

Klankspiegel

Magazine over stemmen horen
en andere gerelateerde ervaringen



**Nieuwe column
Jose Smit**

**Anita Williams,
onderzoek naar stem-
menhoordersgroepen**

**Benjamin van Rom-
paey over zijn herstel**

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
Website en social media: vacant
Benaïssa Belyandouz

Bestuur Weerklank

Peter Oud, voorzitter
Bob van den Bos, penningmeester
Geert Zomer, secretaris
Yvonne Doornbos, vice-voorzitter
Barbara Schaefer- adviserend bestuurslid
Sonja van der Flier-Morgenland

Raad van advies

Jim van Os
Dirk Corstens
Harrie van Haaster
Irene van de Giessen
Miriam van Dootingh

Redactieadres

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

Website

www.stichtingweerklank.nl
<https://www.facebook.com/StichtingWeerklank>
<https://www.linkedin.com/company/stichting-weerklank/>

Lay-out en Drukwerk

Centrum Drukwerk

Verschijningsdatum Klankspiegel 2: eind mei
Sluitingsdatum kopij: woensdag 6 mei 2026

© Copyright Stichting Weerklank

Overname van artikelen alleen met toestemming van redactie en auteurs.

Steun

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

ISSN 1380-0612

Inhoud

PAGINA 3

Redactioneel

PAGINA 4

Van de bestuurstafel

Geert Zomer

Pagina 5

Fragment uit IDE, een bruiloftslied

Corine Wepster

PAGINA 6

Voorspellende stemmen in een onvoorspelbare wereld

Benaïssa Belyandouz

PAGINA 9

Rauw!

Jose smit

PAGINA 11

Verder zonder medicatie: hoe ik mijn eigen stem terugvond

Trudie Avarett

PAGINA 14

In gesprek met Frans Kamps over stemmen horen

Mario Domen

PAGINA 18

De geïnteresseerde onderzoeker: een fenomenologisch perspectief op Hearing Voices-groepen

Dr. Anita Williams

PAGINA 23

**Van doodsangst naar
nieuwe vrijheid**

Artur Hermani

PAGINA 26

**Mijn Coming Out
als Stemmenhoorder**

Benjamin van Rompaey met Mario Domen

PAGINA 29

Innerlijk of uiterlijk?

Mario Domen

PAGINA 31

**Germa Borst – Ik wil aangifte doen
van een vermissing**

Geert Zomer

PAGINA 34

World Hearing Voices Congress 2025

Sandra Smeding

PAGINA 36

Mijn woord tegen het mijne

Maasja Ooms

PAGINA 38

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

voor boeken zie:

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

Het zijn roerige tijden waarin we leven. Als ik het nieuws volg, komt steeds vaker het beeld in mij op van een hoofd vol stemmen die elkaar voortdurend tegenspreken. Elk van die stemmen eist steeds de waarheid voor zich op. Een deel van die stemmen komt van 'echte' mensen, een ander deel van een of andere vorm AI en van nog weer een ander deel kan ik de herkomst helemaal niet achterhalen. Voor mij heel verwarrend.



Mario Domen,
hoofdredacteur

Dat geldt niet voor de mensen die de moed hebben gevonden zich in dit nummer van de Klankspiegel uit te spreken. Zij vertellen over hun eigen ervaringen. Hoe ze met veel vallen en opstaan de moed hebben gevonden deze anderen te delen. Je zou het thema van deze Klankspiegel dan ook in een woord kunnen samenvatten: HOOP!

Ik noem een aantal van hen: Benjamin van Rompaey durft het aan zijn 'Coming-out' als stemmenhoorder te delen. Jose Smit schrijft over hoe zij overeind blijft in een wereld die vroeger heel bedreigend voor haar was. Mederedacteur Benaissa geeft een inkijkje in een recente theorie dat een heel nieuw licht kan werpen op hoe onze waarnemingen tot stand komen. Dit is slechts een greep uit de hoogst persoonlijke ontboezemingen die in deze Klankspiegel te lezen zijn.

Bovendien hebben we twee vertaalde artikelen opgenomen: één van een Amerikaanse counseler die beschrijft hoe ze zichzelf aan de psychiatrie en bijbehorende medicatie heeft ontworsteld en een van een Duitse 'patiënt' die zeer beeldend vertelt hoe hij samen met zijn therapeut zijn angsten de baas werd. Let op: patiënt staat tussen aanhalingstekens!

Samen met Frans Kamps verkende ik de waarde van het anders-zijn. Dat leidde tot onder meer de volgende conclusie: Stemmen hebben altijd wat te zeggen. En net als elke spreker hebben ze ook recht op weerwoord. Evenals in de grote wereld buiten ons, is het van belang te onderzoeken waar die stemmen vandaan komen.

In een 'Redactioneel' kan natuurlijk niet alles benoemd worden. Daar is ook een inhoudsopgave voor. Maar met deze korte beschrijvingen hoop ik de lezer een beeld te geven van het thema van deze Klankspiegel. Veel leesplezier!

Tot slot een citaat van Luc Ciompi, de psychiater die het gedachtengoed van Soteria naar Europa haalde: Het is belangrijk de moed nooit op te geven; soms zijn er vele jaren nodig om problemen te boven te komen. Maar die mogelijkheid bestaat altijd!

Van de bestuurstafel



Geert Zomer, secretaris

Mens zijn, wat betekent dit?

En in reactie op deze vraag: wat betekent dit in relatie tot anderen?

Mens zijn is lichaam zijn, maar ook ziel zijn.

Lichaam is materie.

Ziel is energie.

Over lichaam versus ziel is al veel geschreven. Leven wij in een bezielde lichaam of in een tot lichaam gemanifesteerde ziel? Wordt de ziel louter gevormd door fysieke processen? Zo gezien is de ziel een product van het lichaam.

De psychiatrie gaat voornamelijk uit van een materialistisch wereldbeeld.

Er zijn lichamen waaraan iets mankeert: men gaat uit van ziektebeelden.

Gedachten worden gevormd in de hersenen en die hersenen praten terug als de dokter hen een vraag stelt. Bewustzijn is een hersenproces.

Doktoren zetten farmaceutica in om zieke hersenen beter te maken. Er is onderscheid en een duidelijke afbakening tussen het 'ik' en de ander.

Vanuit een energetisch wereldbeeld is alles verbonden in energie.

Vanuit deze visie zou bewustzijn een innerlijke

ruimte kunnen zijn waarin de scheppende kracht van de ziel tot expressie kan komen. Er is sprake van mystiek en onbenoembaarheid. Er is veel open ruimte. Het lichaam kan dankzij de ziel tot expressie komen en de ziel kan dankzij het lichaam tot expressie komen.

Materie = onderscheid = benoembaar. Ik zit hier en daar vliegt een vogel.

Energie is mystiek en onbenoembaar: ik ben de vogel die vliegt en de vogel is de zittende mens die zich 'ik' noemt.

Toch willen wij de scheppende kracht van de ziel graag in woorden vatten.

Wij willen graag antwoorden en helderheid. Leven in het mysterie is onvoldoende. Het mysterie moet opgelost worden!

Rond de bestuurstafel dienen zaken zich aan.

Deze zaken moeten behandeld worden. Structuren moeten worden opgezet! Actiebereid is vereist! Er zijn mensen in nood en nog meer stemmen die geholpen moeten worden! Help!!!

STOP

Even op adem komen. Wie zijn die mensen in nood? Zelf ben ik al zeven jaar secretaris van Stichting Weerklank en ik verkeer zelf in nood. Deze nood projecteer ik op anderen en ik werk mijzelf een slag in de rondte om middels anderen mijn eigen nood op te lossen. Kort door de bocht? Wel een beetje, maar toch ...

Nu denk ik aan de vliegende vogel en ik ben de vogel die vliegt. Ik haal diep adem en kom tot rust en zie hoe het lijfje van de vogel zich ontspant.

Tijd voor een afscheid tijdens de bestuursvergadering op 4 april in Harderwijk. Niet van Weerklank, maar wel van de functie als secretaris. Ik wens mijn opvolger veel geluk, wijsheid en ontspanning.

Fragment uit IDE, een bruiloftslied

Corine Wepster

Onherbergzaamheid kan zich aandienen als punt van conflict of als een punt van twijfel, pijn of verdriet, een gevoel van schaamte of leegte, als een confrontatie met mezelf. Angst, omdat ik voel dat op dit gebied iets nieuws van mij wordt gevraagd, gedrag dat ik nog niet eerder vertoond heb, vaardigheden waarmee ik nog geen ervaring heb. Ik ken dit leven tot aan de angst, de onherbergzaamheid, het leven voorbij die angst, nadat ik de onherbergzaamheid heb afgebakend en aanvaard.

Corine heeft IDE, een bruiloftslied in 2015 in eigen beheer uitgegeven.

Een boekbespreking ervan is te lezen in de eerste Klankspiegel van 2025.



Voorspellende stemmen in een onvoorspelbare wereld

Benaïssa Belyandouz

Een relatief nieuwe ontwikkeling binnen het vakgebied van de psychologie is het inzicht dat veel van onze waarneming ingevuld wordt voordat we deze daadwerkelijk beleven. Het gedachtegoed hierachter heet de voorspellende verwerkingstheorie. Het idee dat wij mensen passief de wereld om ons heen verwerken is van daaruit gezien passé.

Misschien ken je het wel: je bent in gesprek met iemand en je weet al precies wat diegene gaat zeggen, vóórdat het gezegd is. Of bijvoorbeeld wanneer een naaste iets doet, terwijl je al 'weet' hoe het afloopt. Dit is typerend voor ons voorspellende vermogen.

Het ontstaan van voorspellingen kun je een beetje zien als het bouwen van een blokkenbouwsel. Stel je maar eens voor dat je zonder plan of begrip, een zikkorrat moet bouwen. Dit lijkt mij een extreem moeilijke opgave. Net zo moeilijk is een leven zonder voorspellingen. Met zelfs maar een beetje idee van wat de bouwblokken zijn, kun je het eerste stapje zetten.

Een ziggoerrat is eigenlijk een piramidevormige tempel die in het oude Mesopotamië als verblijfplaats van de goden werd gezien. Ik neem dit als metafoor omdat ik een woord zocht dat (waarschijnlijk) voor de lezer onbekend klinkt. Vaak als ik een woord in een tekst niet ken probeer ik het uit de context te begrijpen. Hoe zit dat bij jou?

