

Klankspiegel

Magazine over stemmen horen
en andere gerelateerde ervaringen



Ervaringsverhaal,
Stijn Houbraken

Antidepressiva kritisch
bekeken

Mario Domen over 'niet
weten'

35e Jaargang | #2 mei 2024 | Contactblad van Stichting Weerklank

Colofon

De Klankspiegel is een uitgave van Stichting Weerklank. Weerklank richt zich op volwassenen en kinderen met bijzondere zintuiglijke ervaringen, zoals het horen van stemmen en het zien van beelden. Tevens richt Weerklank zich ook op mensen met bijzondere, diepgewortelde persoonseigen overtuigingen.

Weerklank wil het contact tussen lotgenoten bevorderen en in kaart brengen en het tweerichtingsverkeer tussen hulpverlener en cliënt op gang brengen. Weerklank geeft voorlichting, advies en informatie middels de Klankspiegel, de website en social media en verzorgt lezingen en open dagen.

Redactie Klankspiegel

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

Bestuur Weerklank

Peter Oud, voorzitter
Aart Nijmeijer, penningmeester
Geert Zomer, secretaris
Yvonne Doornbos, vice-voorzitter
Jolanda van Hoeij
Sonja van der Flier-Morgenland
Jim van Os (advies)

Redactieadres

Vragen, opmerkingen en bijdragen graag naar klankspiegel@stichtingweerklank.nl

Website

www.stichtingweerklank.nl

Concept & Ontwerp

Giselle Segura Gelink, Grafisch Ontwerp

Lay-out en Drukwerk

Centrum Drukwerk
Verschijningsdatum Klankspiegel 3, eind augustus
Sluitingsdatum kopij 31 juli

© Copyright Stichting Weerklank

Overname van artikelen alleen met toestemming van redactie en auteurs.

Steun

U kunt ons financieel ondersteunen op bankrekening NL 67 ING 0003 5014 84

ISSN 1380-0612

Inhoud

PAGINA 3

Redactioneel

PAGINA 4

Van de bestuurstafel

Geert Zomer

PAGINA 5

Romme & Escher Wisseltrofee

PAGINA 6

Wereld Stemmenhoordag en Wereldcongres Stemmen Horen

PAGINA 8

Wat werkt voor jou is maatwerk

PETER OUD

PAGINA 11

Een innerlijk gezin

Geert Zomer

PAGINA 14

Niet weten

Mario Domen

PAGINA 18

Omarm het leven. Ik ben omdat wij zijn.

Mario Domen

PAGINA 20

Gedicht: Kind van de wolven

Geert Zomer

PAGINA 21

Laat ik mij voorstellen
Renée Coopmans-Basten

PAGINA 24

Opbouw?

Mario Domen

PAGINA 26

Vertoning documentaire
'De Energetische GGZ'

Robin Timmers

PAGINA 29

In gesprek met Marijke Versluis

Geert Zomer

PAGINA 33

Schizofrenie: een puzzel?

Tilly Verwaal

PAGINA 36

Hoe stemmenhoordersgroepen
bijdragen tot positieve veranderingen

Gail Hornstein

PAGINA 41

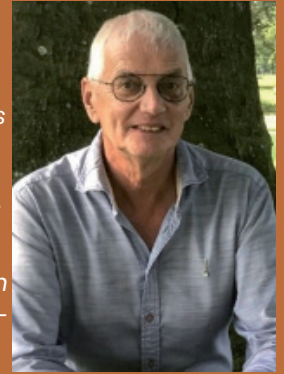
Boeken

PAGINA 42

Steunpunten en/of gespreksgroepen
voor mensen die stemmen horen

Lectori Salutem.

Deze oude Latijnse begroeting heeft vele eeuwen overleefd maar is tegenwoordig vooral als afkorting bekend: LS. Daarbij is de betekenis helemaal op de achtergrond geraakt: de lezer zij gegroet, of ook wel, heil aan de lezer. Dat laatste is een wens van de redactie die we met dit nummer willen ondersteunen: dat het lezen naast veel leesplezier vooral veel goeds mag brengen.



Mario Domen,
hoofdredacteur

Het is een oude wijsheid dat gedachten pas realiteit kunnen worden wanneer deze gedeeld worden met anderen. Zolang ze alleen in het hoofd van de denker rondtollen, kunnen ze alle kanten op bewegen, zelfs in tegengestelde richting aan hoe ze begonnen.

We hebben geprobeerd weer een aantal van zulke doorleefde gedachten bijeen te brengen. Een fraai artikel over de kracht van stemmenhoordersgroepen en een bespreking van twee boeken die eigenlijk een eenheid vormen: de weg van een misbruikslachtoffer naar de realisatie van sjamaan en zich gesteund voelen door Afrikaanse goden. Die weg bestond er onder meer uit dat hij zijn stemmen onderzocht en daarover schreef.

Dat dit geen uitzondering is, laat het poëtische ervaringsverhaal van Tilly Verwaal zien: zij ontdekte zichzelf als dichteres én vond een spirituele gids. In dit nummer staat ook een artikel van René Basten. Zij vond haar gave als schrijfster en wil haar ervaringen graag met ons delen. Een ander ervaringsverhaal is dat van Marijke Versluis. Zij sloeg ondanks (en vooral ook dankzij) de GGZ een heel nieuwe weg in.

Stijn Houbraken laat zien hoe je met doorzettingsvermogen een volwaardig leven kunt leiden ook al kletsen je deelpersonen je vaak de oren van het hoofd. De peuter, de puber, de volwassen vrouw en zijn eigen stem zijn dagelijks met elkaar verweven.

De voorzitter van Stichting Weerklank belicht vanuit zijn praktijk als psychiatrisch verpleegkundige een andere kant: wat kan de rol van medicatie en met name antidepressiva zijn? Waar liggen de grenzen van die rol en vooral: wie neemt er besluiten en op basis waarvan? Dat laatste is een gegeven dat mijzelf al tijden bezighoudt. Ik heb een aantal gedachten daarover bij elkaar gebracht in een tekst onder de noemer 'Niet weten'. Robin Timmers schreef een verslag over de vertoning van de documentaire 'De energetische GGZ' van Pien van Huet. Dit triggerde mij zodanig dat ik contact met Pien zocht. Ik kreeg daarop de film toegestuurd. Mijn bevindingen (wat een kracht laat Pien zien!) zijn onder het artikel van Robin te vinden. Voor het volgende nummer heb ik een interview met deze bijzondere vrouw.

De redactie wenst u veel goeds voor deze zomer.

Van de bestuurstafel

Het is vijf uur in de morgen en donker. De staande lamp zorgt voor voldoende licht. De nacht herbergt dromen, sprookjes, stemmen, geesten en trollen. In het donkere bos wonen dieren die het daglicht schuwen. Aarde verankert bomen stevig in de grond. Onzichtbaar, de wortels. Onzichtbaar?

De boom gedijt omdat wortels hun werk doen. Zij zorgen voor verankering, voor water en voedselopname. De planten en bomen communiceren met elkaar onder de grond. Dit doen zij bijzonder fijnzinnig. Mensen hebben ook wortels: onze familie, onze geboortegrond, het dorp of de stad waarin wij zijn opgegroeid en ons land. Onze wortels strekken zich uit tot diep in ons onbewuste waar familiegeheimen liggen opgeslagen of anderzins zeer. In het huis van onze kindertijd is de kelder een opslagplaats van zaken die het gezin liever vergeet. Toch kunnen deze geheimen het gezin in hun greep houden.

Huizen hebben een fundament waarop zij gebouwd zijn. Soms zijn dat betonnen of houten palen die diep in de grond voor houvast zorgen. Soms is de ondergrond zo stevig dat het huis 'er op gelegd' kan worden. Maar ook dan is een zekere verankering noodzakelijk vanwege regelval en stormwind.

Ook een stichting heeft een fundament. Soms is het nodig om zo'n fundament bloot te leggen. Dit om vast te stellen of deze niet is aangetast door



Geert Zomer, secretaris

de tand des tijds en of zij nog wel voor voldoende verankering zorgt. Misschien is het fundament wel (deels) vergeten zodat niemand meer weet waaruit dit werkelijk bestaat.

Stichting Weerklank heeft graafwerkzaamheden verricht en haar fundament, haar statuten, waar nodig hersteld en/of aangepast. Het bijzondere is dat ook het onbewuste van de bestuursleden zich (gedeeltelijk) liet zien. Ineens werden er zaken uitgesproken die eerst verborgen waren maar door de werkzaamheden het daglicht mochten aanschouwen. Met de statuten in nieuwe staat is er een nieuw elan geboren. Het was een hele klus maar met uitstekend resultaat!

Romme & Escher Wisseltrofee

Wie o wie krijgt dit jaar de Romme & Escher Wisseltrofee uitgereikt?

In 2018 hebben Sandra Escher, Marius Romme en het bestuur van Stichting Weerklank het initiatief genomen om (het liefst) jaarlijks een wisseltrofee uit te reiken aan iemand die zich op bijzondere wijze heeft ingezet voor de medemens die stemmen hoort. Peter Oud was de eerste die hem in ontvangst mocht nemen tijdens het 10e Wereldcongres Stemmen Horen, in september 2018 in Den Haag.



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

Robin overhandigde op 14 september '22 op zijn beurt de trofee aan Dirk Corstens. Dirk is als psychiater vanaf 1992 intensief betrokken bij onderzoek naar stemmen horen en heeft een eigen methodiek ontwikkeld door gebruik te maken van 'praten met stemmen'.

Op 14 september '23 kreeg Corine Wepster de trofee overhandigd van Dirk. Corine heeft zich ruim 30 jaar met hart en ziel ingezet om als hoofdredacteur ons kwartaalmagazine Klankspiegel telkens het licht te laten zien.

Op 14 september '24 zal Corine de trofee overhandigen aan?

Wie komt volgens jou hiervoor in aanmerking?

Ken jij iemand die volgens jou deze bijzondere onderscheiding verdient?

Laat het ons weten!

Stuur een e-mail naar mariodomen@stichtingweerklank.nl en vertel waarom hij of zij de trofee dit jaar zeker moet krijgen. Vergeet natuurlijk niet te vermelden om wie het gaat.

Succes!

Wereld Stemmenhoordag en Wereldcongres Stemmen Horen

Wereld Stemmenhoordag

Op 14 september dit jaar zal er weer een landelijke bijeenkomst zijn om wereldstemmenhoordag te vieren met elkaar. Deze zal plaatsvinden in Leiden.

In de ochtend is er weer de algemene ledenvergadering van Stichting Weerklank. Het middagedeelte wordt georganiseerd door het Zelfregiecentrum Leiden in samenwerking met Stichting Weerklank.

Er zullen dan workshops plaatsvinden met als thema 'non-verbale en/of creatieve technieken'. Deze technieken of methoden zijn speciaal ontwikkeld voor stemmenhoordersgroepen, maar kunnen natuurlijk ook veel breder ingezet worden.

Ook zal de Romme & Escher Wisseltrofee worden uitgereikt aan iemand die zich op bijzondere wijze verdienstelijk heeft gemaakt voor de stemmenhorende medemens.

Achterliggend statement

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

Dit statement vormt de basis van het werk van prof. Marius Romme en Dr. Sandra Escher en wordt onderschreven door Stichting Weerklank.

Zo'n 12 procent van de Nederlanders heeft wel eens een onverklaarbare stem gehoord of hoort zelfs regelmatig stemmen. Zij ondervinden geen last bij het horen van stemmen. Ongeveer 2 procent van de Nederlanders ondervindt echt hinder van het horen van stemmen. Zij zijn vaak degenen die er hulp voor zoeken. Er zijn ook stemmenhoorders die zelfs baat hebben bij hun stemmen! Ook die stemmenhoorders zijn deze dag welkom!

Achtergrond van de Wereld Stemmenhoordag.

Op Wereld Stemmenhoordag wordt de diversiteit gewaardeerd en erkend van degenen onder ons die stemmen horen, visioenen zien of daaraan gerelateerde zintuiglijke ervaringen hebben. Het is een dag om ons ervan bewust te zijn dat wij onze ervaringen op onze eigen manier mogen definiëren en dat wij dit ook mogen uitdragen. Het hebben van bijzondere zintuiglijke ervaringen hoeft niet langer een bron van schaamte en geheimhouding te zijn maar mag openlijk en zonder oordeel gedeeld worden.

Wereldcongres Stemmen Horen

Vorig jaar vond dit jaarlijkse congres plaats in Parijs. Dit jaar is de eer aan Kopenhagen.

In deze bruisende Middeleeuwse stad zal op 26 & 27 september het vijftiende Wereldcongres Stemmen Horen plaatsvinden. Zoals altijd wordt het congres voorafgegaan door de Intervoice-dag (25 september).

Aankondiging



Het thema van het congres is: 'Het heft in eigen hand nemen'. Het Wereldcongres Stemmen Horen brengt jaarlijks stemhoorders, dierbaren en andere bondgenoten samen. In een veilige omgeving wordt aandacht gegeven aan de diversiteit in ervaringen wat betreft het horen van stemmen, het zien van beelden en daaraan gerelateerde ervaringen. Dit congres is natuurlijk uitstekend te combineren met alle geneugten die Kopenhagen te bieden heeft.

<https://psykovision.dk/the-world-hearing-voices-congress-2024/>

Wat werkt voor jou is maatwerk

PETER OUD



Ron Verbrugge

Het doel van dit artikel is bewustwording omtrent het gebruik van psychofarmaca en in het bijzonder antidepressiva. Langdurig gebruik ervan kan schade opleveren, zodat het goed is om ook naar alternatieven te kijken zoals psychotherapie, verandering van het gedrag, meer beweging of een ander voedingspatroon. De auteur werkt met mensen aan wie al een

antidepressivum is voorgeschreven. Daar kun je niet direct mee stoppen. Je kunt dan last van ontwenningverschijnselen krijgen. Het advies is, als je wilt afbouwen, om dan heel langzaam af te bouwen (zie ook het interview met Remke van Staveren in Klankspiegel 4 van 2022).

Artikel

Een antidepressivum kan bij een ernstige depressie de scherpe kantjes eraf halen en daarmee voor een vermindering van klachten zorgen. Een antidepressivum kan in het begin van een behandeling, als er sprake is van een ernstige depressie, soms nuttig zijn. Het duurzame effect op de langere termijn is niet goed meetbaar. Helpt het antidepressivum of zijn er andere factoren die voor verbetering zorgen? Die vraag is niet duidelijk te beantwoorden. De effectiviteit van het middel en de bijwerkingen zijn vaak niet goed voorspelbaar.

