze ochtend in gesprek gaat met Maëva Musso

(Frankrijk), Valérie Vuylsteke (Belgium) en Eyal Harel (Israël) tijdens de workshop Open dialoog, stemmen horen en Soteria.

In de grote plenaire zaal startte om 10.00 uur het programma met een openingswoord waarbij een tolk vertaalde van het Frans naar het Engels. De eerste lezing was van Dr. Monique Botha, een Schotse wetenschapster. Zij werkt als onderzoekster op de universiteit van Stirling en heeft zich gespecialiseerd in het fenomeen autisme. Vanwege haar autistische aandoening heeft zij aan den lijve ondervonden dat mensen met een neurodiversiteit vaak gedehumaniseerd, gediscrimineerd en gemarginaliseerd worden. De term neurodiversiteit is bedoeld om variaties in het menselijk brein aan te duiden. Ook bijvoorbeeld mensen die stemmen horen zijn neurodivergent. Zij verbaast zich dat er zo weinig subsidiegeld wordt uitgetrokken voor veldonderzoek, terwijl verreweg het meeste geld naar hersenonderzoek gaat. Monique Botha strijdt ervoor om mensen met een neurodiversiteit niet te reduceren tot 'zieke hersenen'. Het zijn echte mensen, met behoefte aan aandacht, veiligheid, intimiteit en goede werkomstandigheden. Niet de afwijzing door 'beperkingen' moet centraal staan maar de waardering voor hun mogelijkheden.

Vervolgens voerde de Amerikaanse Caroline Mazel-Carlton het woord. Op krachtige toon betoogde ze dat emotioneel geladen ervaringen gehoord, gezien en gedeeld willen worden. In het oude psychiatrische systeem, waar zij een tijd deel van uitmaakte, werden ze tot zwijgen gebracht door medicalisering, stigmatisering en isolering. Er heerste de opvatting dat het praten over traumatische ervaringen psychosebevorderend zou zijn. Stemmen zouden gezien moeten worden als betekenisloos en als een symptoom van een ziekte. Dit is absoluut een misvatting! Taboes moeten worden doorbroken om voor kwetsbare mensen ruimten te creëren om hun ervaringen te delen. Een psychose kan ook vanuit een spirituele invalshoek benaderd worden. Het praten over zelfmoordgedachten kan juist een opluchting betekenen en het praten over stemmen kan een enorme bevrijding zijn. Stemmen zijn betekenisvol en willen gehoord worden!

### Workshop inzichtgevend tekenen

Omdat het programma in de plenaire zaal was uitgelopen verviel het kwartier om 'Cassis', het vertrek waar ik mijn workshop hield, op orde te brengen. Gelukkig hielp een vriendelijke dame, die deelnam aan mijn workshop, om tafels en stoelen klaar te zetten. Al gauw meldde zich een tweede deelnemster. De minuten erna stroomden er mensen binnen die wilden kennismaken met mijn manier van werken en nieuwsgierig waren naar wat een tekening laat zien.

Met behulp van een powerpoint stelde ik mijzelf voor en vertelde dat ik zelf stemmen heb gehoord, psychotische episoden heb meegemaakt, opgenomen ben geweest en liet een tekening uit die tijd zien. (Mijn contact met creatief therapeut Viktor Majdandzic en het tekenen en schilderen in zijn atelier en het praten hierover heeft in belangrijke mate bijgedragen aan mijn herstel.) Ik vervolgde: 'Na mijn opleiding tot analytisch tekentherapeut heb ik een training gevolgd bij Soteria Nederland en ben opgeleid tot facilitator voor mensen die stemmen horen.' Ik vertelde in het kort iets over Soteria, dat Loren Mosher het eerste Soteriahuis heeft opgezet, dat een helende omgeving voor mensen met psychose belangrijk is, dat de open dialoog centraal staat en dat er veel gebruik wordt gemaakt van familieopstellingen om problematiek zichtbaar te maken. Er volgde een rondje waarin iedereen zichzelf kort voorstelde.

Na dit voorstelrondje vroeg ik de deelnemers om een dier te tekenen. Dit mocht een bestaand of een fantasiedier zijn. Het is misschien een dier dat je graag wilt zijn, een dier dat je bewondert of een dier dat je nu graag bij je wilt hebben.

Na vijftien minuten tekentijd stelde ik een aantal vragen. Ik vroeg om deze vragen op papier te beantwoorden. Daarna maakte ik een ronde opdat iedereen iets kon vertellen over wat hij of zij had opgeschreven. Het was fijn dat er naar hartenlust over en weer vertaald werd (de meeste deelnemers spraken Engels en sommigen Frans) en dat er werd bijgesprongen als ik een antwoord niet goed begreep. Het was een fijne workshop en ik kreeg veel positieve reacties. De deelnemers waren heel betrokken en geïnteresseerd.



Een van de gemaakte tekeningen

### Het middagprogramma

Nadat wij broodjes hadden gehaald bij een nabije boulanger begon al snel het middagprogramma. Ik koos voor de workshop De held met de duizend gezichten en het gebruik van H.A.N.D. als herstel-tool. De workshop werd gegeven door Mary Yancee (USA). Zij betoogde dat iedereen de vrijheid moet hebben voor een eigen gezichtspunt. Dat iedereen vanuit zijn of haar gezichtspunt conclusies trekt of aannames doet. Het gaat er niet om, om elkaar te bestrijden maar om vanuit een open houding open te staan voor de standpunten van de ander. Het is nog een hele kunst om eigen overtuigingen los te laten en om werkelijk geïnteresseerd te zijn in het verhaal van de ander.

Interessant was dat Mary de hand gebruikte als 'tool', waarbij de duim voor 'kracht', 'talenten' en 'geschenken' staat, de wijsvinger voor 'visie', 'dromen', 'richting' en 'toekomst'. De middelvinger voor 'creatief problemen oplossen', 'conflict hantering' en het 'overwinnen van barrières'. De ringvinger staat voor 'relaties' en 'ondersteuning'. De pink tenslotte staat voor 'het nemen van kleine stapjes'. In deze workshop werden wij in groepjes van drie aan het werk gezet om vra-



Mary Yancee

gen te beantwoorden en ideeën uit te wisselen. Ook behandelde zij een paar fictieve casussen middels de H.A.N.D. (Hopen And New Direction) tool. Een erg leuke en interessante bijeenkomst!

### **Workshop 'Creatieve activiteiten in stemmenhoordersgroepen'**

Barbara Schaefer, senior onderzoeker bij de Parnassia Groep, heeft landelijk onderzoek gedaan naar stemmenhoordersgroepen. Zij geeft leiding aan het deelproject *Uit jezelf!* – non-verbale methoden en creatieve activiteiten binnen stemmenhoordersgroepen en welke activiteiten bruikbaar zijn om door ervaringsdeskundigen of peersupporters ingezet te worden in bijvoorbeeld één op één gesprekken. Dit deelproject is onderdeel van het door ZonMW gefinancierde project *Stemmen laten zich horen in de regio*.

Het doel van deze workshop is om te inventariseren welke non-verbale en/of creatieve activiteiten nu al worden ingezet binnen stemmenhoordersgroepen en in welke mate deze helpend zijn. Dit kunnen creatieve dingen zijn zoals tekenen, schilderen, muziek maken, drama en schrijven maar ook bijvoorbeeld mindful-

ness of samen gaan wandelen. Robin Timmers en Willy van Baarsel, beiden medewerkers van het Steunpunt Stemmen Horen in Nijmegen, zitten in de projectgroep. Zelf spring ik waar mogelijk bij, zoals nu in Parijs.

Omdat iedereen al een hele congresdag erop had zitten begonnen wij met een energizer, een voorstel van Robin. Ieder van ons trok een denkbeeldige motorzaag aan en maakte hierbij het geluid dat een startende motorzaag voortbrengt, overgaand in een lach. Dit was erg leuk en zelfs hilarisch om te doen! Inderdaad: een ware energizer!

Daarna volgde een voorstelrondje. De deelnemers konden bij binnenkomst kiezen uit een hoeveelheid kaarten. Iedere kaart had een eigen, specifieke afbeelding, bijvoorbeeld een zonsondergang of een standbeeld van een vrouw en op de achterkant van het kaartje stond een treffende tekst geschreven. Het was mooi om te merken dat er door een beeld al zoveel wordt opgeroepen en dat het zoveel kan zeggen over de persoon die voor dat specifieke beeld kiest op dat moment. Buiten Barbara, Robin, Willy en mijzelf om waren er vijf deelnemers: een dame die zelf stemmen hoort en een stemmenhoordersgroep organiseert in Australië; een in Los Angeles woonachtige man die als facilitator met stemmenhoorders werkt en een project heeft opgezet voor het starten van online groepen; een dame die deelnam als tolk maar niet hoefde te vertalen omdat er geen Frans sprekende deelnemers waren en prachtige, inzichtrijke dingen zei; Corine, hoofdredacteur van de *Klankspiegel* en Fleur en een studente psychologie. Dit lijkt misschien weinig maar het leverde juist veel op. De Australische dame vertelde dat in haar groep volop creatieve bezigheden worden ingezet en dat de deelnemers hier erg veel aan hebben. Bijzonder was dat zij af en toe ook met 'gelei' werkten, om daar met hun handen in te zitten. Dit leverde dan van alles op, allerlei associaties, gevoelens en beelden. De in Los Angeles woonachtige facilitator vertelde dat er in een groot land als Amerika betrekkelijk weinig stemmenhoordersgroepen zijn, zeker als je dit vergelijkt met Engeland en dat hij daarom bezig is met een project voor het opstarten van online groepen. Dat het in verbinding staan met de ander voor hem heel belangrijk is en dat er vooral veel gelachen moet worden. De studente psychologie ver-

## Verlag

telde dat ze het zo mooi vindt dat mensen op het congres zo vertrouwd met elkaar omgaan en dat er zoveel, vanuit kwetsbaarheid, gedeeld wordt. Corine vertelde dat ze al een hele tijd wandkleden maakt en dat haar dat zoveel voldoening geeft. Ook houdt ze erg van fotograferen en gedichten schrijven. De dame die als tolk op zou treden vertelde over haar veilige ruimte, dat deze ruimte haar bescherming biedt maar ook dat zij er nu aan toe is om deze ruimte soms te verlaten om zich te voegen bij 'de ander', zoals nu in deze workshop.

