

Klankspiegel

Magazine over stemmen horen
en andere gerelateerde ervaringen



**Interview met
Pien van Huet**

**Project ZonMw,
'Uit elkaar!'**

**Interview met
Yvonne Doornbos**

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 4, eind november
Sluitingsdatum kopij 6 november

© 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

Mijn ontmoeting met Pien van Huet

Mario Domen

PAGINA 9

Gedicht Vlinder

Corine Wepster

PAGINA 10

Aankondiging Wereld Stemmen Horen Dag

PAGINA 11

Erotiek

Mario Domen

PAGINA 14

Hoe ik van de 'alters' van mijn vrouw leerde houden

Sam Ruck

PAGINA 19

Gedicht

Geert Zomer

PAGINA 20

In gesprek met Yvonne Doornbos

Geert Zomer

PAGINA 25

Gedicht

Corine Wepster

PAGINA 26

Mijn intuïtieve pad

Renée Coopmans-Basten

PAGINA 28

Jørn Eriksen - stemmen zijn altijd van belang

Geert Zomer

PAGINA 33

Wolfjelier en de Windsoldaten

Mario Domen

PAGINA 36

Voor elkaar! Stemmen laten zich horen in de regio!

Peter Oud, John van den Hout
en Barbara Schaefer

PAGINA 36

Hoe stemmenhoordersgroepen bijdragen tot positieve veranderingen

Gail Hornstein

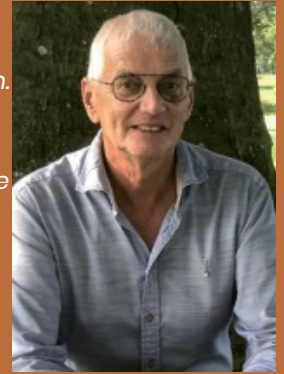
PAGINA 41

Boeken

PAGINA 42

Steunpunten en/of gespreksgroepen voor mensen die stemmen horen

Beste lezer,
U heeft nu het 138ste nummer van de Klankspiegel in handen. Ondanks dit indrukwekkende aantal blijft het lezerspubliek erg beperkt. Graag roep ik jullie dan ook op mee te werken aan een verdere bekendmaking van dit magazine. Want ondanks de beperkte oplaag vertegenwoordigt de Klankspiegel toch het zich voortdurend ontwikkelende gedachtegoed van Stichting Weerklank. Dat blijkt maar weer eens uit het artikel van voorzitter Peter Oud, Barbara Schaefer en John van den Hout over het project 'Voor elkaar en anderen!'. Dit project is door subsidie van de overheid (ZonMw) mogelijk gemaakt. Een overheid die op andere terreinen veel terughoudender is, bijvoorbeeld in de manier waarop zij toestaat hoe zorgverzekeringen bepaalde goed werkende therapieën niet vergoeden.



Mario Domen,
hoofdredacteur

In het vorige nummer van de Klankspiegel stond een recensie van de documentaire van Pien van Huet over de energetische GGZ. Reden genoeg om Pien eens op te zoeken. Het werd een bijzonder en openhartig gesprek.

In het eerste nummer van deze jaargang plaatsten we een enquête naar wat lezers goed vonden en wat zij in de Klankspiegel misten. Van de twee reacties was er één met de mededeling 'iets meer erotiek graag'. In mijn column heb ik geprobeerd daar gehoor aan te geven.

Zowel de documentaire van Pien als de oproep 'iets meer erotiek' laat zien dat de redactie zich openstelt om in te gaan op wat er bij de lezers leeft. Schroom dus vooral niet de redactie te bestoken met ideeën. Wij zijn er blij mee. De Klankspiegel is immers een contactblad en echt contact is wederzijds.

Verder hebben we weer geprobeerd een mooi pallet aan artikelen bijeen te brengen. Renée Basten heeft een mooie column geschreven. In een ervaringsverhaal komt een naaste aan het woord en hoe deze met de stemmen van zijn vrouw omgaat. Het verhaal wordt trouwens in het volgende nummer vervolgd.

Natuurlijk is er ook aandacht voor de Wereld Stemmenhoordag in Leiden op 14 september. Meld je daarvoor echt aan: het is de moeite waard om lotgenoten in levenden lijve te ontmoeten! Natuurlijk ontbreekt ook de kunst dit keer niet. Corine

Redactioneel vervolg

deelt enkele persoonlijke gedichten, ik bespreek de nieuwe gedichtenbundel van Geert Zomer, en deze laatste schreef weer een kleine tekst bij een beeld dat ik voor een lieve kennis met een verstandelijke beperking fabriceerde. Hoewel ... eigenlijk vertelde de steen me wat ik te doen had. Over stemmen horen gesproken!

Met alle andere artikelen samen hebben we weer een lezenswaardig magazine geproduceerd. Mede dankzij

de contacten uit de lezersgroep. Mocht iemand een goed idee hebben maar geen vlotte pen, dan staan de redactieleden altijd klaar om te helpen. Want het gaat ten slotte steeds om concrete ervaringen, niet om theorieën. Daarvan zijn er eigenlijk al te veel. Dus aarzel niet contact met ons op te nemen via klankspiegel@stichtingweerklink.nl.

Hopelijk tot 14 september op de Wereld Stemmenhoordag in Leiden.

Van de bestuurstafel

Eigenheid: een prachtig woord. Twee ei-klanken verbinden zich met elkaar. Een ei staat voor onze oorsprong, de eisprong.

Al in de buik van onze moeder begint het samenspel van nature, wat wij vanuit onze geboorte meekrijgen, met nurture, de invloed uit de omgeving. Zowel ons DNA als onze omgeving vormen ons. Ervaringen die eerst negatief lijken, kunnen later als positief ervaren worden. Wij groeien door alle ervaringen, niet alleen de positieve maar misschien nog meer door wat ons tegen lijkt te zitten. Het mysterie van het leven mag in al zijn facetten beleefd en geleefd worden.

Het horen van stemmen behoort tot de mysteriën van het leven. Er zijn talloze verklaringen voor dit raadselachtige fenomeen. Wij hebben als vrije mensen de mogelijkheid om op eigen wijze het horen van stemmen te duiden en inzichtelijk te maken.

Er zijn veel mensen die baat hebben bij hun stemmen. Dit kan niet voldoende worden benadrukt. Het persoonlijke relaas van medebestuurlid Yvonne Doornbos onderschrijft dit. Er zijn echter ook veel mensen die gebukt gaan onder hun stemmen. Voor hen is de e-learning voor stemmenhoorders ontwikkeld. Naast het praten over ervaringen rondom het horen van

stemmen kan men deze ook uitbeelden in schilderijen en tekeningen of bijvoorbeeld verwerken in muziek. Zie ook het verslag 'Voor elkaar! – Stemmen laten zich horen in de regio!', in dit magazine.



Geert Zomer, secretaris

In september zijn er twee waardevolle evenementen: de Wereld Stemmenhoordag op 14 september met in de ochtend de algemene ledenvergadering van Stichting Weerklink, en het Wereld Stemmenhoorcongres in Denemarken op 26 en 27 september, zoals gewoonlijk voorafgegaan door de Intervoicedag. Jørn Eriksen, de organisator, vertelt over de situatie rondom 'herstel' in Denemarken, over zijn levensloop en over het congres. Wij hopen jullie te zien op 14 september en misschien ook wel in Denemarken.

Mijn ontmoeting met Pien van Huet

Mario Domen



Pien van Huet

In het vorige nummer kondigde ik een interview aan met Pien van Huet, maakster van de documentaire 'De energetische GGZ'¹. Eerst was deze documentaire slechts voor een kleine kring toegankelijk, maar inmiddels is deze documentaire voor iedereen te zien. Een echte aanrader!

De documentaire gaat over Piens zoektocht naar 'heling' en niet over 'genezing' want gene-

zing is veelal gekoppeld aan 'ziek zijn' en aan een diagnose. Maar er bleek niemand 'ziek' te zijn. Toch hebben heel wat zorgverleners geprobeerd voor Pien een diagnose te stellen waarbij zij uitgingen van door heel gewone mensen opgestelde 'wetenschappelijke' criteria. En daar voldeed Pien schijnbaar volop aan, maar ze was zich er meestal ook volop bewust van dat die criteria niets met haar te maken hadden maar

¹ Voor de documentaire en Piens toelichting daarop zie <https://geziendoorpien.nl/documentaire-de-energetische-ggz/>

Interview

van buitenaf op haar werden geplakt. En dat schuurde en doet dat nog steeds. Want waar Pien naar streeft is niet het zo normaal mogelijk worden, maar naar het accepteren en integreren van alle niet normale aspecten van haar leven als de bijzonder levenslustige vrouw die zij is. En dat levenslustig omvat ook ja-zeggen tegen verdriet, radeloosheid, wanhoop en zelfs een doodswens.

Tijd dus voor een goed gesprek.

Op een regenachtige dinsdagochtend toog ik met trein en bus naar Nieuwleusen. Daar woont Pien sinds een aantal maanden in een gewone straat met gewone huizen (hoewel de tuinen er een flink formaat hebben) en ogenschijnlijk met gewone mensen.

Ik dank jou

Je bent gekomen. Je bent geland.

Voorbij de tijd, voorbij de wens.

Voorbij de gedachte.

Als een zucht gewachte.

Eeuwenlang gezocht om te vinden wie we zijn.

Wetend dat de zoektocht de bestemming zal zijn.

Het voelt nog wat onwennig, dat pure zelf.

Geloof dat je hier gekomen bent met een reden.

Liefde ontvangen en geven.

Het hele mens zijn mag je op jouw

Authentieke manier ontdekken en beleven.

Maar direct bij binnenkomst houdt dat gewone op. Ik stap in een sfeer die zich misschien het best laat kenmerken als onaards; maar niet in de zin van 'los van de wereld'. Bij elke ademtucht beseft ik dat er hier meer is dan wat ik met mijn ogen, oren, smaak en reuk kon waarnemen. Hoewel die genoemde zintuigen (en nog enkele andere) volop aan hun trekken kwamen. Deze sfeer laat zich volgens mij het best beschrijven in het gedicht van Pien, dat zij mij op een kaart bij ons afscheid cadeau deed.

Tatoeages

Goed, dat was de binnenkomst. En daarna wachtten me soortgelijke verrassingen als de in het blauw afgedrukte woorden in het gedicht.

Wat me aanvankelijk het meest aan Piens verschijning opviel, waren de tatoeages die op de onbedekte delen van haar lichaam zichtbaar zijn en die daar hoogstwaarschijnlijk verdergaan. Op Piens eerste vraag 'Wat wil je het eerst weten?' kon ik dan ook rustig antwoorden: Waarom al die tatoeages? Ze bleken verwijzingen te zijn naar bepaalde elementen uit haar leven tot nu toe. Variërend van liefde voor haar gezin tot branieachtige perioden. Met als afsluiting op de binnenkant van haar rechterpols (zo'n beetje het laatste zichtbare vrije plekje) een anker met daar bovenop een hartje. Het anker als teken van houvast. Bij het zetten ervan verscheen onbedoeld ook een kruis, een symbool van het geloof dat een belangrijke rol in Piens leven ging spelen. Het anker/kruis, getooid met een hartje, het symbool van de liefde. Maar daarover later meer. Het antwoord op mijn simpele vraag naar haar tatoeages bleek richtinggevend te zijn voor het eropvolgende gesprek.

Gaandeweg het gesprek werden die tatoeages voor mij minder zichtbaar. Ik had aangegeven geïnteresseerd te zijn in de mens Pien. En die mens bleek niet alleen Pien anno 2024 te zijn. Heel levendig koerste het gesprek door verleden, heden en toekomst. En het wonderlijke was dat Pien er in mijn ogen zelfs uiterlijk bij veranderde. Bij het spreken over haar kind zijn, kreeg ze kinderlijke trekken; bij het spreken over haar toekomst, oogde ze als een wijze vrouw die van het leven geleerd had. Alles hing met elkaar samen waarbij alle elementen elkaar verrijkten, hoewel die verrijking vaak pas achteraf in haar leven zichtbaar werd. Vaak moest Pien eerst door donkere tunnels en tijden voordat zij er zelf zin aan kon geven.

En dat was en is nog steeds verre van gemakkelijk.

Moeder

Stel je voor dat je een levendige herinnering hebt aan je bestaan in de baarmoeder en vandaaruit tegen je moeder zegt: Ik zal altijd voor je zorgen. En dat dit in de loop van je leven werkelijkheid wordt – vaak tegen wil en dank. Ook als je door het gedrag

Interview

van onder anderen je moeder in de loop van je leven het vertrouwen in dé mens verliest. Stel je voor dat je het als tweejarige op school opneemt voor je oudere broertje dat onterecht en veel te hartvochtig wordt bestraft. Dat je je machteloos voelde om in te grijpen (je was pas 2 jaar) en dat je het tegen je moeder vertelde. En dat je er pas tientallen jaren later achter kwam dat zij er echt iets mee gedaan had, zonder dat jij het wist. Maar het vertrouwen in haar moeder was inmiddels wel verdwenen.

Het werd een eenzame jeugd. Die eenzaamheid werd nog versterkt doordat Pien zaken ging waarnemen die anderen niet zagen en hoorden. Ze leerde erover te zwijgen, tot die niet erkende waarheden zich transformeerden in een innerlijke demon, die haar het leven meer dan zuur maakte. Maar ze leerde ook die demon recht in de ogen te kijken; gaf haar een naam en liet haar weten dat het zo meer dan genoeg was.

Die innerlijke kracht is tekenend voor Piens leven: op 17-jarige leeftijd werd ze moeder, na een lichamenlijk verschrikkelijke zwangerschap (waartoe ook behoorde dat haar stiefvader haar letterlijk de straat op schopte). Ze werd geplaagd door lichamenlijke ziekten die haar aan een rolstoel kluisterden, geteisterd door waarnemingen die ze met bijna niemand kon delen. Toch vond ze als 22-jarige de kracht om een toneelgroep op te richten voor volwassenen met wie ze improviserend theater maakte. En die groep, bestaande uit zogenaamde autisten, psychotici en andere eigen-aardige individuen gaf ze een verankering in een door haar opgerichte stichting. Als ze erop terugkijkt verzucht ze: ik was zelf nog een kind!

'Niet-zijn' versus 'ik ben'.

Ze gaf ook gastlessen op het MBO. Tijdens een van de lessen vroeg ze de deelnemers een goede wens op een kaartje te schrijven en die aan een ander te geven. Pien kreeg van een 16-jarig meisje een kaartje met een tekst die begon met 'Dapper ...' En toen ging bij haar – zoals ze zelf zei – het licht uit. Ze ging niet naar huis, dwaalde door de omgeving; was een tijd lang voor iedereen onvindbaar. Ze besloot dat het genoeg was en ging naar huis om

de daad bij dit woord te voegen. Heel levendig vertelt ze over wat haar laatste momenten op aarde hadden kunnen zijn. De toenemende rust die over haar kwam, gekoppeld aan de angst voor het niet-zijn.

Maar het was niet haar tijd om te gaan. Tijdens het vertellen zocht Pien vol emotie haar portemonnee om me het kaartje te laten zien dat ze nog altijd bij zich draagt.

Ze werd voor het lichamenlijke leven behouden, maar raakte haar ziel bijna kwijt in de gedwongen opname in een GGZ-instelling, die hierop volgde. Daar – in een omgeving waarin niet door mensen werkelijk werd geleefd, maar waar slechts protocollen bepalend waren – ontmoette zij juist de medemens, in al diens kwetsbaarheden. Die tegenstelling liet haar beleven waar het voor haar echt om gaat: heelheid. En heelheid is voor Pien niet alleen het accepteren van de alle aspecten van haar eigen persoonlijkheid, maar ook van de wereld om haar heen; of die nu fysiek zintuiglijk waarneembaar is of op een andere manier waargenomen wordt. Alles krijgt een plaats in haar leven, soms vanuit acceptatie van 'het is zoals het is'; vaak ook van 'zo is het niet waar'. Zo voelde haar GGZ-dossier als 'niet waar'. Daarom vroeg ze tien jaar na haar opname om haar dossier te vernietigen. Bij dat proces hoorde een verplicht gesprek met 'haar' psychiater. Op diens vraag naar het waarom van die wens, antwoordde zij: 'Omdat ik ooit een collega van u wil worden.'