Placebo-effect

Bij een ernstige depressie wordt de effectiviteit van een antidepressivum geschat op 50 à 60%. Daarbij is de schatting tegenwoordig dat het placebo-effect groter is dan de invloed van de stof op de hersenen. Van elke vier mensen die beter worden met een antidepressivum waren er waarschijnlijk drie ook beter geworden met een 'placebo' (een nepmedicijn). Bovendien mag het effect van een behandelrelatie (een medisch ritueel met positieve verwachtingen) niet onderschat worden. Betrokkenheid, empathie en aandachtig luisteren door de hulpverlener zijn van onschatbare waarde.

Bij lichte en matige depressies is het effect van antidepressiva nihil. Omdat het geen onschuldige middelen zijn, wordt het gebruik van antidepressiva bij deze mildere depressies ontraden. Het advies is om in het eerste gesprek niet direct een antidepressivum voor te schrijven.

Wetenswaardigheden

In Nederland lijdt ongeveer één op de vier mensen aan een psychische stoornis. Wat een psychische stoornis is, is in Nederland vastgelegd in de DSM-5. Dit is een classificatiesysteem. Psychische stoornissen kunnen afhankelijk van de aard en therapeutische insteek worden behandeld met onder andere psychofarmaca en/of psychotherapie.

In 2022 verstrekten openbare apotheken aan bijna 2,5 miljoen mensen een psychofarmacon. Tot de psychofarmaca behoren geneesmiddelen bij ADHD, de antipsychotica, de antidepressiva en de benzodiazepines. Van de in totaal 2,5 miljoen men-

sen gebruiken 750.000 mensen middelen uit verschillende groepen.

De benzodiazepines gebruikers vormen de grootste groep met 1,3 miljoen mensen. De op één na grootste groep, 1,2 miljoen mensen, gebruikt antidepressiva. 85% hiervan wordt voorgeschreven door de huisarts.

De groep die antipsychotica gebruikt bestaat uit 400.000 mensen. Zo'n 275.000 mensen gebruiken middelen bij ADHD. En overige psychofarmaca worden door ongeveer 75.000 mensen gebruikt. Ook mensen die tot de directe doelgroep van Stichting Weerklank behoren kunnen met depressieve klachten worden geconfronteerd.

Nieuwe richtlijn

In het verleden hebben cliënten vaak antidepressiva geslikt zonder dat er sprake was van verdere behandeling of dat men met de achterliggende problemen aan de slag ging. Dat is spijtig. Er is nu een nieuwe richtlijn. Het advies is dat als je bij een depressie antidepressiva slikt, je ook aan de slag gaat met jezelf. Dat je jezelf traint om anders met je gedachten en emoties om te gaan, of een behandeling aangaat waarbij je je levensproblemen en leefstijl kunt aanpakken. Een nadeel van het gebruik van antidepressiva is dat mensen soms een afwachtende houding gaan aannemen en dan onvoldoende aanstalten maken om met hun onderliggende problemen of emoties aan de slag te gaan.

Omdat antidepressiva de scherpe kantjes van angstklachten af kunnen helpen, kan dit middel soms ook bij angstklachten worden voorgeschreven.

Sowieso dient er altijd gekeken te worden naar andere behandelmethoden die in individuele gevallen effectiever en duurzamer kunnen zijn. Het kan dan ook gaan over gewone tips als regelmatig wandelen in de natuur, sporten en een gezond leef- en eetpatroon. Een goede dag- en nachtstructuur en eventueel het matigen of stoppen met alcohol- en drugsgebruik kan ook helpend zijn.

Emoties en leefstijl

Kortom, antidepressiva gebruiken als symptoombestrijding kan een keuze zijn, en is soms nodig om die scherpe randjes van een crisis af te halen, maar voor de meeste mensen blijken ze geen duurzame oplossing te bieden. Het structureel onderdrukken van emoties is nooit de oplossing. Als je stopt met deze middelen en je tussentijds niet goed geleerd hebt je emoties te reguleren, je leefstijl te veranderen of wanneer je problemen niet opgelost zijn, kunnen de klachten weer terugkomen.

Het middel is vergelijkbaar met een pijnstiller waarmee wij pijn onderdrukken maar de oorzaak niet weghalen. Omdat je hiermee niets aan de oorzaak doet, is het als een pleister op een open wond.

Als je een depressie hebt, is het belangrijk om juist naar de oorzaken te kijken die de balans tussen draagkracht en draaglast uit evenwicht hebben gebracht. Door alleen medicijnen voor te schrijven gebeurt dat niet.

Stofje tekort?

Volgens hernieuwde inzichten ligt de oorzaak vaak in wat er in iemands leven is gebeurd, kort of lang geleden. Het kan gaan om psychosociale spanningen, stress op het werk, in de relatie of in het gezin, financiële problemen, woonproblemen en/of dieperliggende problemen zoals traumatische ervaringen of emotionele verwaarlozing als kind. Een ongezonde leefstijl zoals roken, drinken, te weinig bewegen en ongezond voedsel speelt vaak een bijkomende rol. De oorzaak van een depressie is een complexe samenstelling van factoren en is zeker niet alleen maar het gevolg van een 'stofje tekort of teveel' in de hersenen dat aangevuld of geremd moet worden. Hier is ook geen wetenschappelijk bewijs voor gevonden. Het is belangrijk in de behandeling aandacht te hebben voor al die verschillende factoren en te onderzoeken wat iemand weer weerbaar kan maken zodat degene de regie kan terugpakken over zijn of haar leven.

Bijwerkingen

Elk medicijn kan bijwerkingen hebben. Bij antide-

pressiva is dat niet anders. Mensen kunnen in de eerste weken bijwerkingen ervaren, maar ook in de jaren daarna. We weten van tevoren niet wie welke bijwerkingen gaan ervaren. De kans op bijwerkingen ligt tussen de 40 en 60%. Bijwerkingen zijn niet altijd omkeerbaar en kunnen variëren van bewegingsstoornissen tot impotentie. Daarnaast dempen deze middelen de negatieve, maar ook de positieve emoties. Bij het starten met een antidepressivum hoort ook altijd een gesprek over wanneer en hoe men ermee kan stoppen. Er zijn middelen zoals Paroxetine en Venlafaxine die ernstige ontwenningverschijnselen kunnen geven bij het beëindigen van inname. Het voorschrijven van deze middelen wordt daarom afgeraden.

Afhankelijk van welk middel je wilt gebruiken zijn de bijwerkingen deels voorspelbaar op basis van hun specifieke werking. Hiervoor kun je kijken op PsychoseNet, bij de antidepressiva vergelijkingstool. <https://www.psychosenet.nl/tool/antidepressiva-keuzetool/>

Hiermee kun je je goed voorbereiden op het gesprek over antidepressiva en jouw voorkeur met je behandelend psychiater bespreken.

Tot slot

Laat je niet te vlug verleiden tot een schijnbaar makkelijke en snelle oplossing voor het bestrijden van een depressie door het nemen van medicatie. Neem in plaats hiervan de tijd om te achterhalen welke gebeurtenissen of omstandigheden in jouw leven ervoor zorgen dat je nu depressieve klachten ervaart. Loop niet weg voor moeilijke emoties, zoals boosheid, angst en verdriet, maar verwelkom ze. Ze mogen er gewoon zijn. Voel wat je voelt! Zo kunnen deze emoties een plaats krijgen, zo mogelijk verwerkt worden en hoeven ze niet meer met psychofarmaca te worden onderdrukt.

Peter Oud is voorzitter van Stichting Weerklank.

Hij werkt als sociaal psychiatrisch verpleegkundige bij BuurtzorgT. Ook werkt hij één dag in de week bij de Stemmenpoli in Alkmaar.

<https://stichtingweerklank.nl/portfolio/klankspiegel-december-2022>

Een innerlijk gezin

Geert Zomer

Stijn Houbraken heb ik ontmoet tijdens de cursus 'Omgaan met stemmen horen' in 2021. Omdat het toen coronatijd was, werd de cursus online gegeven. Stijn woont in het dorp Den Dungen, vlak bij Den Bosch. Samen met Maas-kantje vormt het een tweelingdorp en hoort het sinds 1996 bij de gemeente Sint-Michielsgestel. Tijdens het tweede WAAN-ZINNIG symposium, waar ook de presentatie van de herdruk van het boek *Leren omgaan met stemmen horen* van Robin Timmers plaatsvond, kwam ik Stijn weer tegen en vroeg hem spontaan of hij het leuk vond geïnterviewd te worden. Dat was in het najaar van 2022. Afgelopen week herinnerde Stijn mij op Messenger aan onze afspraak. Wij voegden de daad bij het woord en op maandagavond 5 februari sprak ik hem via Skype. Stijn vertelt:

Ik ben geboren in Nijmegen. Mijn vader kreeg werk bij het doveninstituut in Sint-Michielsgestel. Hij is nu een pensionado. Mijn ouders zijn gescheiden toen ik zeventien was. Ik zat toen op de MAVO. Toen hij op het doveninstituut is gaan werken heeft mijn vader een huis gebouwd in Sint-Michielsgestel. Nu woont mijn moeder in dat huis, met haar nieuwe man. Mijn vader woont aan de andere kant van het dorp, aan de overkant van de rivier. Het dorp wordt doorsneden door de Dommel. Zowel mijn vader als mijn moeder wonen aan de goede kant van de rivier.

Schoonmaakbranche

Ik werk in de schoonmaakbranche. Eerst heb ik de MAVO gedaan, toen de HAVO. Daarna het middelbaar beroepsonderwijs facilitaire dienstverlening in



Stijn Houbraken

Eindhoven. Vervolgens ben ik in Wageningen de HBO-opleiding Facility Management gaan doen. Al deze opleidingen heb ik afgerond met een diploma. Ik ben toen op uitzendbasis op verschillende werkplekken terechtgekomen. Momenteel werk ik via de sociale werkvoorziening op het gemeentehuis van Sint-Michielsgestel, als schoonmaker. Ik maak op twee plekken schoon: in het gemeentehuis en in de sportschool waar ik ook sport.

Familie

Ik heb twee echte broers. Omdat mijn ouders gescheiden zijn en beiden zijn hertrouwd heb ik er vier stiefbroers erbij gekregen en een stiefzus. 'Stief' klinkt zo cru, dat kun je uitgummen zeg ik altijd. Het

Interview

zijn gewoon mijn broers en mijn zus geworden. Wij kunnen goed met elkaar opschieten. Zelf heb ik geen kinderen, maar heb wel veel voorgelezen aan mijn neefjes en nichtjes, zoals uit een boek van Roald Dahl. Dat vond ik erg fijn om te doen. Lezen is heel belangrijk.

Peuter Iris

Ik hoor drie stemmen in mijn hoofd. Ze heten alle drie Iris, zoals de bloem en de kleur van de iris in het oog. Je hebt mamma Iris. Je hebt een puber, met puberaal gedrag, puber Iris. En je hebt peuter-tje Iris. Peutertje Iris was de eerste stem die ik hoorde. Ik was toen ongeveer zes jaar oud. Zij was toen ongeveer tweeënhalft jaar oud. Ik wist toen niet wat mij overkwam. Ik hoorde geroezemoes en hoorde haar mompelen en smiespelen. Ik kon geen touw vastknopen aan wat ze mij probeerde te zeggen en probeerde duidelijk te maken. Op een gegeven moment werd ze iets ouder en begon ze te leren praten. Ze was toen net bezig met haar zindelijkheidstraining. Zij vond de verzorgende kant fijn, zoals het omdoen van een schone luier. Zij wilde wel zindelijk worden, maar miste ook de geborgenheid en veiligheid.

Peutertje Iris is en blijft nu drieënhalft jaar oud. Soms hoor ik haar lachen en schateren. Ze begon mij ook een beetje te treiteren en te pesten.

Puber Iris

De eerste die nu wil spreken is puber Iris. Puber Iris blijft dezelfde leeftijd hebben. Zij is zeventien-en-een-half jaar oud. Zij wil graag haar rijbewijs halen en een autootje kopen. Zij mag binnenkort haar brommercertificaat halen en een brommertje aanschaffen op mijn kosten. Zij kan heel opstandig zijn door de muziek heel hard aan te zetten en met deuren te slaan. Zij vertoont luidruchtig en puberaal gedrag. Ze probeert vaak mijn aandacht te trekken en ik probeer haar dan aandacht te geven. Ze houdt ervan om soms een echte Irish Whiskey te drinken. Zelf drink ik ook graag een whiskey als aperitief, om voor het eten even iets te drinken.

Mamma Iris

Voor mamma Iris heb ik tijdens creatieve therapie een paarse omslagdoek gemaakt met een kanten

taille. Dat was tijdens een opname.

Mamma Iris is één jaar ouder dan ik. Zij wordt wel ouder en gaat met mijn leeftijd mee. Afgelopen zaterdag 3 februari ben ik achtenveertig geworden, dus zij is nu negenenveertig jaar. Zelf dans ik graag. Ik zit op Zumbatraining. Dat is iets wat ik leuk vind en mamma Iris ook. Ik heb daar een evenwicht in gevonden. Wij vinden beiden muziek luisteren en maken ook heel fijn. Ik speel basgitaar en heb op drumles gezeten. Ik ben muzikant en kan goed drummen, bijvoorbeeld op 'In the air tonight' van Phil Collins. Ik heb nu geen echt drumstel meer in mijn appartement, maar nog wel een elektronisch drumstel. Ik drum dan mee op het ritme van de muziek.

De Zumba is vooral voor moeder Iris. Puber Iris gaat graag naar de discotheek of naar het café en de kroeg. Moeder Iris gaat het liefste naar een Zumbales. Zij vindt sporten belangrijk. Zelf vind ik sporten ook belangrijk en doe kracht- en cardio-training, zoals hardlopen, fietsen, traplopen en de crosstrainer. (Krachttraining is typisch iets voor Stijn. Die wil zich even macho voelen.) Ik ben niet sterk. Drie weken geleden was er een familiefeest en heb ik armpje gedrukt met mijn broer. Ik heb met mijn rechter- en linkerkant verloren van hem. Ik heb hem lekker laten vechten voor zijn winst. Hij heeft uiteindelijk gewonnen, maar het was een lange en mooie armpjedrukwedstrijd.