Op een aantal tafels rolden wij een grote rol tekenpapier uit en wij vroegen of iedereen wilde opschrijven en/of uitbeelden wat hem of haar geholpen heeft, persoonlijk en/of in een stemmenhoordersgroep. Vervolgens kon iedereen hier iets over vertellen. Dit leverde heel veel informatie op voor het project. Willy had in de voorbereiding voor deze workshop voorgesteld om een bolletje wol rond te gooien en om de draad vast te houden. Iedereen die het bolletje wol kreeg toegeworpen mocht iets zeggen. Het was een mooie en passende afsluiting van deze workshop en het leverde mooie foto's op.

### Congresdag 27 oktober

Nu ik zelf geen workshops meer hoefde te geven was de spanning eraf. Gemoedelijk wandelden Corine en ik vanaf het metrostation naar 10 Rue des Terres au Curé. Het was leuk dat ik inmiddels aardig wat mensen had



afsluiting met bolletje wol

leren kennen. Een deelnemster van mijn workshop Inzichtgevend Tekenen kwam naar mij toe. Zij moest toen iets eerder weg en was heel benieuwd hoe de workshop was afgelopen. Dat zijn leuke dingen!

### Kinderboek

De dag begon, net als de dag ervoor, in de plenaire zaal met een lezing van Dr. Seetha Subbiah. Zij komt oorspronkelijk uit Singapore, heeft in de VS westerse psychologie gestudeerd aan verschillende universiteiten en heeft in de afgelopen 29 jaar veel klinische ervaring opgedaan en trainingen verzorgd in de VS, Singapore, Maleisië, Sri Lanka, India, Japan en Nigeria. Op basis van haar klinische ervaring schreef ze het boek *Did you hear that?* Dit rijk geïllustreerde kinderboek is tevens een behandelgids voor zowel ouders, kinderen en behandelaars en is inmiddels in meerdere talen vertaald.

Ook Seetha pleit in haar lezing voor een andere aanpak. De vastomlijnde behandelplannen, uitgaande van medicatie, het ziektemodel volgens de DSM en de cultuur van het negeren van stemmen zal moeten worden getransformeerd of omgebogen naar een menswaardiger benadering van mensen die stemmen horen. Om het horen van stemmen als een vorm van neurodiversiteit te zien en dat de stemmen betekenisvol kunnen zijn in plaats van enkel het symptoom van een ziekte. Dit veranderingsproces gaat langzaam en tegen de stroom in. Het is zaak om volhardend te zijn en soms sta je er alleen voor.

### The Matrix

Anna Baleige, die de tweede lezing verzorgde, is een mad en trans punk. Zij is tevens arts, psychiater, seksuoloog en wetenschappelijk onderzoeker naar volksgezondheid. Haar opzienbarende verschijning en spetterende optreden zorgde voor veel energie in de zaal. Haar eerste vraag aan het publiek was of wij de film *The Matrix* kenden en of wij de film hadden gezien. Hoofdrolespeler in de film is Thomas A. Anderson. Hij is programmeur bij een softwareontwikkelaar en heeft een illegale bijverdienste onder het hackeralias Neo. Hij wordt benaderd door een groep rebellen onder leiding van Morpheus. Deze onthult aan Neo dat hij in een schijnwereld en schijnwerkelijkheid leeft: de matrix. Deze is bedoeld om de mensen



onwetend te houden. Morpheus geeft Neo de keus: blijven in de matrix of kiezen voor de echte wereld? Als Neo kiest voor de echte wereld wordt hij wakker binnen een reusachtige legbatterij voor mensen ...

Net als Neo staan wij voor de keus om naar de echte wereld te gaan of om in de Matrix te blijven, binnen het systeem van normen, waarden, gedragingen, overtuigingen, aannames, wetten en politieke stelsels. Door binnen de matrix te blijven zullen wij ons aan steeds meer moeten conformeren en zullen wij uiteindelijk onze menswaardigheid verliezen. Als wij echter kiezen voor de echte wereld, dan zullen wij alles moeten bevragen. Al onze overtuigingen, denkbeelden en aannames zullen wij dan in een kritisch daglicht moeten stellen. Het zal veel moed vereisen om buiten de gevestigde kaders te denken, om ons niet te conformeren aan het 'bestaande' maar om zelf ruimte te scheppen voor ontwikkeling van 'nieuwe' en herontdekking van 'oude' denkbeelden en wegen aan te leggen die ons zullen leiden op weg naar een menswaardig bestaan.

### **Ruimte scheppen**

Na de pauze koos ik voor de workshop van Fiona Malpass en Jane Faulkner (UK). Zij benadrukken het belang van het echt luisteren in een veilige en open ruimte. Om je als luisteraar niet te laten leiden door oude patronen en overtuigingen maar om je werkelijk open te stellen voor 'de ander'. Door moeilijke onderwerpen, zoals suïcide en rouw bespreekbaar te maken geven we 'de ander' de mogelijkheid tot groei. Ook in deze workshop was het fijn om in groepjes van drie enkele vragen te beantwoorden. Op de vraag: "Wat heb je nu nodig?" antwoordde ik dat ik verlangde naar wat 'vrije' tijd.

### **Witte wijn**

Na de wandeling naar de nabijgelegen boulanger en het eten van een heerlijk broodje besloot ik te spijbelen en vond mijzelf terug achter een glas witte wijn op het terras van een Frans café. Veel Fransen drinken de hele dag wijn en ik kon mijzelf makkelijk conformeren aan deze gewoonte. Bovendien was mijn tafelgezelschap erg leuk: een aardige Fransoos en een mooie Française. Vive La France! Aan al het plezier komt ook weer een einde. Geza-

menlijk liepen wij weer naar het Maison des association de solidarité voor een laatste workshop, die van Robin Timmers en Willy van Baarsel.

Robin is ervaringsdeskundige bij het Steunpunt Stemmen Horen Nijmegen & Arnhem. Na jaren worstelen met stemmen horen en psychiatrie vond hij een eigen manier om met zijn stemmen om te gaan en ze te begrijpen. Sinds 2009 is hij actief in de herstel- en stemmenhoorbeweging. In 2012 richtte Robin het steunpunt in Nijmegen op, het eerste steunpunt in Nederland. Sindsdien ontwikkelde hij een herstel- en emancipatiegerichte aanpak, die bestaat uit individuele begeleiding, workshops, cursussen, trainingen en het boek *Leren Omgaan met Stemmen Horen - Een op Herstel en emancipatie gerichte benadering* (2022, 2e druk).

Willy is opgeleid tot facilitator voor mensen die stemmen horen. Hij werkt sinds enkele jaren bij het Steunpunt Stemmen Horen in Nijmegen en heeft samen met Robin de dependance in Arnhem opgezet. Willy is beeldend kunstenaar en zit in de projectgroep *Uit Jezelf!* Non-verbale methoden in stemmenhoordersgroepen. Willy faciliteert stemmenhoordersgroepen en begeleidt samen met een collega de cursus *Omgaan met stemmen horen*.

Nadat Robin en Willy hadden benadrukt dat mensenrechten een grote rol spelen binnen de herstelbeweging en dat iedereen vrij mag zijn om zijn of haar eigen weg te kiezen in het omgaan met stemmen vertelden ze beiden hun herstelverhaal. Het blijft indrukwekkend hoe mensen tegen de verdrukking in kunnen opbloeien en betekenis kunnen geven aan hun leven.

### **Afronding**

Na lovende woorden in de plenaire zaal ter afsluiting van het congres vond in het café om de hoek de werkelijke afronding plaats, voortgezet in een nabijgelegen restaurant. Het was fijn om op deze wijze bijeen te komen: Marius, Fleur, Robin, Barbara, Willy, Corine en ondergetekende. Het waren mooie dagen, ik zal Parijs gaan missen.

# Troost

Dirk Bol

**Taal brengt troost. De ‘verdriet-dokter’ Dirk de Wachter weet er alles van, zo blijkt uit zijn nieuwe boek *Vertroostingen – Gewone Woorden van Dirk de Wachter*. Toen hij zelf in de problemen kwam omdat hij ernstig ziek werd, begon hij een zoektocht naar wat troost is. Hij beseft hoe belangrijk anderen zijn, om er voor je te zijn en om troost te bieden. Vriendelijkheid biedt ook troost, hoe klein en minimaal ook. Een paar woorden, een gebaar, een daad ...**

Grofweg gesteld zijn er twee soorten troost: de eerste buigt zich over verdriet, als het even moeilijk is; de tweede is troost die je overvalt, omdat het leven eindig is. Dat kan religieus zijn en over de dood gaan, maar hoeft niet. Van betekenis zijn voor een ander, daar gaat het om. Dat kan lijfelijk zijn, even elkaar vasthouden, maar hoeft niet per se. Rituelen kunnen ook helpen, bijvoorbeeld een foto van een overledene in je blousezak bij het hart dragen. Het even niet weten kan ook troosten, evenals het mensen in hun kracht proberen te zetten en niet als slachtoffer zien. Kunnen spreken over de dood is ook van belang en misschien ook troostend. Iemand als Leonard Cohen bood ook troost door zo herkenbaar over falende relaties te zingen. Parijs en Venetië bezoeken is voor de auteur ook troostend. Kunst gaat voorbij aan de woorden en kan ook troosten, evenals literatuur en filosofie, vooral filosofie die vragen stelt en geen antwoorden geeft. Zoals Levinas met zijn nadruk op de blik van de ander als essentie voor ons bestaan. En zijn vraag: is er iets voorbij de woorden? Maar ook de simpele vraag: ‘Hoe is het met je?’ is het kleine goede en geeft herkenbaarheid en (h)erkenning. Zo kunnen ervaringsdeskundigen ook zo’n positieve rol in de psychiatrie spelen.



Dirk de Wachter waarschuwt: Hoedt u voor de pseudo- of valse troost, zoals een commerciële cruise of drank of drugs!