Dat werd zij niet. Wel begon ze een flitsende carrière als hulpverlener die ten slotte een maatschappelijk hoogtepunt bereikte als projectcoördinator van de Raad van Bestuur in een instelling waar ze ooit als patiënte was opgenomen. Maatschappelijk geslaagd, jazeker. Maar haar innerlijke drive gaf iets anders aan. En vanuit die tweespalt sloeg ze een andere weg in. Bij dat besluit werd ze geholpen door de uitspraak van een andere psychiater: Het is ook gewoon werk hoor.

Kunstenaar

Nee, dat is het niet voor Pien. Daarvoor is ze te veel een kunstenaar die elementen uit haar leven op de

Interview

meest onverwachte momenten in een tekening kan verbeelden. Het gaat haar daarbij om het realiseren van alle mogelijkheden die in dit leven verborgen liggen. En die alleen zichtbaar worden in een doorleefd contact met een concreet medemens. Ze besloot een zoektocht aan te gaan naar andere vormen van hulpverlening waarbij ze – door omstandigheden op dat pad gezet te zijn – haar eigen helingproces als spiegel bij alternatieve therapeuten ging gebruiken. Met behulp van een vriendin legde ze al die ontmoetingen filmisch vast. Soms waren die ontmoetingen heel warm; vaak ook bleef ze zich voelen als een vreemde tegenover de therapeut. Soms ervaarde ze zelfs een zekere vijandigheid.

Dat gold ook voor de behandelingen waaraan zij zich onderwierp: sommige droegen bij tot het zich ontwikkelende gevoel van haar heelheid; andere boden niet meer dan een ontmoeting met een ander mens dat er bijzondere ideeën op nahield. Een enkele keer was ze wekenlang lichamelijk van slag door een behandeling. Volg haar avontuur vooral in de al eerder genoemde documentaire. De conclusie daarvan kan ik misschien het best omschrijven als: wat voor jou werkt, werkt. De rest niet.

Heelheid

Het klinkt misschien alsof Pien haar heelheid heeft bereikt, maar zo is het nog lang niet. Daarvoor zijn de trauma's uit haar leven te heftig. Ze ontdekt ook nog steeds nieuwe, tot familiegeheimen aan toe die vele generaties teruggaan. Het blijft een moeizaam werk. Maar die heelheid heeft ze wel ervaren door de ervaring dat ze in contact met een andere wereld boven haar aardse zelf uit kan stijgen. Ze heeft in heel concrete gebeurtenissen ervaren dat die twee werelden eigenlijk één zijn. Dat heeft er niet zozeer mee te maken dat Pien een gelovig mens is geworden. In de dogma's van diverse geloofsgemeenschappen ontmoette ze net zo'n afwijzende houding naar haar individualiteit als in de protocollen van de GGZ. Zijzelf ervaart het contact met de geestelijke wereld en de concrete wezens die daar deel van uitmaken als een bijzonder verrijkende ervaring in haar leven. Daarbij geldt

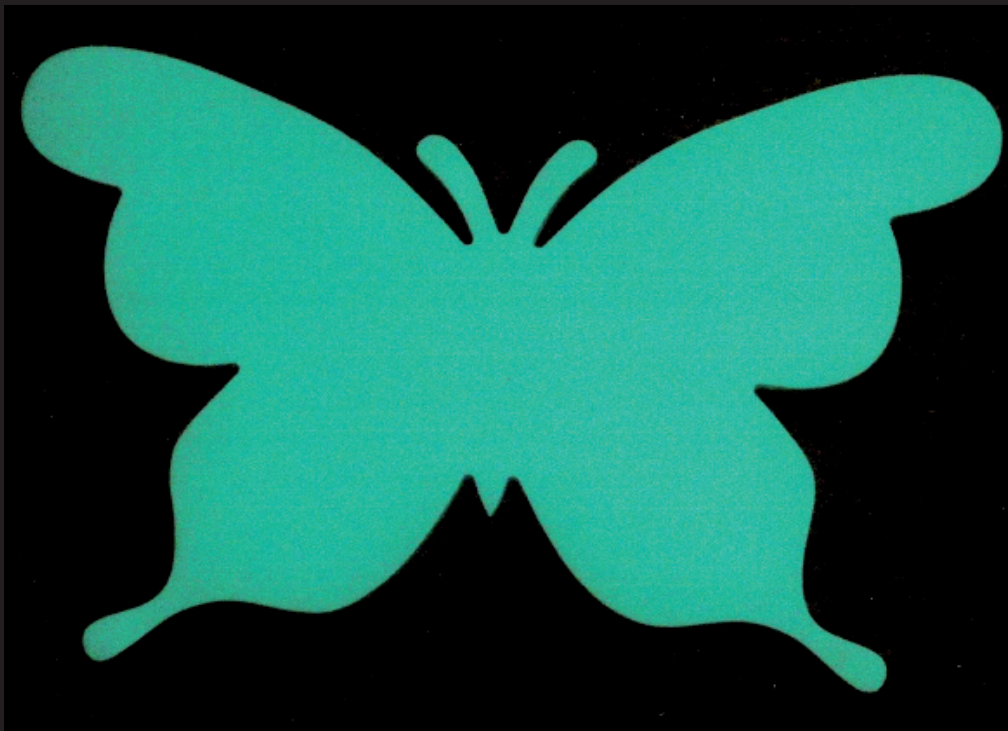
ook: wat voor mij reëel is, is reëel, of je dat nu God noemt of iets anders.

In Pien ontmoette ik een vrouw die de trauma's in haar leven (waarvan ik er hier slechts enkele heb aangestipt) onder ogen heeft durven te zien en op zoek is durven gaan naar een eventuele schat die erin verborgen lag. Ze weet dat haar zoektocht haar hele leven in beslag zal nemen, en waarschijnlijk ook nog vele levens daarna. Maar ook wéét ze (niet gelooft!) dat de weg die ze daarbij ingeslagen is, een weg is die uiteindelijk tot heelheid zal leiden. Heelheid in haarzelf en met de wereld.

Pien, bijzonder veel dank voor de ontmoeting waarin je me een stukje mee hebt laten lopen op de door jou gekozen weg.

Vlinder

de vlinder zit stil op de muur
de vlinder doorkruist het huis
de nachtvlinder kust mijn hals
de vlinder verdwijnt in de nacht



Corine Wepster, 21 augustus 2018
Beeld, Corine Wepster

14 september 2024

Wereld Stemmen Horen Dag

'Uit Jezelf'

Op zaterdag 14 september is het weer Wereld Stemmen Horen Dag. Een dag om te vieren, elkaar te ontmoeten en stil te staan bij wat er afgelopen jaar allemaal is gebeurd. Dit jaar doen we dat in Leiden. Het programma staat in het teken van de non-verbale technieken, waar dit jaar in het hele land mee is gewerkt. Kom je ook?

Programma:

- 09.30 - 10.00 Inloop
- 10.00 - 12.00 Algemene Ledenvergadering Stichting Weerklank
- 12.15 - 13.00 Lunch
- 12.30 - 13.00 Ontvangst
- 13.00 - 13.30 Welkom en introductie (plenair)
- 13.30 - 14.30 Project Stemmen laten zich horen in de Regio (plenair)
- 14.30 - 15.30 Ontmoeting en informatiemarkt
- 15.30 - 16.30 Workshops verdeeld over drie ruimtes:
 - 1. Theaterworkshop door Sandra en Sonja
 - 2. Neurografisch tekenen door Yvonne
 - 3. Muziek met boomwhackers door Ewald
- 16.35 - 17.05 Afsluitende ronde
 - Uitreiking van de wisseltrofee
 - Afsluiting met medenemen van een knoopje
- 17.05 - 18.00 Afscheidsdrankje

Graag aanmelden via opendagweerklank@gmail.com.

Wereld Stemmen Horen Dag vindt plaats in de Vredeskerk.
Adres: Van Vollenhovenkade 24, 2313 GG Leiden.

De Vredeskerk ligt op 10 minuten lopen vanaf station Leiden Lammenschans. Vanaf station Leiden Lammenschans kunt u ook Arriva bus 1, richting Leiderdorp, of Arriva bus 2 richting Leiderdorp nemen. Uitstappen bij bushalte Lorentzkade (1 minuut lopen).

Vanaf station Leiden CS is de Vredeskerk te bereiken met Arriva bus 1, richting Leiderdorp, uitstappen bij bushalte Lorentzkade (1 minuut lopen). En met EBS bus 45 richting Den Haag, Leidschendam, uitstappen bij bushalte Leliestraat. (± 10 minuten lopen).



stichting
weerklank

STEUNPUNT
STEMMEN HOREN
LEIDEN E.O.



LEIDEN
ZELFREGIECENTRUM

Erotiek

Mario Domen

In het eerste nummer van deze jaargang stond een enquête waarin lezers van dit magazine opgeroepen werden hun mening over de inhoud te geven. En hun wensen voor de toekomst.

Er kwamen welgeteld twee reacties, waarvan er een voor mij aanleiding was om het volgende op papier te stellen. Naast lovende woorden over de inhoud, stond daar namelijk ook de opmerking: **Graag een pietsje meer erotiek. Bij het verschijnen van deze editie van de Klank-**

spiegel zijn we inmiddels een aantal maanden verder. Maar die opmerking bleef in mijn achterhoofd echoën. Aanvankelijk klonk die daar als: Wat hebben erotiek en stemmen horen met elkaar gemeen?

Toen begon de jonge, kleine en bange Mario zich ermee bemoeien: Hoe schrijf je over erotiek zonder mensen af te schrikken? Kijk, aan zo'n stemmetje heb je wat, want waarom zou je mensen afschrikken met het onderwerp 'erotiek'? Duidelijk een



Beeld: Eros (liefde) en Psyche (ziel) 2e eeuw

Column

restant van mijn strenge katholieke opvoeding: handjes boven de dekens.

Maar gelukkig was de iets volwassener Mario er ook nog: Wat is erotiek eigenlijk? Dat heeft toch niets met 'handjes boven de dekens' te maken? En langzaam daagde me het besef dat het inderdaad wonderlijk was dat er zo weinig aandacht voor erotiek is.

Iemand heeft erotiek eens beschreven als seksualiteit met gevoel. Nou is woede ook een gevoel, net als verdriet, angst, boosheid; soms speelt er zelfs onverschilligheid. Voorbeelden waarbij deze gevoelens gepaard gaan met seksualiteit kent iedereen volop. Niet iets om vrolijk van te worden. Erotiek heeft volgens mij dan ook behalve met seksualiteit vooral ook met intimiteit te maken. En dat is een begrip waarvoor vooral de GGZ heel huiverig is. Niet zo vreemd voor een omgeving waarin toegestane aanrakingen vooral functioneel moeten zijn. Om bijvoorbeeld iemand een injectie te geven, of naar de isoleercel te 'begeleiden'. Maar een troostende arm om een bedroefde schouder is al bijna over het randje.

Maar daar heeft de GGZ iets op gevonden. Onderzoek naar het effect van aanrakingen, en op 12 april werden de resultaten op de site GZZnieuws.nl gepubliceerd. Ik citeer:

'Opvallend is ook dat interventies met objecten of robots net zo effectief kunnen zijn als aanrakingen door mensen. Er zijn veel mensen die behoefte hebben aan verbetering van hun welzijn, misschien omdat ze eenzaam zijn, of als ze bijvoorbeeld ziek zijn. Deze resultaten geven aan dat een aanraakrobot of zelfs een eenvoudige verzwaarde deken het potentieel heeft om deze mensen te helpen', legt auteur Frédéric Michon uit. 'Ondanks deze voordelen voor ons fysieke welzijn, blijken robot- en objectinterventies minder effectief te zijn voor onze mentale gezondheid. Mentale gezondheidsstoornissen zoals angst of depressie vereisen mogelijk toch menselijke aanraking, wat misschien wijst op het belang van een emotionele component', aldus Michon.

Daar houd ik van. Een gedegen onderzoek met een mooi uitgangspunt: 'Onderzoekers van het Nederlands Herseninstituut hebben door middel van een grootschalige analyse de manieren blootgelegd waarop vrijwillige aanraking iemands fysieke en mentale welzijn kan bevorderen.'

Kijk, en daarbij heb je dan al een 'aanraakrobot' tot je beschikking. Dat is toch wel vooruitgang. Toen ik jong was (zo in de jaren 60 en 70 van de vorige eeuw) werd er wat af gegniffeld bij berichten dat je een voorgevormde opblaaspop in de sekswinkel kon aanschaffen. Na gebruik kon je de pop leeg laten lopen. De tegenwoordige versie ervan is van 100% siliconen gemaakt, dus die gaat na gebruik gewoon in de kast. Bij de robot haal je gewoon de accu eruit.

Ja, een mens kan wonderlijke associaties hebben bij iets als een aanraakrobot.

Maar gelukkig zijn de onderzoekers erachter gekomen dat zo'n robot in sommige gevallen minder effectief is dan een mens, vooral bij mensen aan wie toch al een steekje los zit. Zij VEREISEN mogelijk een menselijke aanraking. Nou, zit daar voor mijn gevoel geen greintje erotiek bij. Zelfs niet in die emotionele component.

Emoties zijn dus belangrijk! Of beter: mogelijk belangrijk. En laten we niet vergeten, het ging in het onderzoek over vrijwillige aanraking. De opkomst van de me-too beweging maakt zichtbaar dat onvrijwillige aanrakingen sowieso not-done zijn. Behalve bijvoorbeeld in de GGZ als iemand naar de isoleer wordt 'begeleid'. Ideetje: een siliconen separeerrobot?

Maar goed, deze column zou gaan over erotiek. Soms is het ontbreken van iets juist dé manier om een verschijnsel in het licht te zetten. Licht leer je immers zelf pas waarderen als er volledige duisternis heerst.

Een aanraakrobot zou je op deze manier iets over intimiteit kunnen leren. Je verwacht iets en je krijgt iets anders. Niet datgene waar je per se behoefte aan hebt. Probeer het je eens voor te

stellen bij een situatie buiten de GGZ. De huisarts heeft slecht nieuws voor je, je raakt helemaal van slag en de huisarts zegt: via de assistente kun je een kwartiertje bij de aanraakrobot boeken. Misschien toch liever de arm van de dokter om je schouder? Heel intiem, maar zonder elke seksuele connotatie. Zeker als de dokter je dan ook nog aankijkt en je jouw verdriet ook in zijn ogen ziet weerspiegeld. Letterlijk samen hetzelfde gevoel delen. Even later kun je dan het gevoel hebben: Wat gebeurde er? Misschien voel je een bepaalde gêne, maar misschien kun je ook zo moedig zijn om te zeggen: Dank, dat was heel fijn, dat deed me goed.

Maar intimiteit alleen is nog geen erotiek. Erotiek heeft ook iets lichamelijk bedwelmends. Niet voor niets ging het in de oudheid bij Eros om de 'waanzin der goden'. Zeg maar een lichamelijke beleving om iets van de goddelijke wereld te ervaren. En laat nou net het afnemen van het libido een van de bijwerkingen zijn van veel medicijnen die in de GGZ gebruikt worden. Je hebt er gewoon geen zin meer in. Of wel zin, maar dan werkt je lichaam niet mee.