Een strijd

In de afgelopen periode zijn mijn stemmen meer aanwezig. Ik draag ze heel mijn leven al mee. Ik kan ze niet uitschakelen en wil ze ook niet uitschakelen. Ik heb wel gedacht dat ik in gevecht ben met mijn stemmen, met de innerlijke stemmen die ik hoor. Soms is het moeilijk om uit te maken wat ik moet doen. Geeft mijn stem mij nu een opdracht? Wat is nou een stem? Een stem is gesproken taal, maar ik hoor dat in mijn hoofd. Soms weet ik mij geen raad.

Ik heb een dagboek bijgehouden. In mijn dagboek staat: 'Stijn werkt met zijn drie innerlijke stemmen.' Het was heftig. Het was een gevecht dat ik dag en nacht aan het voeren was. Het was niet fijn.

Interview

Drie diagnoses

Ik heb nu geen woonbegeleiding meer. Ik doe alles zelfstandig. Ik woon in een appartement, doe mijn boodschappen en ik kook zelf. Ik heb wel begeleiding vanuit de geestelijke gezondheidszorg, bij Reinier van Arkel in Den Bosch. Ik zit bij het FACT team en heb een nieuwe begeleidster. Ik heb drie diagnoses: autisme, een psychotische kwetsbaarheid en ik hoor stemmen in mijn hoofd. Ik heb mij afgevraagd of ik ook DIS zou hebben, maar dat geloof ik niet. Een wisseling van de wacht, zo noem ik het altijd. De ene keer praat ik met de stem van mamma Iris, de andere keer met puber Iris met haar puberaal gedrag en soms met peuter Iris die er doorheen zit te mekkeren en te blèren. 'Ja', zeg ik dan, 'ik hoor je Iris, maar ik ben nu aan het werk. Laat mij even met rust.' Het is voor mij belangrijk om in controle te zijn, om de regie in handen te houden.

Een innerlijk gezin

Peuter Iris hoorde ik als eerste. Toen ik wat ouder werd, kwam ook puber Iris om de hoek kijken. Toen dacht ik: 'Je hebt ook een dochter Stijn, in mijn hoofd, in mijn fantasiehoofd'. Toen dacht ik: 'Heb ik nou kinderen? Heb ik nou echt daadwerkelijk kinderen?' Nee, ik heb geen kinderen, maar er zijn wel stemmen in mijn hoofd. Een peutertje, een pubertje en mamma Iris. Mamma Iris en ik zijn de ouders van peuter Iris en puber Iris. Wij vormen een innerlijk gezin en hebben een innerlijke band met elkaar. Het zijn mijn innerlijke stemmen en ik word er blij van.

Stemmen steunpunt

Puber Iris heeft mij op een gegeven moment willen waarschuwen. Dat deed ze op een akelige manier. Ze zei: 'Stijn, je moet op jezelf letten. Je moet ons accepteren en naar ons luisteren.' Allemaal moet, moet, moet. Ja, dat kan allemaal wel waar wezen, maar ik leid mijn eigen leven en ik weet dat ik stemmen hoor. Weet je wat? Ik ga naar het stemmensteunpunt. Mijn vader heeft het steunpunt gevonden en is in contact gekomen met Robin Timmers. Mijn vader vertelde dat aan mij tijdens een wandeling in Boxtel. We hebben in Boxtel, in een truckerscafé, een kop koffie gedronken en een broodje gegeten en daarna nog een biertje genomen. Toen zei mijn vader: 'Stijn, jongen, ik weet dat

je al heel lang aan het vechten bent met je stemmen. Je wilt ze graag een plekje geven. Ik ben op onderzoek uitgegaan en kwam uit bij Robin Timmers. Dat is de coördinator van het stemmensteunpunt in Nijmegen. Als je met hem nou eens contact opneemt, dan hoop ik dat je geholpen wordt met je stemmen.'

Zo gezegd, zo gedaan. Ik ben met Robin in contact gekomen en zit nog steeds bij het steunpunt en ga regelmatig naar de stemmenhoordersgroep. Ik ga ook individueel bij Robin langs en bij de andere mensen die bij het steunpunt werken. Als ik in de penarie zit en er niet uitkom met mijn stemmen, dan klop ik aan bij het stemmensteunpunt en maak dan een afspraak om online of face to face contact te hebben. Dat voelt goed, dat voelt heel erg goed. Ik ben blij dat mijn vader dit heeft gevonden. Mijn vader is mijn aanspreekpunt. Ik heb verschillende psychotische periodes ondervonden en verschillende opnames meegemaakt. Mijn vader is altijd mijn eerste contactpersoon die mij helpt. Hij is erg betrokken en heeft het beste met mij voor. Hij zegt dat het belangrijk is dat ik goed met mijn stemmen kan omgaan. Als je niet met je stemmen kunt omgaan, kun je er ziek van worden.

Soms denk ik: 'Stijn, leef nou eens gewoon. Geniet van het leven. Ga lekker dansen.' Het is behoorlijk vermoeiend om telkens te moeten schakelen tussen mijn drie stemmen en mijn eigen stem. Mijn favoriete popartiest is Madonna. Van mijn opa en oma Houbraken heb ik de elpee True Blue gekregen. Ik ben daar nog steeds erg blij mee en ben er trots op dat ik deze nog steeds in mijn bezit heb. Hij staat in mijn woonkamer op een glazen kast. Ik heb zelf geen platenspeler, maar dat ik de elpee in bezit heb, raakt mij nog steeds. Van mijn vader en moeder heb ik een deurposter van Madonna gekregen. Madonna is mijn topartiest.

Met dit interview hoop ik dat ik mede-stemmenhoorders de boodschap kan geven dat ze niet alleen staan in de wereld van stemmen horen. Dat er meer mensen zijn die stemmen horen en dat ze niet hoeven te denken dat zij de enigen zijn. Dat zij er niet alleen in staan.

Niet weten

Mario Domen

We leven in een tijd van toenemende specialisatie. Dat is een mooie ontwikkeling, want zo komt de wetenschap steeds meer te weten over de wereld en de bewoners ervan. Theorieën uit het verleden worden daarbij aangepast of helemaal verworpen. Dat gebeurde al in de late middeleeuwen toen niet de aarde maar de zon het middelpunt van ons zonnestelsel bleek te zijn. Dat leverde toen veel weerstand op bij godsdienstige instellingen. De geloofsovertuigingen die in de loop van vele eeuwen waren ontwikkeld, dienden zich uiteen te zetten met nieuwe feiten. Dat leidde aanvankelijk tot het verbieden en het op de index plaatsen van verboden literatuur van de geschriften van de onderzoekers. Eeuwen voordat George Orwell zijn 1984 schreef bestond er dus al een soort gedachtenpolitie.

Gelukkig hebben we die tijd achter ons gelaten. Of niet? Of heeft deze ontwikkeling een andere jas aangekregen?

In dit artikel probeer ik aan te tonen dat ook huidige overtuigingen met betrekking tot de psychiatrie vaak te kort door de bocht zijn.

In 1975 publiceerde de psychiater P.J. Stolk een boek: Een soort vuur. Die titel ontleende hij aan uitspraken van een patiënt die er haar psychotische ervaringen mee samenvatte. Een citaat uit het boek:

De beste arts is niet hij die voor de meeste verschijnselen en klachten van zijn patiënt een verkla-

ring heeft, maar hij die het scherpste oog heeft voor wat er niet klopt en op het goede moment een plausibele verklaring weet te wantrouwen.

Dat geldt voor de psychiatrie even goed als voor de somatische geneeskunde. Willen we de waarheid onderzoeken — en alleen deze kan uitgangspunt zijn voor adequate hulp — dan moeten we de ander serieus nemen en niet bepaalde details met de mantel der liefde, of met de mantel van maatschappijkritiek, bedekken. Het verschil tussen Sherlock Holmes en Watson is hierin gelegen dat de eerste voortdurend alert is op dingen die met zijn theorie in tegenspraak zijn, terwijl de tweede kijkt naar dingen die zijn theorie bevestigen. En het resultaat is ernaar: Holmes vindt de waarheid en Watson kijkt uiteindelijk op zijn neus.

Wat is 'de waarheid'?

P.J. Stolk stelt dus dat de beste arts op het juiste moment in staat is het voor de hand liggende te wantrouwen. Dat voor de hand liggende hoeft dus niet de waarheid te zijn.

Wantrouwen betekent niet iets verwerpen, maar wel er vragen bij te stellen; zelfs vragen die op dat moment niet logisch lijken. Daar gaat ook de 'Open dialogue' over. De 'bedenker' ervan, de Finse psychotherapeut Jaakko Seikkula, beschreef ooit hoe tijdens een van zijn gezinstherapieën het gesprek helemaal stil viel. Welke vraag hij ook stelde, de aanwezige familieleden bleven zwijgen. Ten einde raad hield hij op met vragen stellen. In de stilte die

Artikel

daardoor ontstond kwam er een gedachte in hem op: Wat zou jullie overleden opa hiervan gevonden hebben? Die vraag maakte veel los: opa bleek de sleutel voor de problemen waarmee alle aanwezigen worstelden, ieder op zijn of haar manier.

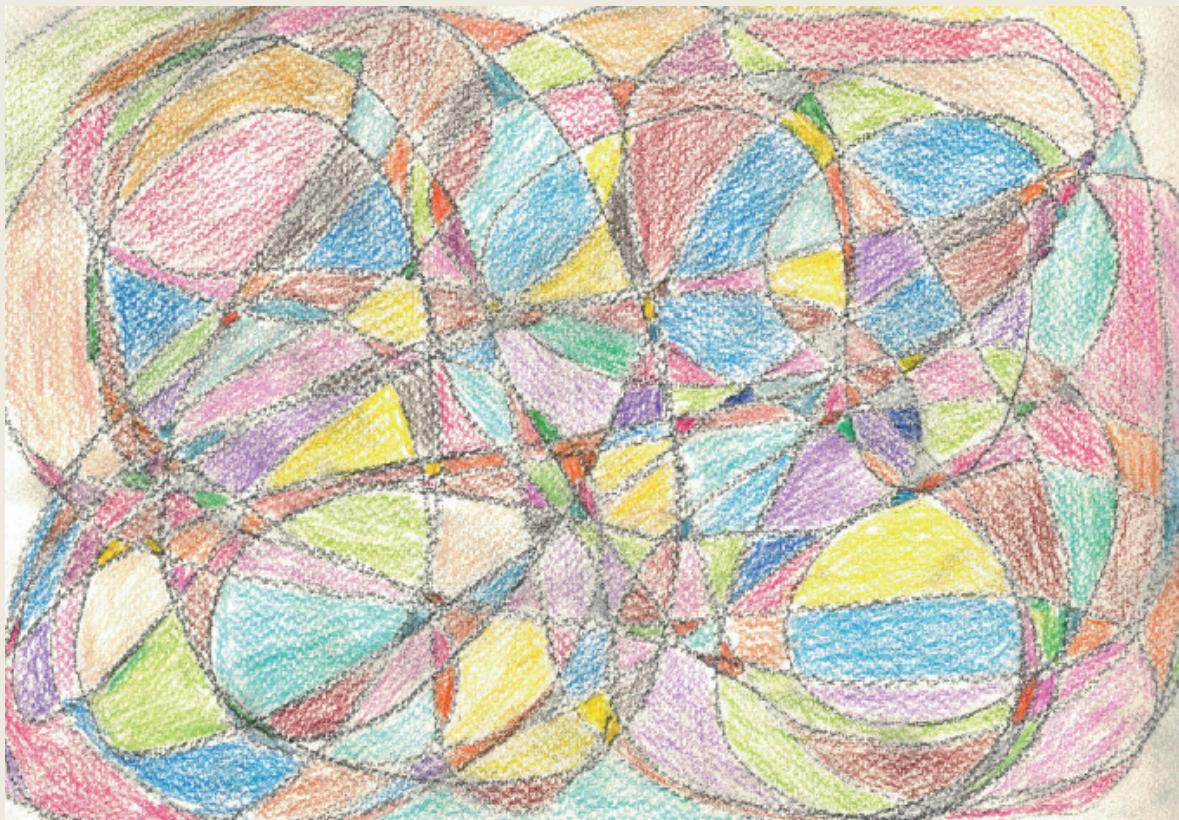
Jaakko beoefende dus het wantrouwen waar Stolk zo'n voorstander van was. Dat wantrouwen richtte zich allereerst op zijn vaardigheden als psychotherapeut: hij kon immers geen adequate vragen bedenken en deed er dus heel terecht het zwijgen toe. In dat zwijgen — het niet-weten dat hij op dat moment met de andere aanwezigen deelde — openbaarde zich de juiste toegang tot het probleem.

Een mindere therapeut zou misschien begonnen zijn over 'gebrek aan ziekte-inzicht', 'vastgeroeste patronen' en 'onwil om de eigen problemen onder ogen te zien' ... Jaakko deed niets van dat alles. Hij durfde deelgenoot te worden wat er op dat moment was: zwijgen. En zoals een aloude wijsheid het verwoordt: stilte is niet de afwezigheid van geluid, maar de aanwezigheid van het Al.

Niet weten

In 2014 verscheen er in de nieuwsbrief van het Open Dialogue netwerk een congresverslag waaruit ik het volgende wil citeren:

Het concept van niet-weten is belangrijk geworden op het gebied van gezinstherapie. Het verwijst naar een authentieke nieuwsgierigheid naar het verhaal van de familie. Niet-weten legt de focus op de kennis van de therapeut (weten). In het verleden klonk er veel kritiek op het feit dat de deskundigheid van de cliënt en de ontvankelijkheid van de therapeut vaak te eenzijdig werden beoordeeld. Het belang van de reflecties van de therapeut en het innerlijke gesprek van de therapeut bleef onderbelicht. Peter Rober [een van de sprekers op het congres] sprak over de synergie tussen het begrip niet-weten en het innerlijke gesprek. Het idee van niet-weten wordt rijker als we aandacht besteden aan het innerlijke gesprek van de therapeut. Dat innerlijke gesprek verwijst niet alleen naar de kennis van de therapeut, maar verwijst naar alles wat de therapeut ervaart, voelt en denkt – maar in de sessie niet deelt met de cliënt. Het gaat om wat er op een



Mario Domen

bepaald moment niet gezegd of getoond is. Dit kan natuurlijk later worden gedeeld.