Voordat je iets kan bouwen moet je een gevoel krijgen over hoe de blokken werken. Jonge kinderen doen dit vaak zo mooi. Ze raken, proeven, proberen – GOOIEN; met alles wat los en vast zit. Dit doen ze

omdat ze een basis aan het bouwen zijn waarop ze kunnen handelen. Langzaam maar zeker komt die *ziggoerrat*. Met gissen en missen worden de eerste blokjes geplaatst. Ze 'passen' op elkaar: altijd met feedback. De blokken kunnen misschien fysiek wel goed op elkaar aansluiten, maar als iets of iemand laat weten dat het niet goed is, dan past het niet meer.

Voor het volwassen worden van onze hersenen ontstaan er, via feedback, ook allemaal *ziggoerratten*. Dat wil zeggen psychofysieke (geest + lichaam) beelden die we inzetten om ons door de wereld heen te bewegen. Het is een logisch bijproduct van opgroeien in een concrete wereld. We leren in afstemming met de omgeving, hoe de wereld in elkaar steekt. Met een mooi begrip ontstaan er 'betekenisvolle contexten'. En deze contexten gebruiken onze hersenen om de inhoud van onze ervaring te vormen – zoals stemmen dat ook kunnen.

De manier waarop mensen hun stemmen begrijpen, is gelukkig niet een past-wel-of-niet-verhaal. Binnen de neuropsychologie (de studie naar de relatie tussen hersenen en gedrag) zijn er sterke aanwijzingen dat betekenis in ons brein niet zo concreet en stabiel is als de wereld ons soms doet laten denken. Hiervoor wil ik een voorbeeld geven over wat ons allemaal weleens overkomt.

Wat is het nou!?

Iedereen heeft weleens woordvindingsproblemen. Stel je voor dat het woordje 'zalm' op het puntje van je tong ligt. Je wilt een kameraad duidelijk maken welk lekkers je bij de sushitent moet halen. Je zegt: 'Je weet wel, die vis. Met dat roze vlees. Ze zwem-

men vaak tegen de stroom in.' Waarop de ander ineens zegt: 'Je bedoelt zalmsushi!.' Wat gebeurt hier nou eigenlijk? Op de een of andere manier is de toegang tot het woord dat je zoekt geblokkeerd. Tijdens het zoeken benoem je allemaal eigenschappen die dichtbij liggen tot je het concept vindt dat je zoekt. Ondanks de uitdaging in het aangeven van wat je bedoelt, wordt de context toch beschreven. De eigenschappen die genoemd zijn, kunnen beschouwd worden als de bouwstenen van het sushi-ziggoerrat. Met beperkte informatie wordt er voorspeld wat het patroon uit de beschreven context is. Gelukkig lukt het vaak, al dan niet in samenspraak, om tot een begrijpbare betekenis te komen.

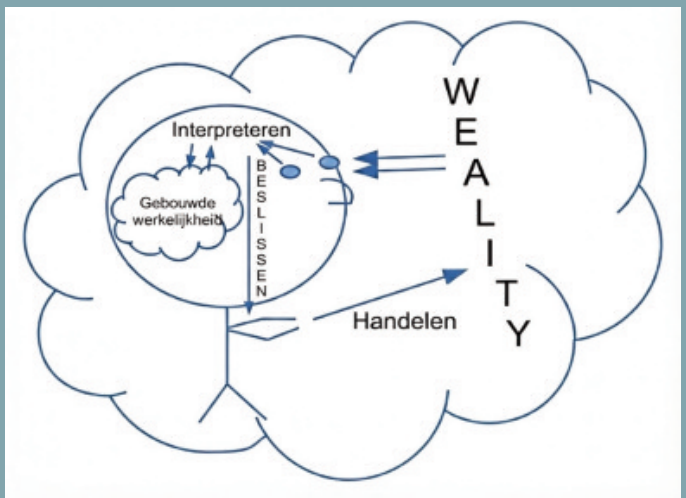
De toegang tot deze gedeelde betekenis is helaas niet voor iedereen even makkelijk weggelegd. Het is bijvoorbeeld zo dat bij sommige mensen met hersenschade er een permanente blokkade is tot specifieke categorieën. Deze mensen kunnen heel uitgebreid uitleggen wat een zalm is, zelfs dat het een vis is, maar het benoemen of herkennen van een zalm is niet mogelijk. Hierin tot gedeeld begrip komen is daarom vaak verwijzend – zonder echt een overeenstemming te delen.

Terug naar de stemmen. Het maakt niet uit 'wat' de stemmen eigenlijk zeggen. Het gaat over binnen welke context iets wordt gehoord.

Wat de stemmen zeggen en hoe dit wordt begrepen plaatst zich in een gedeelde context. Ze gebruiken gedeelde woorden die zijn opgepakt door het leven heen. Stel een stem zou de Taa-taal tegen je spreken, terwijl je deze helemaal niet machtig bent, dan zou er geen kader van gedeeld begrip zijn. Maar toch wordt er, op een erg menselijke manier, wel zo'n begrip ingevuld.

Stel, de ander zou zijn hele leven hebben doorgebracht in een geïsoleerd dorpje in Verwegistan, waar zalm en sushi totaal onbekend is. Wat dan? Zou die ander je dan kunnen helpen met het vinden van die sushi-ziggoerrat? Ik neem aan van niet. Daarom zijn de betekenissen die wij dragen afhankelijk van de context waarbinnen wij leven. Het hebben van deze bouwstenen helpt ons om een

onvoorspelbare wereld toch ergens stabiel te maken. De samenleving lijkt erop gebouwd – om zo voorspelbaar mogelijk te blijven. Hierdoor wordt het plaatsen van blokken, volgens een aangeleerd bouwplan, toch makkelijk gemaakt. De bodem lijkt geplaatst te zijn om op te bouwen. Toch is zelfs deze gemeenschappelijke bodem aanpasbaar. De context, voor zowel jezelf als de ander, kan zich aanpassen om plaats te maken voor een nog



Een diagram* over hoe mensen de wereld om zich heen begrijpen. Gedurende de levensloop wordt in afstemming de gedeelde realiteit (Weality) een innerlijk beeld 'gebouwd'. Vanuit dit beeld interpreteren wij de omgeving om ons heen. Deze past zich aan op feedback – in een constante wisselwerking tussen personen en hun omgeving. Hierdoor krijgt het handelen vorm en richting.

De waarde van groepen

Het delen en aftasten van je ervaring vormt een doorbraak – mits goed ingezet. Betekenisvolle contexten ontstaan namelijk in een samenspel met de wereld om ons heen. Voor veel mensen is de basis waarop we bouwen en handelen gewoon vervelend. De stemmen lijken soms onze bouwsels tegen ons te gebruiken. Hoe kun je dan toch een nieuw kader geven aan de stemmen?

In (vooral machtsgeoriënteerde) samenlevingen kan er een behoorlijk destructief begrip heersen over de context. Alles is er gebaseerd op feedback. Het moet passen ... of anders! Er lijkt hierdoor een

zwart-wit verhaal te ontstaan over wat juist is en wat niet. Terwijl op hersenniveau dat 'ding' altijd contextafhankelijk is.

Wij mensen leven nou eenmaal in groepen. Van groep tot groep veranderen wij mee – net als de contexten waarmee er geleefd wordt. Gedurende de levensloop mógen wij ontdekken welke context voor ons goed is.

Binnen stemmenhoordersgroepen is er de ruimte voor deze verkenning. De deelnemers hebben allemaal hun eigen kader waarbinnen hun stemmen worden begrepen. Dit is een broodnodige ruimte in de wereld. De afwezigheid van extern opgelegde ideeën vult deze ruimte. In samenspraak kan een nieuwe context ontstaan waarbinnen de stemmen worden beleefd. Begrip is contextafhankelijk – net als wat de stemmen proberen te zeggen.

Verder verdiepen in het onderwerp?

Nederlands Herseninstituut. (2024, 30 oktober).

Je brein loopt vooruit en voorspelt de wereld.

<https://herseninstituut.nl/nieuws/je-brein-loopt-vooruit-en-voorspelt-de-wereld/>

Hub, A. J., Neo, P., Soon, A., Tan, H., He, Y., & Tan, R. K. J. (2024). The social construction of mental illness stigma amongst Asians: A systematic review and meta-ethnography. SSM – Mental Health, 6, Artikel 100371. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2024.100371>

Mahon, B. Z., & Caramazza, A. (2009). Concepts and categories: A cognitive neuropsychological perspective. Annual Review of Psychology, 60, 27–51. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163532>

**© DavidMCEddy, via Wikipedia. Gelicentieerd onder CC BY-SA 4.0. Bewerkt met behulp van AI.*

Rauw!

Jose smit

In alle oprechtheid; ik mis soms mijn oude leven. Met de komst van de psychosen kwam er pijn en verandering en een grote verlorenheid. Ik wist toen niet dat dat was om juist mijzelf te vinden. Om te helen van alles wat ik bij mij droeg. Om mijzelf in de ogen te zien en de donkerte te kunnen liefhebben. Er kwam zoveel pijn met de stemmen mee.

Nog nooit was ik zo naakt geweest voor mezelf. Zo afgekloven tot op het bot. Ik zag de diepe sporen in het rauwe vlees. Wonden droeg ik al zo lang. Psychose maakte alles open.

Mijn hart kromp en verruimde tegelijk. Mijn oog opende en verbleef eveneens in wanen. Alles gaf ik op. Ik stierf duizend keer. Dat IK gevoel verdween. In plaats daarvan was er overgave. Verdwijnen in andere dimensies. Een onzichtbare hand die mij in zijn greep hield en mij alles liet doen wat ooit onvoorstelbaar leek. Opeens praatte ik de taal van dieren. Sprak met geesten. Voelde de inhoud van boeken. Zag alle gestorvenen en was één met de verrottingsprocessen van de aarde, waar mijn drie oude katten uit het slijk verrezen in de vorm van takjes, bladeren en ongedierte. Om weer met mij verenigd te raken. Zij dwarrelden en kropen in vormen mijn keuken binnen om door mij bemind te worden. En uiteindelijk mijzelf neer te vlijen tussen de spinnen en modder, zodat ik de eenheid kon ervaren. Ik loste op in de regen, waar ik naakt stond te douchen in mijn achtertuin. Mijn natuurlijke sjammaantje zelfde zo de rauwe pijn die ik ervaarde en maakte met haar rituelen de wonden zinvol.