Los daarvan heb je als je in aanraking komt met de GGZ ook wel heel andere dingen aan je hoofd dan erotiek. Maar er zijn ook therapeuten die juist (auto)erotiek als een middel aanbevelen om bijvoorbeeld tijdens een depressie jezelf niet helemaal kwijt te raken. Het lichaam maakt daarbij immers lichaamseigen psychedelica aan, net als endorfine en dopamine¹.

Erotiek vraagt in ieder geval om vertrouwdheid met je eigen lichaam. Daarin speelt die 'waanzin der goden' zich af. Maar ook een open houding naar het lichaam van de ander, waar hetzelfde voor geldt. Daarnaast is een veilig aanvoelende omgeving van belang. Zonder dat is ontspanning niet mogelijk.

Om het samen te vatten: Erotiek vraagt om acceptatie van jezelf, een ander en de omgeving waarin de ontmoeting plaatsvindt. Het zijn drie fysieke componenten die er gezamenlijk ervoor zorgen dat je de lichamelijke afzondering waaraan ieder mens onderhevig is in ieder geval tijdelijk kunt overstijgen. En dat kan soms ook een opstap zijn naar een beter psychisch welbevinden. Maar daarvoor heeft zelfs een GGZ-onderzoeker geen aanraakrobot nodig.

¹ Josef Zehentbauer, Körperseigen Drogen – Garantiert ohne Nebenwirkungen. Walter Verlag, Mannheim 2010.

Hoe ik van de ‘alters’ van mijn vrouw leerde houden

Sam Ruck

In het boek *Healing Companions* beschrijft Sam Ruck (zijn schrijversnaam) het leven met zijn vrouw en hoe hij langzamerhand ook van haar alternatieve identiteiten, ook wel ‘Alters’ genoemd, leerde houden. Op 1 maart 2024 werd het volgende fragment uit het boek op de website van *Mad in America* geplaatst.

Mijn vrouw begon stemmen te horen in de zomer nadat zij in therapie was gegaan. Toen ze me daar voor het eerst over vertelde, vroeg ik haar wat de stemmen zeiden. Daardoor leerde ze naar de stemmen te gaan luisteren en maakte ze mij er deelgenoot van door wat ze zeiden voor mij te



Sam Ruck

herhalen. Door mijn respectvolle manier van reageren vonden de stemmen erkenning en acceptatie. Het leek op een soort telefoongesprek, mijn vrouw hield de telefoon vast en vertelde me wat die persoon zei.

Dit was 16 jaar geleden. Sindsdien zijn er zeven stemmen bijgekomen, elk een gedissocieerd ‘deel’ van de psyche van mijn vrouw als gevolg van het misbruik waaronder zij lange tijd had geleden. De stemmen hebben verschillende persoonlijkheden, leeftijden, bekwaamheden en namen: Amy, Tina, Jenny, Sophia, K.A., Allie, Shellie en Ka’ryn, de gastvrouw van mijn vrouw. In de loop der tijd heb ik ze leren verwelkomen in ons gezin, elk op zijn eigen tijd en zoveel mogelijk met begrip en liefde. Ik probeerde hen meer op hun gemak te laten voelen in onze, maar voor hen andere wereld. Zo hoefden de stemmen zich niet te verschansen in hun innerlijke bouwwerk waarmee zij zich probeerden te beschermen. Eerder heb ik beschreven hoe ik geleidelijk de ‘waanvoorstellingen’ en ‘paranoïa’ van mijn vrouw ben gaan begrijpen. Door goed naar haar te luisteren ben ik tot de slotsom gekomen dat de term ‘psychose’ problematisch is. Ik heb mijn inzichten met anderen gedeeld met de bedoeling dat zij hun dierbaren kunnen helpen.

Spelletjes spelen

De eerste stem die mijn vrouw ging horen, vele jaren geleden, leek jong te zijn. Omdat ik probeerde met deze stem om te gaan, besloot ik dingen te doen die een klein meisje misschien leuk zou vin-

den. Ik begon spelletjes te spelen die we nog in huis hadden van toen onze zoon nog een klein kind was. Soms speelde onze zoon ook mee. Ook keek ik samen met mijn vrouw naar kinderprogramma's op de televisie.

Maar ik denk dat ik pas echt contact kreeg met deze stem, toen ik voorstelde dat ze make up op mijn gezicht zou doen. Ik herinner me dat het gezicht van mijn vrouw de uitdrukking van een klein meisje kreeg en haar ogen gingen schitteren.

Amy

Na het einde van die eerste zomer op deze gezamenlijke zoektocht naar herstel, besloot de stem in het hoofd van mijn vrouw zich direct tot mij te richten. Ik had al eerder gehoord van 'alters' bij een persoon, deze komen voor bij iemand met een Dissociatieve Identiteit Stoornis (DIS). De alter van mijn vrouw voelde zich aanvankelijk niet veilig genoeg om mij bij haar naam genoemd te worden. Omdat ik het niet prettig vond om 'hé, jij daar' te zeggen gaf ik haar een naam. Zij vond de naam die ik haar had gegeven heel mooi en omarmde die als haar eigen naam, zelfs later, toen ze me haar ware naam vertelde, namelijk Amy.

Toen Amy voor het eerst opdook, 'verdween' mijn vrouw Ka'ryn. Amy nam de rol over met een verandering van stem en gedrag, maar meer nog, Ka'ryn verloor alle begrip van tijd. Ze vertrok naar 'binnen' en wij begonnen iets te leren over dissociatie. Zonder het te beseffen, hadden we 'de geest uit de fles laten komen' en eenmaal vrij, wilde Amy niet meer terug en weer gevangen zitten in de fles. Ze had nooit de liefde van haar eigen ouders gekend en ze vroeg me toen ik haar net leerde kennen of ik haar liefhebbende papa wilde zijn. We hadden de doos van Pandora geopend en de chaos kwam op ons af.

Het begrip 'stemmen' en hoe ermee om te gaan

Ik heb bewust niet voor definities gekozen zoals 'paranoia', 'waandenkbeelden' en 'psychose'. En ik heb de ervaringen van mijn vrouw niet met citaten uit professionele literatuur toegelicht. Vaak wordt in de professionele literatuur het fenomeen 'stemmen horen' gebagatelliseerd en gepathologiseerd. Van-

uit een juist begrip kun je echter de stemmen gaan omarmen als iets dat velen van ons ervaren. Maar helaas kijken veel mensen hier anders naar. Het horen van stemmen is nog steeds omgeven door schaamte, angst en onwetendheid.

Hoe ga je met de stemmen om op een behulpzame en helende wijze? Wat denk je over de stemmen die sommige mensen horen? Ik herinner me dat ik met die vragen heb geworsteld toen mijn vrouw en ik de zoektocht net waren begonnen.

Pathologisch

Bij veel professionele hulpverleners is het gebruikelijk om het horen van stemmen te interpreteren als pathologisch. Het zou een teken van geestesziekte zijn. Men zou lijden aan waandenkbeelden en de stemmen zouden in geen enkel opzicht echt zijn. De stemmen zouden mensen kunnen aanzetten tot het doen van alarmerende en gevaarlijke handelingen, waarover ze geen controle hebben. Omdat dit de overheersende opinie is, concentreert de geestelijke gezondheidszorg zich op de eliminatie of op het reguleren van die stemmen. Zij moeten worden onderdrukt of hoogstens met tegenzin worden getolereerd.

Andere bron

Een andere zienswijze is dat deze stemmen echt zijn, maar uit een andere bron komen. Ik heb zelf een diep Christelijke achtergrond en van daaruit kan ik de gedachte dat God of engelen of zelfs demonen met een persoon kunnen communiceren, niet afwijzen. Dat geldt ook voor de mogelijkheid dat wezens van buiten de aarde en/of vanuit andere dimensies met een mens kunnen praten. Hoewel ik, vanuit mijn religieuze achtergrond voor dergelijke ervaringen opensta, heb ik ze nooit zelf ervaren. Maar mensen om me heen die in charismatische kerken en Pinkstergemeenten verkeren, beschreven wel hun bovennatuurlijke ervaringen met God en engelen. Ik vroeg me af waarom ik die niet had. Als de bronnen van stemmen echt zijn, betekent dit meer kracht voor de stemmenhoorder! Maar voor mij was het onwaarschijnlijk dat stemmen die mijn vrouw hoorde binnen deze categorie vielen. Hoewel ik tientallen jaren de mogelijkheid

open heb gehouden.

Onderdeel van de psyche

Zo belandde ik bij de laatste mogelijkheid die mij ook de meest juiste leek te zijn: dat stemmen, hoe zij zich ook uiten, innerlijk of schijnbaar ook uiterlijk, een onderdeel van iemands psyche zijn. En als de stemmen van mijn vrouw deel van haar eigen geest waren, dan waren ze ook een deel van een veelomvattendere individualiteit van mijn vrouw. Veel later in onze zoektocht leek me deze optie volledig gerechtvaardigd, omdat we leerden over dissociatie en hoe dit werkt.

Alters op zoek naar een veilige ruimte

Ik probeerde mentale dissociatie te beschrijven en de oorzaak, de rol en de betekenis van de stemmen. Elk trauma dat overweldigende pijn en angst veroorzaakt, wordt afgescheiden (gedissocieerd) door onze psyche, van welke aard dit trauma dan ook is. Als een persoon trauma blijft ervaren, dan blijft de psyche proberen 'ruimte' te vinden om het trauma een plaats te geven binnen het totale systeem. En als het trauma niet snel wordt opgelost met hulp van een vertrouwde naaste, bij voorkeur één van de ouders, dan wordt de dissociatie systematisch en blijvend, tenzij later iemand in staat is het op te lossen.

Stel je nu eens een huis voor vol kleine kamertjes en in iedere kamer zit iemand vast. Als een bewoner geluid maakt of praat, kan iemand in een andere kamer dit waarschijnlijk horen. Dat geluid of die stem kan schrikwekkend, beangstigend, vreemd of vriendelijk zijn afhankelijk van degene die deze beperkte interactie ondergaat. En als de bewoners (de alters) naar deze kamertjes worden gevoerd op jonge leeftijd, dan zijn de mogelijkheden waarop deze geluiden en stemmen worden geïnterpreteerd eindeloos.

Dit beeld van een huis beschrijft goed hoe mijn vrouw en ik extreme geestelijke dissociatie hebben ervaren. Wij ontdekten dat deze stemmen onderdelen waren van haar grotere zelf, die zij wel moest afscheiden, gezien de ondraaglijke pijn en angst die zij als klein, getraumatiseerd kind had ervaren

en zij met deze ervaringen nergens terecht kon. Omdat mijn vrouw het trauma al op jonge leeftijd meemaakte, waren de 'deuren' in haar innerlijke huis dichtgespijkerd.

In het begin van onze zoektocht zei mijn vrouw: 'Misschien heb ik een dissociatieve identiteitsstoornis, lieverd ...' Wij gingen ons toen bezighouden met de stemmen die ze ging horen, ook al was ons verteld dat dit de situatie alleen maar zou verslechteren. Je met de stemmen inlaten is niet wat door de meeste hulpverleners wordt aangeraaden. Toch waren deze stemmen er hard aan toe zich ook met mij bezig te houden, of dit nu was uit liefde of veiligheid of om hun eigen angst te erkennen. Eén identiteit was diepbedroefd toen we een artikel lazen over het doen verdwijnen van 'kleinere alters' (ook wel splinters genoemd), dat ze wanhopig zei: 'Ik wil niet dood. Maak me alsjeblieft niet weg!' Ik antwoordde haar: 'Lieverd, ik heb te hard gevochten om jou te vinden en je te leren kennen. Ik houd van je en ik zou niemand ooit toestaan je van mij te laten scheiden!'

Mijn gastvrouw en grotere vrouw

Vanuit het perspectief van elk van deze stemmen zijn ze allemaal waarachtig en staan ze los van de stem die ik herkende in mijn vrouw Ka'ryn, omdat ze behoren tot mijn 'grotere vrouw' Ka'ryn Marie. Ka'ryn is de gastvrouw van mijn vrouw. Maar in werkelijkheid vormden Jenny, Sofia, Tina, Shellie, Amy, K.A. Allie + Ka'ryn Marie, de vrouw met wie ik 35 jaar geleden trouwde. Deze vrouw was de verzameling van al haar alters, samen met de gastvrouw. Elk van hen wilde gewaardeerd en bekrachtigd worden om wie ze zelf waren. Elk van hen probeerde wanhopig om een liefdevolle, veilige relatie met mij aan te gaan en met onze zoon. Een relatie die zij nooit had gekend, door haar trauma als kind.

De aankomst van de Generaal

Amy en Sofia waren de eerste twee 'alters' of 'binnenmensen', die mijn huwelijk en gezin kwamen versterken. Toen, in het tweede jaar van onze zoektocht naar herstel, begonnen Ka'ryn en Amy me te vertellen over 'de Generaal', een boze stem.

Artikel

Deze stem van de Generaal zat nog van binnenin mijn vrouw en hij was woedend. Om een of andere reden haatte hij me. Hij zei gemene dingen over me, die mijn vrouw of Amy nooit achter mij zouden hebben gezocht. Wat moet je doen als iemand je haat? Ik vroeg mijn vrouw waarom ik zo werd gehaat door deze stem en meteen kwam zij met een lijst van beledigingen, waarvan de stem mij beschuldigde. Nu had ik de keuze om mezelf te verdedigen, óf de beschuldigingen te accepteren, ook al was ik het er niet mee eens.

Ik werd aan een citaat herinnerd dat 'excuses aanbieden niet altijd betekent dat je ongelijk hebt en de ander het bij het juiste eind heeft.' Bovendien hadden, om eerlijk te zijn, vele aantijgingen wel iets van waarheid in zich.

Twintig jaar lang hadden wij een moeilijk huwelijk. Ik was niet perfect, hoe zeer ik ook mijn best had gedaan een goede echtgenoot te zijn. Ik had vele keren niet kunnen voldoen aan het christelijke ideaal van alles opofferen voor de liefde. Vanuit dat besef begon ik aan mijn relatie met deze boze stem te werken. Wat 'de Generaal' me ook kwalijk nam ... ik probeerde steeds te begrijpen hoe groot mijn wangedrag in zijn ogen was, zodat ik me volledig en deemoedig kon verontschuldigen. Nooit had ik het over 'mijn kant van de zaak'.

De eerste keer dat ik mijn verontschuldigen aanbodde aan 'de Generaal', vertelde mijn vrouw dat de boze stem kalmeerde en niet wist wat hij met mijn excuses aan moest.

De volgende zes maanden werkte ik me door de wrok van 'de Generaal' heen. Bij ieder oprecht excuus van mijn kant nam zijn woede af. Nooit verdedigde ik mezelf. Ook al beschuldigde hij me soms van dingen die ik nooit had gedaan. Steeds probeerde ik me ervan bewust te zijn dat de stem ook boosheid uitte over trauma in het verleden en mijn vrouw deze boosheid uitte via de Generaal en die boosheid niet kon richten op de persoon die haar echt had misbruikt. Want die was al lang vertrokken zonder naam of adres achter te laten. Een paar jaar later, toen deze 'alter' een betere plaats had gevonden, kwam mijn

vrouw naar me toe en bood haar excuses aan voor de beschuldigingen. Ze wist dat ik in de tijd dat het trauma ontstond daar niet verantwoordelijk voor was. Langzaam maar zeker werd haar woede minder. Alles bij elkaar was dit voor mij een pijnlijk en belastend proces maar dit gold zeker ook voor mijn vrouw.

Tijdens dit proces van excuses aanbieden, besloot 'de Generaal' op een nacht direct met mij te komen onderhandelen. De eerste keer dat ze dit deed, raakte ik verbouwereerd. Ik dacht dat ik in de film de Exorcist terecht was gekomen toen die norse, met vergif gevulde, grintachtige stem, opeens in ons bed zat. Ik vroeg: 'Wie is dit?' Ze gooide eruit 'Ik ben het!' Toen ik bijgekomen was en besepte wat er aan de hand was, ging ik me weer met haar bezighouden. De Generaal was naar me toegekomen om me te vertellen dat die crisis die ik meemaakte, Ka'ryn en Amy geen veilig gevoel gaven. Ik moest de gevoelens van ontoereikendheid, berouw en schaamte loslaten en mijzelf weer in balans brengen om de reis met mijn vrouw tot een goed einde te brengen.