Het vraagt moed van een behandelaar om zich aan dit 'niet weten' over te geven. Dat wordt anders wanneer het besef daagt dat de cliënt die voor hem zit, zich in dezelfde situatie bevindt: deze weet het ook niet en daarom zoekt hij hulp. Die hulp zoekt hij niet in de kennis van de behandelaar, want die kennis loopt bij verschillende behandelaren heel erg uiteen. Sommige van hen houden zich strak aan de DSM; anderen staan meer open voor zogenaamde alternatieve behandelingen. Maar ook daar vraagt de cliënt niet naar: hij wil gehoord en gezien worden; ook wanneer hij zich in een andere taal uitdrukt dan voor de behandelaar gebruikelijk is. Juist dan is het van belang dat de behandelaar uitgaat van niet weten in plaats van wat hij wel weet op een situatie toe te passen die waarschijnlijk er niet bij past.

De blik naar binnen

In de jaren zeventig en tachtig van de vorige eeuw probeerde Stichting Pandora een lans te breken voor de acceptatie van mensen die anders waren. Dat deden ze door een spiegelende poster te verspreiden met de tekst: Ooit een normaal mens ontmoet? De boodschap was duidelijk: degene die naar de poster keek zag zijn buitenkant weerspiegeld. Maar zag hij ook een mens? Ja, maar alleen het uiterlijk ervan, het lichaam. Aan de binnenkant vindt wat anders plaats: gevoelens, gedachten, wilsimpulsen.

De aan het begin van dit artikel geciteerde psychiater Stolk wees er herhaaldelijk op dat psychische problematiek weliswaar samenhangt met de sociale omgeving, maar ook met de individuele ontvankelijkheid. Zeg maar: genetische aanleg én omgevingsfactoren. Beide aspecten alleen kunnen niet de doorslag geven bij het ontstaan van de problematiek. Genetische aanleg komt trouwens ook niet uit de lucht vallen: die krijg je vanuit de erfelijkheidsstroom van twee individuele ouders. Er bestaat ook nog zoiets als een biografie: een levensweg die alleen in een terugblik zichtbaar wordt, maar die tijdens de ontplooiing ervan voortdurend gepaard gaat met een gevoel van 'dat

past wel of niet bij me'. En dat gevoel leidt tot vaak belangrijke beslissingen.

Een ander citaat uit het al eerder genoemde verslag:

Het tolereren van de onzekerheid geeft vorm aan veel mogelijkheden. Het durven geloven dat het leven in deze ruimte zal komen, d.w.z. in de sessie, creëert een gastvrije omgeving voor nieuwe verhalen. De therapeut wordt een actieve en responsieve luisteraar die heen en weer beweegt tussen identificatie en 'buitenstaanderheid'. Er is ruimte voor de veelheid aan stemmen van familieleden. De therapeut is geïnteresseerd in zowel gelijkheid als verschillen, en staat open voor nieuwe en onverwachte betekenissen. Hij staat in contact met de complexiteit en de onzekerheid in zijn innerlijk gesprek. Hij heeft niet de intentie om kennis te vergaren en hij streeft niet naar volledige zekerheid, omdat kennis en zekerheid de dialoog in dynamische gesprekken verlammen.

Let wel: er is ruimte voor de stemmen van familieleden. Ook als deze dus niet fysiek aanwezig zijn maar gehoord worden via het verhaal van de cliënt. De manier waarop de cliënt deze afwezige familieleden tot leven wekt, spreekt boekdelen. En van daaruit is het maar een kleine stap om ook onbekende stemmen serieus te nemen.

Luisteren naar stemmen

Een therapeut die geen aandacht schenkt aan verhalen van de cliënt over zijn familieleden of bekenden, zal niet veel bereiken. Hij ontkent daarmee immers een belangrijk deel van zijn of haar biografie.

Voor de therapeut is het feit dat iedereen een vader heeft een houvast om de stem van de vader van zijn cliënt een plek te geven. Maar kan hij ook de stem van een innerlijke piraat of duivel serieus nemen die zijn cliënt te berde brengt? De therapeut kent deze stemmen waarschijnlijk niet uit eigen ervaring. Dit in tegenstelling tot zijn cliënt; zij behoren misschien al jaren bij zijn of haar biografie. Het is niet aan de therapeut om er geen waarde aan toe te kennen. Daardoor zou hij een deel van zijn cliënt niet willen zien en horen. Terwijl juist dat deel misschien veel over de therapeut zelf kan

Artikel

vertellen, over zijn eigen blinde vlek. Met andere woorden: wat de therapeut bij zichzelf ontkent kan hij niet overbrengen aan zijn cliënt. Nog een citaat:

Ook de ideeën van gastvrijheid en machteloosheid zijn hier van belang. Hostipitaliteit, een term bedacht door de Franse filosoof Jacques Derrida, betekent onvoorwaardelijke gastvrijheid. Het gaat over de gast, ofwel de vreemdeling en over de gastheer. De cliënt is de gast c.q. de vreemdeling en de therapeut is de gastheer. De vreemdeling verstoort de gemoedsrust van de gastheer. De aantrekkingskracht van de gast confronteert de therapeut met zijn onzekerheid: 'Wie ben ik dat je me om hulp vraagt?'

Dit gevoel van machteloosheid kan zich bijvoorbeeld uiten in een afstandelijke houding of in impulsiviteit. Dit is een manier om onszelf te beschermen tegen machteloosheid en andere storende gevoelens. Het resultaat is dat we vreemdheid buiten onszelf houden en dat we confrontaties vermijden met dingen die we verwarrend of gênant vinden.

Maar hierdoor raken we wel erg ver verwijderd van de waarheid. De waarheid in een therapeutische sessie begint met het erkennen van de aanwezigheid van therapeut en cliënt als mensen met een eigen biografie. De therapeutische sessie vormt hoe dan ook een gezamenlijk stukje biografie, met alles wat er in die sessie gebeurt en ter sprake komt of wat er juist niet gebeurt of niet ter sprake komt. Iedere cliënt of behandelaar kent het gevoel van 'dat had ik moeten zeggen ...' Maar dan is de ander al verdwenen. Datgene wat uitgesproken had willen worden is dus niet op tijd erkend.

Daar hebben de innerlijke stemmen van de cliënt geen last van. Die laten zich op elk moment horen, of het nu gepast is of niet. En ze laten zich echt niet de mond snoeren door ze niet te erkennen.

Aan het begin van dit artikel kwam Jaakko Seikula op de briljante gedachte 'Wat zou jullie overleden opa hier van gevonden hebben?' Daarmee opende hij de mogelijkheid dat opa zich postuum kon uitspreken via de ervaringen van zijn individuele familieleden. Opa bleek in iedereen voort te leven en

door hem ruimte te geven zich kenbaar te maken, kon ook de ware aard van de familieproblematiek zicht- en hoorbaar worden.

Zo hebben ook innerlijke stemmen een boodschap af te geven. Het zou zelfs zo kunnen zijn dat ze zich voornamelijk tot de therapeut richten en dat de cliënt dat contact alleen maar mogelijk maakt. De ontmoeting tussen therapeut en cliënt is dan niet langer die van behandelaar en hulpvrager maar zij beiden worden handelenden in een proces waarvan de uitkomst niet vaststaat. Nog een laatste citaat:

Het huidige moment wordt 'nu' ervaren, en wanneer het zich ontvouwt geeft het richting aan de toekomst. Het is het ongrijpbare gebeuren van onze werkelijkheid. Zolang het geleefd wordt, kan het niet worden gegrepen door taal die de ervaring (her)vormt — dit is alleen achteraf mogelijk. Als een muzikale melodie speelt het huidige moment zich af: een levend drama. Het heeft duidelijke grenzen in tijd en duur. Het huidige moment toont overeenkomsten met een muzikale melodie. Het komt met de eerste tonen van de muziek en tegelijkertijd voelt, weet en verwacht men wat er gaat komen. In de muziek is er een direct verleden en een nabije toekomst.

Een van de deelnemers aan het congres verzuchtte: Dit congres gaat over het leven. Het vergt ook nu nog moed om in gesprekken bestaande kaders los te laten; moed van zowel behandelaars als hulpvragers.

(Met dank aan mederedacteur Geert die mij tijdens het schrijven op het rechte pad hield.)

Omarm het leven. Ik ben omdat wij zijn.

Mario Domen

Alweer enkele jaren geleden verscheen een bijzonder boek. Het beschreef de odyssee van een hedendaagse Nederlandse sjamaan, ingewijd in een Afrikaanse natuurreligie. Deze sjamaan, Omo Osa Meji begon zijn leven als Marijn Louis Willems.

Marijn werd in zijn jonge jaren misbruikt door een leraar op een middelbare school. Dat volgde op een jeugd die getekend was door emotionele verwaarlozing. In hun jeugd worden mensen doorgaans gevormd om goed voorbereid de maatschappij in te stappen en om constructieve relaties aan te gaan. Voor Marijn was geen prettige jeugd. Maar die traumatische gebeurtenissen hebben hem wel degelijk gevormd.

In zijn eerste boek *Omarm het leven* beschrijft hij de titanenstrijd die hij heeft moeten leveren om niet ten onder te gaan in de golven van geweld die over hem werden uitgestort. Die strijd uitte zich in eenzaamheid, wanhoop, ontkenning en gekte. Hij beschrijft de eenzaamheid van zijn jeugd en het gebrek aan vertrouwen in de volwassenen om hem heen. Hoe hij op een gegeven moment wel vertrouwen vond in een meester op de middelbare school, maar die dat vertrouwen schond door hem te misbruiken tijdens een logeerpartij waarvoor de meester hem had uitgenodigd. Maar hij vond in zichzelf ook de moed om deze aspecten van het leven onder ogen te zien en ze te boven te komen.

Het was geen strijd die gemakkelijk gestreden werd. Het was een eenzame strijd die hij met niemand kon delen. Dat doet hij wel in dit schitterend geschreven



boek dat niemand onberoerd zal laten. Pas later zou hij erkenning krijgen voor wat hem was aangedaan. Hij kreeg hulp bij het verwerken van zijn trauma's. Hij vond de moed om contact op te nemen met zijn oude meester om hem te confronteren met zijn daden.

Dat telefoongesprek eindigde tot zijn verbijstering met een uitnodiging van de meester om nog eens te komen logeren, 'maar dan zonder die poespas'.

Ondertussen was hij op zijn vijftiende uit het ouderlijk huis vertrokken: 'weg van de gekte van mijn moeder; weg van haar gekrijs en de borden die in slow motion te pletter vielen tegen de keukenmuur.' Maar hij werd soms ook opgevangen door mensen die hem liefdevol benaderden. Hij schrijft: 'Bij hen proefde ik even de warmte en veiligheid van een gezin. Dit hield mij staande. Totdat ik later op de avond weer terug moest naar mijn kamer, bewoond door die duivels en demonen.'

Uiteindelijk vindt hij de liefde van zijn leven, Vera, met wie hij drie kinderen krijgt. Maar eerst heeft hij zich uitte moeten zetten met de stemmen die hem voortdurend kwelden. Daarbij daagt hem het bewustzijn dat die stemmen evenzovele aspecten van hemzelf

Boekbespreking

zijn waarmee hij zijn eigen bestaan afwijst: 'De schreeuw van mijn gevangen peuter, de schreeuw van mijn vermurwde en ontmande kleuter, de schreeuw van mijn verdoofde en verdwaasde schoolkind, de schreeuw van mijn gestenigde puber, de schreeuwende en krijsende stemmen van wanhoop en woede ... Woede die ik op mijzelf ben gaan richten.'

Al die opgeslagen woede uitte zich veel later in kanker in zijn tong. Dat deed hem beseffen dat hij zich uit moest gaan spreken. En, inmiddels genezen maar nog steeds kwetsbaar als mens, gebruikt hij zijn ervaringen om anderen de weg te wijzen uit de diepste krochten van het bestaan naar het licht. Die weg voert hem nog steeds langs diepe afgronden naar het ervaren van de kracht van liefde.

Ik ben omdat wij zijn

De weg die hij daarbij zelf ging en gaat heeft hij in zijn tweede boek beschreven: *Ik ben omdat wij zijn*. Na een boeiende beschrijving van de zogenaamde Orisha's uit de Afrikaanse godenwereld, die hij met eigen schilderingen zichtbaar maakt, is er ruimte voor zijn eigen ervaringen. Nadat de stemmen uit zijn vroege jaren hem voortdurend kwelden, zijn deze goden hem innerlijk tot steun en wegwijzers geworden. Maar ze dragen hem daarbij wel op zijn eigen pad te volgen. Daardoor ziet hij in dat 'het hoog tijd is dat ik mijn tong liefdevol kan gaan gebruiken in een rol die mijzelf representeert. In plaats van een rol die anderen mij, in het drama van hún leven, hebben toebedeeld.'

Maar Marijn Louis weet als geen ander dat de uiteenzetting met het lijden en de wanhoop uit zijn jeugd jaren hem waardig hebben gemaakt voor de omgang met deze goden. En dat vergt ook nu nog voortdurend werken aan zichzelf. 'Wanneer ik buiten ben en mensen zie, neem ik ten eerste gedachten en oordelen van derden waar over hen die ik voor me zie. Zeg maar: ik zie als het ware wat om hen heen in de lucht hangt. Steeds moet ik mijzelf afvragen wat ikzelf vind, denk en voel. Wil ik niet mijzelf en de draad kwijtraken. Er hangen werkelijk zo veel gedachten, gevoelens en oordelen in de lucht die inwerken op het energieveld van de medemens. Voordat ik erachter kwam dat



het niet mijzelf was, gaf dat veel crisis, schuld en boete in mijzelf.'

Deze twee boeken kun je eigenlijk niet los van elkaar zien. Niet voor niets citeert Marijn aan het begin van *Ik ben omdat wij zijn* het slot van *Ik omarm het leven*: 'Mijn leven heeft mij,

juist door al mijn levenservaringen, kennis laten maken met zowel die helleput en het licht. Nu kan ik als ervaringsdeskundige leven. Als reiziger door de werelden. Als koorddanser boven afgronden. Als kluzenaar in de bergen. Als drakentemmer bij de helleput. Als geliefde van mijn geliefden. Als broeder vol mensenliefde. Nu kan ik wat op mijn weg komt vanuit duistere oorden steeds verwijzen en begeleiden naar lichtere sferen. Blijkbaar heeft het leven mij gevormd tot deze schone taak.'