Wat was ik mezelf kwijt. En wat ontdekte ik daarvoor veel. Stemmen lieten me naast de paden lopen door het struikgewas, bij een wandeling met de groep van de kliniek. Ik was weer opgenomen. Ik durfde zelfs te ontsnappen uit de kliniek en dwaalde naar huis, waar ik een paar dagen later weer werd gevonden. De politie dacht dat ik dood op de bank zat.

Nee, de pijn is onbeschrijfelijk die meekwam met mijn psychosen en met de stemmen. Maar de extase ook. Van wat ik vond aan de andere kant. Toen ik eenmaal gestorven was. Hoelang ik erover deed om uit de demonenwerelden te komen weet ik niet. Maar op een dag was ik vrij.

Ik vond daar een licht, een wezen dat met God kon zijn. Dat het waard was. Dat lief kon hebben. Dat haar donker kon omhelzen.

De stemmen verdwenen. De psychosen blusten. Er kwam rust. Heel veel rusten na al die jaren spanning en uitholling en aan staan op de overlevingsstand.

Langzaam zakte ik van het leven in hogere energieën naar aarden en wortelen in vertrouwen. Er was een nieuwe manier van zijn. Ik zag wat mij te doen stond. En de nieuwe ik nam vorm aan. Nooit meer de oude. Nooit meer verloren. Nooit meer weggedrukt. Nooit meer zwijgen.

De nieuwe ik was soms moeilijk. Kon ook nog in een egolaag getriggerd raken. Kon boos zijn, eindelijk. Wat conflicten bracht. Maar ook heel veel



foto, Jose Smit

rauwe puurheid, enkel te zijn wie je bent. Geen oordelen of afwijzing, maar verbinding en onthechting. Eindelijk kon ik zien dat ik het niet was, dat gedrag. Of mijn verleden. Dat gevoel, dat denken. Ook al waren er vele triggers. Dat ik het kon ontstijgen en omhullen. Soms duurde dat even. Maar plotseling mocht alles van mij er zijn. Ook al die weggestopte delen. Ook zij kregen een stem. En dan zei ik: ik begrijp je en sloeg mijn arm om mezelf heen.

En zo rauw als wonden kunnen voelen, zo warm is mijn hart nu ook. Want door te leren accepteren is mijn ruimte daarvan vergroot. Alles past erin en

meer. Eindeloos. Zoals ik God vond, vond ik de liefde. En hoewel er tegenstellingen zijn, mag alles zich uiten en dan ben ik de dualiteit voorbij.

En omdat ik dat kan en dat voel, kan dat ook bij jou. En zijn mijn ogen open gegaan voor datzelfde in de ander. Soms duurt het even, maar ik kom er altijd weer terecht. Dat ik kan liefhebben. En jou zie. Oprecht. Dat ik nu kijk met ogen die de wonden kennen. De verlatenheid. En dat ik je thuis wil brengen. Vanuit die eenheid.

Ik heb mij lief. Ik heb mij lief!

Ik oefen nog. Maar nooit meer verlaat ik me, zoals toen. Aldoor was ik het die mij wilde ontwaken. Bevrijden van die sluiers en van die pijn. De stem die ik nu hoor is voor mij en niet tegen mij. Om mij vrij te maken, fluistert hij in mijn oor.

Rauw betekent zonder opsmuk. Geen laagjes of bedekking, maar puur en oprecht. Ik ben geen makkelijk mens, maar steeds meer echt. De oude word ik nooit meer en dat moet ik ook niet willen. Maar juist daarom was er ook veel verlies. Ik heb jarenlang moeten rouwen. Om wat niet was en nooit meer komt.

Maar wat ik heb gevonden is zoveel waard. De pijn kreeg een stem en kon zo praten. Ik leerde wat er gezegd werd vertalen. De stemmen die het moeilijkst voor me waren, bleken helpers in disguise. Ik begrijp waar ze vandaan komen en wens ze nu alle goeds. Mede dankzij hen ben ik nu vrij. En is de rauwheid van dit leven nu te aanvaarden omdat mijn ogen anders kijken. Zij zien een andere realiteit. Die van de waarheid van het hart. En hoe, hoe lang het ook duren kan, alles daar terecht komt. Om zichzelf terug te vinden. Dat is het mooie van die paradox die wij het leven noemen.

Alles is een wonder.

Verder zonder medicatie: hoe ik mijn eigen stem terugvond

Trudie Avarett



Trudie Avarett is een Zuid-Afrikaanse counselor en kunstenaar. Nadat ze tijdens een behandeling voor haar eigen trauma's veel te veel medicatie moest slikken, vond ze uiteindelijk haar eigen kracht en stem terug.

Ze deelt haar ervaringen om anderen te waarschuwen niet klakkeloos de stem van de psychiatrie te volgen.

Het was geen dramatisch moment toen mijn psychiater mijn behandelplan overhandigde. Geen geschreeuw, geen gehuil. Gewoon een rustige, duidelijke bevestiging dat ik niet zou herstellen wanneer ik de voorgeschreven medicatie niet innam. 'Paroxetine, 20 mg. U bent heel onrustig', zei ze. 'Dit zal helpen de serotoninespiegel in uw hersenen te verlagen. U zult beter kunnen denken.'

De ironie ervan? Ik was zelf counselor en bekend met trauma. Ik had menig opleiding gevolgd. Ik

geloofde in de relatie tussen lichaam en geest. Ik steunde mensen in het verwerken van trauma, en om het daarmee gepaard gaande verlies van connectie te herstellen. Ik had veel zelfonderzoek gedaan, ook in het kader van mijn opleidingen. Ik had de oorzaak van mijn onrust middels jarenlange therapieën onderzocht — vanaf het begin van het misbruik in mijn kindertijd tot veel onverwerkt verdriet uit latere jaren.

Toch was ik nu hier als patiënt. Ik was opnieuw in crisis geraakt en opgenomen in een psychiatrische kliniek. In de ogen van mijn psychiater was ik niet meer dan een brein in onbalans. En vanuit dat standpunt werd ik behandeld met medicatie. Aanvankelijk protesteerde ik. Ik zei dat ik wilde herstellen en niet verdoofd wilde worden. Maar mijn psychiater vertelde mij dat ik met de gevolgen van mijn traumatische ervaringen moest leren leven. Dat ik medicatie moest slikken om zo mijn symptomen onder controle te houden. Ik zei dat ik geloofde in neuroplasticiteit, in betekenisgeving, in verbondenheid. Maar ik was moe. Zo moe. Terwijl ik anderen raad gaf en hele families in behandeling had, was ik niet werkelijk aan mijn eigen traumaverwerking toegekomen. Ik had zo lang gevochten om mijn hoofd boven water te houden.

Ik slikte met weerzin de eerste pil. De eerste dagen voelden onwerkelijk. Bijwerkingen, ja zeker. Maar nog meer een gevoel van geestelijk ongemak. Alsof ik zojuist mijn eigen zelf verraden had. Mijn helderheid. Mijn zelfkennis. Mijn stem. Na verloop van tijd kwam de mist. Niet meteen.

Artikel

Maar langzamerhand, bijna ongemerkt. Mijn gedachten werden doffer, mijn reacties langzamer, mijn gevoelens verstilden. Ik schilderde nog wel, maar mijn werk miste de diepte en kracht van vroeger. Mijn lichaam voelde vreemd. Ik miste de wildheid, de sprankeling, de mogelijkheid onbevangen vrijuit te huilen of te lachen. Mijn cliënten merkten dit ook. Ik stopte met mijn praktijk en hield mezelf voor dat ik een pauze nodig had. Het meest pijnlijke hiervan? Ik begon te geloven in de diagnose. Misschien voelde ik me gewoon gebroken. Misschien moest het gewoon zo zijn.

Maar iets in mezelf hield nooit op te fluisteren. Iets oorspronkelijks. Het kwam vanuit mijn ziel naar boven. Het kwam tot leven in de stille uren, in de nabijheid van bomen, in het contact van mijn penseel op het canvas. Ik begon me dingen af te vragen. Niet hardop, maar het was heel basaal. Op een heel zachte manier: wat als dit niet de waarheid is? Wat als deze pil alleen maar een kooi is en niet iets helends?

Ik besloot heel geleidelijk de medicatie af te bouwen. Er was geen enkele arts die mij hierbij aanmoedigde. Er kwamen alleen waarschuwingen. De symptomen die ik vertoonde bij het minderen van de dosis zouden een bewijs zijn dat ik door moest gaan met mijn medicatie.

Maar tegen die tijd had ik genoeg gelezen om zeker van mijn besluit te zijn. Ik wilde dolgraag uit de kooi ontsnappen. Bij het minderen van de medicatie merkte ik dat langzaam mijn ziel weer terugkwam. Maar het afbouwen was niet gemakkelijk. Het op hol slaan van mijn brein, de duizeligheid, de emotionele golven, de oppervlakkige ademhaling. Soms dissocieerde ik ook. Het was dan alsof ik van een afstand keek hoe ik me door het leven bewoog.

Maar naast al dat lijden kwamen er ook momenten van een adembenemende helderheid. Mijn geheugen kwam terug, net als mijn gevoel voor humor. Ik hoorde *mijn* stem opnieuw. Ik schilderde weer, met rouwe, gedurfde penseelstreken. Diep vanbinnen



Schilderij, Trudie Avarrett

Artikel

hulde ik terwijl ik gelijktijd lachte tot mijn buik pijn deed. Ik voelde mijn voeten op de grond: bloot, ademend, herinnerend.

En ik werd me bewust van iets afschuwelijks dat tegelijkertijd ook prachtig was: ik was nooit ziek geweest op de manier die zij beschreven. Ik was getraumatiseerd. Ik was verdrietig. Ik droeg de last van de wonden die nooit echt waren geheeld. Maar in de psychiatrie vroeg men daar nooit naar. Niet echt tenminste. Er werd niet gevraagd naar het seksueel misbruik noch naar de emotionele manipulatie, en al helemaal niet naar de jaren erna. Jaren waarin ik mijn best deed om te overleven. Ze vroegen of ik problemen had met slapen, of ik me overweldigd voelde en of ik paniekaanvalen had. Ik zei dan 'ja'. Waarop zij zeiden: het 'chemische onbalans'. Nu zeg ik: 'Het is trauma.'