De Verdediger, 'de Generaal', wordt Alexandra

Zo begon de relatie met 'de Generaal'. Een van mijn regels was steeds: praat nooit met een stem zonder hem een eigen persoonsnaam te geven. De Generaal weigerde mij haar naam te geven (de Generaal was een zij), dus gaf ik haar er een. Ik maakte haar duidelijk dat als ze de naam niet mooi vond, ze die altijd kon veranderen, maar ik wilde haar niet 'hé jij' noemen of 'de Generaal,' zoals mijn vrouw en Amy haar kleinerend noemden. Ik wist hoe belangrijk het was geweest voor Amy en Sophia, de eerste twee stemmen, dat ik met hen omging als werkelijke personen en dus ook een persoonlijke relatie met hen aanging. Dus noemde ik de Generaal 'Alexandra' en we gingen met elkaar om op een manier waardoor ik Alexandra kon beschermen en de anderen veilig kon houden.

Zij is de 'soldaat-stem' van mijn vrouw of de 'verdedigersstem', zoals het volgens de Dissociatieve Identiteit Stoornis heet. Regelmatig zou ik Alexandra vragen hoe ik de anderen beter kon beschermen en verzorgen. Ik liet Alexandra

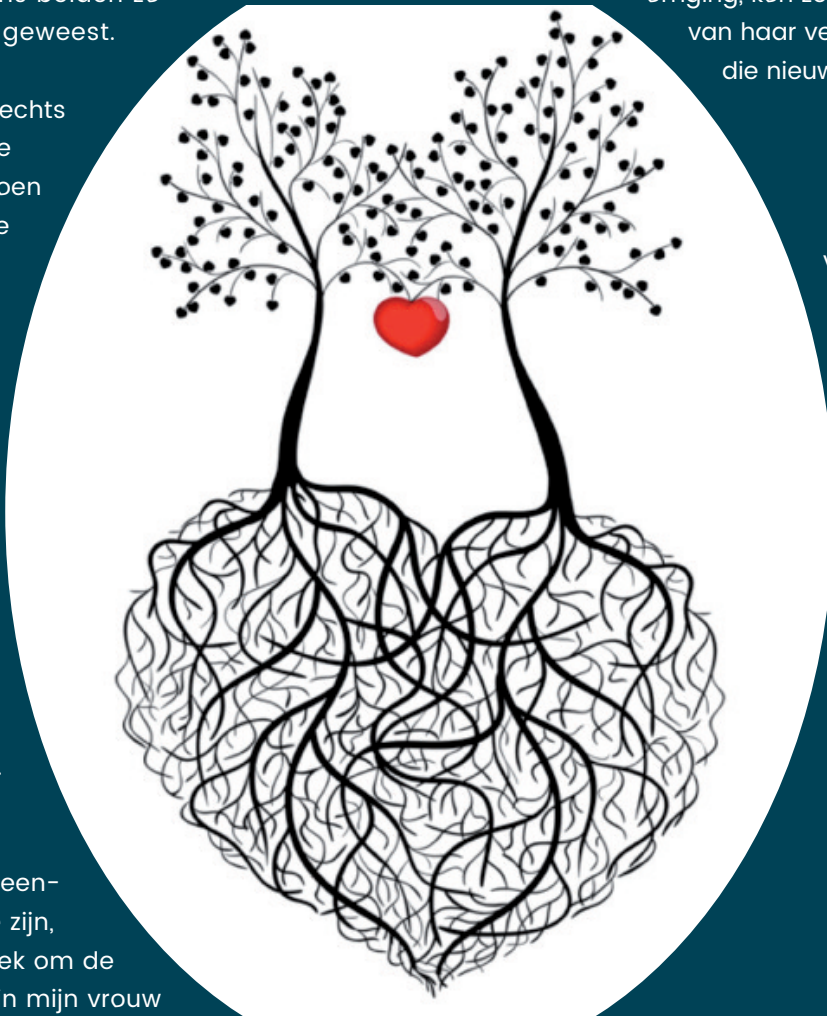
Artikel

weten: 'Ik zal je helpen, als je dat toestaat. Je bent niet meer alleen.' Langzamerhand ging Alexandra, die me eerst als een tegenstander beschouwde, mij accepteren als een bondgenoot en zag steeds meer af van haar woede. Toen was er de dag waarop ze mijn knuffeldiertje aannam, zoals een verheugd kindje van acht jaar dat zou doen. Ze sloot het in haar armen en keek naar me met ogen vol liefde en waardering. Ik kreeg tranen in mijn ogen van ontroering, omdat die transformatie voor ons beiden zo moeizaam was geweest.

Maar dat was slechts het begin van de transformatie. Toen ze dat cadeautje van me aanvaardde, wilde ze om haar pas bereikte vrijheid uit te drukken haar naam veranderen in een naam waaraan ze haar voorkeur gaf. Dit om het kleine meisje te zijn dat ze echt was. Want ze was gedwongen geweest om de eenzame soldaat te zijn, wanhopig op zoek om de anderen binnenin mijn vrouw te beschermen. Haar eigen ouders waren zo met zichzelf bezig geweest dat ze hun dochter niet konden beschermen tegen degene die haar misbruikt had. Ook had ze als kind nog andere trauma's meegemaakt.

nen van andere volwassen misbruikers in de toekomst. Daarom probeerde ze zich een beetje op te blazen, zoals een kleine hagedis in een poging om groter te lijken dan hij eigenlijk is, zijn nek laat opzwellen om zodoende vijanden af te schrikken. En zo was 'de Generaal' een combinatie geworden van moed en wanhoop. Zij probeerde in haar eentje het onmogelijke te doen.

Omdat ik verder keek dan haar flinkheid en op haar eigen voorwaarden met haar omging, kon ze langzaam loskomen van haar verleden en wilde zij die nieuwe relatie aangaan.



Vertaling: Corine Wepster

Alexandra dacht dat ze het nooit zou kunnen win-

Gedicht



Een muisje was verdrietig.
Het grote bos sloot om haar heen.
Ze scharrelde wat en zag een steen,
een sprekende steen.

Wil je zien hoe het licht zich verdiept?
Ja, zei het muisje.
Dit is nou het licht, zei de steen.
Het licht is in mij en ook om mij heen ...

O, zei hij het muisje en zij voelde zich alleen,
zoals zij zich vaker alleen voelde.
Je hoeft je niet alleen te voelen, zei de steen.
Het licht is overal, ook in jou!

Het licht kan het donker verdrijven,
maar het donker nooit het licht.
O, zei het muisje en voelde zich heel klein.
Dat hoeft niet, zei de steen.

Dit is het geheim van het licht:
Dat iedereen er mag zijn!

Beeld, Mario Domen

Tekst, Geert Zomer

Steen, roze seleniet ofwel engelensteen.

In gesprek met Yvonne Doornbos

Geert Zomer



Yvonne Doornbos

Sinds mijn aanstelling als secretaris van Stichting Weerklank in maart 2019 ken ik medebestuurder Yvonne Doornbos als iemand die zich met hart en ziel inzet voor de in psychische nood verkerende medemens. Op 19 juli dit jaar had ik een gesprek met haar.

Op 1 december 1957 ben ik geboren in Den Haag. Mijn zus was elf jaar ouder en mijn broer vijf jaar ouder. Later kreeg ik er nog een broertje bij. Hij was drie jaar jonger. Mijn vader kwam uit Groningen. Mijn ouders hebben elkaar leren

kennen door een huwelijksadvertentie in de krant. Mijn vader was al eens getrouwd geweest. Uit dat huwelijk zijn twee kinderen voortgekomen die later naar Australië zijn geëmigreerd. Hij werkte bij de marine, als elektrisch installateur op onderzeeërs. Hij was vaak weg en maakte lange reizen. Toen hij op een gegeven moment weer thuiskwam was er een kind dat niet van hem kon zijn. Hij wilde daar wel voor zorgen, maar dat wilde zijn vrouw niet. Ze zijn toen uit elkaar gegaan. Toen mijn ouders elkaar leerden kennen was mijn moeder een alleenstaande moeder. Haar eerste kind, mijn oudste zus, was van een man die bij een andere vrouw ook een kind had. Mijn moeder had toen zo iets van, nou dan doe ik het wel alleen. Haar collega's hadden een huwelijksadvertentie geplaatst. 'Meisje van drie zoekt lieve pappa'. Daar heeft mijn vader toen op gereageerd. Mijn vader is naar Den Haag gekomen en heeft de beslissing genomen om voor zijn werk niet meer te reizen. Hij is toen als elektricien gaan werken. Na een aantal miskramen kwam mijn broer. Die miskramen hadden te maken met een negatieve resusfactor van mijn moeder. Dan sluiten de bloedgroepen van beide ouders niet op elkaar aan. Dat wisten ze toen nog niet. Tegenwoordig zijn er injecties voor. In 1960 is mijn drie jaar jongere broer geboren.

Wij woonden in een kleine arbeiderswoning. Mijn moeder was een best hoog opgeleide dame. Zij is opgegroeid in het Statenkwartier. Wij moesten thuis algemeen beschaafd Nederlands praten. Mijn vader was Groninger, maar hij deed dat ook. Ik heb hem nooit met Gronings accent horen praten. Ons

Interview

gezin was niet heel hecht. Wij hadden geen opa's en oma's, want die waren toen al overleden. Wij hadden maar één tante, de zus van mijn moeder, maar daar kwamen we niet vaak. Bij ons kwamen er niet veel mensen over de vloer. Het ontbrak in ons gezin aan sociale contacten. De gemiddelde leeftijd in onze familie is zestig jaar. Dus ik leef al ruim zes jaar in geleende tijd. Mijn vader overleed toen ik negentien was en mijn moeder toen ik zesentwintig was. Mijn beide broers zijn zeven jaar geleden overleden en mijn zus twee jaar terug. Ik ben de enige die nog leeft.

Achter op de brommer

Tussen de kinderen zat een groot leeftijdsverschil. Met mijn jongste broer had ik een goed contact. Mijn moeder werkte ook toen wij opgroeiden. Zij draaide nachtdiensten in de zorg. Mijn oudste zus ging het huis uit toen ik tien was. Ik was toen degenen die 's morgens het brood klaarmaakte voor mijn vader, twee broers en voor mijzelf. Als wij thuiskwamen van school lag mijn moeder te slapen. Wij namen daarom nooit vriendjes of vriendinnetjes mee naar huis. Wij speelden veel buiten. Met mijn oudere zus en oudste broer had ik niet zo'n goed contact. Ik had wel een hele goede band met mijn vader. Wij gingen elke zaterdag samen naar de markt. Dan zat ik achter op de brommer. In de weekenden werkte hij nog bij. Dan was hij aan het klussen of werkte hij bij de benzinepomp om de hoek. Vaak hielp ik hem dan mee, zowel bij de pomp alsook bij het klussen, zoals draadtrekken. Er mocht bij ons altijd wel heel veel. Wij hadden allerlei dieren. Wij mochten gereedschap pakken als wij het maar weer teruglegden. Wij waren heel handig thuis. Ik heb geleerd om te naaien, te schilderen, te behangen, te timmeren etc. Wij waren allemaal heel praktisch, maar in emotioneel opzicht werden wij verwaarloosd.

Nu weet ik ook dat daar mijn trauma's vandaan kwamen. Er werd ook nooit geknuffeld bij ons thuis. Onze hond was mijn maatje, daar haalde ik mijn warmte en gezelschap vandaan.

Verjaardagen werden heel minimaal gevierd. Zinnige gesprekken werden er niet gevoerd. Wij werden aan ons lot overgelaten. Op de kleuterschool en op

de lagere school ben ik heel erg gepest, maar dit vertelde ik thuis niet. Ik ben toen in de vierde klas van de lagere school naar een andere school gegaan. Daar bloeide ik wel op. Maar ik bleef heel onzeker en verlegen.

Op de mavo was ik een middelmatige leerling. Mijn moeder vond dit heel vervelend, want ze was zelf hoogopgeleid. Na mijn eindexamen zou ik met het gezin van de biologieleeraar meegaan naar Amerika. Dit mocht van mijn ouders alleen als ik geslaagd was voor mijn examen. Ik stond heel slecht met scheikunde en heb daarom zes weken bijles gehad. De schooldecaan die bevriend was met de biologieleeraar zei tegen mijn ouders dat ik het daarmee niet ging redden. Zij hebben toen een andere leerling uitgekozen om mee naar Amerika te gaan. Ik slaagde met de hakken over de sloot, maar die keus was al gemaakt. Mijn moeder had mij eigenlijk al opgegeven omdat zij ervan uitging dat ik een laag IQ zou hebben. Later kwam ik erachter dat dit helemaal niet zo was. Ik heb toen al mijn energie nodig gehad om mij emotioneel staande te houden en stond in de overlevingsstand.

Ziekenverzorging

Mijn vader was een stugge Groninger. Toen ik zestien was, kreeg ik al verkering met mijn latere ex. Een paar maanden daarna kreeg mijn vader een ernstig brommerongeluk. Hij had o.a. twee verbrijzelde benen. Hij heeft eerst anderhalf jaar in het ziekenhuis gelegen. Daarna volgde het revalidatiecentrum. Omdat hij vocht achter zijn longen had, moest hij weer terug naar het ziekenhuis. Toen kwamen ze erachter dat hij longkanker had. Zelf ben ik in die periode begonnen met de opleiding ziekenverzorging en gaan werken in een revalidatiecentrum. Dit heb ik een jaar gedaan en had hele goede cijfers. In dat jaar heb ik ook stage gelopen bij demente bejaarden en draaide alleen nachtdiensten. Wanneer je de opleiding deed tot ziekenverzorger moest je na twee jaar weer opnieuw solliciteren bij deze werkgever. Niemand deed dat. Dus ze raakten al die mensen weer kwijt. Daarom probeerden ze mij weer terug te zetten. Maar ik ging hier niet mee akkoord. Zij hadden het argument dat

Interview

ik mijn privéleven niet van mijn werk kon scheiden. Ik heb toen ontslag genomen. Een week daarna werd mijn vader in dit revalidatiecentrum opgenomen. Vijf maanden later is hij daar ook overleden.

Na deze periode heb ik van alles gedaan. Toen mijn vader overleed, was ik negentien. In datzelfde jaar ben ik getrouwd. Dit had ik nooit moeten doen. Ik was toen gevoelsmatig zo anders ... Ik dacht: ik mag blij zijn dat ik iemand heb. Mijn partner dronk heel veel en ging vaak vreemd. En nog dacht ik dat ik blij moest zijn dat ik iemand had. Ik heb wel twee fijne kinderen met hem gekregen. Twee jongens. Als moeder wilde ik er echt voor hen zijn. Pas na drie jaar ben ik als verpleeghulp avonddiensten gaan draaien. Ik ben toen ook veel verschillende opleidingen gaan doen. Ik heb toen heel veel aan zelfontwikkeling gedaan en heb ook heel hard gewerkt. Ik heb studies gevolgd in de automatisering en in management en werkervaringen opgedaan bij verscheidene werkgevers. Naast mijn studies en betaald werk deed ik ook nog vrijwilligerswerk. Op een gegeven moment werkte ik 32 uur als facilitair manager en had meer inkomen dan mijn ex.