Ik ken Marijn als een lichamelijk kwetsbaar mens. Maar zijn we dat niet allemaal? Ik ken Marijn als een vader van zijn kinderen die alles wat hij bij zijn eigen vader gemist heeft op eigen kracht ontwikkelde. Ik ken Marijn als een sociaal bewogen mens die vaak de eenzaamheid op zoekt om de veelheid van indrukken een plek te kunnen geven. Ik ken Marijn vooral als een moedig man die het leven tegemoet treedt vanuit de ervaring dat hij het helemaal aankan en niet terugdeinst wanneer hij daaraan twijfelt. En dat leven gaat hij met een enorme liefde aan.

Marijn Louis Willems:

Omarm het leven - De titanenstrijd van een als leerling seksueel misbruikte man. Bookscout 2020, 152 pag. ISBN 978-94-640-3337-3. € 20,50.

Ik ben omdat wij zijn - De odyssee van een hedendaagse Nederlandse sjamaan ingewijd in een Afrikaanse natuurreligie, Bookscout 2023, 232 pag. ISBN 978-94-646-8475-0. € 23,-

Geert Zomer



Kind van de wolven

Vannacht was ik drie en sliep bij de wolven.
Hun vachten zo zacht, zo warm, zo vertrouwd.

En dat de sterren zo blinkend in het hemelrijk
stonden, dat alles gehuld leek in goud.

In dat innige zijn, tussen slapende lijven,
was ik één met hun welpen, de bomen, het woud.

Toen werd ik wakker, met tranende ogen.
Mijn hart vol verdriet, onkenbaar en oud.

Een welpje, zo puur, likte mijn wangen.
Teder en kwetsbaar, mijn tranen, zo zout.

Uit Wolfjelijef en de windsoldaten
Deze bundel verschijnt op 31 mei '24 bij Uitgeverij Boekscout.
Schilderij, Geert Zomer

Laat ik mij voorstellen

Renée Coopmans-Basten



Goedendag, laat ik me voorstellen: ik ben Renée, een vrouw van 52 jaar. Ik kom uit Noord-Limburg en ben geboren en opgegroeid in een groot dorp aan de rand van de Peel. Ik schrijf graag. Mijn boek *Stemmen in de Nacht* staat nu online bij de online boekhandel Pumbo en bij andere boekhandels zoals Bruna en Bol.com. Het is een boek over hoe ik om heb leren gaan met mijn psychosegevoeligheid, ik hoor namelijk stemmen sinds ongeveer mijn dertigste.

Verder ben ik getrouwd met mijn lieve man, bijna 14 jaar inmiddels. Wij hebben een hondje, twee konijnen en acht goudvissen. Ik hou erg van dieren en natuur, sport graag en ben erg creatief. Ik heb eerder al een ander boek geschreven, dit heet *Redder van mijn Hart* en is ook online te koop. Dit beschrijft meer hoe ik mijn psychosegevoeligheid beleefde en hoe ik hieruit probeerde te komen.

Samenvatting Redder van mijn hart:

Renée is een reislustige vrouw die op een dag in Praag een boek over paranormale verschijnselen leest waarin staat hoe ze contact kan maken met geesten. Ze slaat aan het oefenen en zo wordt ze van het ene op het andere moment psychotisch. In Redder van mijn Hart staat hoe zij dit beleefd heeft, hoe zij hiermee om leerde gaan en wie haar hiermee geholpen heeft.

Passage uit Redder van mijn Hart:

Lachend keek ik naar de ambulance die achter het politiebureau stopte. Ik keek mijn omstanders uitlachend aan. 'Dat meen je toch niet dat ik daarin moet?' Ik had net te horen gekregen van een politieagent dat ik een rechtelijke machtiging aan mijn broek had hangen. De psychiater die me daarvoor gezien had en een hele poos was weggebleven toen ik zat te wachten in het kantoor van het politiebureau, had zelf de moeite niet meer genomen om me dit zelf mede te delen. Ik had nog aan de politieagent gevraagd of ik alsjeblieft vrijwillig mee mocht maar het feit dat ik gezegd had dat ik niet meegenomen wou worden was me nu fataal geworden. De ambulance ging open en het ambulancepersoneel in hun felgeel verlichte kleding schoof het ligbed naar buiten. Met een vriendelijke stem vroeg er één of ik wou gaan liggen. Met mijn laatste beetje hoop dat dit een grap was keek ik de politieagenten aan en stapte op de brancard. 'Wat is dit voor belachelijks', lachte ik luidkeels, maar innerlijk snikte ik dat mij zoiets vreselijks moest overkomen en dat dit geintje waarschijnlijk achthonderd euro koste per ritje.

Geef nooit op!

Ik volg sinds een aantal weken online groeps gesprekken met diverse thema's via stichting Weerklank en heb tot nou toe regelmatig online gesprekken gehad met iemand van het Steunpunt Stemmen Horen in Nijmegen over de stemmen die ik heb. Sinds vorig jaar heb ik besloten weer te gaan werken aan mezelf en heb een cursus gevolgd bij Stichting Ik Begin in Venray (een organisatie voor mensen met een rugzak). Omdat ik na mijn HBO-opleiding Sociaal Pedagogische Hulpverlening (SPH) veel gewerkt heb in de gezondheids-

zorg, waar ik helaas minder succes in had, ben ik door mijn psychose en behandelingen verliefd geworden op het onderzoek van het psychische stuk in mezelf en bij andere mensen. Ik las op een gegeven moment iets over het Steunpunt Stemmen Horen in Nijmegen en ben via boeken over 'stemmen horen' terecht gekomen bij dit steunpunt. Ik ben erg leergierig en probeer ook in mijn vrije tijd veel mensen te ondersteunen waar dit kan. Omdat ik hiernaast diverse handicaps heb moet ik duidelijk rekening houden met de balans van spanning en ontspanning in mijn leven. Aangezien ik me, naast al mijn andere bezigheden, echt nuttig wil voelen, schrijf ik nu dan toch echt voor een tijdschrift. Als kind hield ik het niet voor mogelijk dat ik dit nog eens zou bereiken. Mijn moeder zei altijd: geef nooit op want er leiden meerdere wegen naar Rome. Mijn voornemen is om elk kwartaal een stuk voor de Klankspiegel te schrijven.

Samenvatting Stemmen in de nacht

Renée Coopmans-Basten is opgegroeid in een groot gezin in Venray. Ze wordt op een dag verliefd op een man. Helaas sterft de man op jonge leeftijd. Zonder dat ze de kans heeft gehad de man beter te leren kennen, praat hij naar zijn overlijden tegen haar. Tenminste dat denkt ze. Ze blijkt achteraf ziek te zijn en heeft te dealen met allerlei stemmen en voelt dingen die er niet zijn. Tenminste niet voor de normale wereld. Door middel van hulp van deskundigen en de liefde van vrienden en familie krijgt ze weer grip op het leven. Middels dit boek geeft ze aan hoe ze heeft leren omgaan met de stemmen. Medicijnen zijn helpend maar het leren omgaan met haar ziekte helpt haar meer. Dit boek is met liefde gemaakt voor mensen die zelf een psychose hebben of schizofrenie maar ook voor mensen die hiermee te maken hebben in hun omgeving.

Twee passages:

Hiervoor deed ik heel veel wat ik zelf wou. Meer dingen op mijn gevoel doen is voor mij een verrijking, die ik niet meer wil missen. Een v.b. hierbij is dat ik vroeger altijd snel liep en de vogels wegvlogen. Nu loop ik soms zacht op mijn gevoel en blijft een vogel zitten en dat vind ik mooi. Maar wel belangrijk is mijn koppie erbij houden. Ik kies elke



keer wanneer ik weer zelf beslis wat ik wel en niet doe op mijn gevoel.

Via de stem van de man van mijn dromen heb ik ook veel over kunnen doen wat ik graag gewenst had in het verleden. Ik vertelde hem alles wat ik hem wou vertellen en had heel veel vragen aan hem. Die vragen stelde ik hem en door middel van mijn fantasie of van iets spiritueels, hoe je het wilt noemen. Daardoor kreeg ik antwoorden. Ik deed vaak situaties over in gedachten wat misliep in mijn leven en daar kwam dan een vervolg aan in positieve zin. Beetje voor beetje kon ik zo mijn verleden verwerken.

Renée Coopmans-Basten (2020). Redder van mijn hart. Uitgeverij Reg, 154 blz. € 22,95.

ISBN:9789081917315.

Renée Coopmans-Basten (2023). Stemmen in de Nacht. Uitgever Renée Coopmans-Basten, 78 blz. €

19,95. ISBN:9789464812992

Opbouw?

Mario Domen

De verwoestende oorlogen van deze tijd lijden ertoe dat honderdduizenden individuele mensen sterven en een groot deel van de wereld in puin komt te liggen. Een ander fenomeen is dat onze gezondheidszorg blijkbaar niet in staat is adequaat te reageren op epidemieën. In plaats dat er wordt opgeschaald, wordt er juist bezuinigd op goede zorg, wat tot veel onnodige slachtoffers leidt. Er worden steeds volop plannen gemaakt om in het verleden gemaakte fouten te herstellen. Maar volgens mij is het hoog tijd voor een integraal 'Opbouw' plan. Zo'n plan zou alle aspecten van het leven moeten omvatten, zoals economie, religie, gezondheidszorg en dus ook ethiek.

Zou ik daar dan iets aan kunnen bijdragen? Ik zou er bijvoorbeeld op kunnen wijzen dat er veel te weinig aandacht bestaat voor mensen die stemmen horen. Dat is volgens mij namelijk een symptoom van dat er echt iets mis is met de wereld, de mensen die baat hebben bij hun stemmen even buiten beschouwing latend. Er zijn namelijk te weinig veilige plekken voor mensen met een andere beleving van de algemeen geaccepteerde werkelijkheid. Voor mensen die stemmen horen of beelden zien die anderen niet horen of zien. Zou ik daar niet een cursus over moeten geven in het kader van 'Opbouw'?

En daar zit ik dan te overpeinzen of en zo ja hoe ik dit ga aanpakken — met allerlei vreselijke beelden duidelijk op mijn netvlies. Ik denk aan wat ik allemaal gelezen heb over de oorlogen in Europa en daarbuiten; over al het lijden dat daarmee gepaard is gegaan tot aan de eerste keer dat Kaïn zijn broer Abel vermoordde. Maar ook over al het verborgen lijden in de maatschappij dat schijnbaar niets met die oorlogen te maken heeft. Zoals: waarom krijgt herhaaldelijk grootschalig geweld van hooligans minder aandacht dan een eenmalige gewelddadige ontsporing van een mens in psychose? Waarom kunnen leden van regeringen en parlementen zonder moreel besef hele bevolkingsgroepen wegzetten als zijnde onbelangrijk door hun eigen blunders af te doen met 'foutje, sorry.'

Hebben we dan in de hele menselijke evolutie niets geleerd? Zijn we dan door onszelf veroordeeld tot een leven vol strijd en ellende? Is de oorzaak van alle ellende dan niet steeds dat wie iets willen hebben wat een ander toebehoort? En dat we datgene wat we zelf niet (meer) willen hebben maar bij een ander dumpen? En dat onze technische voortuitgang alleen maar middelen verschaft om onze tijdgebonden doelen sneller en beter te bereiken? En dat anders zijn steeds meer synoniem wordt voor ziek zijn? En dat met de behandeling daarvan steeds meer geld verdiend wordt? Ik word er bijzonder triest van.

Column

Maar heeft al die ellende ook niet in sommige mensen juist iets moois opgeroepen? Mensen die met gevaar voor eigen leven anderen te hulp komen in hun nood omdat zij de ander als medemens zien. Mensen voor wie het adagio geldt: gedeelde smart is halve smart. Mensen die zelf te weinig hebben om te kunnen voortbestaan maar dat weinige toch nog met anderen delen. Mensen die letterlijk hoeder voor hun broeders en zusters worden en telkens weer navolgers vinden. Zo ook mensen die vinden dat zogenaamde psychische problemen meer over de maatschappij zeggen dan over het individu. Mensen die door hun anders-zijn (en de reactie van hun medemensen daarop) zichtbaar maken dat de wereld op zijn kop staat.

Er zijn volop mensen die gevangenisstraf of erger riskeren door hun protest luidkeels te laten horen. Maar, zegt het gezag: we hebben hen toch wel het recht gegeven om binnen de regels te protesteren?

Ook zijn er volop mensen die door hun persoonlijk lijden onbegrip en uitsluiting over zich afriepen omdat hun lijden geen plek vond binnen de maatschappij.

Maar, zegt de gezondheidszorg, we hebben toch wel instellingen in het leven geroepen om voor hen te zorgen — we zijn toch geen barbaren? We zorgen toch op de beste manier voor hun lijden. Net als voor vluchtelingen — zolang het er maar niet te veel zijn.

En dan daagt het me: Ik bedenk geen manieren om problemen aan te pakken. Ik deel met een aantal mensen ons gezamenlijke leven. Ik probeer hun lijden te verzachten door er deelgenoot van te worden zoals velen van hen dat ook met mijn lijden doen. Dát is ware opbouw.

Maar daar kun je in een cursus niemand handreikingen voor geven. Daarvoor is het voldoende

dat je mens-in-ontwikkeling bent — los van je lichamelijke, psychische en spirituele kwaliteiten of het ontbreken daarvan. Deze kwaliteiten laten zien wat mens-zijn inhoudt en die roepen ongetwijfeld vragen op. Persoonlijke vragen die ik steeds voorleg aan mijn medemens en die tot uiting komen in de keuzes die ik maak. Het komt kort gezegd hierop neer: niet willen hebben, maar willen delen.

En ik bedenk me dat zolang ik nog zoveel van die vragen uit de weg ga, ik beter geen cursus 'Opbouw' kan geven.

Vertoning documentaire 'De Energetische GGZ'

Robin timmers

Eén van de vele activiteiten die er tijdens de Week van de Psychiatrie plaatsvonden was een drukbezochte vertoning van de documentaire 'De Energetische GGZ'. Deze vond plaats in de ruimte van de NUTS in Wijkcentrum Villa Nova in Nijmegen. Documentairemaakster Pien van Huet verzorgde de inleiding en ging na de vertoning van de film met het publiek in gesprek. De organisatie was in handen van Team Herstel van RIBW Nijmegen & Rivierenland.