Mijn herstel begon niet met die pil. Het begon op het moment dat ik stopte iemand anders mijn eigen waarheid onder woorden te laten brengen. Het begon toen ik besloot weer te gaan voelen — alles wat er was. Het rauwe, het werkelijke, het afschuwelijke, het heilige. Op de dag dat ik de psychiatrische kliniek verliet, vertelde ik hen dat ik geen medisch advies meer wilde. Ik herinner me nog dat ik bij het raam stond met mijn gepakte koffer, wachtend op mijn man. Toen hij eraan kwam liep ik de gang uit, heel waardig; niet als een moedeloze patiënt, maar als de vrouw die opkwam voor haar eigen leven. Mijn man opende het portier van de auto, en toen ik instapte, voelde ik de bevrijding in mezelf opstijgen. Ik was doodsbang. Ik was dolblij. Eindelijk was ik op weg naar mijn eigen huis — niet alleen het fysieke gebouw, maar het huis van mijn eigen zelf. Nu kan ik me uitspreken. Niet als een slachtoffer. Niet als een rebel. Maar als een vrouw die haar eigen autonomie terugeist.

We moeten opnieuw gaan nadenken over de psychiatrie. De psychiatrie is gericht op symptoombestrijding. Terwijl men zich op de activering van het zelfgenezend vermogen zou moeten richten. Er is zeker plaats voor rationele wetenschap. Maar er moet ook plaats zijn voor het mysterie, voor het

verhaal, voor de wijsheid van het lichaam en de geest. Er moet ruimte zijn voor de vrouw met blote voeten die in het veld loopt, huilend en lachend en die eindelijk ... eindelijk thuis komt.

Mijn verhaal is nog niet klaar. Maar het is weer *mijn* verhaal. En dat is uiteindelijk waar de genezing begint.

Dit artikel werd op 18 april 2025 geplaatst op de website van Madinamerica.

Vertaling: Corine Wepster

In gesprek met Frans Kamps over stemmen horen

Mario Domen

Ik ken Frans al sinds de jaren '80 van de vorige eeuw. Hij was arts en ik groepsleider in een antroposofische woon-werkgemeenschap voor kinderen met een verstandelijke en soms ook lichamelijke beperking. Na ongeveer acht jaar verliet ik die gemeenschap vanwege een burn-out. Groot was mijn verrassing toen ik vorig jaar Frans in Zutphen weer tegenkwam. Hij was daar werkzaam in een woongemeenschap voor jongeren die een wat meer beschermde woonvorm nodig hadden: 'Het Dagelijks Bestaan'. Als snel bleek hoeveel gemeenschappelijks we in de tussentijd hadden ontwikkeld. In Het Dagelijks Bestaan waren het horen van stemmen en andere niet-zintuiglijke waarnemingen hem niet vreemd. Tijd voor een goed gesprek over dit onderwerp, dat nog te vaak zo beladen is. Dat gesprek leidde tot de volgende overdenkingen.



Frans Kamps

Niet alles is begrijpelijk

Al in het begin van onze gesprekken bleek er een gemeenschappelijke fascinatie voor het stemmen horen te bestaan. Die gesprekken voerden ons van vele praktijkvoorbeelden tot filosofische gedachten over dit toch bijzonder raadselachtige fenomeen: iets horen zonder dat er een duidelijk aanwezige spreker is. Het is geen gesprek van de stemmenhoorder met zichzelf. Je kunt het enigszins vergelijken met een droom waarin je als leerling een vraag van een docent moet beantwoorden. Je weet het antwoord niet en de docent zegt het uiteindelijk zelf. Dat gebeurt in jouw droom. Je droomt zowel de onwetende leerling als de wetende docent.

Een opeenvolging van vraag en antwoord bestaat niet alleen uit woorden. Elk van die woorden is een beschrijving van een bepaalde voorstelling. Bijvoorbeeld: Bij 'auto' stelt de een zich een Mercedes voor; een ander een Volkswagen. Het vergt dan een nadere omschrijving van 'auto' om tot een gemeenschappelijke voorstelling te komen. Sommige van die nadere omschrijvingen helpen daarbij niet: een 'groene' of 'rode' auto brengt je niet verder. Om begrepen te worden, is het nodig dat je op een of andere manier eerst een voorstelling hebt gemaakt van wat je wilt zeggen. Je vormt in gedachten eerst een beeld en een intentie van de mededeling (ik wil die auto aan jou verkopen) en zoekt dan de woorden erbij. Dat alles gaat razendsnel en grotendeels onbewust. Pas als je terugdenkt over wat je hebt gezegd kun je ontdekken wat er eigenlijk is gebeurd.

Een ander voorbeeld: je ontmoet overdag iemand waarbij je het gevoel overhoudt dat er iets bijzonders vervelends gebeurde. Maar je kunt het niet plaatsen. In die stemming ga je slapen en midden in de nacht word je wakker met een beeld van wat die dag was voorgevallen: De ander deed je aan een ontmoeting denken van vele jaren geleden waarin je je erg onheus behandeld voelde. Dat beeld kan zich dan in gedachten (en dus ook woorden) vertalen: die ontmoeting heeft op de een of andere manier in je voort geleefd. En nu pas vind je er woorden voor.

Waarschijnlijk een heel herkenbaar proces. Er kunnen zelfs jaren liggen tussen een beleving en de bewuste herinnering eraan. Soms duiken zo ineens herinneringen uit de kleutertijd op. Dat hoeft niet per se in de slaap te gebeuren. Het dagelijks leven kan daar ook een trigger voor zijn.

Ook het omgekeerde kan gebeuren: een onbestemd gevoel komt in je naar boven, je wordt onrustig en gaat even wandelen. En dat leidt tot

Een niet sprekende tienjarige jongen besteedde een groot deel van zijn tijd aan het trekken van verticale lijnen op een schoolbord. Soms gingen die lijnen scheef lopen. Zijn begeleiders leerden dat als een voorbode voor een epileptische aanval te zien.

een onverwachte ontmoeting die grote gevolgen voor je heeft. Voor sommige mensen is dat zo'n duidelijk gegeven dat ze er speciaal op gaan letten.

Er wordt van dit soort ervaringen gezegd dat ze voortkomen uit het onbewuste. De betreffende ervaring is als het ware in een laatje in je onbewuste opgeslagen en dat laatje schiet ineens open. Of in de taal van de natuurwetenschap: neuronen die hebben liggen slapen beginnen zich ineens te roeren. In het eerste geval rijst natuurlijk de vraag wie dan het laatje opentrekt. In het tweede waarom die neuronen ineens actief worden. Hoe je het ook noemt: het blijft iets dat zich aan het dagelijks bewustzijn onttrekt. Daarbij kun je je afvragen: Als gebeurtenissen die uit een verleden ineens opduiken, voortkomen uit het onbewuste,

zouden dan sommige beelden van zaken die nog komen gaan, niet uit een soort bovenbewuste kunnen komen?

En daar hoeft je niets mystieks bij te denken. Een bewustzijn dat door enkele mensen gedeeld wordt, komt daar al aardig bij in de buurt. Je kunt misschien wel met iemand van mening verschillen over de inhoud van een boek, maar het toch eens zijn over de aangrijpende manier waarop de schrijver het verhaal in woorden vevat. Die schrijfstijl draagt zoveel componenten in zich dat je de inhoud van het geschrevene zelfs los moet kunnen laten om hem waar te nemen.

En stemmen dan?

Ook bij stemmen horen is het goed een onderscheid te maken tussen het horen van stemmen en de betekenis die er wordt overgebracht. Zelfs met betrekking tot het 'normale' spreken is het nog steeds een fysiologisch raadsel hoe bepaalde fysieke bewegingen van stembanden, strottenhoofd, tong en lippen een betekenis kunnen overbrengen. Probeer het je maar eens voor te stellen: Iemand praat tegen me, beweegt dus lippen, tong, strottenhoofd, en dat alles brengt de lucht in beweging. Mijn oorschelp bundelt die trillingen in de lucht zodat mijn trommelvlies in beweging komt; de beweging daarvan activeert allerlei fysieke processen in het bin-

nenoor die middels zenuwen en hersenen worden 'vertaald' in meetbare activiteit van bepaalde gebieden van die hersenen. En dan, wonder boven wonder, snap ik ineens wat de ander me wil meedelen.

Probeer eens als een experiment het woordje 'nee' hardop uit te spreken met verschillende gevoelstonen: zakelijk, boos, verdrietig, geruststellend. Niet alleen de ander maar ook jijzelf hoort zelf het verschil ertussen. Maar hoe vertaal je die gevoelens concreet in klanken? En omgekeerd natuurlijk! En hoe is het dan bij stemmen horen: er is geen spraakorgaan, geen gehoororgaan — alleen de innerlijke ervaring die een betekenis onder woorden brengt. Het lijkt wel de droom waarin je tegelijkertijd onwetende leerling als wetende docent bent.

Verhouding binnen- en buitenwereld

Al sprekend hierover kwam naar voren dat we beiden in ons leven de nodige wonderlijke ervaringen hebben opgedaan. Dat bracht ons op de vraag wanneer zulke ervaringen nog acceptabel waren als 'bij het leven horend' en waar de grens overgestoken werd naar 'ziekelijke' ervaring. En daaraan aansluitend: wat is eigenlijk een 'ziekelijke ervaring'. Dat voerde ons tot de volgende gedachten.

Elke ervaring is een hoogst individuele aangelegenheid. Natuurlijk zijn er veel 'patiënten' die geen of onvoldoende ziektebesef hebben. Maar omgekeerd geldt dat ook voor vele wetenschappers en artsen die geen of onvoldoende bewustzijn hebben voor de 'heelheid' van een mens.

En niet alleen de mens is een geheel, hij of zij vormt ook een eenheid met de wereld waarin geleefd wordt, met alle andere — zichtbare en onzichtbare — wezens die ertoe behoren.