Scheiding

Na vijftien jaar huwelijk heb ik zelf het initiatief genomen om te scheiden. Hij zei altijd: 'Als het je niet bevalt, gaan we toch scheiden?' Op een gegeven moment antwoordde ik: 'Ja, laten we dat maar doen.' Daar schrok hij wel van, maar ik heb wel doorgezet. Ik was op dat moment drieëndertig. Ik heb later een andere relatie gekregen met een hele lieve man. Hij was echt mijn maatje. Hij had ook twee zonen. Wij kregen dus een samengesteld gezin. Dat was hard werken met vier jongens. Onderling ging dat wel heel goed. Op een gegeven moment stond er een deurwaarder voor de deur. Mijn vriend bleek heel veel schulden gemaakt te hebben. Hier wist ik niets vanaf. Toen hij ineens voor zes weken verdween zonder ook maar iets te zeggen, kreeg ik het emotioneel heel zwaar. Al zijn spullen stonden er nog. Ik moest meer gaan werken want wij hadden een duur huis. Naast al het vrijwilligerswerk had ik een werkweek van 36 uur. Dat trok ik niet. Ik ben toen echt flink ingestort,

lichamelijk en mentaal. Lichaamsfuncties vielen uit. De dokter zei dat mijn lichaam alles had platgelegd. Ik had een instabiel bekken en heb veel pijn gehad en zelfs ook in een rolstoel moeten zitten. Ik werd 100% afgekeurd. Na een paar jaar ben ik weer vrijwilligerswerk gaan doen. Vijf jaar heb ik bij het vogelasiel gewerkt als vrijwilliger. Het ene moment zat ik een klein vogeltje met een satéprikkertje te voeren en het volgende moment stond ik met een reusachtige zwaan onder mijn arm.

Na mijn opleidingen als casemanager en coach/counselor ben ik gaan solliciteren bij Stichting Anton Constandse mijn huidige werkgever. Ze hadden twee managementfuncties vrij maar dat wilde ik niet. Ik wilde gewoon één op één contact met cliënten en ben individueel begeleider geworden. Daarna kreeg ik een functie als coördinator. Ik ben toen ook de opleiding Zingeving en Spiritualiteit gaan volgen.

Stemmen horen

Gedurende vier maanden heb ik stemmen gehoord. Dat was in de periode dat ik een burn-out had naar aanleiding van mijn scheiding met mijn ex-man. Ik was depressief en slikte antidepressiva. Ik heb toen 's avonds en 's nachts regelmatig met mijn overleden ouders gesproken. Ook zag ik soms hun verschijning. Mijn moeder heeft toen haar excuses aangeboden omdat zij mij niet heeft 'gezien'. Mijn vader bood ook zijn excuses aan omdat hij het niet in de gaten had dat het zo slecht met mij ging. Dit was het begin van mijn herstel. In deze periode had ik ook regelmatig contact met mijn gids. Hij heeft mij heel veel verteld en is vier maanden bij mij geweest. Ook heb ik in deze periode een aantal keren een eenheidservaring gehad. Er was echter ook een hele vervelende stem. Deze was erg seksueel getint. Deze stem heb ik zelf weggestuurd: 'Ik wil niets met je te maken hebben. Ga weg!' Na twee weken is hij vertrokken. Ik was ook niet bang, dat scheelde.

Toen mijn vader overleed heb ik mijn eerste spirituele ervaring gehad. Ik zat naast zijn bed en het ging echt heel slecht met hem. Ik ben niet religieus

Interview

opgevoed maar ik dacht: als er een God bestaat, laat Hem dan nu mijn vader komen halen. Vijf minuten later was mijn vader overleden. Ik voelde mijn vader achter mij staan en voelde dat het goed was. Mijn vader zei ook tegen mij dat het goed was.

Aan mijn gids heb ik heel veel vragen kunnen stellen. Hij heeft mij veel laten zien over hoe de wereld in elkaar zit. Ik leg het altijd heel simpel uit: 'Ik ben een druppel en straks ga ik weer terug in de oceaan. Als ziel zijn wij onderdeel van het grote geheel. Wij hebben ervoor gekozen om hier op aarde leerervaringen op te doen.' Zo voelt het voor mij.

Graffiti

Mijn zoon was negentien. Hij rookte en dronk niet maar hij vond het wel leuk om graffiti te spuiten. Hij is heel creatief en maakte altijd hele mooie tekeningen. Op Hemelvaartsdag ging hij 's avonds de deur uit en 's morgens was hij er nog niet. Het enige wat ik toen heb gehoord is: "Eerst opruimen! Dan bellen." Ik heb toen mijn jongste zoon uit bed gehaald en wij hebben alle spuitbussen en tekeningen in tassen gedaan en naar mijn broer gebracht die vier huizen verderop woonde. Toen ben ik gaan bellen. Mijn zoon bleek opgepakt te zijn en een uur later kwamen ze huiszoeking doen. Ze konden niets vinden omdat we alles naar mijn broer hadden gebracht!

Steunpunt Stemmen Horen

Voor mijn opleiding Zingeving en Spiritualiteit ben ik een scriptie gaan schrijven 'De zin van waanzin en stemmen als hulppbron'. Dit was in 2013. Naar aanleiding daarvan kwam ik bij Robin Timmers terecht (van het Steunpunt Stemmen Horen Nijmegen) en bij Peter Oud. Ook leerde ik Marius Romme en Sandra Escher (de grondleggers van de Maas-trichtse Methode) kennen. Binnen de organisatie van Anton Constandse ben ik ook nog een half jaar vertrouwenspersoon voor cliënten geweest omdat ze toen niemand daarvoor hadden. Mijn functie van coördinator verdween en dit was een kans. Ik had zoiets van: nu wil ik een Steunpunt Stemmen-horen oprichten. Ik had inmiddels goodwill opgebouwd en de organisatie ging daarmee akkoord. In 2016 is het Steunpunt geopend. Ik had toen al de

pilot-cursus 'Omgaan met stemmen horen' bij Robin Timmers gevolgd. Ook heb ik de eerste cursus 'Train de trainer' bij hem gedaan.

De stem van de buurjongen

Toen ik mijn stemmen in kaart ging brengen tijdens deze training, ben ik achter de oorzaak van de nare, seksueel getinte stem gekomen. Ik had vier stemmen: de stem van mijn vader, de stem van mijn moeder, de stem van mijn gids en die nare stem. De herinneringen dat ik seksueel misbruikt ben als kind door mijn buurjongen kwamen weer naar boven. Deze had ik deels weggestopt. Ik was toen vier jaar oud. De buurjongen had dezelfde karakteristieken als die nare stem die ik toen had. Toen kon ik het plaatsen en wist ik waar deze stem vandaan kwam! Maar dat misbruik bleek niet mijn eigenlijke trauma.

Tijdens mijn burn-out na de scheiding van mijn ex-man heb ik een jaar lang therapie bij Parnasia gehad, drie dagen in de week. Bij creatieve therapie moesten wij in de laatste drie maanden een levensverhaal schrijven. Ik ben toen een collage gaan maken, met foto's en teksten. Toen herinnerde ik mij dat na dat seksueel misbruik door de buurjongen zijn moeder thuiskwam. Zij had ons gesnapt, hem eigenlijk, en zij heeft mij weggestuurd, via de achterdeur met de mededeling dat ik een vies kind was. Dat stukje heeft mij altijd dwarsgezeten. Dat was mijn werkelijke trauma! Tijdens het maken van de collage heb ik de tekst 'vies kind' erin gezet. Maar pas met het stemmen in kaart brengen bij Robin Timmers kwam ik er achter waar dat 'vieze kind' vandaan kwam. Dat kwam dus door die moeder. Ik wist wel dat ik mijzelf een vies kind vond, maar wist niet waarom. Dit bracht heel veel schaamte met zich mee. Ik heb dit ook nooit kunnen delen met mijn ouders omdat zij er helemaal niet voor openstonden en er bij ons thuis niet gepraat werd over wat ons emotioneel bezighield. Wij hadden ook nooit geleerd om te knuffelen thuis, dus toen ik mijn eerste vriendje kreeg wist ik helemaal niet wat ik moest doen als hij zijn arm om mij heen sloeg.

Interview

Stichting Weerklank

In 2015 ben ik bij Stichting Weerklank gekomen en ben in het najaar van 2016 naar het Wereld congres stemmen horen in Parijs geweest en samen met Peter Oud de vraag neergelegd of over 2 jaar het congres weer naar Nederland kon komen. Het jaar daarop bezocht ik het congres in Boston en kreeg een award voor mijn inzet in Nederland. Ik ben toen op verzoek als algemeen bestuurslid in het bestuur van Stichting Weerklank gekomen. Een half jaar voor het Wereld congres stemmen horen in Den Haag, in 2018, ontstond er een nieuw bestuur. Irene Giessen is toen voorzitter geworden en Peter Oud secretaris. Samen met Peter Oud en heel veel vrijwilligers hebben we het congres in Den Haag georganiseerd. Dit was een enorme klus, maar het resultaat mocht er zijn.

Er waren toen twee steunpunten, in Nijmegen en Den Haag, en er draaiden verschillende lotgenotengroepen. Peter Oud vroeg mij toen om coördinator van de steunpunten en lotgenotengroepen te worden, binnen Weerklank. Inmiddels heb ik Hans en Sonja van de Flier ondersteund bij de opzet van het steunpunt in Leiden en een groep opgezet in Rotterdam.

Mijn huidige werkzaamheden

Tot 1 december werk ik nog bij Stichting Anton Constandse. Ik maak nu mijn verlofuren op en dan ga ik officieel met pensioen. Op dit moment werk ik zo'n tien uur per week als vrijwilliger voor Stichting Weerklank.

Ik ben contactpersoon van Zuid-Holland en doe nog regelmatig huisbezoeken. Recentelijk heb ik een tweewekelijkse online lotgenotengroep opgezet. In Den Haag paste het steunpunt niet meer binnen Anton Constandse en leid ik momenteel zelfstandig bij Wijk de ene week een groep en de andere week organiseer ik daar een herstelcafé. Verder begeleid ik nog een groep in Rotterdam. Ik ben bezig met het aanvragen van een subsidie bij de Gemeente Den Haag. Als ik deze subsidie krijg, kan ik ook weer trainingen gaan geven en materialen gaan aanschaffen. Ik wil met dat geld ook vrijwilligers gaan werven en trainen zodat ook zij

groepen kunnen gaan leiden.

In Rotterdam ben ik nu ook vrijwilliger bij de Zorgvrijstaat in Rotterdam. Wij zijn daar bezig om het Steunpunt Meerstemmig meer basis te geven en verder uit te breiden.

Het is nu best wel veel allemaal. Ik ben nu drukker dan toen ik gewoon aan het werk was bij Stichting Anton Constandse. Ik wil in de toekomst een deel van mijn werkzaamheden overdragen zodat deze goed blijven lopen en dan mijn werkzaamheden voor een deel gaan afbouwen. Ik wil niet stoppen, maar blijf wel ondersteunen d.m.v. het geven van supervisie, trainingen en workshops.

Dus daarom dan ook deze oproep: we zijn op zoek naar mensen die ervaring hebben met het horen van stemmen en graag als vrijwilliger willen helpen bij bijvoorbeeld het begeleiden van een groep of het ondersteunen bij andere taken binnen de Steunpunten.

Bij voorkeur reageren wanneer je in de buurt van Den Haag of Rotterdam woont. Heb je interesse of wil je meer informatie, neem dan contact op met Yvonne. Zie de contactgegevens achterin het magazine.



Wat is het geluid van de nacht?

O wacht!

Wat is het geluid van de nacht?

Het is het fluisteren van de regen,

het is het zoemen van de weg,

het is het zingen van de stilte.

Dit zijn de geluiden van de nacht.

De omgekeerde stilte,

de stilte van de nacht.

O pracht van de regenboog

na de nacht. ine Wepster, 27 januari 2024

Beeld, Corine Wepster

Corine Wepster, 27 januari 2024

Beeld, Corine Wepster

Mijn intuïtieve pad

Renée Coopmans-Basten

Intuïtie betekent voor mij op mijn gevoel dingen doen. Je kunt ook dingen doen op wilskracht, of een combinatie hiervan. Toen ik psychosegevoelig was ging ik op mijn gevoel van alles uitproberen zonder mij aan regels te houden. Ik had toen het idee dat ik mij teveel door wilskracht liet leiden en dat ik mij daardoor voor een deel verloren was. Ik ging op onderzoek uit, bestudeerde mezelf en keek naar de reacties van anderen. Ik hoorde, zag en voelde dingen.

Vroeger was ik een onzeker meisje, maar ik kwam wel voor mijzelf op en begreep sociale regels beter dan nu. Ik deed veel op gevoel, intuïtie en had veel dromen. Mijn droom om schrijfster te worden lukte niet goed. Maar deze droom durfde ik niet waar te maken omdat ik niet op de juiste mensen durfde af te stappen. Dat durf ik nu beter door mijn wilskracht, mijn intuïtie en door dingen op mijn gevoel te doen, zelfs als ik dat eng vind. Ook wilde ik een mooi gezin vormen met een droomman.

Ik ging een HBO studie volgen en zette alles op alles om te bereiken wat ik wilde: een carrière opbouwen, voldoende geld verdienen en een man treffen waarmee ik verder kon.

De man waar ik een oogje op had bleek niet duidelijk iets voor mij te voelen. Desondanks hoopte ik om op een dag mijn gevoel voor hem aan te geven. Ik wilde graag samen met hem gelukkig worden, maar dit lukte niet.

Toen ik na vele banen naar mijn gevoel faalde om

mijn carrière op te bouwen, koos ik er uiteindelijk zelf voor om weg te gaan bij mijn baan in de verstandelijk gehandicaptenzorg. Het lukte mij om betere banen te vinden waarin ik me verder kon ontwikkelen. Het was mijn wens om

alleen op vakantie te gaan naar een land met voldoende uitdaging. Liefst een land in armoede, wat me enorm zou beproeven. Ik dacht daar sterker van te worden als persoon. Daarom koos ik voor India.

Eigenlijk wou ik het liefst naar een kindertehuis in een arm land. Helaas kon ik er geen vinden waar ik niet voor hoefde te betalen. Of ik wou naar een dierenreservaat om daar te werken. Dat laatste wou ik eigenlijk het liefste. Dat kostte alleen veel geld en daarmee voelde ik me dan uitgebuit. Vandaar toch mijn keuze voor India.

Ik stippelde een route uit maar hield me er niet aan en belandde in Praag en in Engeland. Een mooie tijd.

Ergens in 2004 hoorde ik dat mijn droomman overleden was. Ik dwong mezelf door te gaan maar ik stortte in. Mijn traject van behandelingen begon daar, helaas in het begin ook tegen mijn wil in.



Column

Hulp aannemen vond ik erg moeilijk en niet bij me passen. Na lang te hebben gestruggeld kwam ik weer op orde. Dit doordat ik hoopte beter te worden door de wirwar in mijn brein uit te zetten. Door uiteindelijk hulp te aanvaarden, kwam ik er pas uit. Hiervoor deed ik diverse pogingen om zelfmoord te plegen en had duidelijk last van mijn psychosegevoeligheid.

Toch begon daar de zoektocht naar mezelf en een periode van rouw brak aan wat resulteerde in mijn boeken en in mijn schrijven voor dit magazine. Nu ben ik een combinatie van een gedurfter en zekerder persoon die ook erg gevoelig mag zijn en werk ik eigenlijk nog steeds aan mijn rouw. Ik ontwikkelde mijzelf blijkbaar door dit pad te bewandelen en ben nu waar ik gekomen ben.



Wanneer men durft te dromen, kunnen dromen uitkomen

Jørn Eriksen – stemmen zijn altijd van belang

Geert Zomer

Dit jaar wordt het Wereld Stemmenhoorcongres in Denemarken gehouden. Op 26 en 27 september komen stemmenhoorders uit alle landen bij elkaar in de Hafnia-Hallen van de prachtige hoofdstad Kopenhagen. Ook dit jaar gaat de Intervoicedag daar weer aan vooraf, op 25 september. Het thema van dit congres is 'Reclaiming our lives'. In het Nederlands: het heft in handen nemen, eigen verantwoordelijkheid nemen en zelf de regie nemen.