In januari is de documentaire 'De Energetische GGZ' in première gegaan bij de Hogeschool Windesheim. De documentaire speelt zich af op het snijvlak van herstel en spiritualiteit en van reguliere en complementaire zorg, onder het motto 'De zoektocht naar wat helpend kan zijn voor jou'. Op basis van deze informatie kwamen er meer dan dertig

mensen op donderdag 28 maart naar Villa Nova. Blijkbaar is er veel interesse in deze onderwerpen.

Nijmegen Stad van Compassie

Voor de film begon nam Laura Liebrecht het woord. Zij is onder andere actief als ervaringsdeskundige bij De Kentering. Vandaag vertelde ze dat ze ambassadeur is van Nijmegen Stad van Compassie. Vele steden, wereldwijd, verklaarden zich eerder al compassionate city. In Nederland zijn bijvoorbeeld Groningen, Leiden, Arnhem en Rotterdam compassiestad. Zij sloten zich aan bij het Handvest voor Compassie (Charter for Compassion), een initiatief van de Britse schrijfster Karen Armstrong waarin de Gulden Regel 'Behandel de ander zoals je zelf behandeld wilt worden' centraal staat. Uitgangspunt is de gelijkwaardigheid tussen mensen en een positieve waardering van de diver-



Pien van Huet.

Verlag

siteit. Dat mensen verschillen geeft ze ook de mogelijkheid dat ze elkaar aanvullen. Zowel personen, groepen als organisaties kunnen zich aansluiten bij het netwerk van Nijmegen Stad van Compassie. Zie www.nijmegenstadvancompassie.nl

‘De Energetische GGZ’ door filmmaakster Pien van Huet

Filmmaakster Pien van Huet leidde de film in. Deze vertoning in Nijmegen was één van de eerste vertoningen van deze documentaire. Pien vertelde dat ze als jonge vrouw met veel lichamelijke en psychische klachten heeft geworsteld. Zo verplaatste ze zich tien jaar geleden nog per rolstoel. Bij haar herstelproces heeft ze veel gehad aan complementaire hulpverlening. Later deed ze een opleiding tot reguliere hulpverlener en ging als zodanig aan de slag. Op aanraden van de bestuurder van de organisatie waar ze werkte besloot ze activiteiten te zoeken naast het werk die haar vervulling gaven. Zo kwam ze op het idee om een documentaire te maken over complementaire hulpverlening en de GGZ. Het idee voor de ‘De Energetische GGZ’ was geboren.

In de periode die volgde heeft ze veel tijd en ook financiële middelen geïnvesteerd om de film te maken. Ze interviewde vele experts en was van plan om iemand te volgen bij diens herstelproces. Deze persoon haakte af en uiteindelijk besloot Pien om zelf een zoektocht te gaan ondernemen en dat ook te filmen. Zo werd ze onbedoeld toch zelf de hoofdpersoon van haar eigen documentaire. In de film zien we dit proces van dichtbij gebeuren. Bij de interviews komen allerlei experts uit de reguliere en complementaire zorg aan het woord. Zo komt oud-collega van Team Herstel, Anne van Kessel voorbij. Ook o.a. Jim van Os en Merel de Waard delen hun visie en ideeën.

Het delen van ervaringen

Bij de nabespreking deelden de aanwezigen allerlei ideeën en ervaringen. Er werd opgemerkt dat enerzijds de reguliere GGZ en de complementaire hulpverlening best wel gescheiden werelden lijken te zijn. Aan de andere kant zijn er wel ook plekken waarin die twee werelden samen komen, zoals bij-

voorbeeld bij Herstelacademies en het Centrum voor Integratie Psychiatrie. Bij RIBW N&R is er het team Anders RIBW, dat shiatsu, mindfulness en yoga biedt. In de film verwees Merel de Waard ook naar een idee van Jim van Os: Beide stromingen maken gebruik van betekenisvolle rituelen. Bij de één is het wellicht het stellen van een diagnose of het bieden van psychotherapie en bij de ander het verblijf in een zweethut of het ondergaan van acupunctuur. In zekere zin gaat het in beide gevallen om mensen die bijeen komen om op een betekenisvolle, gestructureerde manier iemand te helpen bij diens herstel- of genezingsproces.

Ecosysteem Mentale Gezondheid

Ook het Ecosysteem Mentale Gezondheid (GEM) werd genoemd. Bij het GEM is het de bedoeling dat het goed zou zijn als alle zorg- en welzijnspartijen, inclusief de GGZ en de complementaire hulpverlening, meer samenwerken en hun diensten laagdrempelig toegankelijk maken. Zo kunnen er in tijden van personeelsgebrek en grote zorgvraag uit de hulpverlening, toch gezamenlijk veel mensen ondersteund worden en ontstaat er ook keuzemogelijkheid voor burgers om te kiezen wat voor hen op dat moment helpend is.

Aanvulling van Mario Domen

Nieuwsgierig geworden door de recensie van Robin, heb ik contact opgenomen met Pien. Zij stuurde me een link naar de documentaire die ik ademloos bekeek. Hier mijn bevindingen:

Pien van Huet heeft in mijn ogen iets heel bijzonders gedaan. Het maken van een documentaire naar de aard van de verbinding tussen GGZ en zogenaamde alternatieve behandelwijze werd de ontdekkingsreis naar de verbinding met zichzelf. Voor beide geldt: Niemand heeft ooit gezegd dat het gemakkelijk zou zijn. En dat heeft Pien tijdens het aangaan van verbindingen met de meest verschillende therapeuten en hun therapieën niet alleen beleefd maar vooral geleefd. Sommige verbindingen ontstonden vanzelf door een samenvallen van energieën; andere hadden wat meer geploeter nodig; bij sommige kwam die niet tot stand. Wat bleef was de verbindende

Verslag

factor: Pien zelf. Ze maakte deze documentaire omdat ze niet anders kon. En ze ontdekte dat een groot geheim lag in het accepteren van dat je veel niet kunt begrijpen. En daar ligt het grote verschil met vele reguliere behandelwijzen: het doel werd Piens weg zelf, die zich ontvouwde doordat ze hem ging. Een therapeut sprak in de documentaire de woorden uit: Wat werkt is voor iedereen verschillend, maar wat voor jou werkt, werkt dus.

Aan het eind van de documentaire spreekt Pien over haar problematiek: ik heb een groot deel van mijn leven het gevoel dat ik in een film leefde. In deze documentaire komt ze nu, dankzij zichzelf tot leven en toont daarmee dat zelfs het met bloed, zweet en tranen maken van een documentaire je zover kan brengen dat je jezelf met alle onvolkomenheden kan leren accepteren. En alles begon met de moed waarmee ze alles heeft geaccepteerd wat er op haar pad aandiende.

Meer informatie, trailer documentaire en terugblik Pien: <https://geziendoorpien.nl>.

In gesprek met Marijke Versluis

Geert Zomer

Mijn vader wilde zes kinderen en mijn moeder vier. Ik was het compromis, het vijfde kind. Mijn ouders kregen heel snel achter elkaar hun kinderen; binnen vijf jaar tijd vijf kinderen. Mijn vader werkte ongeveer 80 uur in de week. Hij was veel van huis. Mijn moeder stond er eigenlijk alleen voor. Ik ben geboren in een klein flatje met drie of vier kamers. Mijn moeder deed 's morgens het huishouden. Zij sloot ons, de kinderen, dan op in de jongensslaapkamer. Dit deed ze vanaf mijn eerste levensjaar. De anderen zaten daar dan al in, ik werd daar dus bij gezet. Dit was niet zo gunstig voor een klein kind. Nu is meer bekend over de eerste 1000 dagen na geboorte. Mijn moeder was zich niet bewust van de effecten. Tot mijn vierde ben ik een aantal uren per dag in dat kamertje opgesloten geweest. Ik kan mij nog precies de deurknop herinneringen waarmee ik naar buiten had kunnen gaan. Er kwam één of twee keer per week een draaiorgel langs terwijl ik opgesloten was. Later in mijn leven moest ik altijd huilen als ik een draaiorgel hoorde.

Mijn moeder leeft nog. Zij vertelde weleens een beetje lachend dat mijn broers en zussen de poep uit mijn luier op de muren smeerden. Er gebeurden daar allerlei dingen die eigenlijk niet door de beugel konden. Ik weet dat je kinderen onder de vijf niet alleen kunt laten. Totaal zonder toezicht. Mijn moeder snapt tot op heden niet wat dit kan doen met een klein kind. Ze zegt ook steeds dat ze niet van kleine kinderen houdt. Ze houdt alleen van kin-

deren als ze groot genoeg zijn om aan te geven wat ze willen. Kinderen moeten kunnen praten, dan kon zij er iets mee.

Mijn moeder wil niet oppassen op de kinderen van mijn broer, wat ik pijnlijk vind.

Een klas overgeslagen

Toen ik vier jaar was zijn wij verhuisd waarmee er een eind kwam aan het opgesloten worden. Wij kregen toen een groter huis met een tuin. Ik ben als enige van de kinderen naar de kleuterschool gegaan. Mijn moeder gaf mij bijles. Zij wilde dat ik de eerste klas van de lagere school zou overslaan omdat ik een late leerling was en mijn moeder het zonde vond van dat jaar. 's Morgens ging ik naar de kleuterschool en 's middags leerde mijn moeder mij lezen, schrijven en rekenen. Van beroep was zij onderwijzeres. Omdat ik meteen in de tweede klas werd gezet miste ik de aansluiting bij de andere kinderen die gewoon naar de eerste klas gingen. Op de kleuterschool had ik een buurmeisje dat ook mijn vriendinnetje was. Op de lagere school had ik ook wel een vriendinnetje, maar niet zo hecht. Ik speelde altijd met mijn buurkinderen. We woonden in een rijtjeshuis aan een doodlopende straat. Er was veel ruimte om buiten te spelen. Dit deed ik ook graag. Daar was dat buurmeisje ook bij. Als ik bij haar thuis was, ervaarde ik meer warmte dan bij ons thuis.

Middelbareschooltijd

Tijdens de zesde klas van de lagere school werd er een advies uitgebracht door een onderwijzeres dat ik beter

Interview

zou kunnen blijven zitten omdat ze mij te jong vond voor de middelbare school. Mijn moeder luisterde hier destijds niet naar en ik ging naar het Lyceum. Ik snapte helemaal niets van die steeds wisselende lessen, docenten en lokalen. Onlangs zei mijn moeder dat ze gewoon naar het advies van de onderwijzeres had moeten luisteren. Ik ben van het Lyceum gegaan en ging naar een scholengemeenschap waar ik kon kiezen tussen MAVO, HAVO en Atheneum. In de tweede klas heb ik daar gekozen voor het HAVO. Daar kwam ik naast een klasgenote te zitten, die later een goede vriendin werd. Met haar heb ik overigens nog steeds contact. Met het buurmeisje heb ik trouwens ook weer contact gekregen. Zij heeft mij opgezocht toen mijn vader overleden was.

Mijn vader was een dominante man. Hij sloeg ons af en toe. Het was een ouderwets patroon: als mijn vader thuiskwam, vertelde mijn moeder wat ik had gedaan en dan strafte mijn vader me. Maar er waren ook goede dingen. We gingen ook wandelen; mijn vader las voor. Hij speelde altijd muziek voordat wij gingen slapen, dan speelde hij op een fluit. Het waren naast de straffen die er waren ook wel gezellige tijden.

Mijn ouders hadden wel echt een goede relatie. Zij waren een hechte twee-eenheid. Er waren niet veel conflicten tussen hen.

HBO-verpleegkunde

Na de Havo wilde ik fysiotherapie gaan doen. Het leek mij mooi om mensen bij het in beweging zijn te helpen. Ik had mij bij drie opleidingen aangemeld. Ik ben bij alle drie niet aangenomen. Op het laatst heb ik toen voor HBO-Verpleegkunde gekozen. Dit was een tweede keus. Ik kon in Zwolle of Hengelo terecht. In beide steden kende ik niemand. Ik ben toen op mijn zeventiende in Hengelo op kamers gegaan. Op de middelbare school had ik maar één vriendin. Nu dacht ik: ik ga vrienden maken. Dat is mij ook gelukt, ik had toen echt veel vrienden. Op mijn twintigste leerde ik mijn toenmalige vriend kennen. Hij studeerde aan de TH, werktuigbouwkunde. Hij woonde in hetzelfde studentenhuus. Wij kregen al vrij snel iets met elkaar. Ik ben toen ook met hem getrouwd. Hij was creatief, handig, slim en had een veelbelovende toekomst voor zich. Hij had een promotieplek gekregen bij de TH.

Mishandeling

Na twee jaar, wij waren inmiddels al een tijdje getrouwd, begon hij mij te slaan. Dit was heel dramatisch. Hij begon mij behoorlijk te mishandelen en heeft zelfs een keer 's nachts - in mijn slaap - mijn keel dichtgeknepen. Voor mijn gevoel ben ik ternauwernood aan de dood ontsnapt. Drie jaar later hoorde ik via mijn broer, die contact had met mijn ex-schoonzus, dat mijn ex nadien drie jaar opgenomen was geweest in een GGZ-instelling en de diagnose schizofrenie had gekregen. Nu denk ik dat hij toen echt ziek was en dat hij vanuit dit standpunt gezien er 'niets aan kon doen'. Nadat hij mijn keel had dichtgeknepen ben ik toch nog een periode bij hem gebleven en probeerde hem naar het RIAGG te krijgen. Ik sliep toen in een aparte kamer met de deur op slot en de telefoon binnen handbereik. Het was echt extreem gevaarlijk. Hij heeft mij toen ook met messen bedreigd en sloot mij ook op. Op een gegeven moment gingen wij naar een verjaardag. Toen wij weer buiten waren, sloeg hij mij met mijn hoofd tegen een lantaarnpaal. Wij hadden toen een auto. Hij had geen rijbewijs. Ik ben weggerend naar de auto en met de auto naar ons huis gegaan en mijn spullen gepakt. Net voordat ik weg wou rijden kwam hij thuis en zei: 'Je gaat nu weg hè?' 'Ja', zei ik, 'ik ga nu weg.' Ik ben toen naar vrienden van mij gereden en ben daar een half jaar gebleven. Daarna ben ik naar Engeland gegaan, om daar te wonen en te werken. Engeland was voor mij een uitkomst. Het had niet beter gekund. Op het moment dat ik naar de boot ging, vielen de echtscheidingspapieren op de mat. Ik was toen gelukkig onderweg. Naar de overkant. Ik voelde mij er veilig met deze fysieke afstand.