Bach is voor Dirk de Wachter de ultieme trooster. Dat komt volgens hem door de structuur van zijn muziek, een harmonieuze weerspiegeling van de kosmos, iets bijbels, net als bij Leonard Cohen. Het gaat erom het zware leven iets lichter te maken. Wie de wereld een beetje kan begrijpen, kan de verschrikking een stukje tegenhouden. Dat is voor hem het wezenlijke van het vak van psychiater: het is tegelijkertijd een zoektocht naar liefde. Die zoektocht vind je overigens ook in literatuur, zoals bijvoorbeeld gecamoufleerd bij een schrijver als Houellebecq. Ontmoetingen met therapie-cliënten konden de auteur ook troosten en een geschenk zijn. Ook al weet niemand wat er echt in het brein omgaat, en zijn er bijvoorbeeld over de liefde alleen maar vragen. Net zoals in de poëzie. Ook de architectuur brengt de mens met de kosmos in verhouding, net zoiets als Bachs muziek. Daarom kunnen kerken ons zo raken. In de vergankelijkheid zit ook troost. Net zoals door de straten van Parijs wandelen met al zijn schoonheid.

*Vertroostingen* is een sympathiek boek van een sympathiek mens. Je zou kunnen zeggen: Wie het kleine niet eert, is het grote niet weerd.

*Dirk de Wachter (2022). Vertroostingen – Gewone woorden van Dirk de Wachter. Uitgeverij Lannoo Campus, 240 blz. € 24,99. EAN 9789401489614.*

# Oproep Mad Pride

Mario Domen



Een grote groep mensen wordt in de maatschappij als 'gek' afgeschilderd. Die kwalificatie heeft meestal een negatieve lading. Mad Pride is een internationale beweging van 'gekken' en hun bondgenoten, die zich verzet tegen deze negatieve houding tegenover mensen die 'anders' zijn. Zij zijn er trots op dat ze zijn zoals ze zijn, en claimen het recht om anders te zijn zonder als tweederangsburgers te worden beschouwd. In het februari-nummer van dit blad staat een uitgebreid interview over Mad Pride. Het is nog in te zien via de website van Stichting Weerklank.

Mad Pride is geen organisatie, maar een beweging waarbinnen gelijkgestemde mensen elkaar ontmoeten; het onderlinge contact loopt nu grotendeels via Facebook. Maar dat resulteert ook in bijeenkomsten in kleine kring. Daar bestaat voor

iedereen de mogelijkheid om zich uit te spreken. Onderwerpen dienen zich daarbij 'vanzelf' aan. Er blijkt een flinke behoefte te bestaan aan zulke fysieke ontmoetingen. Direct contact is toch wat anders dan berichten lezen op Facebook en erop te reageren (zie ook <https://madpride.nl/>). Maar lang niet overal in Nederland zijn deze ontmoetingen bekend, laat staan mogelijk. Daarom roepen we via dit bericht mensen op zulke ontmoetingen in hun dorp/stad/regio te organiseren. Het is heel goed mogelijk dat dit al gebeurt zonder dat het in bredere kring bekend is. Dat is natuurlijk meer dan prima, want zoals hierboven gezegd: Mad Pride is geen organisatie; maar voor de zichtbaarheid is het wel fijn als dit bekend is bij de mensen die de website onderhouden zodat de activiteiten in de agenda kunnen worden aangekondigd.

Om de beweging 'Mad Pride' meer zichtbaar te maken ligt het in de bedoeling de komende jaren een of meerdere regionale of landelijke bijeenkomsten te organiseren. Daarbij is het een grote hulp om te weten wie op dit terrein al actief is en bereid is mee te werken aan het organiseren van zulke bijeenkomsten. Maar ook om te weten wie interesse heeft zo'n dag te bezoeken. Aanmelden kan via [contact@madpride.nl](mailto:contact@madpride.nl).

# Wat separeren met je doet

Sandra Houtzager

**Vijftien was ik toen ik voor het eerst werd opgenomen. Ik had een behandeltraject achter de rug bij een ambulante psychologe. Omdat zij ook niet meer wist wat ze met me aan moest en ik suïcidale gedachten kreeg, heeft ze me doorverwezen naar een gesloten kliniek waar ik 3 maanden zou moeten gaan verblijven. Daar was ik het absoluut niet mee eens, maar ik had geen keuze meer omdat ze mij uiteindelijk gedwongen liet opnemen.**

Het was op een maandag dat we het terrein opreden waar de kliniek gevestigd was.

Ik voelde me zo bang, wat zou er gaan gebeuren in die 3 maanden?

Na een tijdje te hebben gezocht vonden we de kliniek. Ik stapte de auto uit met al mijn spullen en we belden aan. De deur ging open en we liepen naar binnen. Ik keek om me heen en dacht, hier ga ik nooit van mijn leven 3 maanden zitten. De boosheid kwam daardoor al wat in me omhoog. Maar die boosheid kwam pas echt naar buiten toen mijn ouders afscheid van me namen.

Ze liepen naar de deur, keken nog 1 keer achterom en zeiden: "Het komt goed, we houden van je."

De deur viel in het slot en op dat moment weet ik niet meer wat er met me gebeurde, maar er kwam een vloedgolf van woede naar boven. Ik begon met stoelen te gooien, tegen alles aan te schoppen en te schreeuwen.

Achteraf gezien had ik dit beter niet kunnen doen, want opeens werd ik vastgepakt door een aantal

begeleiders. Ik wist niet wat ze met me gingen doen, ik had dit nog nooit meegemaakt.

Maar binnen een paar minuten kwam ik daar achter. Ze brachten me naar een aparte kamer met alleen een bed en een soort kartonnen bak. Ik wist niet wat me overkwam, ik was woest en ben echt in gevecht geweest met de begeleiders. Maar die waren waarschijnlijk wel wat gewend want ze duwden me de kamer in en deden de deur dicht. Daar zat ik dan, met al mijn woede en verdriet. Ik weet niet meer hoelang ik in die kamer heb gezeten maar op een gegeven moment hebben ze mij er weer uitgehaald.

Achteraf bleek deze kamer een separeercel te zijn geweest en de kartonnenbak was een bak waar je je behoefte in kon doen. Helaas bleef het niet bij deze ene ervaring en heb ik deze kamer in die drie maanden dat ik daar opgenomen was vaker van binnen gezien. Meestal bleef het bij maximaal een kwartier en daarna mocht ik er weer uit.

Na die drie maanden werd ik naar een open afdeling gestuurd waar gelukkig geen separeercel aanwezig was. Op deze afdeling heb ik een jaar gezeten totdat ze mij weer naar een andere kliniek stuurden.

Helaas voor mij was dit weer een gesloten afdeling. Ik heb van alles geprobeerd om dit tegen te gaan, maar opnieuw kreeg ik een IBS wat betekende dat ik niks meer te zeggen had over mezelf. Ik moest en zou naar die kliniek.

## Ervaringsverhaal

### Veel separaties

Nu ik dit schrijf, stromen de tranen alweer over mijn wangen. Want in deze kliniek heb ik verschrikkelijke dingen meegemaakt. En dan heb ik het vooral over de vele separaties die ik daar heb moeten ondergaan. Bij het minste of geringste werd ik er al in gegooid. Vaak heb ik me er enorm tegen verzet. En dan niet een klein beetje, maar met alles wat ik in me had.

Het is zo heftig als je door een stuk of 4 verpleegkundigen wordt vastgegrepen en over de grond wordt meegetrokken. Soms verzette ik me zo erg dat er een veldwachter bij moest komen. Met z'n allen sleurden ze je dan de isoleercel in. Daar werd je uitgekleeft en kreeg je een blauwe jurk aan.

Wanneer ik echt niet meer hanteerbaar was haalden ze een spuit en spoten ze een middel in mijn bil waardoor ik binnen een paar minuten letterlijk door mijn benen zakke.

Als dit middel wat was uitgewerkt, kwam je weer een beetje bij je positieve en daar zat je dan, alleen, bang, woest, verdrietig en wanhopig. Eigenlijk kwamen alle emoties daar wel een keer voorbij. Je kan niks, de tijd kruipt voorbij, je wordt letterlijk gek van ellende. Soms begon ik daardoor met mijn hoofd tegen de muur te bonken, maar al gauw kwamen daar dan de begeleiders. Er hangt een camera in de cel waardoor ze alles kunnen zien wat je daar doet. Heel soms werd ik dan ook nog eens vastgebonden.

Wanneer je naar de wc moest, was daar een kartonnen doos waar je je behoefte in kon doen. Maar ja, ik hield het op zo lang ik kon want naar "de wc" gaan in de wetenschap dat mensen je kunnen zien, daar zat ik niet echt op te wachten.

### Totaal door het lint

De langste tijd dat ik in de separeercel heb gezeten is iets meer dan 1,5 week. Heel af en toe mocht ik eruit om een sigaretje te roken, maar daarna sleurden ze me weer terug de cel in. Een aantal keren per dag kreeg je wat te eten, maar de meeste van die bakjes met eten eindigden tegen de muur. Ik was echt woest op de begeleiding. Je voelt je

verschrikkelijk in de steek gelaten en gewoon behandeld als een stuk vuil.

Wat nog vers in mijn geheugen gegrift staat is de keer dat ik gesepareerd moest worden en dat er op heel het terrein geen separeercel meer vrij was. Ze hebben toen een ambulance gebeld en deze heeft mij naar een kliniek in een andere plaats gebracht. Ik ging totaal door het lint, heb geschreeuwd, geschopt, gevochten maar daar kwam weer die spuit. In de ambulance hebben ze me uit voorzorg nog vastgebonden zodat ze er zeker van waren dat ik niks meer kon uithalen.

Daar aangekomen werd ik weer door een stuk of vijf begeleiders uit de ambulance gehaald. In de cel werd ik uitgekleeft, maar dan ook letterlijk totdat ik daar naakt stond. Het enige wat ik aankreeg was een scheurjurk. Ik voelde me zo vernederd, zo ga je toch niet met mensen om? En wat wil het geval, ik was op dat moment ook nog eens ongesteld. Maar bescherming daarvoor kreeg ik niet. Op een gegeven moment droop alles langs mijn benen naar beneden en ook op de weinige spullen die in de cel stonden.

### Stemmen

Ik kan er met mijn hoofd nog steeds niet bij dat dit gebeurd is. Dit is toch zo mensonterend?! Ik heb gehuild, gesmeekt om bescherming maar kreeg die niet. Dit beeld zit nog altijd in mijn hoofd en wil er niet uit. Uiteindelijk mocht ik een keer onder de douche. Alleen stond er een mannelijke begeleider bij die mij in de gaten hield zodat ik niks gevaarlijks kon uitvoeren. Daar sta je dan, naakt, vrouw zijnde, onder de douche met een man die constant naar je kijkt.