Jørn Eriksen is secretaris bij Intervoice, de internationale organisatie die zich inzet voor mensen die stemmen horen. Na 31 jaar in de geestelijke gezondheidszorg gewerkt te heb-



Jørn Eriksen

ben, werkt hij nu full time in zijn eigen bedrijf Psykovion, samen met zijn partner Anne Klinte. In samenwerking met Intervoice heeft Jørn de organisatie van het congres op zich genomen. Op 19 juli sprak ik met hem via Skype. Hij was op dat moment met zijn partner, kinderen en kleinkinderen in zijn zomerhuis, buiten Kopenhagen. Als eerste liet hij mij het uitzicht zien en vertelde dat hij bijhouder (imker) is. Na een korte conversatie over het wel en wee van de bijenstand en mijzelf voorgesteld te hebben vertelt hij:

Mijn vader was bouwkundig ingenieur, hij ontwierp gebouwen. Hij was van arme komaf en is opgegroeid op een boerderij. Hij had een klein postuur. Hij was niet zo sterk en kon moeilijk zware dingen tillen. Hij voelde dus aan dat hij geen goede boer zou zijn. Zijn leraar beaamde dat mijn vader goed met zijn hoofd zou kunnen werken. Door naast zijn gewone werk heel hard te studeren heeft hij zijn academische graad behaald.

Mijn moeder zorgde voor mij en mijn twee broers. Wij waren een heel normaal gezin en hadden het goed thuis. Mijn vader heeft altijd heel hard gewerkt, eigenlijk veel te hard. Hij stond niet achter mijn wens om een opleiding in de verpleging te gaan doen. Dit stond te ver van hem af. Ik heb dit echter wel doorgezet. Ik was altijd al geïnteresseerd in mensen. In wat mensen mentaal bezighoudt, en ook in fysiek

Interview

opzicht. Mijn doel was om docent te worden, om anderen op te leiden, maar daarvoor moest ik eerst zelf de opleiding doen. Toen ik mijn opleiding deed kwam ik op het spoor van wat er zich in de psychiatrie in Italië voltrok. Psychiater Franco Basaglia ontketende in Triëst een revolutie door zich op de mens zelf te richten en op zijn sociale omgeving in plaats van zich te richten op ziektebeelden. Mensen gingen vanuit psychiatrische instellingen massaal op zichzelf wonen of in kleine gemeenschappen. Het leek mij heel interessant om ergens te gaan werken waar ze deze zienswijze toepasten. Om docent te mogen worden moest je eerst zelf een aantal jaren gewerkt hebben als verpleger. Ik ging toen in een instelling werken waar ze jongvolwassenen met psychische problemen behandelden. Op zich was daar een goede behandelwijze door zich niet alleen te richten op de jongvolwassene zelf maar ook op zijn of haar sociale context. Er werd veel aan therapie gedaan maar helaas speelde medicatie er nog steeds een grote rol. Er waren daar mensen met eetproblemen. Wij probeerden de jongvolwassenen te helpen door hun symptomen te controleren in plaats dat wij de regie aan henzelf gaven.

Werken vanuit motivatie

Daarna ging ik in een kliniek voor alcoholverslaafden werken. Dat was een goede plek. Een psychiater daar werd geïnspireerd door een behandelwijze uit de Verenigde Staten. Er werd gewerkt vanuit de motivatie van de mensen zelf en gekeken naar hun familiesysteem. Er werd daar lichaamswerk gedaan en ook tekentherapie. Ze werkten daar veel met ervaringsdeskundigen. De vraag 'wat is er gebeurd zodat jij nu dit probleem hebt?' stond centraal. Dit was eind van de jaren tachtig.

Mijn volgende werkplek was in een oord waar ze veel met groepen werkten en waar ze veel psychotherapie deden. Het was op zich een goede ervaring, maar het was voor mij te saai om telkens met dezelfde groepen te werken. Je kon op je schema zien wat je het volgend half jaar moest gaan doen.

Ambulant werk

Vervolgens ging ik werken met mensen met psychische problemen die gewoon thuis bleven wonen. Die ging ik dan bezoeken. Dat was toen nieuw in Denemarken. Dit was begin jaren negentig. Dit deed mij erg aan het Triëst model denken, toentertijd in Italië. Ik was erg enthousiast omdat er vanuit intrinsieke motivatie werd gewerkt en er werd gekeken naar de sociale omgeving, zoals familie, vrienden en werk. Dit heb ik zo'n tien jaar gedaan. Maar het probleem was dat er psychiaters aan het hoofd van de behandelpiramide stonden. Zij hadden zoveel invloed dat ze deze centra weer terugbrachten naar het oude model van medicatie en controle. Ik voelde dat dit niet klopte maar ik kon mijn vinger er niet opleggen.

Open Dialoog

In het midden van de jaren negentig, ik werkte toen nog bij de ambulante hulpverlening, sprak Jaakko Seikkula op een symposium in Kopenhagen. Hij is een Fin en de grondlegger van de Open Dialoog. Ik werd hier erg door gemotiveerd en heb geprobeerd deze methode van praten met mensen ook binnen mijn werk te introduceren. Maar hier wilden mijn leidinggevenden niet aan, ze vonden het blijkbaar te vreemd. Eind jaren negentig was er binnen de vakbond voor werkenden in de psychiatrie, waar ik toen voorzitter van was, een initiatief om een congres te bezoeken in Groot Brittannië. Mike Smith, een Brit, was daar één van de sprekers. Enkele jaren daarvoor was hij onderscheiden tot Verpleger van het jaar. Hij sprak op dit symposium over stemmen horen. Samen met Ron Coleman heeft hij een klein en handzaam zelfhulpboek geschreven over hoe men hiermee kan leren omgaan (1). Het is een zelfhulpboek. Je geeft het aan de stemmenhoorder en de stemmenhoorder is eigenaar van het boek. Hij kan zelf beslissen wat hij met het boek gaat doen, met wie hij ermee gaat werken bijvoorbeeld. Zij hebben zelf de leiding in het proces. Daar gaat het om. Mike Smith heeft ook een zelfhulpboek geschreven voor mensen die lijden aan zelfvernietigend gedrag (2). Beide boeken heb ik naar het Deens vertaald.

Interview

De mens staat centraal

De voordracht van Mike Smith en het lezen van deze boeken was een openbaring. Nu zag ik scherp dat het bestrijden van symptomen zinloos is, zoals wat wij toen met de jongvolwassenen deden, maar dat de symptomen reacties zijn op vroegere gebeurtenissen. Na afloop van het symposium ben ik op hem afgestapt en hem en Ron Coleman uitgenodigd om naar Denemarken te komen, om bij ons lezingen te geven en verplegers en andere hulpverleners te onderwijzen in hun methodiek. Zij hebben toen in Denemarken veel workshops gegeven. Ik kon ook niet meer in de geestelijke gezondheidszorgen werken omdat hun zienswijze zo'n grote omslag voor mij betekende. In plaats van de symptomen van mensen te controleren kun je je ook op de mens zelf richten en samen uitzoeken wat maakt dat degene nu stemmen hoort of ander gedrag vertoont waar hij of zij onder lijdt.

Een jaar later ontmoette ik ook de Frans-Zweedse psycholoog Alain Topor. Hij heeft een doctorsgraad in 'herstel van psychische problematiek'. Hij werkt nog steeds als professor aan een instituut in Stockholm. Zijn zienswijze had en heeft nog steeds een grote impact op de herstelbeweging in Denemarken. Hij vertelde mij dat mensen echt kunnen herstellen van psychische problematiek. Alain Topor zei tegen mij: 'Het is zelfs meer normaal om te herstellen dan om niet te herstellen.' Ik vroeg aan hem: 'Waar zijn die mensen dan?' omdat ik nooit ook maar één persoon had meegemaakt die werkelijk hersteld was.

In dezelfde tijd lieten Mike Smith en Ron Coleman mij manieren zien om met problematiek om te gaan. Ron Coleman introduceerde mij bij andere mensen zoals Jacqui Dillon en Peter Bullimore (die ook tijdens het komende Wereld Stemmenhoorcongres zullen spreken).

Het geven van trainingen

Ik wist dat ik iets met deze kennis wilde doen. Ik huurde Ron en Mike in voor zo'n 300 werkdagen om binnen onze organisatie – ik werkte toen nog steeds ambulante – het personeel en cliënten te leren hoe men anders met psychische problematiek om kan gaan. Alle trainingen waren met

de begeleiders, behandelaar en met cliënten samen. Na afloop van zo'n training kon een stemmenhoorder aan de hand van het zelfhulpboek met een behandelaar of begeleider aan zijn problemen gaan werken. De nieuwe kennis die wij hierbij opdeden veranderde ook onze organisatie. Er ontstonden zelfhulpgroepen. Cliënten konden zelf hun begeleider en/of behandelaar kiezen. Wij creëerden plekken waar mensen in acute crisis terecht konden, zodat zij niet opgenomen hoefden te worden in de psychiatrie en weer met medicatie behandeld zouden worden. Al deze dingen hadden een enorme impact op de cliënten. Er was veel meer doorstroom omdat de mensen werkelijk herstelden. Dit was helemaal nieuw! Sommigen cliënten herstelden zo snel! Een vrouw van 30 werd al twintig jaar geteisterd door haar stemmen en was zeer angstig. Zij wilde alleen maar slapen. Op een gegeven moment ging ze met Maria, haar begeleidster, aan haar problemen werken. In een half jaar tijd, van januari tot augustus, had ze al haar medicatie afgebouwd en was ze ook van al haar stemmen verlost. In deze periode woonde ze op zichzelf en is nadien nooit meer teruggevallen. Ik sprak toen met een psychiater van onze organisatie en vroeg hem wat hij ervan vond, dat met de nieuwe aanpak een vrouw die al twintig jaar geteisterd werd door haar stemmen in een halfjaar tijd herstelde. Hij antwoordde toen dat ze de verkeerde diagnose had gekregen, dat ze nooit chronisch schizofreen is geweest. Ik vroeg hem toen of wij geen probleem hadden dat wij mensen behandelden op grond van een verkeerde diagnose. Zijn antwoord was: 'Dat is de reden dat wij betere diagnoses moeten stellen.'

Met onze nieuwe aanpak ondervonden wij veel weerstand bij de psychiaters. Zij wilden onze behandelwijze zelfs stoppen. Gelukkig zorgden veel positieve ervaringsverhalen ervoor dat wij ons werk konden voortzetten, ook omdat wij door onze werkwijze veel geld bespaarden. Het kost de maatschappij namelijk veel geld om iemand onderdak te bieden in een psychiatrische instelling, namelijk zo'n 150.000 euro per jaar, per persoon.

Interview

Psykovision

We hebben toen ook een Deense stemmenhoordersnetwerk opgezet. De voorwaarde was dat deze gerund wordt door stemmenhoorders en dat ook de voorzitter een stemmenhoorder moet zijn.

In die tijd ben ik ook mijn eigen bedrijf begonnen, Psykovision, samen met mijn partner Anne Klinte. Dit was begin 2000. De directe aanleiding hiervoor was om de twee zelfhulpboeken te vertalen en te verspreiden. Wij begonnen echter ook al snel workshops te geven en congressen te organiseren. Van de eerste twee workshops die wij in die tijd gaven zijn de deelnemers allemaal hersteld van hun psychische problematiek.

Als mensen bij ons komen vertel ik ze dat ze wel kunnen herstellen. Wij bieden hen hoop in plaats van een medische diagnose. Ook kijken wij naar de medicatie, of deze afgebouwd kan worden. Als mensen zoveel medicatie slikken kunnen ze niet meer bij hun gevoel en maken ze geen connectie meer met de wereld om hen heen. Als gevoelens langzaam terugkomen praten wij daarover en bieden we hen support om weer met deze gevoelens te leren omgaan. Wij kijken naar het gehele spectrum, zoals werk, sociale omgeving en familie. Mijn vrouw werkt meer therapeutisch en ik meer praktisch.

Herstelgericht werken versus medische psychiatrie

In 2005 kregen wij bezoek van een aantal mensen van de Deense overheid, dit omdat wij subsidie kregen voor wat wij deden en omdat onze resultaten zo goed waren. In dezelfde tijd bezochten vertegenwoordigers van alle Deense regeringspartijen Finland om met de werkwijze van de Open Dialoog kennis te maken. Zij waren erg onder de indruk. 'Ze boeken daar geweldige resultaten, het is menselijker en het is ook veel goedkoper!' Alle politici van de regeringspartijen waren heel enthousiast en vonden dat deze manier van werken ook in Denemarken geïntroduceerd moest worden. De psychiaters begonnen hen echter aan te vallen. 'Jullie zijn zo naïef. Jullie moeten eens naar de patiënten in onze inrichtingen komen kijken dan zullen jullie wel zien dat deze patiënten

niet te helpen zijn!' Als de politici veranderingen willen zullen ze altijd advies moeten vragen aan de psychiater omdat hun aan het hoofd staan van de medische psychiatrie. De psychiaters hebben zodoende de politici uit het hoofd gepraat dat onze manier van werken zinvol is. Dit is nadien herhaaldelijk op soortgelijke wijze gebeurd, dat mooie initiatieven zo ondergraven werden. Ik weet nu dat ik mijn energie beter kan besteden aan het bieden van persoonlijke hulp, samen met mijn vrouw, dan dat ik het systeem nog probeer te veranderen. Wat ik nu zie is dat vooral in de middenklasse de ouders steeds meer onze kant kiezen. Dat kan een uiteindelijke game-changer zijn.

Onhandelbare mensen omdat

Wat wij ook doen is mensen opvangen die worden uitgestoten door de medische psychiatrie omdat ze onhandelbaar zouden zijn. Wij vragen dan aan hen met wie ze in het verleden een goede band hadden. Wij benaderen dan deze mensen en huren ze in om hen te begeleiden. Soms zetten we ook een advertentie om de juiste persoon voor iemand te vinden. Wij geven geen behandelingen maar samen met de persoon zelf zetten we een supportteam op. Zo krijgt iemand een groep van mensen om zich heen die hij of zij zelf heeft gekozen. In plaats van opgenomen te zijn in de psychiatrie, waar ze als onhandelbaar weer worden uitgestoten, blijven ze in hun eigen huis of flat wonen. Wij bieden hen support voor ongeveer 12 uur in de week en wij zorgen ervoor dat wij altijd 24 uur per dag bereikbaar voor hen zijn. Ze hebben ons nog nooit midden in de nacht gebeld maar hebben altijd gewacht tot de volgende dag. Ze zijn zo vriendelijk.

Het is verbazend om te zien hoe mensen opbloeien in hun eigen omgeving. Ze blijven zo in contact met de mensen om hen heen, kunnen naar hun buurtwinkels om boodschappen doen en gaan bijvoorbeeld naar hun lokale hardloopclub. Als zij zich weer verbinden met zichzelf en met hun omgeving, kunnen wij ons langzaam terugtrekken uit hun leven. Zo gaat het proces heel geleidelijk. In een inrichting is het gevaar van hospitaliseren heel

Interview

groot omdat alles wat ze opbouwen zich binnen de inrichting bevindt. Gaan ze eventueel met ontslag, dan moeten ze weer helemaal opnieuw beginnen. Ze krijgen dan een nieuwe woning, moeten weer nieuwe vrienden maken etc. Met onze manier van werken kunnen ze blijven wonen waar ze wonen en gaat het herstel heel natuurlijk.