Angst en onrust

Het was echter best moeilijk om in Engeland een nieuw leven op te bouwen. Ik had veel rust nodig naast mijn werk. Ik werkte in een gezinsvervangend tehuis. Ik nam deel aan een uitwisselingsprogramma vanuit de instelling waar ik toen werkte. Ik had verteld aan de psycholoog die dit regelde dat ik veel behoefte had om weg te gaan uit Nederland, gezien mijn situatie, en hij begreep dit ook. Ik heb toen een halfjaar in Engeland gewoond en gewerkt. Ik had zelf wel langer gewild, maar het uitwisse-

Interview

lingsprogramma was maar voor een halfjaar. Achteraf gezien denk ik dat ik er beter had kunnen blijven wonen. Ik had heel veel angst en onrust in me, ook toen ik weer terug was in Nederland. Tot het huis waar ik nu woon ben ik tweeëntwintig keer verhuisd. Ik durfde nooit mijn naam op het naam-bordje van de brievenbus te zetten. Bang om als-nog gevonden te worden door mijn ex.

Mijn huidige partner stelde ongeveer drie jaar geleden voor dat ik mijn ex een keer op zou zoeken om te kijken of het mogelijk is met hem in gesprek te gaan over wat er toen is gebeurd. Ik heb dit dom genoeg gedaan en via de mail contact gezocht met de broer van mijn ex. Mijn ex heeft toen gezegd dat hij nooit meer contact met mij wilde en ook zijn broer 'verboden' om contact met mij te hebben. Zijn broer heeft toen inderdaad geen contact meer met mij gehad. Zelf had ik inmiddels ook de diagnose schizofrenie gekregen. Ik dacht dat dit mogelijk al het gebeurde tussen ons zou kunnen verklaren.

Schizofrenie

In 2005 heb ik mijn eerste psychose gekregen. Ik had toen tweeënhalf jaar een relatie met mijn huidige vriend. Toen we net samenwoonden kreeg ik een psychose. In die psychose had ik om twaalf uur 's nachts steeds een gevecht met mijn vader. Mijn vriend was toen bang dat ik van het balkon zou springen. Daar had ik zelf echter geen gedachtes over. Ik dacht wel dat de politie op alle daken stond om mij in de gaten te houden. Dat gaf mij een veilig gevoel. Ik heb toen twee weken een psychose gehad en ben door mijn antroposofisch huisarts behandeld met medicijnen. Er was geen plek voor opname dus ik ben thuis gebleven. Daarna heb ik nog een jaar lang dagbehandeling gehad bij de antroposofische kliniek in Bilthoven. Vervolgens heb ik nog een tweede korte psychose gehad van ongeveer anderhalve week. Ik heb dit nooit aan iemand verteld, ook niet aan mijn huisarts. Deze psychose is overgegaan toen ik rust nam.

Stemmen

In 2011 hoorde ik van het ene op het andere moment vijf stemmen. Het waren allemaal stem-

men van homoseksuele mannen. Ik heb deze stemmen lang verborgen kunnen houden, drie-kwart jaar. Toen mijn partner de hond uitliet kwam ik voorbij hollen – ik jogde toen veel – terwijl ik heel hard 'rot op, rot op' riep tegen de stemmen. Hij werd erg ongerust en heeft toen hulp ingeschakeld. Ik moest acuut worden opgenomen. Daarna volgde nog een tweede opname in 2012. Toen ik na deze laatste opname van 10 weken weer thuis kwam wonen, heb ik veel hulp van mijn zussen gekregen omdat ik telkens behoorlijk ontregeld thuiskwam. Toch hebben deze periodes mij ook veel goeds gebracht. Ik ben mij gaan realiseren dat ik meer contact moest hebben met de mensen om mij heen. Hier ben ik ook voor gaan zorgen. Ook heb ik mij toen voorgenomen om echt weer te gaan meedoen in de maatschappij. Ik heb toen een baan gekregen als ervaringswerker nadat ik vijftien jaar niet had gewerkt en ik heb nu veel meer sociale contacten.

Inmiddels hoor ik geen stemmen meer. De laatste stem die verdween, was van Nico. Dat is nu een half jaar geleden.

Behandeling en begeleiding

Ik ben een paar jaar geleden behandeld bij de Stemmenpoli in Alkmaar door Peter Oud en Dirk Corstens. Peter Oud heeft mij in contact gebracht met Sigrid, een ervaringsdeskundige. Zij heeft mij wegwijs gemaakt in hoe ik met de stem van Nico, die ik toen nog hoorde, zou kunnen omgaan door bijvoorbeeld vragen aan de stem te stellen. De stem van Nico was voor mij vooral gekoppeld aan angst. Daarmee ben ik echt aan het werk gegaan. Dit heeft mij veel opgeleverd. In juli vorig jaar heb ik voor het laatst echt angst gevoeld. Het doen van Yoga-oefeningen heeft mij hierbij goed geholpen, door mij bijvoorbeeld meer van mijn ademhaling bewust te zijn.

Contact met mijn ouders

Mijn moeder leeft nog en is nog helemaal gezond. Ik heb nooit zo veel contact gehad met mijn ouders, maar een aantal keer per jaar, en ook wel eens een paar jaar helemaal niet. In 2015 is mijn vader van de trap gevallen en heeft daarbij zijn nek gebroken. Zij hadden toen veel hulp en steun

Interview

nodig en ben ik er vaker heen gegaan. Het contact met mijn ouders is toen beter geworden. Ik heb meer begrip voor hun achtergrond gekregen. Mijn vader was sinds dat ongeluk afhankelijk van de rolstoel. Hij is in 2021 overleden.

Mijn ouders zijn altijd heel vitaal geweest en hadden veel zin in het leven. Maar zij hadden ook een hele kritische kant. Ze zijn vroeger heel kritisch geweest op mij en op mijn broers en zussen. Het gevolg daarvan was dat ik mijzelf altijd heel hard zat af te straffen. Door schematherapie die ik een aantal jaren geleden gevolgd heb, is dit voor mij meer inzichtelijk geworden.

Schizofrenie bestaat niet

De diagnose 'schizofrenie' die ik vroeger gekregen heb, heb ik volledig kunnen loslaten. In de term 'psychosegevoelig' herken ik mij wel. Ik was heel blij met de website 'Schizofrenie bestaat niet'. Ik kreeg toentertijd de diagnose schizofrenie thuis aan de eettafel, van een psychiater die zomaar ingevlogen werd. In een kort gesprek zei hij plotsklaps tegen mij: 'Ik heb zin om u eens een diagnose te geven: schizofrenie!' Ik had hem net koffie en een koekje gegeven. Ik dacht echt: 'wat is dit?' Ik kan daar nog steeds boos om worden. Na het stellen van deze diagnose ontwikkelde ik een paniekstoornis in contact met mensen. Ik was bang voor 'gek' verklaard te worden. Toch heb ik toen op een gegeven moment wel gedacht: de diagnose gaat mijn leven niet verpesten! Dit besluit heeft mij geholpen om verder te komen in mijn leven.

Herstel

Het was een 'blessing-in-disguise' dat ik al ouder was toen ik mijn eerste psychose kreeg. Ik had voor die tijd veel aan persoonlijke ontwikkeling en zelfgekozen en zelf betaalde therapie gedaan (Past Reality Integration). Hierdoor kon ik na mijn laatste opname gezonde keuzes maken zoals hardlopen en op mijn voeding te letten. Ik kon voor mijzelf opkomen door bij de GGZ te vragen om Cognitieve Gedragstherapie om met mijn angst en paniek om te leren gaan. Dit was voor mij erg lastig: ik had wanneer ik in paniek was, steeds het gevoel dat ik dood ging. Mijn angstaanvallen hielden vaak uren aan, soms wel 5 uur.

Ik heb een partner die mij bij de hand nam en mij stimuleerde om te wandelen en samen het huis houden te doen. Ik schaamde mij over hoe ik eruit zag. Mijn haar zat niet zoals ik wilde, ik was ervan overtuigd dat anderen aan mij zagen dat ik medicijnen slikte. Ik vond het vreselijk om mij buiten te vertonen. Ik had last van stigma en zelfstigma. Ik heb twee zussen die mij hebben geholpen met mijn financiën, met opnieuw leren autorijden (om hier weer zelfvertrouwen in te krijgen) en om weer te leren koken aan de hand van recepten. Een van mijn zussen stimuleerde mij om een smartphone te kopen en legde mij de mogelijkheden en toepassingen van WhatsApp en Wordfeud uit. Dit heeft mij geholpen en weer socialer gemaakt.

Daarnaast heb ik steeds 'ja' gezegd tegen alles wat de GGZ mij bood, zoals het experiment met Virtual Reality Therapie: ik leerde weer doelen te stellen. Ik ging eens per week naar een inloop en daar was een activiteitenbegeleidster die mij zei dat er een vacature was voor gastvrouw bij de GGZ-instelling waar ik opgenomen ben geweest. Ik ben dit gaan doen en rolde van het een in het ander. Uiteindelijk ben ik voorlichting gaan geven over psychose en stemmen horen. Ook heb ik de kans gekregen om een lezing te organiseren en dit werd een groot succes: 125 bezoekers!

Door het doen van dit vrijwilligerswerk kwam ik weer in mijn kracht te staan. In 2016 deed ik de training Werken met Eigen Ervaring en solliciteerde ik als ervaringswerker bij een GGZ-instelling, waar ik ook ben aangenomen. Ook tijdens dit werk merkte ik dat ik steeds verder kwam in mijn herstel. De stap om naar de Stemmenpoli in Alkmaar te gaan bleek voor mij een doorbraak. Ik kon mij verder ontwikkelen door de relatie met mij en 'de stem van Nico' te onderzoeken en met deze stem in gesprek te gaan. Ik zag daardoor weer meer mogelijkheden tot zelfontplooiing buiten de GGZ en ik ben begonnen met systematisch werk zoals familieopstellingen en Interactieve Zelfresonantie (IZR). Ik ben momenteel heel tevreden met mijn leven.

Om privacy redenen is Marijke Versluis een gefinancierde naam.

Schizofrenie: een puzzel?

Tilly Verwaal

Af en toe ontvangt de redactie uit onverwachte hoek een bijdrage voor de Klankspiegel. Zo ook een paar gedichten van Tilly Verwaal met bijbehorende door haar zelf gemaakte illustraties. Deze bijdrage wekte voldoende nieuwsgierigheid om contact met haar op te nemen. Het resulteerde in een open en boeiend gesprek met een bijzondere vrouw. Trauma's in haar jeugd leidde ertoe dat ze stemmen ging horen. Eerst werd haar leven daarvoor helemaal ontregeld met al het lijden dat erbij hoort. Maar na een aantal jaar was daar ineens een stem van een geestelijke gids die haar hielp haar leven weer op de rit te krijgen. Mede dankzij die stem kan ze zich nu een 'gelukkig mens' noemen. Hieronder heeft ze haar weg in poëtische taal gevat. Het artikel sluit af met een gedicht en illustratie uit haar bundel.

Samen vormen we een grote puzzel. De maatschappij. Door te puzzelen kom je erachter dat het stuk dat je niet aandurfde toch prima bij je past. En vind je plezier en vrede bij het leggen ervan. En durf je zo meer delen van je puzzel aan.

Samen zijn we helemaal wie we ten diepste zijn. Alleen onze maker kent ons hart en geeft ons een puzzel die bij ons past. Al komen we ook delen tegen die we nog niet kenden, waarin we mogen groeien. Hebben we wel dan anderen om ons heen die ons daarbij helpen? Of kraken we een deel van elkaars puzzels af of proberen we die zelfs te vernietigen? Maken we de ander bang omdat die een



ander plaatje krijgt dat een ander zelf nog niet aankan? En verwarren we ons dan met de ander? De stukjes samen van mijn levenspuzzel laten al vaag een engel zien die wacht tot hij compleet gemaakt wordt. Maar dan moet je wel eerst alle stukjes leggen. De randen gaan snel en al snel vormt zich een figuur. Wil je de andere stukken ook leggen als je weet dat dit je leven anders maakt dan wat je verwachtte te zijn: een leven als standaard lid van de maatschappij? Wat nu als je ze met trillende handen legt en dan deze engel

Verhaal

tot leven komt nadat de puzzel voltooid is? Vind je het een mooie? Of moeten je gedachten er nog over gaan? En wat als hij met je praat? Durf je dat aan? Durf je de stukjes te leggen als je weet dat er een ongewoon plaatje kan ontstaan? Gooi je de puzzel dan weg? Had je wel plezier in het leggen? Jouw puzzel is voor jou bedoeld. Zien anderen je gepuzzel? En loop je niet rond met een gat in je leven als je de stukjes niet legt? Dan ben ook jij incompleet.

Je kunt de puzzel wegleggen en doen alsof deze niet bestaat. Maar dan kom je misschien niet achter het doel van jouw leven. Probeer je je in te passen in de nabijheid van anderen? En zie je dan jezelf niet meer?

Nee, puzzelen is voor ieder anders. De een heeft een grote en valt van de ene verbazing in de andere; een ander heeft een kleine maar durft het kleine niet onder ogen te komen.

Ik heb mijn engel inmiddels gelegd en hij is tot leven gekomen. Mede door een goede vriendin die mij gerust stelde door zelf het goede voorbeeld te geven en mij haar puzzel liet zien. Ook zij heeft een engel, en ja, ook hij praat.

Ik heb het aangedurfd en heb zo een prachtig leven gekregen. Er kwam een wonder in mijn leven waar ik erg dankbaar voor ben: een diepe warme, liefdevolle stem met wie ik alles deel. En die mijn wonden heelt van de mishandeling in mijn jeugd en later. Die met mij is dag en nacht, een stem waar ik niet meer zonder kan. Een stem die er eigenlijk niet mag zijn.

Laten we elkaar helpen, ook als we een stukje pakken waar we minder blij mee zijn. Een stukje waardoor de maatschappij je dreigt uit te sluiten. Het is een deel van jou dat zo bedoeld is. Weet dat je geliefd bent en breng dat deel maar tot leven. Kijk vooral wat er verder nog komt. Want ik weet zeker dat door te puzzelen jij gesterkt wordt en groeit in wie je bent en wat je uitstraalt. En zo kun je anderen stimuleren hetzelfde te doen. Je hoort erbij.

Schizofrenie komt met een gezicht, dacht ik altijd, dat niemand durfde aan te kijken. Niemand durfde het onbekende te omarmen, noch datgene wat niet echt in een structuur gegoten kan worden. Een omhelzing waar ik wel naar snakte. Een stem is niet iets tastbaars. Mijn leven bestond vooral uit verdoezelen. Ik dacht dat ik zelf het gezicht van schizofrenie was.