Dat geldt ook voor de sociale binnen- en buitenwereld. Menselijke interacties zijn slechts een deel van de sociale werkelijkheid en daarin blijven er altijd zaken over die niet verklaard kunnen worden in wetenschappelijke onderbouwde begrippen. Dan heb je het over kwantitatief niet-meetbare kwaliteiten. Dat geldt ook voor alledaagse begrippen als macht, gezondheid, normaal enzovoort. En we maken bovendien ook nog deel uit van de biologische, levende, wereld in al zijn aspecten, waarin nog voortdurend nieuwe ontdekkingen worden gedaan.

Maar steeds rijst dan de vraag op: Wat gebeurt ermee?

Bijzondere waarnemingen

Het woord 'bijzonder' betekent niet meer dan: niet algemeen gangbaar. Maar als dat 'algemeen gangbaar' een norm gaat vormen, gaat er veel verloren. Op de eerste plaats alle grote kunstwerken; maar ook alle sportieve prestaties die tot een gouden medaille leiden. Of andere zaken waarbij mensen worden geïnspireerd tot dingen die voor anderen onmogelijk lijken. Er wordt daarbij nog wel eens vergeten dat die successen door het leveren van geweldige inspanningen worden bereikt. Ook tijdens de voorbereiding!

De leefgemeenschap waarin Frans en ik elkaar

leerden kennen, ging uit van de waarde van elk individu — ongeacht de fysieke en/of psychische beperkingen die iemand vertoonde. Een voorbeeld: Wanneer een van de bewoners (dat kon ook een medewerker zijn) 'lastig' gedrag vertoonde waar niemand raad mee wist, werd er een bijeenkomst georganiseerd met alle betrokkenen. Daarin werden geen diagnoses gesteld en ook geen oplossingen gezocht. De aanwezigen gaven hun eigen ervaring weer; samen met de ervaringen van anderen probeerden zij deze dan in een beeld samen te vatten. Door de afzonderlijke beelden innerlijk te verbinden, ontstond bij de betrokkenen een nieuwe duiding van de situatie, waarin zich een mogelijke oplossing toonde. Dit principe is tegenwoordig een van de grondslagen van de Open Dialogue.

Let wel: de mogelijke oplossing werd niet bedacht; die ontstond, werd zichtbaar.

Vanuit onze jarenlange ervaring hebben we zo geleerd dat 'problematisch' gedrag eigenlijk altijd samenhangt met een 'problematische' situatie. En ook al roept die situatie problemen op, zij draagt steeds ook de kern van de oplossing in zich. Daarvoor is het wel nodig dat alle betrokkenen zich deel weten van die situatie. En dat vraagt heel wat zelfkennis. En in het geval van stemmen horen, op zoek te gaan naar de betekenis waarnaar de gehoorde woorden en gedachten verwijzen.

Om nog eens bij een eerder voorbeeld aan te sluiten: twee mensen (of stemmen) kunnen hetzelfde tegen mij zeggen. Bij de een kan ik de inhoud van wat er gezegd wordt, rustig tot mij nemen. De uitspraak van de ander triggert mij echter: ik word woedend. Het verschil ligt in de toonval, de klank, de manier waarop gesproken wordt. En niet te vergeten: allerlei non-verbale signalen. In het laatste geval worden waarschijnlijk allerlei onbewuste herinneringen geactiveerd. Het omgekeerde kan natuurlijk ook voorkomen: dan voel ik me door de toon waarop gesproken wordt juist helemaal als individu gezien.

Dit verschijnsel kan je trouwens aansporen te letten op de manier waarop je spreekt. Die is minstens zo belangrijk als wat je zegt.

Zoveel mensen, zoveel talen

Veel van de kinderen en ook volwassenen die wij hebben begeleid, konden niet spreken. Hun communicatie beperkte zich tot het uiten van klanken. De communicatie met hen verliep dan ook niet via woorden, maar in klanken, melodieën en gebaren. Met enig geduld kon je daaruit toch prima beluisteren wat ze ermee bedoelden.

Natuurlijk was dat geen communicatie op een intellectueel niveau. Maar er was wel sprake van (oog)contact, van verbinding. Voorwaarde was wel dat je de 'taal' van de ander leerde spreken. Ook al waren het hun ogen die zich als enige — maar vaak overduidelijk — uitspraken. In dit verband is de gebarentaal van dove mensen ook interessant. Daarbij zijn de klanken helemaal vervangen door doelbewuste bewegingen. Eigenlijk het omgekeerde van stemmen horen; daarbij gaat het hoofdzakelijk om de betekenisvolle klanken die iets in beweging kunnen zetten.

Betekenis geven

Zulke contacten zijn natuurlijk heel persoonsgebonden en zeggen iets over de verbinding tussen de betreffende personen. En een verbinding werkt altijd tenminste twee kanten op. Die verbinding kan ook trouwens beleefbaar worden voor een ander. En die drieslag weer voor een vierde... En elk geeft zijn of haar eigen betekenis aan de verbinding. Hier draait eigenlijk alles om. Ziek, gezond, asociaal en ga maar door — het zijn allemaal afwijkingen van een bepaalde norm. Die worden op jou geplakt door anderen. Je kunt je daarbij steeds de vraag stellen: Wie heeft hen het recht daartoe gegeven? Waarom zou mijn 'anders' zijn minder betekenis en waarde dan het je conformeren aan een niet duidelijk omschreven norm?

Eenieder die het gevoel heeft zijn of haar eigen impuls te volgen heeft daar het recht toe. Of het gedrag wat daar uit voortkomt, 'goed' of 'slecht' is, wordt pas duidelijk nadat er iets gedaan is. En dan nog behoeft een oordeel daarover ook een bewustzijn van de gevolgen ervan in de tijd.

Ten slotte

Wanneer je met je vingers op je gesloten ogen drukt, wordt die druk 'vertaald' in waarnemingen van licht en donker. Wanneer je druk uitoefent op

je trommelvlies, vertaalt zich dat in geluid. En misschien is het ook wel zo dat als er druk uitgeoefend wordt op je ziel, dit vertaald wordt in een of meerdere stemmen.

Stemmen hebben altijd iets te zeggen — of ze nu vanuit de buitenwereld tot je komen of uit je innerlijk opstijgen. Zowel de buitenwereld als je innerlijk bevatten daarbij zowel mooie als lelijke aspecten. Dat geldt ook voor wát beide soorten stemmen zeggen.

Het behoort volgens ons tot de elementaire principes van elke communicatie dat er naar elke spreker geluisterd wordt; en dat die spreker ook antwoord verdient. Maar om een goed antwoord kunnen te geven moet eerst de spreker goed begrepen zijn. En de luisteraar moet de moed op kunnen brengen om het met de spreker al dan niet eens te zijn en dat ook kenbaar te maken.

De geïnteresseerde onderzoeker: een fenomenologisch perspectief op Hearing Voices-groepen

Dr. Anita Williams



Inleiding

Tijdens deze lezing wil ik stilstaan bij mijn rol als stemmenhoorder, facilitator en hoofdonderzoeker in een lopende studie waarbij ik betrokken ben. Mijn centrale stelling is dat de onderzoeker niet moet worden gezien als een ongeïnteresseerde waarnemer van objecten, maar als een geïnteresseerde toeschouwer van menselijke verschijnselen. Om dit te onderbouwen maak ik gebruik van de fenomenologie.

Eerst beschrijf ik hoe mijn perspectieven als onderzoeker, herstellende stemmenhoorder en facilitator mijn begrip van stemmen horen verdiepen en de heilzame werking van stemmenhoordersgroepen meer inzichtelijk maken.

Vervolgens stel ik dat ervaring altijd tweeledig is: iedereen heeft een eigen perspectief van waaruit we de wereld tegemoet treden. Beteke-

nisvolle dingen kunnen dus nooit worden benaderd en vastgelegd vanuit één gezichtspunt.

Ten derde bepleit ik dat onderzoek in de menswetenschappen geleid moet worden door theorie in plaats van door een rigide methode.

Tot slot laat ik zien hoe een fenomenologische benadering mijn huidige onderzoek naar stemmenhoordersgroepen vormgeeft.

Op ervaring gericht onderzoek heeft, als het gehoord wil worden te midden van het heersende scientisme, een sterke argumentatie nodig voor de geïnteresseerde onderzoeker.

Ik sta op de schouders van reuzen. Pioniers zoals Marius Romme en Sandra Escher, maar ook denkers zoals Gail Hornstein, Vanessa Beavan, Eleanor Longden en Dirk Corstens, laten zien hoe de fenomenologie ervaringsonderzoek centraal kan stellen. Mijn doel is om aan te tonen hoe Hannah Arendt en Jan Patočka nieuwe inzichten bieden. Door het werk van Arendts theoria en Patočka's epochē met mijn eigen onderzoek te verweven, wil ik het pleidooi versterken voor onderzoek dat menselijke complexiteit recht doet.

Terminologie

Wat terminologie betreft: ik gebruik waanzin, psychose en psychotische breuk (als de psychose werkelijk de levensloop breekt) door elkaar. Ik verkies gewone taal boven een wetenschappelijke diagnose. *Madness* is verbonden met de 'mad and proud-beweging'. Ik sta achter Debra Lampshire's herdefinitie van *mad* als 'gemarteld en diep gekweld'. *Psychosis*, uit het Oudgrieks, betekent onbehagen van

de ziel. Deze woorden verwoordden mijn ervaring beter dan psychiatrische termen. Ik besef dat niet iedereen deze voorkeur deelt, maar hoop dat mijn gebruik in de juiste geest ontvangen wordt.

Mijn verhaal

Mijn weg naar de geestelijke gezondheidszorg begon toen ik de psychose van een goede vriend meemaakte, wat de grenzen en ontmenselijkende aspecten van het medisch model blootlegde. Ik voelde me geroepen psychologie te gaan studeren om de menselijke ervaring van extreme gewaarwordingen te begrijpen. Tijdens mijn studie werd ik diep geraakt door Ron Coleman's bewering dat herstel van schizofrenie mogelijk is. Het was een uitspraak die de heersende narratieven uitdaagde. Ik begon me af te vragen: waarom mist de psychologie zo vaak de geleefde ervaring van waanzin en herstel?

Die vraag werd persoonlijk. In 2015, toen ik als filosofiedocent werkte, kreeg ik mijn eerste psychotische breuk. Het beëindigde mijn academische carrière en er begon een lange, pijnlijke en uiteindelijk ook transformerende reis.