Elke keer dat ik gesepareerd werd was ik zo bang, voelde ik me zo alleen en aan mijn lot overgelaten. Nadat ik voor de zoveelste keer in de isoleercel beland was gebeurde er iets vreemds. Ik was daar uiteraard helemaal alleen maar op een gegeven moment begon ik stemmen te horen. Ik schrok me rot, dit had ik nog nooit meegemaakt. Hoe kan dat nou, wat is dit? Ik ben daar toch niet met andere mensen? Ze zeiden allemaal nare dingen tegen me die ik ook nog gelijk allemaal geloofde.

## Ervaringsverhaal

Maar daar bleef het niet bij. Na een tijdje zag ik ineens allemaal schimmen om me heen. Ze leken op mensen, maar waren dat toch ook weer niet. Ik was nog nooit zo bang geweest, het leek net alsof ik in een andere wereld zat.

Daarbij kwamen ook nog eens gedachten in mijn hoofd op die, achteraf, niet met de werkelijkheid overeen kwamen. Maar op dat moment geloofde ik ze, ik ging er helemaal in op. Ik was totaal de connectie met de werkelijkheid kwijt. Later bleek dit mijn eerste psychose te zijn geweest.

Ik weet niet of het waar is, maar ik heb het idee dat dit allemaal gekomen is door de vele en lange separaties die ik in die periode heb meegemaakt. Want voorheen had ik hier nooit last van. Met deze problematiek heb ik tot op de dag van vandaag nog steeds te maken. Ook heb ik trauma's overgehouden aan de vele separaties. Ik ben nu bezig om deze trauma's te verwerken, maar het is zwaar, heel zwaar.

### **Pleit voor zorg zonder separaties**

Alle emoties die ik had tijdens het isoleren komen nu weer omhoog. Boosheid, verdriet, angst, wanhoop, maar ook schuldgevoelens. Ik heb nog altijd het idee dat het mijn eigen schuld is geweest dat ik zo vaak in de isoleercel ben beland. Maar als ik er goed over nadenk dan is het eigenlijk nooit mijn eigen schuld geweest. Ik heb er nooit om gevraagd dat dit mij overkomen is, het gebeurde gewoon. Ik pleit echt voor zorg zonder separaties, of in ieder geval zo kort mogelijk en wat menselijker.

Want je wordt er naar mijn idee alleen maar slechter van, het is onmenselijk en voor diegene die het moet ondergaan zo verschrikkelijk vernederend. Jaren later kan je er, net als ik, nog zoveel last van hebben dat het bijna continu je leven beheerst. In zo'n cel komen zoveel emoties naar boven dat je soms echt niet meer weet wat je er mee aan moet. Ik heb deze emoties een hele lange tijd niet kunnen uiten maar met behulp van de therapie die ik nu volg, probeer ik het boek een beetje te sluiten, de emoties te verwerken en de gebeurtenissen een plekje te geven. Helaas heb ik nu dus ook nog

steeds last van stemmen en andere bijkomende psychotische belevingen. Eigenlijk kan je zeggen dat door al die separaties mijn klachten in plaats van beter alleen maar erger zijn geworden.

*Ik hoop met mijn verhaal een opening te maken naar een zorgsysteem zonder isoleercellen. Want echt, je leven kan er totaal door worden vernietigd en ik ben er van overtuigd dat er, naast mij, nog vele andere levens hierdoor zijn verwoest.*

# Het faciliteren van stemmenhoordersgroepen

Geert Zomer

**Zaterdag 21 oktober 2023 was er een intervisie-bijeenkomst voor facilitators van stemmenhoordersgroepen in het Praktijkhuis van Ixta Noa in Harderwijk. Uit het hele land en zelfs uit België waren er mensen om over hun ervaringen met betrekking tot stemmenhoordersgroepen te praten en kennis uit te wisselen. Deze dag werd georganiseerd door Peter Oud en Barbara Schaefer.**

Naast een intensieve intervisie werd er ook aandacht besteed aan het ZonMW-project van Stichting Weerklank: Peter Oud vertelde over de totstandkoming van een digitale omgeving voor stemmenhoorders en Barbara Schaefer vertelde

*over het project *Uit Jezelf! Non-verbale en/of creatieve activiteiten binnen stemmenhoordersgroepen en welke activiteiten bruikbaar zijn om te worden ingezet door ervaringsdeskundigen en peer-supporters.**

Iedere deelnemer kreeg een aantal exemplaren van het nieuw verschenen Handboek – Het faciliteren van een stemmenhoordersgroep mee naar huis. Dit handboek is samengesteld door Anneroo de Boer en is via Weerklank te bestellen.

Het was goed om bij elkaar te zijn en wij zijn Ixta Noa erkentelijk dat wij gebruik mochten maken van hun locatie. Al met al was het een vruchtbare middag die vast en zeker een vervolg krijgt!



## Duet, *Klaske R. Hiemstra*

### Hij

de kou woedt tussen lucht en water  
de poten waar mijn huis op staat zijn nat  
de golven dragen het schuim  
maar kunnen geen vrouw verdragen  
van wrakhout kan het vuur niet branden  
wie warmt zich nog aan mij?  
rondom ijst de blauwe lucht  
en onder mij de zee

### Zij

oester was ik  
sloot mij om mijn pijn  
angst werd woede werd  
schurend verdriet –  
zandkorrels, door een zee  
van tranen gelouterd  
werden parels  
de Heer mijn God leerde mij  
wat liefde was

langzaam  
ging ik open  
zonder haast  
liet ik mij vinden  
door jou

### Hij

de luchtballonnen dansen  
in de wind  
de oude hond blaft  
dan blijven ze wat langer  
weet hij heel beslist  
hij legt zijn moeie kop  
op zijn poten  
en kijkt ze  
verlangend na  
als hij nou één keer  
mee mocht  
vliegen als een vogel  
zich vlinder voelen  
verre landen zien  
maar nee hoor  
hij mag alleen  
een rondje lopen

in de tuin van het paleis  
hij blaft nog eens  
naar de eenden zijn vrienden  
ik krieuwel  
achter zijn oren  
zelf hoef ik niet zo hoog  
dan is de aarde  
zo ver weg

### Zij

wees niet bang  
om jezelf te zijn  
zo gek ben je niet  
weet je  
het is hier al zo saai  
met al die regels  
protocollen  
mobieltjes  
I-pads  
weet ik veel  
dingen die moeten  
ook als het niet gaat  
als je moe bent  
neem dan de tijd  
doe iets leuks  
of denk even  
aan helemaal niks  
beloof je dat?

### Hij en Zij samen

wij zongen voor u  
een nieuw lied  
een ballade  
over heimwee  
en verlangen  
op de golfslag  
van ons hart

wees nu maar stil  
blijf nu maar hopen  
en geloven  
in liefde  
liefde  
liefde



## Boeken



### **Handboek – Het faciliteren van een stemmenhoordersgroep (2023)**

Uitgave Stichting Weerklank, 42 pag. € 3.00 plus € 2,00 verzendkosten. Dit handboek is samengesteld door Anneroo de Boer en biedt een handleiding aan iedereen die meer wil weten over de opzet en inrichting van stemmenhoordersgroepen.



### **Marius Romme, Sandra Escher en Dirk Corstens, Stemmen horen begrijpelijk maken, een praktische handleiding (Uitgeverij Boom).**

Stemmen horen begrijpelijk maken is een geheel herziene uitgave van het boek Omgaan met stemmen horen – een gids voor hulpverlening (Romme & Escher, 1999). Deze nieuwe uitgave is aangevuld met de ervaring en kennis die de auteurs in de afgelopen twintig jaar hebben opgedaan en met bevindingen uit het onderzoek naar stemmen horen dat sinds 2000 exponentieel is gegroeid.



### **Robin Timmers , 'Leren Omgaan met Stemmen Horen: Een op herstel en emancipatie gerichte benadering'.**

In dit boek geeft ervaringsdeskundige Robin Timmers duidelijke uitleg over alle aspecten van stemmen horen en bruikbare handvatten over hoe je er zelf mee om kunt gaan. Op [www.omgaanmetstemmenhoren.nl](http://www.omgaanmetstemmenhoren.nl) kun je de papieren versie van Robin's boek voor een vriendelijke prijs bestellen. Je kunt daar ook de digitale versie van het boek gratis lezen en downloaden. Inmiddels is er een tweede, herziene druk verschenen.



### **Stemmen horen; Wat is het? Wie overkomt het? Hoe er mee om te gaan?**

Uitgave Stichting Weerklank, 35 p, € 3,-. Informatieboekje van de Stichting Weerklank waarin een beschrijving opgenomen is van wat stemmenhoren inhoudt, informatie over klachten die stemmen kunnen geven en enige verklaringen vanuit verschillende visies over stemmen. Verder bevat dit boekje tips en adviezen, zowel voor stemmenhoorders als familieleden en hulpverleners.

**Voor verdere boeken: zie website Stichting Weerklank.**

# Lichtpuntjes

Gerda Reijnders

**Het is een bewolkte dag, ik voel me wat somber en besluit om in de tuin te gaan werken. Het 7-jarig buurmeisje loopt voorbij. Ze woont een paar huizen verderop; draagt een bril en zit op een school voor kinderen die anders zijn.**

**We maken even een praatje. Het meisje kijkt me aan met haar donkerbruine ogen en zegt heel resoluut, terwijl ze met haar vinger naar me wijst: 'Ik ga jou blij maken.'**

**Dan loopt ze snel naar huis en komt even later terug met een beeldje, gekozen uit de weggeefspulletjes die op de buitentafel voor hun huis liggen. 'Dit is een koe', zegt ze. 'Hier voor jou.'**



Het ontroert me en ik zeg: 'Hier word ik blij van.' Ik geef haar een knuffel. Ze lacht en huppelt naar huis, kijkt nog een keer om, zwaait en weg is ze. Even later komt er een vrouw in een rolstoel voorbij met haar begeleidster. Ze woont dichtbij in het verzorgingshuis. Ik hoor de vrouw zeggen: 'Kijk eens ... het longkruid staat nog in bloei.' Beiden nemen de tijd om te genieten van wat er in bloei staat.

Ik spreek haar aan: 'U heeft vroeger vast ook een tuin gehad?'