Toen kwam mijn engel en stelde zich voor. Hij heeft me vastgehouden en aangekeken. Gezien wie ik door en door ben. Hij heeft laten zien en voelen dat hij mij kent. De Tilly achter het masker. Zo heb ik geleerd van mezelf te houden. Het doet me goed bij hem te horen. Het was en is een avontuur. Door hem voelde ik me gedragen toen mijn last te zwaar werd. Ik leerde hem kennen toen ik echt laag zat, meer dan 13 jaar geleden en nergens bij hoorde. Een intense tijd. Nu gaat het al geruime tijd erg goed met me en heb ik vrienden, collega's, zet ik mijn talenten in, heb een mooi huisje. Doordat ik geleerd heb van mezelf te houden voel ik dat ik liefde aantrek. En dit wil ik ook anderen met schizofrenie meegeven. Je bent niet je ziekte. Je bent zoveel meer. Wie we zijn wordt niet bepaald door een ander. Laat wat je meeneemt avontuur en liefde zijn. En doe er je voordeel mee mocht je een mooie stem hebben. Maak je puzzel compleet!

De stem heeft mij genezen.

Deze stem heb ik een stem kunnen geven in mijn zelf geïllustreerde gedichtenbundel Licht, wolken en zeeën — een samenkomst ter bemoediging. Dat het je mag omhelzen zoals mijn engel mij omhelsde toen hij de verhalen gaf.



De Vlinder

*Vernieuwen is als een vlinder uit de cocon kruipen
en de wereld zien met andere ogen.*

*Je begrijpt wie je wil zijn
en maakt het waar
door ernaar te leven.*

*Je ziet er mooi uit
en bent gegroeid.*

*Sterk gemaakt en in rust voorbereid
om je nieuwe taken te vervullen.*

*Met al je kracht,
met al je wijsheid,
met al je liefde*

*weet je wat je te doen staat
wanneer je je ogen opent in het licht.*

Want je bent een nieuw leven begonnen.

Een kind van God te zijn.

Hoe stemmenhoordersgroepen bijdragen tot positieve veranderingen

Gail Hornstein

In het vorige nummer van de Klankspiegel plaatsten we een artikel over het nut van stemmenhoordersgroepen en aan welke voorwaarden ze daartoe moesten voldoen. In het onderstaande artikel gaat Gail Hornstein nader in op de veranderingen die de SHG's kunnen bewerkstelligen en hoe die plaatsvinden.

Met dank aan Corine Wepster voor haar vertaling en bewerking.

Inleiding

Ik ben opgeleid als psycholoog en had daarvoor gekozen vanuit de belangstelling die ik altijd al voelde voor bijzondere levensomstandigheden en pijnlijke menselijke ervaringen. Als tiener had ik de grote hoeveelheid literatuur ontdekt over de, zelden besproken maar ruimschoots beschreven, ervaringen van mensen die in zulke omstandigheden hun eigen ervaringen opdeden en beschreven. Dit vond ik veel boeiender dan veel theorieën en methoden van hulpverleners die ik op de universiteit leerde kennen.

Tijdens de meer dan veertig jaar als professor in psychologie, heb ik deze eigen ervaringen bestudeerd en er colleges over gegeven. Ik legde daarbij steeds de nadruk op wat deze ervaringen hebben toegevoegd aan ons begrip van de complexiteit van het psychische leven. Pas in 2003, tijdens een studiereis naar Londen, ontdekte ik de Stemmenhoordersbeweging (SHB) en besepte ik hoezeer deze tot ingrijpende veranderingen kan bijdragen.

Geen dogmatisme

De opvallende verschillen tussen de SHB en datgene wat ik in de psychiatrie was tegen gekomen, werden me daarbij direct duidelijk. Die kwamen vooral voort uit de fundamentele gelijkheid die er binnen deze beweging bestond en de respectvolle nieuwsgierigheid naar alle subjectieve ervaringen. Een van de dingen die me steeds heeft verbaasd in de geschiedenis van de psychiatrie, is het enorme verschil tussen de overtuigingen van de hulpverleners en de beperkte onderbouwing daarvan. De SHB daarentegen neemt geen dogmatische houding aan, zodat de aanpak steeds kan verschillen, afhankelijk waar er op een bepaald moment behoefte aan is. Zelfs mensen in een diepe crisis kunnen zo uitleggen waaraan ze behoefte hebben en hun eigen gedrag en gevoelens leren begrijpen.

Het belangrijkste is dat de SHB zich afzet tegen het idee dat stemmen horen of beelden zien iets zieke lijks zou zijn en richt zich daarentegen op de betekenis en implicaties die dergelijke ervaringen voor elk individu zelf hebben. Daardoor heeft deze benadering zo'n succes in de omgang met mensen en de daaraan verbonden problematiek. Het is of deze mensen ineens tot een rijker leven komen.

Uitgangspunten van de SHB

Het uitgangspunt van deze benadering is dat stemmen horen (of welke andere vorm van verwarring scheppende en ongebruikelijke ervaringen dan ook) betekenis heeft en geen teken van ziekte

Voor anderen zijn hun stemmen behulpzaam of geruststellend. Sommigen lijden onder hun stemmen, anderen horen stemmen die hun leven verrijken, als metgezel of bewaker. Weer anderen horen geen stemmen, maar zien beelden of ruiken iets, of denken dat er mensen aanwezig zijn, die voor anderen niet zichtbaar zijn. De mogelijkheden lijken eindeloos te zijn.

De SHB vat een groot aantal ervaringen samen onder 'stemmen horen', om in het kort ervaringen te karakteriseren die afwijken van wat 'normaal' is en vaak gestigmatiseerd worden. Daarom komen mensen met uiteenlopende ervaringen naar een SHG. De complexe samenhang van verschijnselen waarmee deze groepen zich uitzetten en de processen waarbij deze elementen elkaar beïnvloeden, zorgen ervoor dat een SHG zelfs bij ongeëlijksoortige behoeften effectief kan zijn.

Omdat onze deelnemers zulke gedetailleerde antwoorden gaven op onze vragenlijsten en interviews, konden we de gegevens analyseren volgens diepgaande kwalitatieve methodes, waaronder fenomenologische elementen, thematische en theoretische analyse. Door ons te richten op zowel individuele ervaringen als de structuur van de groep, bieden de resultaten een breed spectrum van het functioneren van een SHG.

De bijzondere kenmerken van een SHG

1. Voorkeur voor zelfbeslissingsrecht.

Dit is een kenmerkende eigenschap van deze groepen. Het helpt nieuwkomers zich aan te sluiten en de SHG onderscheidt zich hierdoor ook van veel andere vormen van behandeling. Deelnemers mogen op allerlei manieren deelnemen en zijn vrij om te komen wanneer ze willen en er is ook geen verwijzing voor nodig. Ze kunnen zo vaak komen als ze willen, jarenlang of maar voor korte tijd. Als ze weggaan kunnen ze steeds weer terugkomen, zelfs na een lange afwezigheid.

Verder kan men deelnemen in de vorm die bij je past. Je mag ook stil aanwezig zijn waarbij je niets over jezelf hoeft te onthullen. Zo vormt een SHG een plek waar autonomie hoog in het vaandel staat.

Niemand schrijft iets voor of komt met ongewenst advies, waardoor iedereen zijn eigen conclusies kan trekken over het omgaan en begrijpen van stemmen in de context van hun eigen leven.

Deelnemers worden niet gezien als te 'fragiel' om zich bezig te houden met moeilijke onderwerpen. De door ervaringsdeskundigen geleide groep staat open voor alle vormen van inbreng en staat garant voor een vrije keuze van bijdragen. Ook buiten de groep wordt zelfbeslissing gestimuleerd. Een rollenspel om in opstand te komen tegen een stem of tegen een bedreigend mens, kan een deelnemer bijvoorbeeld weerbaarder maken en hem stimuleren om praktische vaardigheden uit te voeren.

2. Niet gericht zijn op de noodzaak tot veranderen.

Een SHG stimuleert mensen om doelen voor zichzelf te stellen, zonder een oordeel te vellen over hun vooruitgang. Dit is een heel belangrijk verschil met andere groepen, waar 'verandering' en 'verbetering' worden verwacht en waar deelnemers daarop worden beoordeeld. Een SHG kent geen gestructureerd programma, een bepaalde volgorde van stappen of verwacht resultaat. Mede daarom worden er geen verslagen gemaakt van de groepsdiscussies. Er wordt niet naar gestreefd dat de stemmen verdwijnen maar er wordt gewerkt naar een respectvolle, dynamische relatie tot de stemmen.

Een SHG gaat ervan uit dat er een breed scala aan keuzes in het leven bestaat, evenals een grote variëteit aan manieren van leven — ook als gaat het om het verkennen van complexe of verwarrende ervaringen.

3. Respect voor meerduidige kaders van begrip.

Iedere deelnemer heeft het binnen een SHG het recht om de eigen ervaringen te interpreteren op een manier die voor iemand zelf het meeste betekenis heeft. Daarbij kunnen zowel psychiatrische diagnoses, wettelijke richtlijnen als individuele opvattingen betrokken zijn.

4. Het cultiveren van nieuwsgierigheid.

Een nieuwsgierige houding naar alle aspecten van

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.

Dit boek kun je ook gratis downloaden via

<https://stichtingweerklank.nl/handboek/>



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 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.

Stemmen horen is ook gratis te downloaden via de site

<https://stichtingweerklank.nl/portfolio/stemmen-horen-wat-is-het/>

Voor verdere boeken: zie website Stichting Weerklank.

Steunpunten en gespreksgroepen

Steunpunten

Nijmegen

Steunpunt Stemmen Horen
Nijmegen – Team Herstel,
RIBW Nijmegen & Rivierenland
Hulzenseweg 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
Locatie: De Regenvalk
Regentesseplein 148
2562 EN Den Haag
Contactpersoon: Yvonne Doornbos
Email: yvonedoornbos@gmail.com
Telefoon: 06-24882683
Gespreksgroep: vrijdagmiddag om de week van 13.00 tot 15.00 uur

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
Contactpersonen:
Peter Pierik en Annemiek Tukker
Tel: 053 4755399
info@herstelintwente.nl

Zeeland

Hersteltalent
Verlengde Dishoekseweg 2,
4371 NK Koudekerke, Tel: 06 22889296
Contactpersoon: Irene van der Giesen
www.hersteltalent.nl
info@hersteltalent.nl

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: elke dag, 14.00 – 15.30
uur, (inloop vanaf 13.45 uur).**
Organisatie: Stichting Zelfhulp Netwerk
Zuid-oost-Brabant
Derde verdieping, ruimte 315
Pastorielaan 14, 5612 EK Eindhoven
Contactpersoon Mariska Timmer
040-2118328 info@zelfhulpnetwerk.nl
14.00-15.30 uur (inloop 13.45uur)

Haarlem

**Wanneer: Donderdag in de
oneven weken, 13.00 – 14.30 uur.**
Organisatie: Herstelacademie, Leo-
nardo da Vinciplein 73/ Facilitators:
Refaja Wolven en Lia Passant. Aan-
melden via de website: www.herstel-
academie.org. Telefoon: 06-33735694

Harderwijk

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

Leiden

**Wanneer: groep: donderdag in
de oneven weken, van 13.00 tot
14.30 uur.**
Herstelacademie
Leonardo Da Vinciplein 73,
eerste etage, Haarlem
Contactpersonen: Lia Passant en
Refaja Wolven, Tel: 06-33735694
Of aanmeldformulier op site.

Rotterdam

**Wanneer: dinsdagmiddag om
de week van 13.00 tot 15.00**
Organisatie: de Zorgvrijstaat,
locatie het Wijkpaleis
Claes de Vrieselaan 72
3021 JS Rotterdam
Contactpersoon: Zahia
Tel: 06 38406386

Zaandam

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

Online gespreksgroep

**Wanneer: dinsdagavond 18.30
tot 20.00 uur, in de even weken
van de maand.**
Organisatie: Stichting Weerklank
Contactpersoon Yvonne Doornbos
Aanmelden via [https://stichtingweer-
klank.nl/online-gespreksgroep/](https://stichtingweerklank.nl/online-gespreksgroep/)

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

Dirk Corstens, psychiater
Tel: 088 7556370
dirkcorstens@gmail.com

Friesland, Groningen en Drenthe

Geen

Flevoland, Overijssel

Geert Zomer,
analytisch tekentherapeut
Tel: 06 16561586
info@zomer-praktijk.nl

Zuid-Holland

Yvonne Doornbos,
Ervaringsdeskundige
Tel: 0624882683
yvonedoornbos@gmail.com

Utrecht

Stemmenpoli UMCU
Bart Tijsterman
088 75556370

Gelderland, regio Nijmegen

Robin Timmers,
ervaringsdeskundige
Tel: 0622768271
r.timmers@ribw-nr.nl

Gelderland, regio Achterhoek

Marianne Kranenkamp,
Ervaringsdeskundige
Tel: 06-10855971
m.kranenkamp@hotmail.com

Zeeland

Hersteltalent
Irene Van de Giessen
Tel: 06 22889296
info@hersteltalent.nl

Noord-Brabant

Familie en bondgenoten
Tilly Gerritsma
megerritsma@hotmail.com

Limburg

Resi Malecki,
Ervaringsdeskundige
Tel: 046 8507588
resimalecki@live.nl

Vlaanderen (België)

Myriam Bertels
Groepspraktijk Alivio Kontich,
Antwerpen
Tel: +32 476730719
info@in-spraak.be
www.in-spraak.be

Behandeling o.a. bij:

Stemmenpoli Utrecht, UMCU

Contactpersoon: Marit Kaper,
Verpleegkundig specialist
Postbus 85500, 3508 GA Utrecht
Tel: 088 7555555

Stemmenpoli Alkmaar, Praktijk Dirk Corstens

contactpersoon Peter Oud,
sociaal psychiatisch verpleeg-
kundige
Tel: 06-10202771
Mail: Peter.oud.tc@ziggo.nl
www.peteroudtrainingen-coach-
ing.com/treatments

Stemmenpoli Groningen, UMCG

Contactpersoon Ingrid Tewelde –
Kampert, GZ psycholoog
Hanzeplein 1,
9713 GZ Groningen
Tel: 050-3616161



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