Patočka

In 2017 ontving ik een beurs om in Praag te gaan studeren en ik verdiepte mij in het leven en werk van Patočka, een Tsjechische fenomenoloog. Nu we hier samenzijn in Praag wil ik Patočka's nagedachtenis eren.

Patočka studeerde bij Edmund Husserl en Martin Heidegger en is een fenomenoloog van formaat. Ondanks kansen elders bleef hij in Praag, waar hij het grootste deel van zijn carrière niet officieel mocht doceren. Tijdens de periode van het 'communisme met een menselijk gezicht' (1968–1970) mocht hij dat kortstondig wel. In 1972, opnieuw verboden te doceren, begon hij 'ondergronds' les te geven in de woonkamers van zijn studenten, de 'ondergrondse universiteit'. Zijn colleges en essays circuleerden als samizdat (clandestien gedrukte en uitgegeven literatuur). Een van mijn favoriete anekdotes komt van student Ivan Chvatík, die beschrijft hoe hij Patočka's werk naar West-Europa smokkelde, verstopt onder pornografische tijdschriften om de geheime politie af te leiden.

In 1977 schreef Patočka anoniem mee aan Charta 77, die de regering opriep zich aan de Helsinki-Akkoorden over mensenrechten te houden. De aanleiding was de arrestatie van de rockband Plastic People of the Universe. Patočka merkte op dat de muziek niet zijn smaak was, maar dat niemand voor politieke opvattingen gearresteerd mocht worden. De Charta verscheen als samizdat en bereikte Westerse kranten. Toen beide andere auteurs ziek werden, nam Patočka hun plaats in bij een Westers interview, wat leidde tot een lange ondervraging door de geheime politie. Al in zwakke gezondheid, stierf hij kort daarna aan een hersenbloeding, waarschijnlijk als gevolg van stress door het verhoor. Of dit oorzakelijk was of toeval: zijn daden tonen aan dat hij zijn filosofie leefde, een *leven in waarheid*.

Patočka richtte zijn leer van de fenomenologie op de politieke, sociale en historische dimensies van het menselijk leven. Hij stelde dat elk fenomeen verschijnt in het licht van zijn sociaal-politiek-historische context. Moderne mensbeelden, kapitalistisch of communistisch, reduceren mensen tot middelen, terwijl technologie boven menselijke wijsheid wordt verheven. Zijn herziening van de fenomenologie gaf mij een manier om waanzin te bestuderen als een betekenisvolle, zij het verontrustende, menselijke ervaring.

Terug naar mijn verhaal: na Praag ervoer ik twee verdere psychotische breuken, die me verder van de academische wereld verwijderden en mijn isolement verdiepten. Maar in 2021 begon ik vrijwilligerswerk te doen bij het stemmenhoordersnetwerk van West-Australië. Voor het eerst kon ik openlijk spreken over mijn ervaringen met mensen die het begrepen. Door dialoog begon ik mijn ongebruikelijke ervaringen te begrijpen, mijn verhaal terug te claimen en mijn doel opnieuw te ontdekken.

In december 2022 kreeg ik betaald werk bij het netwerk. Deze rol herstelde mijn vertrouwen in mijzelf en in anderen. Ik zie mijn ervaringskennis nu als een belangrijke lens om de puur wetenschappelijke benadering van waanzin en herstel te bekritisieren en deze opnieuw vorm te geven door de ervaring centraal te stellen.

Ik deel mijn verhaal om twee redenen: ten eerste om de helende kracht te benadrukken van het begrijpen van waanzin via geleefde ervaring inplaats van het stellen van een wetenschappelijk diagnose.

Ten tweede om geduld te vragen terwijl ik opnieuw de wereld van schrijven en presenteren betreed. Ik was bang dat het denkproces dat schrijven nu eenmaal vereist teveel leek op mijn psychotische manier van denken tijdens mijn psychosen. Sinds mijn laatste psychose in 2018 had ik niets meer geschreven. Nu leer ik mijn innerlijke stem opnieuw te vertrouwen, en ik verwelkom dialoog, feedback en hedendaagse referenties om me opnieuw te verbinden met de literatuur.

Beknorte schets van het onderzoeksproject

In juli 2024 keurde Richmond WA een onderzoekspositie voor mij goed om stemmenhoordersgroepen te bestuderen, zodat ik mijn onderzoeksvaardigheden op een betekenisvolle manier kon inzetten. Ik werk samen met Gordon Kay, Georgie Paulik-White en Petra Skeffington. Ons tweejarige mixed-methods-project, is ethisch goedgekeurd in maart 2025. Dit project bevat kwantitatieve vragenlijsten voor nieuwe deelnemers van stemmenhoordersgroepen. Zij worden gevraagd om de vragen om de drie maanden gedurende een jaar te beantwoorden. De uitkomsten van de vragen van regelmatige en niet regelmatige deelnemers worden zo met elkaar vergeleken. Bovendien worden kwalitatieve focusgroepen met langdurige deelnemers in het onderzoek meegenomen. Iedere deelnemer wordt gedurende een jaar gevolgd. De totale dataverzameling van alle deelnemers duurt twee jaar.

Het probleem

Tijdens de voorbereiding van het onderzoek merkte ik dat mijn ervaringskennis met betrekking tot stemmen horen en mijn latere rol als facilitator uitsluitend wordt gezien als bron van bias (negatieve invloed van externe factoren op de uitkomst van een onderzoek). Ik stel daarentegen dat mijn ervaring met stemmen horen, herstel en faciliteren juist een voordeel is.

Historische achtergrond

De grenzen van de wetenschap, en haar onlosmakelijke verbondenheid met het menselijk handelen, zijn bekend. De negentiende eeuw vierde de natuurwetenschap en trachtte haar methoden uit te breiden naar menselijke aangelegenheden. Maar de twintigste eeuw onthulde de gevaren: de atoombom toonde aan dat de fysica ethiek niet kan ontloopen. De Eugenetica werd van haar voetstuk gestoten door haar rol in de genocide, zoals op gruwelijke wijze getoond in de concentratiekampen van nazi-Duitsland. Daar vond de 'technocratische' vernietiging plaats van Joodse mensen, maar ook van de zigeuners en de zogenaamde 'geesteszieken'. Zelfs de fysica erkent nu dat de waarnemer het waargenomen beïnvloedt. Dit is een waarheid die in de menswetenschappen nog sterker geldt, waar methoden niet slechts werkelijkheid vastleggen maar mede vormgeven. Begrippen als introversie en extravertie bestaan pas nadat ze zijn gedefinieerd en gemeten, maar worden al snel als natuurlijke eigenschappen gezien. De les is duidelijk: er is geen kennis zonder een kenner. In plaats van dit te verbergen achter ingewikkelde methoden, moeten we het erkennen. Onderzoek vindt altijd plaats vanuit een bepaalde plaats en tijd en vanuit dat perspectief is het verweven met de levens die het wil begrijpen.

Moderne benaderingen benadrukken reflexiviteit: onderzoeken hoe de onderzoeker het onderzochte beïnvloedt. Toch kan objectivisme blijven bestaan omdat de wens naar een 'puur' onderzoeksobject blijft bestaan. Anderzijds kan reflexiviteit het onderzoeksobject verduisteren door het te reduceren tot kenmerken van de onderzoeker.

Onderzoek omvat altijd twee polen: het subject dat kent en het object dat gekend wordt. Het ene boven het andere plaatsen miskent de relationele aard van kennis.

Het fenomenologische alternatief: de mens en de betekenisvolle wereld

Fenomenologie biedt een nieuwe manier om de relatie tussen kennis en kenner te begrijpen: de geïnteresseerde onderzoeker, die de dynamische relatie tussen mens en wereld omarmt.

De mens en de betekenisvolle wereld

Voor de fenomenoloog is wat gekend wordt altijd betekenisvol. Zoals Patočka stelt, kan de mens niet leven zonder betekenis, hoewel we die vaak over het hoofd zien, zoals een vis het water niet opmerkt waarin hij zwemt.

Neem het voorbeeld van een tafel: we richten ons erop als een betekenisvol geheel, maar niemand ziet alle zijden tegelijk. Jij ziet één kant, ik een andere, een kind onder de tafel weer een andere kant. Elk perspectief is partieel; toch vatten we allemaal dezelfde tafel. Het perspectief van atomen of golven is ook mogelijk, maar niet superieur. Wanneer de wetenschap de leefwereld overheerst, door alleen het wetenschappelijke perspectief toe te laten, missen we de geleefde, praktische betekenis van de tafel. Dezelfde tafel verschijnt in een veelheid aan perspectieven.

Hetzelfde geldt voor sociale fenomenen. Een stemmenhoordersgroep kan vanuit vele perspectieven worden bekeken, maar blijft herkenbaar als stemmenhoordersgroep door gedeelde betekenissen. Elke groep is uniek, maar bepaalde gemeenschappelijke patronen – zoals de erkenning van de stemmen en het horen daarvan en de erkenning van visioenen als reële ervaringen – lopen erdoorheen. Daarom kan het stemmenhoordersnetwerk in het Verenigd Koninkrijk een charter van essentiële kenmerken formuleren zonder de diversiteit te ontkennen. De essentie van fenomenologie is: eenheid in veelheid.

Theorie in plaats van methode

Hoe onderzoeken we betekenisvolle zaken als we een onontkoombaar deel van de wereld zijn? De fenomenologie beschouwt onderzoek niet als rigide methode maar als theoria, in de oud-Griekse betekenis van contemplatie. Hannah Arendt herinnert ons eraan dat theorie ooit betekende: afstand nemen van actie om betekenis te overdenken. De acteur op het toneel ziet alleen zijn rol; de toeschouwer in de zaal ziet het geheel. De tragedie ontstaat *tussen* hen. Volgens Arendt bestaat contemplatie uit belangstellend kijken.

Patočka maakt een vergelijkbaar punt met het fenomenologische *epochē* (*tijdsverloop*): het opschorten van overtuigingen, het bevragen van veronderstellingen. Door zelfs de mogelijkheid van het niet-bestaan van de wereld te denken, tonen we onze vrijheid om te vragen waarom iets is zoals het is. In het dagelijks leven lijken we vast te zitten in oorzaak-gevolgrelaties; maar Patočka wijst erop dat we kunnen stilstaan en de vanzelfsprekendheid kunnen bevragen, om zo het mysterie in het alledaagse te zien.