De vrouw vertelt ... Ze heeft een takje rozemarijn in haar hand omdat ze dit zo lekker vindt ruiken. Ze vertelt verder. Ik luister. Het zinnetje van mijn buurmeisje — ik ga jou blij maken — zindert nog na. Ik knip wat bloemen af en maak er een kleurrijk boeketje van. Een takje tijm en een takje salie erbij, omdat ze dit ook zo lekker vindt ruiken. Ik heb nog een klein vaasje staan en voilà!

De vrouw is ontroerd en haar begeleidster vertelt, dat ze zich verdrietig voelde, omdat ze zo graag naar buiten wilde. Er was even niemand beschikbaar die met haar mee kon gaan. Ondertussen komen er een aantal kinderen bij staan. 'Bent u jarig?', vraagt een meisje aan de vrouw, 'omdat u een kadootje krijgt?' 'Nee hoor', antwoordde de vrouw: 'Je kunt ook zomaar een kadootje krijgen.' Een ander kind zegt: 'mevrouw wat heeft u een mooie broek aan.' De vrouw: 'Dankjewel, dit is mijn lievelingsbroek, want hij zit zo lekker, en de kleuren vind ik heel mooi.'

## Verhaal



Terwijl de kinderen met haar in gesprek zijn, loop ik even naar binnen om een notitieblokje te pakken. De voorkant heb ik beplakt met een foto uit eigen werk: de afbeelding van een roodborstje. Vervolgens geef ik haar het boekje. De vrouw kijkt naar de afbeelding en zegt: 'Dit is mijn lievelingsvogeltje.' Vervolgens ga ik nog even bij haar zitten en schrijf er de tekst in over een engel, die op haar schouder zit en altijd bij haar zal blijven zolang ze leeft. Ze is er blij mee en zegt: 'Als ik straks thuis kom, laat ik dit aan mijn vader en moeder zien.' De vrouw is al op hoge leeftijd.

Beide vrouwen gaan weer verder met hun wandeling. Ik sta nog even te praten met de kinderen. Zij vertellen over de bloemen die in hun tuin groeien en bloeien. Als een jongen vraagt of hij volgende week wat foto's mag komen maken van de bloemen in mijn tuin, ziet een voorbijlopend meisje dat zijn knie bloedt. Hij vertelt dat hij bijna onder de auto is gekomen en een snoekduik opzij heeft gemaakt. Daarbij is hij gevallen. Hij kijkt me aan en hij zegt: 'Beter dit dan onder een auto komen.' Zo is dat. 'Loop maar even mee', zeg ik, 'dan maak ik de wond wat schoon.' Ik plak er vervolgens een pleister op en klaar ...

Wat is er weinig voor nodig om elkaar blij te maken. Wakker zijn in het moment. Opstaan en kijken met de ogen van je hart om elkaar even echt te ontmoeten en blij te maken. De volgende dag zie ik een ingekleurde kaart op de deurmat liggen. Ik lees:

*Lieve Gerda.*

*Ik geniet erg van je boeketje.*

*Hartelijke groet*

*Betsy.*

En dat alles begon met mijn kleine buurmeisje en haar zinnetje: Ik ga jou blij maken. Zoiets kun je vooraf niet bedenken. Het ontvouwt zich in het moment zelf. Geven en ontvangen zijn één.



# Wereld Stemmenhoordag

Geert Zomer

**De viering van de Wereld Stemmenhoordag op 14 september is een jaarlijks terugkomend feestje. Nadat deze dag in 2022 bij Enik Recovery-college, locatie Nieuwegein werd gevierd vond de viering dit jaar plaats in de RIBW locatie Kerkenbos in Nijmegen. Het was een mooie plek voor zowel de ledenvergadering van Stichting Weerklank in de ochtend en het middagprogramma, in samenwerking met Robin Timmers van het Steunpunt Stemmen Horen in Nijmegen.**

## Jaarvergadering

Sinds 2021 is de openbare jaarvergadering van Stichting Weerklank weer in ere hersteld. Het is fijn om te ervaren dat veel mensen betrokken zijn bij onze stichting en natuurlijk bij onze doelgroep: mensen met bijzondere zintuiglijke ervaringen. Onze gasten bij de vergadering zorgen voor nieuwe stemmen, nieuwe klanken, nieuwe ideeën en nieuw elan. Wij zijn hier dankbaar voor.

## Middagprogramma

Heel passend schonk Robin tijdens zijn openingswoord aan het begin van de middag aandacht aan het overlijden van Maya Smits en Jolijn Sante-goeds. Het is verdrietig om afscheid te hebben moeten nemen van twee lieve en bevlogen mensen die zo veel hebben betekend voor de herstellen stemmenhoorbeweging.

Peter Oud toonde een preview van het E-learning project waaraan hij vanuit Stichting Weerklank leiding geeft. Doel is om stemmenhoorders een laagdrempelige online omgeving aan te bieden. Dit project wordt gefinancierd door ZonMW.



Barbara Schaefer geeft leiding aan het andere deel van dit project: Uit jezelf! Non-verbale en/of creatieve activiteiten binnen stemmenhoorders-groepen en welke activiteiten bruikbaar zijn om te worden ingezet door ervaringsdeskundigen en peer supporters. Zij gaf een presentatie hierover en Willy van Baarsel, die in de projectgroep non-verbaal zit, zorgde ervoor dat de creativiteit tot uiting kwam middels puzzelstukken waarop mensen naar hartenlust konden tekenen. Ze mochten er ook in knippen of er andere creatieve uitingen mee doen. Iedereen was daar helemaal vrij in. Het zorgde voor een ontspannen en creatieve sfeer aan tafel.

De documentairemaakster Maasja Ooms moest helaas verstek laten gaan. Monique Lesterhuis en Willemijn Cerutti namen de honneurs voor haar waar. Monique is researcher voor de documentaire over stemmenhoorders waar Maasja nu aan werkt en Willemijn doet de productie ervan. Eerder heeft Maasja o.a. de indringende film Jason gemaakt, een pijnlijk eerlijk portret van Jason, die

## Verlag

traumatherapie ondergaat. Het is het derde en laatste deel van haar trilogie over de falende Nederlandse jeugdzorg.

Dirk Corstens vertelde over de geheel herziene uitgave van het boek *Stemmen horen begrijpelijk maken*. De eerste uitgave was in samenwerking met Marius Romme en Sandra Escher. Deze tweede uitgave kwam voornamelijk dankzij het werk van Dirk tot stand. Hij nam het publiek in vertrouwen door zijn worsteling te belichten die met de Engelse vertaling van het boek gepaard gaat. Ook wordt er gewerkt aan een Deense vertaling.



overhandiging Wisseltrofee

Een mooi moment was de uitreiking van de Marius Romme & Sandra Escher Wisseltrofee. Deze trofee is in het leven geroepen om iemand in het voetlicht te zetten die een bijzondere bijdrage heeft geleverd aan de gemeenschap van stemmenhoorders. Ditmaal viel de eer te beurt aan Corine Wepster die de trofee uit handen van Dirk, de vorige winnaar, kreeg overhandigd.

Er was de mogelijkheid om in een andere ruimte de film *Breïnpijn* te bekijken. Hoofdpersoon in de film is Eelco van Gelderen. Documentairemaakster Doetie Bakker en cameraman Mirek Vermeulen hebben Eelco anderhalf jaar gevolgd in zijn zoektocht naar een beter bestaan. In de

tweede Klankspiegel van dit jaar is een interview te lezen dat ik met Eelco had.

Laatste onderdeel van de middag was de foto-presentatie van Hedwig Peuls. Zij vertelde over de fietstocht *Biking for mental health*. Samen met haar man Nacho Gil hebben ze bijna 3000 kilometer, door alle provincies van Nederland, fietsend afgelegd om aandacht te vragen voor mensen met problemen rond hun mentale gezondheid, waarbij de focus lag op mensen die stemmen horen. Hun leus was *Dare to care!* Middels ontvangen donaties hebben zij het prachtige bedrag van 1853 euro bijeen weten te brengen ten bate van Stichting Weerklank. De middag werd middels soundscapes muzikaal omlijst door Bram van der Hoeven. Willy van Baarsel had voor de bezoekers een boekenlegger ontworpen met op de voorzijde het gedicht *Pur sang*. Dank je wel Willy!

### **Pur Sang**

**Het tij  
is te keren.**

**Stemmen  
in mijn hoofd  
horen  
niet alleen te zijn.**

**Wij worden  
gehoord  
gezien  
gezoend  
gevoeld  
en gezuiverd.**

**Niet ziek  
maar gezond.**

# Knetterende hersenen

Geert Zomer

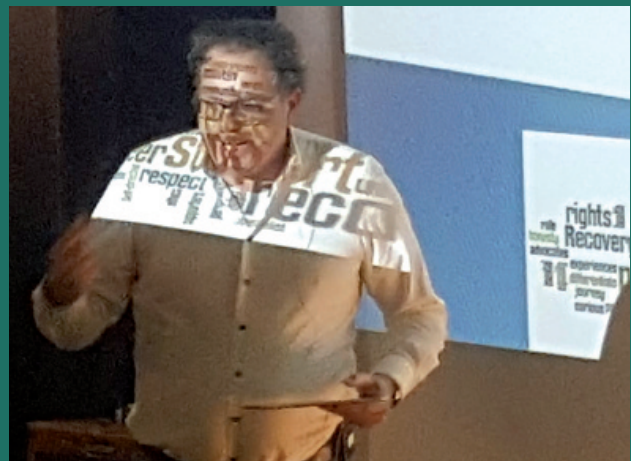
**Het WAAN-ZINNIG symposium belooft een echte blijver te worden. Nu al voor de derde keer wordt dit waanzinnig leuke festijn georganiseerd. De eerste keer in het LUX Nijmegen, de tweede keer in de HAN en nu ook weer in de HAN. De HAN University of Applied Science biedt een prachtige locatie, niet in de laatste plaats omdat veel studenten HBO verpleegkunde laagdrempelig kunnen deelnemen. Bij binnenkomst springt het elan van de studenten mij tegemoet. Dit zijn de werknemers van de toekomst. De HAN heeft ervaringsdeskundigheid hoog in het vaandel staan. Ervaringsdeskundigen komen er regelmatig gastlessen verzorgen. Het is fantastisch dat de studenten o.a. door dit congres voorbereid worden op een andere manier van kijken naar het fenomeen stemmen horen en op een humanere wijze van handelen dan in de oude GGZ.**

## **We zijn God niet**

Niet geheel toevallig mocht Jim van Os in de theaterzaal het spits afbijten nadat Robin Timmers, de organisator, het openingswoord had uitgesproken. Door de sympathieke Marieke Brok werd Jim – na een mooi en ontroerend lied van Anne Tomassen – het podium op gepraat. Een podium dat in het teken stond van ‘Mentale diversiteit in een veerkrachtige samenleving’. Dit thema is Jim wel toevertrouwd. Hij focuste zich op ‘Liefde en menselijkheid als systeemoplossing in de zorg’. Samen met Myrre van Spronsen heeft hij het boek *We zijn God niet – Pleidooi voor een nieuwe psychiatrie van samenwerking* (2021) geschreven. Helaas was Myrre door ziekte afwezig, maar waarschijnlijk heeft zij de lezing van Jim vanuit huis online gevolgd.