Stemmenhoordersnetwerk

Het stemmenhoordersnetwerk in Denemarken is in 2005 opgezet. Wij hebben toen ook regels gemaakt, o.a. dat de voorzitter altijd een stemmenhoorder moet zijn en dat de stemmenhoorders altijd in meerderheid zijn als er gestemd moet worden, zodat zij de grootste invloed hebben. Als er in het bestuur meer niet-stemmenhoorders dan stemmenhoorders zitten hebben de stemmenhoorders 2 stemmen en de niet-stemmenhoorders maar één. Nu wordt echter de leiding steeds meer overgenomen door mensen die geen stemmen horen. Dit is echt een hele grote fout. Vergelijk dit met een witte persoon die woordvoerder wordt van de black power beweging of een hetero die woordvoerder wordt voor de homoseksuele medemens. Dat gaat niet werken. Het is heel belangrijk om de kracht niet weg te geven maar om deze zelf te houden.

Wereld Stemmenhoorcongres

Mijn idee van dit congres is om mensen samen te brengen zodat wij van elkaar kunnen leren en elkaar kunnen inspireren en steunen. Wij vormen samen een 'tribe'. Maar ik wil ook een statement maken naar de maatschappij. Veel mensen die spreken op het congres hebben vroeger te horen gekregen dat ze chronisch ziek zijn en niet kunnen genezen. Tijdens het komende congres zullen er zevenenvijftig mensen spreken en workshops verzorgen. Zesenzeventig van hen zijn ervaringsdeskundig en het levende bewijs dat herstel wel degelijk mogelijk is. Er komen mensen van de Deense radio naar het congres en van de Noorse radio. Ik hoop dat het congres een sterk signaal wordt dat wij



Hafnia-Hallen

allemaal gewone mensen zijn en dat het werken vanuit menselijkheid, waarbij de ander echt gezien wordt als mens en niet als probleem, zeer vruchtbaar is.

Het congres moet laten zien dat wij een beweging zijn waarin iedereen een rol heeft en niet dat een professional door middel van een stemmenhoorder laat zien hoe goed hij of zij is. Vanuit mijn kijk is het belangrijk dat zowel de therapeut als de stemmenhoorder evenredig betrokken zijn bij het proces. De stemmenhoorder moet zijn eigen regie altijd in handen houden. Zij moeten voelen en ervaren dat hun woorden van belang zijn.

(1) <https://www.workingtorecovery.co.uk/item/Working-with-voices-by-Ron-Coleman-Mike-Smith>

(2) <https://www.workingtorecovery.co.uk/item/Working-with-Self-harm-by-Mike-Smith>

Wolfjelig en de Windsoldaten

Mario Domen

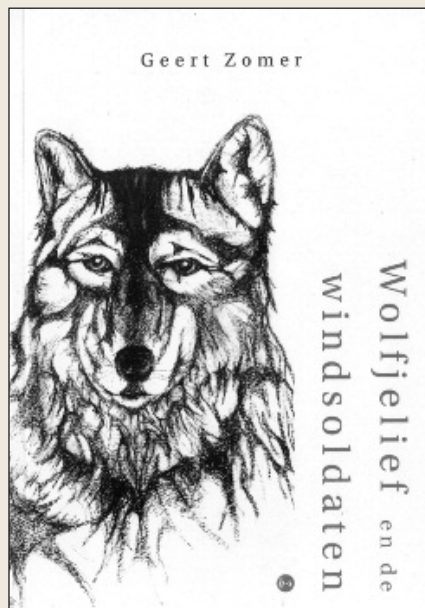
Mederedacteur Geert Zomer publiceerde een dichtbundel die mij diep raakte. En ik zit zo in elkaar dat ik er dan achter wil komen wat me eigenlijk raakt.

Bij sommige romans gaat me dat makkelijk af: ik voel empathie met de hoofdpersoon of juist niet. Een hoofdpersoon kan me zelfs zo tegenstaan dat hij of zij juist daarom boeiend voor me wordt. Hetzelfde geldt voor het verhaal zelf: vanuit een soort herkenning met mijn eigen biografie, of juist het ontbreken daarvan, komen er in mij allerlei emoties naar boven drijven. En ten slotte kan ik een oordeel vellen: wat een knappe compositie

Maar dan nu de dichtbundel 'Wolfjelig en de windsoldaten' ...

De dichtbundel opent met 'In het bos staat een verscholen huis'. Het zou ook het begin van een roman kunnen zijn, ware het niet dat dit eerste gedicht de titel draagt 'Droomhuis'. En dat geeft die eerste zin al een bijzonder karakter, dat zich in de gehele bundel voortzet. Veel mensen kunnen zich wel het huis van hun dromen voorstellen: gebouwd uit alles wat je je je wenst. En dat is dan je droomhuis. Maar hier gaat het niet om iemands huis waarvan gedroomd wordt, noch is het een

huis gebouwd uit iemands dromen... het gaat om de kwaliteit van het huis zelf, vergelijkbaar met een buitenhuis: dat heeft ook geen vastgesteld uiterlijk, het heeft vooral een karakter van: anders dan een gewoon huis. En dat vraagt er ook om dat deze bundel op een bepaalde manier wordt gelezen: met een helder droombewustzijn.



Dit droomhuis staat in een bos. In een bos leeft bijna van alles. En het droomhuis staat daar niet tussen verscholen; nee, het 'verscholen' is een eigenschap van het huis zelf, net als de droom. Zo wordt een oproep gefluisterd tegen de lezer om zich in deze wereld in te leven.

Het huis telt zes vertrekken. Of zijn het er toch zeven... of eigenlijk maar één? Er zijn zes vertrekken die behalve dat ze genummerd zijn, ook een eigen naam hebben: de wind, de muze, de dichter, de

goden, de pijn en de wolven. En dan is er ook nog een glazen vertrek; de liefde genaamd. In dat laatste, of misschien wel alomvattende vertrek van het verscholen droomhuis wordt de lezer met grote sprongen meegenomen van de kosmos, via de mensen naar de ik-persoon die zichzelf waarneemt in wat het huis van de liefde blijkt te zijn. Niets is meer verscholen; alles is aan het licht gekomen in de beleving van de waarnemingen van 'ik'.

Leesavontuur

Maar wat hebben 'Wolfjelijf' of zelfs 'windsoldaten' daarmee te maken? Die vraag past niet bij deze bijzondere bundel. Voor de dichter bestaat er geen hoe, geen waarom, geen waartoe. Hij 'dicht' gevoelens en gedachten. En dat dichten heeft niet alleen met rijm of ritme te maken maar alles met waarneembaar en beleefbaar maken. Voor degenen die innerlijk actief deze verdichte gedachten en gevoelens tot zich durven nemen, wordt een wereld waarneembaar waarin alles van waarde is.

Van diepste angsten:

Vaders rennen voor hun leven. Moeders beschermen wanhopig hun kroost. Valwinden bedreigen hen.
(Uit het eerste vertrek – de wind.)

Tot grootse geborgenheid:

Vannacht was ik drie en sliep bij de wolven. / Hun vachten zo zacht, zo warm, zo vertrouwd.
(Uit het zesde vertrek – de wolven).

Vanuit diepe intuïtie:

Duisternis, een vonk, een kaarsvlam is voldoende! / Een ommekeer, een hemel vrij van zonden.
(Uit het derde vertrek – de dichter).

Vol beleefd vertrouwen:

Zoals jij kwinten laat rollen, septimes laat klinken, lijsters laat zingen. / Een hemel zo blauw, zo vertrouwd.
(Uit het tweede vertrek – de muze).

Tot verworven inzicht:

Zoals golven spreken vanuit de diepten van de zee, / zo vertellen goden ons verhalen over driften en verlangens ... / ... De trom van de sjamaan reikt ver ...
(Uit het vierde vertrek – de goden).

Niets is er wat de dichter niet heeft aanvaard:

Ik vraag de weg. / De man vertelt waar ik de pijn kan vinden. / 'Sla eerst rechtsaf, ga dan door het steegje en loop vervolgens recht vooruit.'
(Uit 'De weg' in het vijfde vertrek – de pijn).

En ten slotte culmineert alles in het glazen vertrek – de liefde: *En ik kwam thuis in het huis van de liefde. / En ik was de liefde, het huis, de straat en de stad.*
(Uit 'Wandeling').

En waarom raakt me dit? Geert is er voor mij in geslaagd zijn innerlijke roerselen zodanig te verdichten dat ik er deelgenoot van kon worden. En heel bijzonder is de niet-dwingende manier waarop dit gebeurd is. Om het in een beeld te vatten: Hij heeft beweeglijke processen die zich in zijn ziel afspelen, verdicht zodat ze in letters, woorden, zinnen en ritmen voor mij waarneembaar zijn geworden. Dat is heel wat meer dan alleen een gedicht schrijven. Hij durft er letterlijk afstand van te nemen zodat de waarnemer (in dit geval ik) die letters, woorden, zinnen en ritmen vanuit een innerlijke activiteit kan verdunnen. Dit roept in mij een gevoel van vreugde op: deelgenoot te mogen zijn van Geerts scheppingsproces. Want waar Geert door de publicatie van deze bundel afstand genomen heeft van zijn scheppingsproces, kon dat proces in mij weer tot leven komen.

Zoiets scheidt een band tussen lezer en dichter.

Dat roept in mij ook dankbaarheid op naar de dichter toe. Dankbaar voor de moed waarmee hij zich in alle openheid en kwetsbaarheid aan de wereld durft te tonen. En dankbaarheid voor de bijzondere ervaring die ik aan het lezen van deze bundel gedichten mocht beleven. Die ervaring zal nog een tijd blijven naklinken.

Toch is er – los van dit alles – nog iets dat mij deed besluiten deze dichtbundel in De Klankspiegel te bespreken: De manier waarop Geert het onzichtbare niet alleen zichtbaar, en vooral beleefbaar maakt – in alle schoonheid en pijn die ermee verbonden zijn. En dat ging hem als dichter niet gemakkelijk af. Hij vertelde me ooit dat aan sommige gedichten uit de bundel tientallen andere versies waren voorafgegaan. Die waren nodig geweest om in de juiste verdichting te kunnen verschijnen.

En dat bracht me tot de vraag: Kunnen 'stemmen' zich via poëzie zodanig laten verdichten dat ze ook uiterlijk waarneembaar kunnen worden? De 'methode waarop' ligt misschien in onderstaand gedicht uit de bundel verborgen:

En dat ik je liefheb

Zoals een voorstelling haar meester verleidt, zijn hand vindt in het ogenblik en zij tot leven komt op doek.

Zoals een foto haar omgeving zoekt, er een lichtval verschijnt, een compositie zich ordent en er iemand is die zich aandient. Zo is er een missing link van ons verhaal op zoek gegaan,

moest dit vers op zijn schepper wachten tot de wereld zich kneedde rond zijn pen, de sterren zo stonden dat de zon een verborgen positie innam.

In een maanloze nacht kroop ik uit een zwart gat, transporteerde structuren van een vers dat al bestond naar een wit vel, bedacht passende woorden en rijm.

Jij werd geboren uit een viool, spande de snaren en hilde mee met een gewezen wolf. Jullie begrepen elkaar, deelden eenzelfde story.

Achterstevoren marcheerden je letters naar zinnen, naar strofen.

De droom die jij duidde beval mij het licht aan te doen, ons boek open te slaan. Het moment waarop wij elkaar zagen was een optelsom van een oude man met geheugenverlies. Honden blaffen tijdwormen wakker.

Zoals het idee van een vaas pas tot leven komt als deze een ontwerper vindt en een glasblazer haar vormt uit vloeibaar kristal.

Zo is er een kosmos nodig om ons af te koelen en een wereld om ons bedding te geven.

Voor elkaar! Stemmen laten zich horen in de regio!

Peter Oud, John van den Hout en Barbara Schaefer

Middels subsidie van ZonMw kregen wij eind 2022 de kans om in 2023 een project te starten. Ons project bevatte 2 deelprojecten:

1. Op welke wijze kunnen we meer gebruik maken van non-verbale en/of creatieve activiteiten om uiting te geven aan ervaringen rondom stemmen horen?
2. De ontwikkeling van de e-learning 'Stemmen horen begrijpelijk maken'.

De financiering voelde als een enorme verantwoordelijkheid om goed resultaat af te leveren. Wij wilden het gemeenschapsgeld goed inzetten.

Stichting Weerklank

Wij zijn een kleine cliëntenvereniging en bestaan inmiddels 37 jaar. Onze visie op hoe met stemmen om te gaan, is de herstelgerichte benadering met de Maastrichtse methode als belangrijke leidraad. In tegenstelling tot wat in het bio-medisch model staat omschreven, zien wij stemmen horen niet als een symptoom van een ziekte, maar als een menselijke variatie, zoals ook seksuele geaardheid en links- of rechtshandigheid menselijke variaties zijn. Het horen van stemmen kan zeer verstoring werken. Het is van belang om daarmee om te leren gaan. Hulpverleners in de GGZ die werken volgens het bio-medisch model mogen dat denkkader loslaten en wezenlijk vertrouwen hebben in het verhaal van de stemmenhoorder en zijn stemmen. Als stemmenhoorders leren omgaan met hun stemmen en inzicht krijgen waar hun stemmen voor staan, ontstaat er ruimte om de angst voor de stemmen achter zich te laten.

Het deelproject 'Uit Jezelf!' – Non-verbale en creatieve activiteiten

Creativiteit binnen stemmenhoordersgroepen

Wij weten dat praten met gelijkgestemden voor stemmenhoorders erg prettig is. Dit kan bijvoorbeeld in een stemmenhoordersgroep of in een steunpunt stemmen horen. In het deelproject non-verbale en creatieve activiteiten hebben we nu ook ervaren dat veel stemmenhoorders het prettig vinden om met elkaar op een non-verbale en/of creatieve manier bezig te zijn. Het doel van het project was tweeledig. Enerzijds was de opzet om te inventariseren welke activiteiten als herstelondersteunend werden ervaren en welke activiteiten men graag samen met andere stemmenhoorders zou willen ondernemen. Anderzijds wilden we enkele activiteiten bij steunpunten stemmen horen uitproberen om samen te kijken of en hoe we ze structureler zouden kunnen inzetten in stemmenhoordersgroepen. De mogelijkheden bleken eindeloos! Er waren acti-



Verlag

viteiten met betrekking tot muziek en geluid, beeldende activiteiten, drama en toneel, lichaam & geest, schrijven en bijvoorbeeld wandelingen in de natuur. We hebben vele mogelijkheden ontvangen en geïnventariseerd via stemmenhoorders in binnen- en buitenland, bijvoorbeeld tijdens het Wereld Stemmenhoorcongres in Parijs.

Leren van en met elkaar

Een aantal activiteiten hebben wij uitgeprobeerd tijdens verschillende landelijke bijeenkomsten, maar het zijn vooral de steunpunten stemmen horen in Nijmegen en Leiden die met de non-verbale en/of creatieve activiteiten aan de slag zijn gegaan. De ene regio werkte met een relatief vast programma waarbij stemmenhoorders werden uitgenodigd om mee te doen, terwijl de deelnemers in de andere regio meer intuïtief te werk gingen en de ideeën meer vanuit de hele stemmenhoordersgroep tot ontwikkeling kwamen. Beide regio's zijn in de laatste fase van het project bij elkaar op bezoek geweest en hebben samen non-verbale en creatieve activiteiten gedaan en ervaringen uitgewisseld. Er zijn al afspraken gepland om ook in andere regio's mensen te inspireren en zo nieuwe ervaringen op te doen. Een derde regio, Den Haag, doet al actief mee!

Vele mogelijkheden

Naast dat er veel verschillende creatieve activiteiten zijn om te ondernemen kun je ze ook heel verschillend inzetten. Je kunt een korte activiteit als opstarter of afsluiter inzetten bij stemmenhoordersgroepen, of kiezen voor een uitgebreidere activiteit voor een hele bijeenkomst. Je kunt samen bezig zijn met hetzelfde, bijvoorbeeld het samen overgooien van een onzichtbare bal die je van vorm kunt laten veranderen, of samen in één ruimte allemaal wat anders doen. Zo kan een deel van de groep samen muziek gaan maken terwijl anderen zich creatief uiten in een eigen tekening. Er zijn trouwens veel liedjes die over het horen van stemmen gaan.