Arendt en Patočka benadrukken beiden de menselijke vrijheid om terug te stappen, te reflecteren en de wereld opnieuw te ontmoeten. Onderzoek is daarom niet gericht op ongeïnteresseerde observatie, maar op betrokken begrip van wat betekenisvol is.

Samenvatting

Fenomenologisch onderzoek herdenkt beide zijden van kennis: de kenner en het gekende. Betekenis verschijnt altijd vanuit een perspectief, in een gedeelde wereld. Geen enkel perspectief is uitputtend. Onderzoek dient geworteld te zijn in betekenis en gericht op het bevragen van aannames, niet op methoden die de unieke menselijke blik willen uitwissen. Dat is onmogelijk én ongewenst.

Terug naar het onderzoeksproject

Het onderwerp van mijn studie is de stemmenhoordersgroep als plaats van heling en gemeenschap. Mijn diverse persoonlijke perspectieven, als stemmenhoorder, als herstellend persoon, als facilitator, als onderzoeker en als lezer van fenomenologische literatuur en van literatuur over stemmen horen, verrijken mijn begrip. Ze motiveren me ook de nuances en typische eigenschappen in het heden te onderzoeken, en mijn eigen aannames te bevragen. Mijn positie binnen het stemmenhoordersnetwerk van West-Australië en binnen de literatuur heeft een daadwerkelijke waarde en is geen beperking. De ervaringsstem is essentieel. Zij mag niet worden uitgewist binnen universalistische opvattingen van menselijk lijden.

Als facilitator stellen genoemde perspectieven me in staat open te luisteren zonder mijn persoonlijke kader aan anderen op te leggen. Niet afstand, maar betrokkenheid maakt mij ontvankelijk voor nieuwe betekenissen. Zo ook in onderzoek: hoe meer perspectieven ik kan betrekken, via mijn rollen, via dialoog, samenwerking, peer review, gesprekken met groepsleden, hoe beter ik mijn aannames kan bevragen en hoe rijker het begrip wordt. En hoe meer ik anderen kan helpen hun begrip te verdiepen.

De fenomenologie past hier goed: ze neemt sociale fenomenen serieus en gebruikt aandacht om aannames te bevragen en nieuwe mogelijkheden te openen. Niet om een onveranderlijke waarheid te vinden, die de mens niet kan bereiken, maar om te erkennen dat elk perspectief onthult én verhuult. Door samenwerking kunnen we het onuitputtelijke fenomeen van stemmen horen en stemmenhoordersgroepen benaderen en elkaar helpen betekenis te vinden.

Conclusie

Ik heb een fenomenologisch perspectief op stemmenhoordersgroepen onderzocht en laten zien hoe meerdere gezichtspunten ons begrip van deze groepen als plekken van heling en gemeenschap verrijken. Ik benadrukte de waarde van ervaringskennis, het belang van openheid voor diversiteit en de rol van samenwerking tussen stemmenhoorders, facilitators en onderzoekers. Fenomenologisch onderzoek, door het spel van perspectieven te omarmen, biedt een dieper inzicht in menselijk lijden en herstel. Onderzoek dat vereenvoudiging weerstaat en complexiteit eert. Ervaringskennis is geen vertekening die gemanaged moet worden, maar een bron van dieper begrip van menselijk lijden en herstel.

Deze lezing werd door Dr. Anita Williams uitgesproken tijdens het Wereld Stemmenhoorderscongres in Praag, 2025.

Anita Williams is Doctor in de filosofie en onderzoeks- en projectmedewerker bij Richmond Well-being. Zij doet o.a. onderzoek naar stemmenhoordersgroepen in Perth, West-Australië.

Van doodsangst naar nieuwe vrijheid

Artur Hermani

Tussen 1985 en 2014 verscheen in Duitsland het tijdschrift *Brückenschlag, Sozialpsychiatrie, Literatur, Kunst*. Het was eigenlijk geen echt tijdschrift maar een periodiek verschijnend boek met artikelen en afbeeldingen van kunstwerken van mensen met bijzondere waarnemingen. In het laatste exemplaar staat een ervaringsverhaal van Artur Hermani die jarenlang met vreselijke angsten leefde. Hij hoorde ook een stem die OFF heette. Het wonderlijke van zijn stem was dat deze niet door zijn angsten werd beïnvloed. Het schilderij 'Innere Welt' van Petra Blume is afkomstig uit hetzelfde tijdschrift.

De vloer was smal, Hij was niet altijd smal geweest. Eigenlijk was hij ooit heel breed, maar bij mij was hij smal geworden, steeds een beetje meer. Als ik mijn woning binnenging, deed ik dat als gast. Ik betaalde de huur, mijn naam stond onder het huurcontract, maar ik woonde er al zolang niet meer echt — het leek meer alsof ik er in een nis woonde.

... niet aanraken, concentreren, als je maar nergens tegenaan stoot ...

En meteen was er natuurlijk weer mijn innerlijke 'verstandsstem' OFF. Ook nu weer liet ze zich de gelegenheid niet ontgaan om mij aan een kruisverhoor te onderwerpen.

Goeie god, waarom eigenlijk?

... ja, je hebt gelijk, maar ik heb geen flauw idee. Ik heb er dan uren voor nodig en die tijd heb ik niet ...

OFF: Wat doe je dan met die tijd?

Dat weet je toch: om me te wassen. Als ik de muren aanraak, moet ik mijn handen wassen, zelfs

als ik er per ongeluk even langs streel — en dat neemt veel tijd in beslag ...

OFF: Ja, je wast je voortdurend, en het afspoelen duurt nog langer. Steeds weer opnieuw. Dat is toch helemaal niet nodig! En je gebruikt ook nog een gigantische hoeveelheid water.

... deze angst, het is de angst dat ik bevuild ben, besmet als een stralingsslachtoffer, tot sterven gedoemd omdat ik ziek word en dan doodga. Het is allemaal heel werkelijk. Het grijpt me aan; mijn pols slaat op hol, ik begin te zweten ...

OFF: Dat is helemaal niet reëel; je beeldt je het in, kom tot jezelf!

Uit de kelder stijgt lucht omhoog en daar zit asbest in de muren waarop een elektronenteller zit. En met de lucht komt het asbeststof de woning binnen en hecht zich overal aan de vloer, de muren, overal ...

OFF: Hoor je zelf wel wat je zegt? Wat is dat nou voor onzin, die asbest?

... ja, ik weet het, maar ik kan er niets aan doe. Ik moet me er tegen beschermen en dit grauwe bedreigende gevoel van me afschudden. Het vergiftigt me, nee, ik ben al vergiftigd. Omdat ik het ook inademen krijg ik kanker, en dan ga ik dood ...

Sinds een half jaar bezoek ik mijnheer B.

Ik mag hem graag, de eerste weken wilde hij werkelijk alles over mij weten. Ik moest ook veel opschrijven. Voor het dossier, legde hij me uit. Maar het meeste mocht ik hem gewoon vertellen. Het meest verhelderend vond mijnheer B, wat ik over mijn moeder vertelde. Hij noemt haar emotioneel verpauperd en mij emotioneel verwaarloost.

Zij, mijn moeder dus, had geen manier gevonden om van mij te gaan houden. En zo was ik begonnen om het haar voortdurend naar de zin te

maken, om zo tenminste nog een beetje geprezen te worden. Als kind begreep ik dat nog niet. Ik kon me er niet bewust van worden, ik miste alleen het gevoel van geborgenheid en stevigheid.

Mijn moeder schonk me nauwelijks aandacht; aanraken deed ze me bijna helemaal niet. Haar zorg voor mij beperkte zich tot het allernoodzakelijkste. Maar als kind ontdekte ik een ding — als ik heel netjes was kreeg ik complimentjes. Dat had ik geleerd in het eerste jaar dat ze me naar de kleuterschool verbande. Daar ontdekte ik dat de verzorgers elke vorm van orde beloonden. Ook al was het onbewust, ik had als naar liefde hongerend kind iets gevonden, dat me dan wel geen liefde, maar tenminste lofprijzingen van volwassenen opleverde.

En dat werkte ook zo bij mijn moeder. Niet altijd, maar wel vaak. En bij de orde voegde zich later mijn netheid — of eigenlijk de hare.

Tegen een vriendin beschreef ze zichzelf trots als 'steriel, vrij van besmettingen, tot in eeuwigheid'. Het stomme was alleen dat ik alles steeds weer moest herhalen, want het gevoel van schoonheid dat me lof opleverde, was vluchtig en verdween steeds weer snel. Maar als kind stelde ik geen vragen, ik nam wat ik kon krijgen.

Mijnheer B. luistert aandachtig als ik hem vertel hoe mijn woning steeds kleiner wordt. Tegen hem kan ik open zijn over mijn huiselijk leven. Hij stelt heel gedetailleerde vragen. Zoals waar ik me in mijn woning ophield; in de woonkamer, de slaapkamer, de keuken, in bad? Ik snap niet waar dat voor nodig is. Toch moedigt hij me aan precies te vertellen hoe het steeds kleiner wordt. En wat me daarbij zelf verrast is dat ik het in woorden vertel die ook mijn stem OFF vaak gebruikt. Dat krenkt me bijzonder en natuurlijk overvalt me dan weer die schaamte; die vervloekte schaamte. En zo vindt niet alleen OFF me een idioot, maar vind ik mijzelf ook een stiekeme idioot.

Bij mijnheer B. vind ik een veilige haven. Daarom kan ik het hem vertellen, precies vertellen, alles zeggen en mijn heimelijke wereld verlaten. Dat is mooi, dat heb ik allang niet beleefd — me zo vrij te

voelen. Maar het is na vijftig minuten alweer voorbij. Dat ik twee jaar geleden ben gescheiden is er de oorzaak van dat deze benauwenis is ontstaan. Dat ik heel netjes en ordelijk was, wist ik wel en het was lastig; maar die benauwenis was er nog niet.