Tegenover of naast het oude GGZ-systeem dat functioneert op basis van DSM-diagnostiek positioneert Jim het ‘Ecosysteem Mentale Gezondheid’. In dit ecosysteem staat de burger als mens met een mentale variatie in een open en leerzame verbinding met ‘de ander’. De ander die ruimte schept voor het delen van ervaringen, inzicht, zelfkennis en heling. Het DSM-ziektemodel wordt losgelaten om met nieuwe taal – bijvoorbeeld: ‘gevoeligheid’ in plaats van ‘ziekte’ (psychosegevoeligheid in plaats van schizofrenie) – oorzaken van psychisch lijden aan te pakken en bewustzijn te creëren.

## **Het blauwe paard**



Martijn Kole, foto, Geert Zomer

Na een korte pauze hadden de deelnemers de keuze uit drie workshops en een lezing in de theaterzaal. Zelf koos ik voor de lezing van Martijn Kole. Hij heeft o.a. samen met Jan Berndsen op 1 mei 2022 het Blauwe Paard Netwerk opgericht, met als doel het bevorderen van mentale gezondheid, vrijheid en

## Verlag

inclusie, in het bijzonder van mensen met een psychische aandoening. Martijn betoogde dat mentale problemen gezamenlijke problemen zijn waarvan de oplossing vaak in het netwerk van de 'drager' te vinden is. In dit 'tot oplossing komen' heeft niemand de waarheid in pacht en ligt het accent op verbinding en betekenisgeving in een open dialoog zonder oordeel. Het is van cruciaal belang om bij het in verbinding staan met 'de ander' ook in verbinding te staan met de meerstemmigheid in jezelf: het verdragen van en het reflecteren op innerlijke polariteiten en onzekerheid en daar niet van weg te lopen.

### Zlatan is gek

'De ander' of 'anderen' dienden zich aan als tafelenoten bij het diner dat bestond uit salade, een vega- of runderkroket met kadetje en de keus uit pieper- of paprikasoep. Evenals het symposium was ook het eten gratis. Na deze dis werden er drie workshops verzorgd, o.a. door Barbara Schaëfer en Willy van Baarsel 'Uit jezelf! Non-verbale/creatieve activiteiten en peer support bij stemmen horen', je kon een lezing bijwonen van Ewout Kattouw en je kon de film Zlatan is Gek gaan bekijken. Ik koos voor de laatste. Zlatan is de nickname van de hoofdrolspeler Jöran Moerkens die de film zelf kort introduceerde. Deze toont een indringend portret van een ontsporende jongeman die zichzelf uiteindelijk terugvindt. De film toont in een tijdspanne van drie jaar het weerbarstige leven en het herstelproces van Jöran. Zijn zus komt uitgebreid aan het woord, alleen en in dialoog met Jöran, evenals enkele van zijn vrienden. We zien hoe hij door twee politiemensen opgepakt wordt, hoe hij zichzelf verliest in een isoleercel en hoe hij in gesprek met de politiemensen en met een verpleegkundige reflecteert op deze arrestatie en opname. De film bestaat uit een compositie van interviews, drama-therapie-scènes, animaties en oude opnames, als in een collage. Een collage die een gefragmenteerde Jöran laat zien met 'knetterende hersenen' en een Jöran die steeds dichterbij zichzelf komt, soms emotioneel is en altijd betrokken. Een Jöran die zijn zeer persoonlijke helingsproces laat zien, dat met pijn en verdriet gepaard gaat en waar hij niet van wegloopt. Na afloop van de film stond Jöran ontspannen vragen en reacties uit het publiek te

beantwoorden. Hij vertelde dat hij het idee voor deze documentaire al in 2012 kreeg en dat hij zijn herstelproces van binnenuit wilde laten zien. Links voor mij zat een jongeman. Hij sprak zijn bewondering voor hem uit en sloot af met: Jöran, je bent een gouden kerel'. En zo is het!



Zlatan is gek,  
foto, Geert Zomer

### Trein

Terwijl ik op mijn vouwfiets naar de trein reed, sprak Floortje Scheepers in de theaterzaal over haar stelling dat mensen ingewikkeld zijn. Hoe zij ingewikkeld zijn en in welke mate kon ik echter niet vaststellen. Wellicht zou ze op haar stelling terugkomen en vaststellen dat zij helemaal niet zo ingewikkeld zijn. Of zou Floortje zelf 'ingewikkeld' zijn en deze 'ingewikkeldheid' projecteren op 'de ander'? Wie zal het zeggen? Wellicht Floortje Scheepers zelf? Bij het uitkomen van dit magazine zal haar lezing online te vinden zijn op YouTube. Terwijl de trein het spoor volgde dacht ik na of er 'vooruitgang' mogelijk is zonder 'waanzin'. Wellicht dat op het volgende WAAN-ZINNIG symposium hier een antwoord op gegeven zal worden. Maar zover is het nog niet. Thuisgekomen ging ik meteen naar boven en legde moe maar voldaan mijn hersenen te dromen op het kussen.

# Gestorven ideeën tot leven wekken

Geert Zomer

**Mario Domen is naast redacteur van de Klankspiegel ook een begenadigd schrijver over wat hem op levensbeschouwelijk vlak bezighoudt. Ik Is is niet zijn eerste boek. Het werd in 2021 voorafgegaan door Dat goed worde... In de inleiding van dat boek schrijft hij dat hij zo'n veertig jaar geleden kennis maakte met het werk van Rudolf Steiner. Na een mislukte zelltocht (zielstocht?) belandde hij in een boekhandel en zag in de ramsj het boek Zij bepalen onze toekomst (Anne Bancroft, 1978). Rudolf Steiner, één van de personen in het boek wiens theorieën Bancroft beschrijft, was hem toen nog onbekend. Hij werd gegrepen door Steiners ideeën, met name door zijn beschrijvingen van de geestelijke wereld.**

'Deze euforie duurde een flink aantal jaren', zo schrijft Mario, 'totdat ik merkte dat antroposofie me steeds meer ging tegenstaan. Ze voerde me weg van de boeiende fysieke wereld. Als reactie daarop verdiepte ik me in populair wetenschappelijke werken. Maar na een aantal jaren hield ik daar – naast een enorme fascinatie en bewondering – toch een onbevredigend gevoel aan over: het was me allemaal te plat.' Toen Mario het natuurwetenschappelijke en filosofische werk van Steiner uit de laatste decennia van de negentiende eeuw ontdekte, ging er een nieuwe wereld voor hem open. Hij schrijft: 'De 'onaardse' geestelijke werelden die Rudolf Steiner in zijn latere werk beschreef stoelden op



zijn natuurwetenschappelijke onderzoek uit zijn beginjaren! Voor het onderzoeken van de geest is de wetenschappelijke methode bij uitstek geschikt.' Mario concludeert, in navolging van Steiner, dat je bij toepassing van de wetenschappelijke methode onvooringenomen dient te zijn. Je moet je houden aan feitelijke waarnemingen.



## Boekbespreking

In zijn boek *Ik Is* neemt Mario de lezer mee in zijn ideeënwereld. Deze ideeën zijn geen hapklare brokken maar volgens de schrijver 'gestorven' ideeën die door de lezer zelf weer tot leven moeten worden gewekt. Dit tot leven wekken geschiedt door gedachtekracht. Maar voor wij over iets nadenken, zo betoogt Mario, moeten we weten wat het denken zelf is en vooral: wat of wie is het 'ik' dat denkt?

Het 'waar-nemen' gaat vooraf aan het denken. Iets waarnemen geschiedt door middel van onze zintuigen in de wereld om ons heen, maar het zijn ook innerlijke ervaringen, zo betoogt hij. Dat wij de wereld om ons heen innerlijk ervaren geeft aan dat wij onderdeel zijn van die wereld. Wij ervaren de buitenwereld in onze binnenwereld. Het denken hierover geschiedt door middel van taal.

Mario daagt de lezeres uit om op ongevange wijze naar haarzelf en de wereld om haar heen te kijken. In *Ik Is* gebruikt Mario deze vrouwelijke vorm om de lezer er voortdurend op te wijzen dat er naast de mannelijke analytische rationaliteit ook de vrouwelijke synthetiserende rationaliteit bestaat. Beiden zijn nodig om de inhoud van dit boek vrucht te laten dragen, aldus de auteur.

Wat is nu echter de 'vrucht' van de inhoud van dit boek? Waar stuurt Mario de lezeres op aan en waar wil hij terechtkomen? Zelf schrijft hij op pagina 34: 'Ergens van uitgaan, houdt in dat je ergens naar toe wilt. En dat doel is vaak nog nergens aanwezig, behalve in de verbeelding van degene die ergens van uitgaat. Dat doel blijft dan ook angstvallig onbenoemd, of gaat schuil achter allerlei nevendoelen. De centrale vraag is of de lezer bereid is op zoek te gaan naar de 'vrucht'. Aan Mario heeft zij in ieder geval een goede reisgezel.