We merkten dat er verschillende manieren zijn om mensen te enthousiasmeren. Sommige mensen vinden het fijn om bij de hand genomen te worden en anderen vinden het prettig om vanuit verschillende mogelijkheden zelf op onderzoek te gaan en willen daarin vrijgelaten worden.

We zagen dat men verschillende ervaringen uit de creatieve activiteiten kan halen zoals rust, energie, in beweging komen, inzicht krijgen, krachtgericht werken, nieuwe dingen uitproberen en positieve ervaringen opdoen. We merkten dat het samen ondernemen van non-verbale en/of creatieve activiteiten een mooie manier is om te verbinden, zowel tussen stemmenhoorders onderling alsook tussen stemmenhoorders en niet-stemmenhoorders. Het is een toegankelijke manier om elkaar te ontmoeten, samen in gesprek te gaan en interessante dingen te ontdekken bij jezelf en bij elkaar.

Kracht

We hebben enkele tegenslagen in het project gehad. De grootste was dat we moesten starten zonder Maya Smits. Zij is in 2023 overleden. Maya bedacht de naam van ons deelproject: 'Uit Jezelf!'. Een titel die ons op verschillende manieren bleef inspireren. Ondanks de tegenslagen merkten we dat het samen ondernemen van creatieve activiteiten ons op verschillende manieren kracht gaf. We kijken terug op een zeer geslaagd project dat veel enthousiasme en mogelijkheden genereert en op verschillende manieren zal worden voortgezet. In de komende Klankspiegels zullen we op een aantal specifieke bevindingen en op een aantal non-verbale en/of creatieve activiteiten ingaan. We hopen je dan te inspireren om zelf aan de slag te gaan, alleen of samen met andere stemmenhoorders.

Tot slot, kom naar de open dag, zaterdag 14 september in Leiden, om meer over het project 'Uit Jezelf!' te horen. Er is dan ook de mogelijkheid om zelf het één en ander te ervaren.

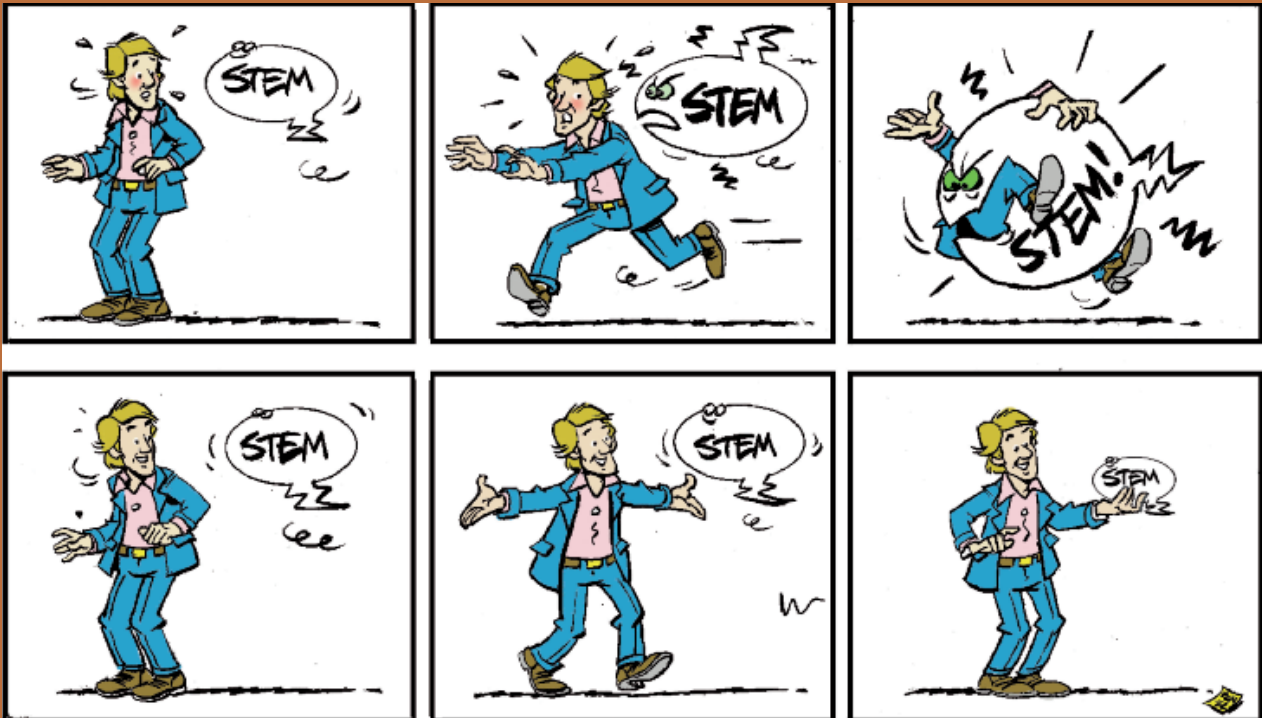
Want als er één ding is dat wij hebben (her)ontdekt is dat het zeer verfrissend is om in een veilige omgeving op een andere manier vorm en uiting te geven aan ervaringen rondom het horen van stemmen.

De ontwikkeling van e-learning voor stemmenhoorders

Financiering, ZonMw

Wij kregen de kans om subsidie aan te vragen, waarbij wij ons van tevoren moesten verantwoorden. Met een toekenning van een dergelijk bedrag

Verlag



voelden wij ons serieus genomen. Wij vonden de GGZ Ecademy bereid met ons samen te werken. Deze organisatie heeft inmiddels meer dan 200 online leertrajecten ontwikkeld. Er zijn 70 GGZ-instellingen bij hen aangesloten waarmee zij meer dan 100.000 hulpverleners binnen hun bereik hebben. Zij hadden duidelijk vertrouwen in ons en gaven aan graag met ons in zee te willen gaan. Bij de eerste ontmoeting met deze organisatie kregen wij inzicht in het ontwikkelproces. Het gaf ons moed dat wij met professionals te maken hadden en dat wij niet alles alleen hoefden te doen. Wij hoefden eigenlijk alleen maar de kennis te leveren. Dit was een enorme opluchting.

Doel van de e-learning.

- Het gaat om kennisoverdracht m.b.t. het omgaan met het horen van stemmen.
- Wij wilden een e-learning voor een grote doelgroep, binnen het professionele en sociale domein, en deze laagdrempelig en gratis aanbieden.
- Hulpverlener, stemmenhoorder en naasten leren samen van elkaar. Hierbij is er sprake van gelijkwaardigheid.

Een topproces

De kick-off betrof een kennismaking van de redactieraad. Tijdens deze bijeenkomst kregen wij uitleg over het

proces en konden we brainstormen over de inhoud. Wij werkten aan de hand van een blauwdruk. Eerst werden de leerdoelen opgesteld. Vervolgens lieten wij onze ideeën daarop los wat tot verschillende bouwstenen leidde. Daarna werd er een storyboard ontwikkeld waarvan er ook een digitale versie kwam.

Vervolgens werden er twee filmdagen gepland en kwam er een conceptversie van de e-learning. We hebben deze conceptversie drie dagen uitgetest op een locatie van de Lister Academie. Samen met drie hulpverleners en vijf stemmenhoorders hebben we de puntjes op de i gezet. Dit bleek een topervaring, het leverde nog heel wat verbeterpunten op. De oplevering van de e-learning was begin dit jaar. In maart 2024 zijn we in de lucht gegaan.

Wat heeft het ons opgeleverd?

Het deelproject 'Uit je jezelf!' - non-verbale/creatieve activiteiten

Wij hebben ervaren dat non-verbale activiteiten ook drempelverlagend kunnen werken als het gaat om de uitwisseling van ervaringen met niet-stemmenhoorders. Het zet de deuren makkelijker open naar het samenwerken met bijvoorbeeld studenten, herstelacademies en vaktherapeuten. Momen-

Verlag

teel wordt er gewerkt aan een handreiking voor facilitators. In de toekomst willen wij samen bijeenkomsten gaan organiseren om ervaringen uit te wisselen met andere regio's in het land.

De e-learning – Stemmen horen begrijpelijk maken

De module 'Stemmen horen begrijpelijk maken' is in 3 maanden tijd inmiddels door 320 mensen gevolgd en wordt gemiddeld beoordeeld met een 8,8. Volgens de GGZ Ecademy is dit in vergelijking met andere modules een waanzinnig goed cijfer.

Een mooi leerproces, in vertrouwen

We zagen er van tevoren enorm tegen op om met de ontwikkeling van de e-learning te beginnen. Maar achteraf gezien verliep het proces op rolletjes en kregen wij er een enorme energie van. Go with the flow. Bij tegenslagen konden wij de klankbordgroepen inschakelen die zich inmiddels hadden gevormd, om te sparren en om ideeën uit te wisselen.

Wij hadden zeswekelijkse meetings waaraan John van den Hout (onze verbinder), Barbara Schaefer (projectleider van het project 'Uit Jezelf!') en Peter Oud (projectleider van de e-learning) deelnamen.

Er waren zeswekelijkse bestuursvergaderingen van Stichting Weerklank waarin wij ook konden brainstormen en feedback aan elkaar konden geven.

Wij hadden intensief contact met de Steunpunten in Leiden en Nijmegen en de vijfokkoppige redactieraad (vertegenwoordigers van GGZ Ecademy, Inbrain, de Stemmenpoli en Stichting Weerklank).

De samenwerking met professionals van Inbrain (bedrijf gespecialiseerd in e-learning) en de GGZ Ecademy verliep zeer prettig. En uiteindelijk waren er drie dagen op locatie bij de Listeracademie, waar we met hulpverleners en stemmenhoorders samen de e-learning nakeken op foutjes en verbeterpunten.

Zonder het geld van ZonMW hadden we dit nooit voor elkaar gekregen.

Wij konden met de Maastrichtse benadering – hoe om te gaan met het horen van stemmen – voorheen onmogelijk iedereen bereiken, maar met het geld

van ZonMW is dit mogelijk gemaakt. Iedereen die dit wil, kan van de e-learning gebruik maken, zoals individuele stemmenhoorders, naasten en hulpverleners. Wij raden aan om in tweetallen te werken, een stemmenhoorder met een naaste of een hulpverlener. Maar de e-learning kan ook in groepen worden ingezet. Zo kan men samen en van elkaar leren.

Wij schatten in dat we van deze e-learning komende jaren de vruchten kunnen plukken. De Maastrichtse benadering kan zo een groter bereik krijgen en er kunnen meer stemmenhoorders worden geholpen om met hun stemmen te leren omgaan. Middels de e-learning zijn we beter verstaanbaar geworden. Hulpverleners en stemmenhoorders krijgen met de e-learning een alternatief aangeboden om anders met stemmen om te leren gaan. De samenvoeging met de twee deelprojecten geeft een enorme meerwaarde.

Vergroten van bereik.

Bij de GGZ Ecademy zijn 70 opleidingen en GGZ-instellingen aangesloten. Hiermee is een bereik gecreëerd van meer dan 100.000 hulpverleners. De GGZ academy heeft een eigen productimplementatie. Wij hebben afspraken met hen voor de komende 5 jaar. Daarna gaan we zien of de training verlengd dan wel geactualiseerd kan worden. Als Stichting Weerklank hebben we een plan van aanpak voor 2024 om ruchtbaarheid te geven aan de e-learning via de Klankspiegel en onze website. Ook willen wij partnerorganisaties en herstelacademies hierbij betrekken, sociale media inzetten, aan scholing en bijscholing doen, ervaringsdeskundigen ermee vertrouwd maken, het een onderdeel laten zijn bij de opleidingen van professionals en het kenbaar maken bij beroeps- en maatschappelijke organisaties. Steunpunten kunnen elkaar middels de e-learning makkelijker vinden om ervaringen uit te wisselen.

Afronding van ons project

Kaartenbak

In de afrondende fase zijn wij een kaartenbak aan het ontwikkelen met informatie om stemmenhoordersgroepen te faciliteren. Het idee voor deze kaartenbak is ontstaan vanuit het samenvoegen

van beide projecten. De kaartenbak wordt o.a. gevuld met modules van de e-learning, met tools om met stemmen om te gaan, met kaarten met non-verbale en/of creatieve activiteiten en met een lijst met inspirerende filmpjes. De stemmenhoordersgroepen kunnen deze kaartenbak ook zelf aanvullen en met elkaar delen. Om deze reden willen wij de kaartenbak dan ook online aanbieden zodat deze makkelijk beschikbaar blijft. Op 14 september hebben wij een Open dag, dan moet het klaar zijn. We gaan de kaartenbak dan overhandigen aan de peersupportgroepen en aan ZonMw en Involv, voorheen PGO-support.

Engelse versie

Tenslotte willen wij graag een Engelse versie van de e-learning, zodat deze ook voor Engelstalige Nederlanders beschikbaar komt en eventueel internationaal ingezet kan worden. Hier zou het Intervoice Network een rol in kunnen spelen. Wij hebben de helft van het bedrag wat wij denken nodig te hebben al vanuit een nalatenschap ontvangen. Voor het overige geld, 15.000 euro, zoeken wij nog een oplossing.

Wat hebben wij geleerd?

Het was een mooie ervaring dat beide projecten elkaar in 'energie' goed konden aanvullen en wij zagen dat ook mooi terug in de mensen die wij tijdens dit project zagen samenwerken. We hadden zo samen een mooie mix en chemie te pakken.

Stuurgroep

De stuurgroep van het project bestond uit ons bestuur van Weerklank. Elke vergadering kwamen de twee projectonderdelen aan bod en was er ruimte om met elkaar te sparren. Zo hebben wij draagkracht ontwikkeld.

Een projectgroep

John van den Hout, Barbara Schaefer en Peter Oud hadden om de zes weken een gesprek om te kijken wat nodig was. Hoe was het om twee projecten tegelijkertijd te laten lopen die behoorlijk verschillend waren? Door middel van opgedane ervaringen mochten wij van elkaar leren. Het sparren met ons drieën was goud. Als de één niet meer zag wat helpend was, kwam er lucht van de ander.



Verwachtingen en risico's

Voor het project 'Uit Jezelf!' hebben we een half jaar verlenging aangevraagd, om het te kunnen laten slagen. Vanuit ZonMw werden wij gerustgesteld: er mocht iets fout gaan, niet alles hoefde meteen te lukken. Dat gaf rust en vertrouwen om door te gaan. Omdat we bij de ontwikkeling van de e-learning met professionele organisaties samenwerkten, waren de verwachting hoog en de risico's klein. Er waren genoeg mensen die meedachten in oplossingen.

Wat was helpend?

Wat ons bijblijft is dat het zoeken naar samenwerking en het verbinden met anderen helpend was. Dit bleek een belangrijk aspect bij het verwezenlijken wat ons voor ogen stond. Het vraagt standvastigheid, gezamenlijk je schouders eronder zetten, niet opgeven, vertrouwen hebben en niet onbelangrijk, het beoefenen van geduld bij tegenslagen. Wij lieten ons door verschillende partijen informeren. Datgene wat goed voelde, mocht leidend zijn.

Natuurlijk was het helpend dat ZonMw en andere belanghebbenden regelmatig op de hoogte werden gehouden en dat ze werden betrokken bij besluitvormingsprocessen.

Gedurende het ontwikkelingsproces hadden we duidelijke verwachtingen naar elkaar, maar wij slosten ons niet af voor persoonlijke kwetsbaarheid, die er ook mocht zijn. Wij stonden open voor suggesties en verwelkomden feedback. Dat bleek goud. Dank jullie wel voor het vertrouwen!

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.nooitgedagt@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