*Mario Domen (2021). Dat goed worde... Eigen beheer, 156 pag. € 18,95. ISBN 978-94-6443-043-1*

*Mario Domen (2023). Ik Is – Een speurtocht naar het Ik Ben. Eigen beheer, 208 pag. € 24,95. ISBN 978-94-6443-043-1*

# De zin van de waan?

## Over het diepgaand beluisteren naar psychotische ervaringen

Jodie Ras

*Er zijn zes magische krachten. In de Mahasakuludayi Sutta zegt Boeddha tegen zijn volgeling Udayi er het volgende over: 'En verder, Udayi, heb ik aan mijn discipelen de weg verkondigd hoe zij met het element van het Hemelse Oor, wat zuiver en bovenmenselijk is, zowel hemelse als menselijke geluiden horen, van ver weg en van dichtbij.' (Uit: Mahasakuludayi Sutta)*

*Praat God met jou dan heet dat psychotisch. Praat jij met God, dan noemen we dat bidden. (Herman van Veen)*

**Zijn psychotische ervaringen een teken van een spiritueel ontwaken of zijn ze een symptoom van een psychiatrische stoornis? Vertegenwoordigt het horen van stemmen een dieper weten van een vooralsnog onzichtbare werkelijkheid of is het een gevolg van een defect van het brein? Moet er aandacht aan deze belevingen worden besteed of is het juist zaak ze te negeren en alleen het redelijke deel van de mens aan te spreken? Dit zijn vragen die zorgmedewerkers in de GGZ bezig houden en waar geen eenduidig antwoord op kan worden geformuleerd. Als Humanistisch geestelijk verzorger heb ik de vrijheid om deze vragen te onderzoeken, juist omdat mijn vakgebied gaat over het aardse en het bovennatuurlijke, het redelijke en het mystieke. Mijn religieuze collega's van de Dienst Geestelijke Verzorging vertegenwoordigen levensbeschouwelijke tradities waarbij het horen van de stem van God de basis vormde voor heilige geschriften. Dat ging over mensen zoals jij en ik,**

**die later profeten werden genoemd en die uiting gaven aan de verbinding met een hogere macht die zij zelf ervoeren. Het zijn deze ervaringen die tot wereldreligies hebben geleid en die tot op de dag van vandaag mensen wereldwijd inspireren in hun zoektocht naar troost en een goed en zinvol leven. De grens tussen religie en waanzin kan echter flinterdun zijn en de manier waarop de GGZ werkt aan psychische gezondheid gaat voorbij aan de eventuele religieuze betekenis van deze ervaringen. Toch is dat laatste juist ook iets dat gehoord moet worden. De gesprekken die ik het afgelopen jaar met cliënte Stephany voerde, vormen samen met fragmenten uit brieven die ze in 2014 schreef, de basis voor dit artikel. Samen hebben we geprobeerd om woorden te geven aan lastig uit te leggen belevingen, die tegelijkertijd zo wezenlijk voor haar zijn. Dit artikel is een poging de betekenis van deze ervaringen bloot te leggen.**

### Helder horen

Stephany zocht contact met me op aanbeveling van een kennis, juist vanwege de vrijplaats die ik kan bieden. Die kennis doelde op het feit dat ik als geestelijk verzorger geen rapportageplicht heb, iets dat de drempel van het bespreken van psychotische belevingen kan verlagen. Dat laatste werd al direct een onderwerp van gesprek, want welke term doet recht aan deze belevingen? Stephany zou psychotisch graag vervangen door bovenzintuiglijke ervaringen, iets dat ik in dit artikel zal aanhouden. Al bij de eerste kennismaking bleek dat

## Artikel

Stephany ontzettend veel te vertellen had. Van de hak op de tak springend probeerde ze de juiste woorden te vinden voor haar rijke en mysterieuze belevingswereld, waar ze in de wereld om haar heen zo weinig respons voor vond. Langzaam ontwaarde ik haar levensverhaal: hoe ze als 'gewoon' Nederland meisje in 1973 in Dokkum was geboren en opgroeide in een stabiel, liefdevol gezin. Hoe ze als jongvolwassene naar Nieuw-Zeeland was gemigreerd en nu een dochter van 24 jaar heeft. Een rode draad door haar leven was dat ze al vanaf jonge leeftijd de werkelijkheid anders ervaarde dan de mensen om haar heen. Deze ervaringen werden, toen ze als jongvolwassene naar Nieuw-Zeeland verhuisde, steeds intenser waarbij de afgelopen zeven jaar een dieptepunt vormden. Zeven jaar had ze niet kunnen spreken over wat ze zag, hoorde en ervaarde. Zeven jaar van zwijgen. In juni 2022 kwam ze na een doorverwijzing van haar huisarts opnieuw in aanraking met de GGZ. Na een uitvoerige intake werd besloten dat ze HAT-therapie (Heart Assisted Therapy) zou krijgen, gericht op het verwerken van moeilijke ervaringen en de erbij behorende emoties. Een klinisch psycholoog ondersteunde haar, samen met een psychiater, in het hervinden van haar psychische balans. En uiteindelijk kwam ze bij mij in haar zoektocht naar hoe de zin van de waan te ontwaren.

'Het was in de tijd van onze mislukte emigratie in 2000 naar Nieuw-Zeeland met de vader van Josephine. Na onze breuk werd ik slachtoffer van een methode die gebruikt wordt door georganiseerde groepen om iemand te treiteren, te vernederen, angst aan te jagen en te bespotten. Ingezet om een persoon psychisch te verwarren en fysiek te verzwakken op een manier die veelal onzichtbaar is voor anderen. Uitgevoerd door personen die er plezier aan beleven en geroemd worden om hun daden. Buiten op straat begon ik vreemde en opmerkelijke situaties mee te maken. Onbekende mensen reageerde alsof ze iets van me wisten en me kenden. Het gebeurde dikwijls dat ik werd nagewezen door groepjes, er werd gesmoesd en gelachen. Soms werd ik met een blik van herkenning aangestaard en sommige mensen sloegen

beschamend de ogen neer.' (Uit brieven die Stephany in 2014 schreef.)

Deze buitenzintuiglijke belevingen waren niet nieuw voor Stephany, want al als kind nam ze elfjes en kabouters waar. Of eigenlijk zag ze de energieën die deze wezens uitstraalden en ondanks dat ze levensecht verschenen, besepte ze dat ze voor anderen onzichtbaar waren. Deze ervaringen zag ze later in het boek de Celestijnse Belofte van James Redfield beschreven. Haar ouders bestempelden dit als 'dat hoort nu eenmaal bij haar', gingen er niet op in en deden er ook niet moeilijk over. Deze belevingen ontwikkelden zich gedurende haar leven voortdurend. De aard en intensiteit ervan veranderde, maar ze bleven tijdens haar tienertijd behaarder. Het werd echter problematisch op het moment dat ze telefoongesprekken begon 'op te pikken'. Ze woonde toentertijd in Nieuw-Zeeland en daar ging het mis. Ze kon telefoongesprekken van haar toenmalige vriend in haar hoofd volgen, terwijl deze buiten gehoorafstand plaatsvonden. Ze kon intunen op wat er werd gezegd. Het feit dat de gesprekken zich in het Engels afspeelden en ze duidelijk de stem van haar ex-partner hoorde, bevestigde voor haar dat het allemaal echt was. Het was opnieuw, wat ze noemt, een dubbele ervaring waarbij ze enerzijds de realiteit meemaakte zoals iedereen die ervaart en tegelijkertijd zaken hoorde waarvan ze wist dat anderen die niet ervoeren. Ze besepte ook dat wanneer ze dit zou benoemen, ze voor gek zou worden verklaard. Los van deze telefoongesprekken deden zich in die periode allerlei onveilige situaties voor.

'In deze tijd begon ik ook gesprekken op te pikken. Eerst gewoon van mensen buiten waar ik op focus te puur uit veiligheidsoverwegingen. De situatie werd met de dag grimmiger en ik kon steeds verder weg luisteren en hoorde steeds meer mensen praten. Deze ongewild binnenkomende informatie was lastig te hanteren en heeft me lang negatief beïnvloed. Mijn ervaringen ventileerde ik in gesprekken met een psychiater die deze problematiek niet als dusdanig herkende. Begrijpelijk maar onterecht werden mijn belevingen geïnterpreteerd als

## Artikel

waanvoorstellingen — van het paranoïde type. Hiervoor kreeg ik medicatie voorgeschreven waar ik altijd fel op tegen ben geweest omdat de situaties zich onmogelijk in mijn verbeelding konden afspeelen.’ (Brieven uit 2014)

Alles wat ze met deze ‘helderhorendheid’ oppikte, was negatief en tegelijkertijd beschreef ze in een van haar brieven hoe ze door deze ervaringen besef kreeg van een ‘alles overkoepelende bron van kennis, liefde en waarheid’. De psychiater die ze in Nieuw-Zeeland bezocht, duidde haar ervaringen als psychotisch en later in Nederland werd een schizo-affectieve stoornis bij haar gediagnosticeerd. De olanzapine die ze kreeg voorgeschreven, maakten niet dat de stemmen verdwenen, wel dat ze zich wat rustiger voelde en beter ging slapen. Ze had echter ook veel last van bijwerkingen, bleef zich ‘raar’ voelen en ze werd steeds zwaarder. Stephany beseftte goed dat haar waarnemingen niet door anderen werden gedeeld. Ze had zelf ook graag aangenomen dat deze ervaringen niet met de werkelijkheid overeenstemden, maar ze voelde hoe ze voortdurend bevestigingen kreeg dat haar beleving klopte. Bevestigingen dat het niet ging om een stoornis maar om een vermogen dat, mits goed aangewend, enorm krachtig is. Net zoals Jezus voor de toen heersende machthebbers een bedreiging vormde, zo voelde ook zij dat dit vermogen van grote waarde was. Ze beleefde zelf dat deze gave zulke krachtige boodschappen doorgaf dat ze een aardschok in het menselijk bewustzijn konden veroorzaken.

### De zin van de waan

Stephany citeert de spiritueel leider Osho als ze zegt dat echte spiritualiteit gevaarlijk spel is — dat gaat dus over je openstellen voor andere, voor de meeste mensen onzichtbare dimensies van het bestaan. Maar er bestaat veel meer tussen hemel en aarde dan de meeste mensen voor mogelijk houden en dit besef kan zowel enorm verrijkend, maar ook ontwrichtend werken. Als er bijvoorbeeld sprake is van emotionele kwetsuren resulteert dat in blokkades in je lichaam, waardoor bepaalde energieën vat op je kunnen krijgen, aldus Stephany. Spiritualiteit staat voor het vermogen om contact te

hebben met deze entiteiten, die naast engelen ook demonen kunnen zijn. Stephany ervaarde beide, waarbij de demonen voor allerlei vervelende lichamelijke sensaties zorgden, zoals een hard knappen of breken in haar hoofd en nek. Een ander, juist positief gevoel, is de ervaring dat er in haar iets wordt weg geschraapt, wordt schoongemaakt. Het zijn bijzondere ervaringen die moeilijk uit te leggen zijn, laat staan begrepen kunnen worden door iemand die ze niet uit eigen ervaring kent. Volgens Stephany corrigeerden ze bepaalde gedachten en gedragingen door haar te confronteren met de oorzaak van haar kwetsbare plek.

‘Via die weg kwam ik in contact met iemand die een ingang bleek te zijn om mij te confronteren met de werkelijkheid waar ik tot dan toe alleen voor had gestreden. Op mysterieuze maar zeer overtuigende wijze kreeg ik bevestiging dat alles wat ik had meegemaakt inderdaad ‘gewoon’ mensenwerk was. Duister, duivels en doelbewust dat wel. Er was een energiestroompje in mijn hoofd en rond mijn hart. Even later kreeg ik een helder visioen dat alles bekrachtigde en me geestelijk in staat stelde om met een alles overheersende liefdevolle kracht een groep kwaaddoeners te elimineren die hier vlakbij huishielden en hun praktijken uitvoerden. Mijn vader, die jong is overleden, verscheen duidelijk zichtbaar aan de hemel met vlak onder hem mijn oma die beschamend weg keek. Papa moedigde mij aan door eerst vrolijk en liefdevol te zwaaien om vervolgens een hoge trapbeweging in de lucht te maken als zei hij: “Sterk zijn nu meisje, je moet vechten tegen dit onrecht.” Geestelijk stond ik vanaf dat moment in contact met een onvoorstelbaar krachtige liefdevolle energie die dicht bij me bleef.’

Kenmerkend voor Stephany’s volwassen leven is dat het een enorme worsteling is geweest. Het was voor haar vooral heel naar te ervaren dat ze voor iemands genot door de geesteswereld misbruikt werd, terwijl dit niet serieus werd genomen door haar omgeving. Ze ervaarde dat mensen afhaakten omdat ze haar — heel begrijpelijk — niet konden volgen, terwijl Stephany tegelijkertijd voortdurend bevestigingen kreeg dat haar ervaringen wel klopten. Dit leverde een sterk gevoel van eenzaamheid

## Artikel

op, bovenop haar psychisch leed. Maar ondanks dat zijn het juist die moeilijke ervaringen geweest die haar de mogelijkheid tot transformatie hebben geboden. Het is juist ook deze weg door het lijden die leidt tot een verlichte staat van geest. Stephany ervaart dan ook dat er een uitzonderlijke intelligentie achter zit. Dat haar ervaringen niet toevallig zijn, maar dat er een Goddelijk plan achter zit met een duidelijke organisatie en doelstelling. Deze doelstelling is de mogelijkheid tot genezing te bieden, niet alleen voor Stephany persoonlijk, maar ook als onderdeel van een collectief ontwakingsproces. Vanuit het verwerken van emoties en daarmee vastzittende energie kan opnieuw vanuit het hart en een dieper bewustzijn geleefd worden, zoals ooit Jezus ons dit voorleefde. Dat is volgens Stephany een dieperliggende reden van haar ervaringen: haar, maar zeker ook anderen, te herinneren aan de mogelijkheid te leven vanuit een 'helder weten' waarbij je gedachten je niet meer in de weg zitten, maar waarbij je het contact met een hogere macht voortdurend leeft. Die hogere macht — en er zijn vele woorden die gebruikt worden om deze macht te benoemen — is voor Stephany iets dat zo machtig, intelligent en liefdevol is, dat zij er alleen maar een diep ontzag voor kan ervaren. Het helder horen gaat daarbij over het kunnen beluisteren van een soort oertaal, een taal die niet gesproken wordt, maar iedereen begrijpen zal omdat het de taal is van deze hogere macht.

### Tot slot

Als Humanistisch geestelijk verzorger heb ik de vrijheid om samen met een cliënten te onderzoeken welke spirituele betekenis een psychotische ervaring kan hebben. Het is daarbij voor mij van belang te zoeken naar een gezonde omgang met emoties om zo, in alle redelijkheid, iemand stevig en met beide benen in de aardse werkelijkheid te laten staan. Om vervolgens vanuit die aardse werkelijkheid te onderzoeken wat het bovennatuurlijke te bieden heeft, hoe het voor je kan werken zonder de controle te verliezen en je zelf eigenaar over het eigen leven blijft.

Na jaren het leven als een negatieve spiraal te hebben beleefd, is Stephany nu vooral ontroerd dat er ook positieve bewoordingen aan haar ervaringen

kunnen worden gegeven. Dat het niet enkel nare, maar zeker ook hele hoopvolle en bewustzijnsverruimende ervaringen zijn geweest die wakker maken voor een ongeziene, maar bestaande werkelijkheid. Het geeft haar hoop dat de ervaringen niet alleen zin voor haar hebben, maar ook een groter doel dienen, namelijk het wakker schudden van anderen.

We zijn zoveel meer dat dan we denken en worden gedragen door een uiterst intelligente, liefdevolle kracht. Of zoals Stephany het verwoordt: 'Steunend op mijn spirituele meesters omdat ondanks het oneerlijke karakter van al deze gebeurtenissen de overkoepelende kracht er een van kennis, waarheid en liefde is gebleken. Bedoeld om een zuivere staat van bewustzijn te bereiken, zo begrijp ik nu. Dat houdt me op de been en geeft een gevoel van troost en geborgenheid.'

### Steunpunten

#### Nijmegen

**Steunpunt Stemmen Horen**  
**Nijmegen – Team Herstel,**  
**RIBW Nijmegen & Rivierenland**  
Huizenseweg 10 V3  
6534 AN Nijmegen  
Contactpersoon: Robin Timmers  
Tel: 06 22768271  
steunpuntstemmenhoren@gmail.com  
GROEP: maandagmiddag om de week

#### Den Haag

**Steunpunt Stemmen Horen**  
**Haaglanden**  
Contactpersoon Yvonne Doornbos  
Tel: 06 24882683  
yvonedoornbos@gmail.com  
GROEP: vrijdagmiddag om de week

#### Leiden

**Steunpunt Stemmen Horen**  
**Leiden e.o. Buurtontmoetings-  
Plek Leiden Zuid-West**  
Willem Klooslaan 15, 2321 BH Leiden  
Geopend op dinsdag van 10.00 tot  
17.00 uur  
Contactpersonen:  
Sonja en Hans van der Flier  
zelfregiecentrumleiden@gmail.com  
GROEP: dinsdagmiddag om de week

#### Utrecht

**Steunpunt Stemmen Horen**  
**Utrecht. Enik Recovery College,**  
**locatie Hoograven.**  
Vaartscherijnstraat 51, 3523 TB Utrecht  
www.enikrecoverycollege.nl  
steunpuntstemmenhoren@lister.nl  
GROEP: locatie Houten. Dinsdag  
elke oneven week van 13.30 tot 15.30 uur

#### Enschede

**Steunpunt Stemmen Horen**  
**Enschede, Twente**  
Broekheurnering 1050,  
7546 TA Enschede  
Tel: 053 4755399  
info@herstelintwente.nl

#### Zeeland

**Hersteltalent**  
Verlengde Dishoekseweg 2,  
4371 NK Koudekerke  
Tel: 06 22889296

### Gespreksgroepen

#### Amsterdam

**Wanneer: eerste maandag-  
middag van de maand**  
Organisatie: tijdelijk bij TACA  
De Borgerstraat 102, 1053 PW Amsterdam  
Tel: 06 55321673  
stemmenhorengroep@gmail.com

#### Eindhoven

**Wanneer: eerste en derde  
woensdagmiddag van de maand**  
Organisatie: Stichting Zelfhulp Netwerk  
Zuidoost-Brabant  
Postoriestraat 147, 5612 EK Eindhoven  
Contactpersoon: Mariska Timmer  
Tel: 040 2118328  
eindhoven@zelfhulpnetwerk.nl

#### Harderwijk

**Wanneer: maandagavond om  
de week van 19.30 tot 21.00 uur**  
Organisatie: Ixta Noa  
Johanniter 10c, 3841 DT Harderwijk  
Contactpersoon: Geert Zomer  
Tel: 06 16561586  
info@zomer-praktijk.nl

#### Rotterdam

**Wanneer: dinsdagmiddag om  
de week van 13.00 tot 15.00**  
Organisatie: Zorgvrijstaat  
Graaf Florisstraat 88a,  
3021 CL Rotterdam  
Contactpersoon: Zahia  
Tel: 06 38406386

#### Zaandam

**Wanneer: vrijdagmiddag,  
oneven weken, om de week.**  
Organisatie: Parnassia  
Westzijde 120, Zaandam  
Contactpersoon: Gijns Nooitgedacht  
Tel: 06 10181009  
g.nooitgedagt@parnassia.nl

## Contactpersonen

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

### Noord-Holland

**Peter Oud, sociaal psychiatrisch verpleegkundige**

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

### Friesland, Groningen en Drenthe

Geen

### Flevoland, Overijssel

**Geert Zomer, analytisch tekentherapeut**

Tel: 06 16561586  
info@zomer-praktijk.nl

### Zuid-Holland

**Yvonne Doornbos, ervaringsdeskundige**

yvonedoornbos@gmail.com

### Utrecht

**Stemmenpoli UMCU**

Bart Tijsterman  
088-7556370

**Dirk Corstens, psychiater**

088-1149494/dcorstens@metggz.nl

### Gelderland

**Robin Timmers, ervaringsdeskundige**

Regio Nijmegen  
steunpuntstemmenhoren@gmail.com

**Marianne Kranenkamp, ervaringsdeskundige, regio Achterhoek**

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

### Vlaanderen (België)

**Myriam Bertels**

Groepspraktijk Alivio Kontich,  
Antwerpen

Tel: +32 476 73 07 19

info@in-spraak.be

www.in-spraak.be

## Behandeling o.a. bij:

### Stemmenpoli Alkmaar,

**Praktijk Dirk Corstens**

**Contactpersoon:**

**Peter Oud, sociaal psychiatrisch verpleegkundige**

Tel: 06 10202771

peter.oud.tc@ziggo.nl

WWW: <https://www.peteroudtrainingencoaching.com/treatments>

### Stemmenpoli Utrecht, UMCU

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



**Wist je dat... je  
ons al vanaf €25,-  
kunt steunen?**

Donateurs van Weerklank ontvangen  
de Klankspiegel 4 x per jaar  
per post thuis.

stichting  
weerklank