Mijnheer B. wil alles weten; vooral over die benauwenis die ontstond en dat ik in een nis woonde. Mijn brede schone vloer is tot een smal looppad gekrompen, bijna een loopplank over een zinkgat. In mijn huis zijn er steeds plekken die ik over een smal pad kan bereiken: in de woonkamer naar mijn stoel, in de slaapkamer mijn bed, in de keuken een stoel en het bad is zo klein dat het een staplaats is tussen de technische voorzieningen. Dat zijn mijn nissen waar ik leef. Alle andere plekken bezoek ik alleen als het niet anders kan. Dat zijn meer expedities in godverlaten landschappen waarna ik me helemaal reinig en opnieuw aankleed. Maar het gebeurt wel elke dag, want een mens heeft toch wat nodig. Zo is mijn leven geworden: handen wassen, poetsen, omkleden, en in



mijn nissen wonen. Voor iets anders heb ik geen tijd meer. Ik ben eraan gewend, isoleer me steeds meer. Ik ben het blijst als ik het tot laat op de avond gehaald heb om een van mijn nissen te bereiken — uitgeput, moe, doof, levenloos.

Mijnheer B. doet me een voorstel. Ik verstijf, bevries van angst. Ik moet me gaan blootstellen aan wat mij het meest angst aanjaagt en wat de sterkste dwanghandelingen oproept. Als ik daar op inga kan ik net zo goed zelfmoord plegen. Wat me helpt om het toch te doen is dat ik levend eigenlijk ook al dood ben. Wat maakt het uit ... wat kan er nog erger zijn?

De eerste oefening doen we samen.

We spreken alles nauwgezet door. Mijn oefenveld zal een kleine schuur in de buurt zijn. Mijn grootste angst is die voor asbest. De oefening bestaat erin dat ik asbest ga aanraken. Het dak van het schuurtje bestaat uit eternietplaten — een bouw materiaal dat typisch asbest bevat.

Ik loop dus met mijnheer B. tot vlak bij het schuurtje. Raak met beide handen de overstekende eternietplaten aan en houdt die 'dodelijke platen een halve minuut met beide handen vast.. Dan wrijf ik met mijn handen over mijn gezicht en door mijn haren. Ik zweet, beef en ben doodsbang. Daarna ga ik met mijnheer B. op een bankje zitten in het park. Hij vraagt me mijn gevoelens de vrije loop te laten en ze onder woorden te brengen. Ik moet vooral aandacht schenken aan de beelden die in mij naar boven komen. Deze hele cocktail van 'onaangename gevoelens', deze naakte horror moet ik uithouden, binnen laten komen totdat ze in heftigheid afnemen.

Volgens de theorie volgt angst zijn eigen beloop. Ze groeit en groeit, steeds verder tot aan een hoogtepunt en verdwijnt dan. Bij 'dwangen', die eigenlijk ook 'alleen' uit angst bestaan is dat niet anders. Het duurt alleen veel, veel langer voordat de angst afneemt. Dagen, weken en soms maanden gaan er voorbij voordat het zover is.

Na deze eerste zitting bij het schuurtje volgt uitputting, maar dan ook euforie! Ik onderga een onbeschrijflijk geluk en leef in een roes.

Na jaren van onmacht heeft deze oefening alles verpletterd: het handelen uit angst voor zaken die niet bestaan, vluchten en de normaliteit uit de weg gaan. Ik heb de dwang duidelijk het hoofd geboden. Eindelijk!

Hierna herhaal ik deze oefening en doe ook nieuwe: elke dag wekenlang. Met elke nieuwe oefening worden de nissen in mijn woning geleidelijk ruimer. Als twee strijders heroveren mijnheer B. en ik hem beetje bij beetje. 'Verboden terreinen', 'onzichtbare grenzen' en 'besmette gebieden' verliezen hun bedreigend karakter. Langzaam, het vergt maanden — maar het gebeurt! Mijn vloer is weer anderhalve meter breed geworden; ik gebruik weer elke vierkante meter waarvoor ik huur betaal — zonder angst! Mijn benauwende woning wordt met elke oefening levendiger.

Ik was mijn handen nog steeds grondig, maar zelden langer dan een halve minuut. Heb jij ooit tijdens het handenwassen een klok geraadpleegd? Dat doe ik nu wanneer ik het zelf wil, en niet vanuit fantasieën over besmetting of omdat ik me er gedwongen toe voel. Ik mijn 'angsttijd' heb ik vooral het normale vermeden.

Het voelen van angsten is buitengewoon uitputtend. In de waan van mijn dwanghandelingen duizelde het me vaak en kon ik mijn evenwicht maar met moeite bewaren. Ook zag ik niet zo scherp en voelde me gevangen. Het hielp daarbij in mij een beeld op te roepen van mijn therapeut: dan leek hij op de tovenaars Merlijn. Het is gewoon fantastisch wat we samen hebben volbracht.

Met mijn herwonnen vrijheid krijg ik ook weer meer energie en wat ik zie is eindelijk weer helder.

Mijnheer B. is niet alleen een verdomd goede gedragstherapeut; hij heeft me voor het grootste deel uit mijn dwangmatige, doodse leven bevrijd. Het lijkt me nu alsof ik in een vossenhol heb geleefd; een paar ruimtes die verbonden waren met nauwe gangen. Samen met mijnheer B. heb ik van mijn nissen weer een echte woning gemaakt.

Mijn Coming Out als Stemmenhoorder

Benjamin van Rompaey met Mario Domen

In de afgelopen edities van de Klankspiegel verhaalde Benjamin over wat stemmen horen met hem deed. Hieronder doet hij verslag van wat zijn *coming out* voor hem heeft betekend. Ook nu weer plaatsen we ter illustratie enkele van zijn kunstwerken.

Hij roept voorts mede stemmenhoorders op hun angsten te overwinnen en op zoek te gaan naar hun eigen kracht. Dat vergt tijd. Benjamin hoort stemmen al sinds 1997, maar durfde daar pas in 2019 voor het eerst over te spreken.

Stemmen in mijn hoofd ... ze zijn niet zichtbaar maar kunnen mij als mens in alle opzichten kwetsbaar maken.

Iemand met stemmen in het hoofd lijkt een gewoon mens; je kunt met hem of haar praten, maar je kunt die stemmen niet zien en niet horen. Soms kun je horen hoe hij of zij hardop met de stemmen in gesprek is. Die mensen kom je echter zelden tegen want het zijn meestal thuiszitters. Je kunt hen echter ook ontmoeten wanneer de stemmen zwijgen.

Voor mij is het alsof ik de hele dag op een festival vertoef, waar iedereen rondom mij hardop aan het praten is nadat de muziek is afgelopen. Ik kan dit het best omschrijven met het begrip 'aanwezigheid'. Soms komt er iets verstaanbaar door en dat is dan niet anders dan wanneer een mens gewoon met mij praat. Maar juist die momenten zijn zo heftig omdat er zich helemaal niemand in mijn buurt bevindt.



Schilderij, Benjamin van Rompaey

Soms lukt het me op die momenten een beetje in een soort Zen-modus te komen. Van die momenten kan ik genieten; soms lukt me dat ook beter en dan is het dubbel genieten als de stemmen in mijn hoofd er grotendeels het zwijgen ertoe doen. Dan kan ik iets schrijven — terwijl ik overweldigd word doordat de stemmen heel nadrukkelijk aanwezig blijven, terwijl ik naar muziek probeer te luisteren. Door te mediteren probeer ik die rustige momenten te verlengen, maar dat lukt me nog steeds niet

Interview

genoeg om tegen mezelf te kunnen zeggen: dank u voor dit relatief rustig moment.

Ik heb in 2025 veel over mijn stemmen geschreven. Daarmee heb ik een stap gezet om mijn angsten onder ogen te zien en te overwinnen. Het waren voor mij diep gewortelde angsten.

Ik had het stempel gekregen van 'visuele en auditieve hallucinaties — paranoïde/stemmen in het hoofd'. Wanneer de stemmen in mijn hoofd chaos veroorzaken in mijn hoofd, merk ik echt dat er ook paranoïde gedachten mee gepaard gaan. Zo had ik angst om door andere mensen te worden beoordeeld en het werd een hele opgave (en overwinning!) om het stigma dat mensen op mij plakten teniet proberen te doen. Ik moest er heel wat taboes voor doorbreken.

Een tijd geleden had ik er in een praatprogramma op de Vlaamse televisie iets over verteld, om op te komen voor mijn (nu ex-) vriendin.

Het publiceren van artikelen in de Klankspiegel was als het oversteken van een grens. Met elk arti-

kel liet ik een stuk angst achter me en leerde ik in het hier en nu te schrijven. (Op momenten dat ik me er stabiel genoeg voor voelde.)

Zo durfde ik het aan een eerste gedicht te publiceren in dit magazine.

Het begon ermee dat ik in een zelfhulpgroep in Mortsel terecht kwam en daar de eerste Klankspiegel van het jaar 2025 las. Daarin vertelde Myriam Bertels over het opstarten van die stemmenhoordersgroep in Antwerpen. Dat gaf me de moed de redactie te vragen of ze een gedicht van mij wilde publiceren. Dat was de eerste stap in het overwinnen van mijn angst.

Het was goed dat ik dit gedaan heb, want zo kwam vanuit de redactie de vraag of ik open stond voor een interview. Na enig nadenken en moed verzamelen, stemde ik uiteindelijk toe. We startten het interview met een emailwisseling, die toch wel ettelijke weken doorging. Na vele mails ontstond er een artikel waar ik erg blij mee was. Ik vond mezelf ook heel moedig en sterk om over mezelf te hebben verteld en mijn kwetsbaarheden te belichten. Met die stap heb ik mijn angsten nog meer zien verdwijnen.

Ondertussen was mijn eerste gedicht ook op de site van Stichting Weerklank geplaatst. Toen ik van dit gedicht een RapPoetry maakte, plaatste de redactie ook dat geluidsfragment op de site. Dat werd mijn eerste online versie van het gedicht. Later nam psychosenet.be deze publicatie op mijn verzoek over, met een link naar de site van Stichting Weerklank. Wat een fijne samenwerking!

Ondertussen had ik al een volgende stap gemaakt met een vervolg op het interview: op naar mijn tweede openbaring!

Alles wat ik na mijn diagnose jaren thuis in mijzelf had opgekropt, kwam daardoor voor mij in een ander licht te staan. Ik kon nu verder gaan in de gedachte dat ik eigenlijk behoorlijk sterk was, ondanks mijn kwetsbaarheid. Ik had stappen gezet om lotgenoten iets waardigs over mij te kunnen laten lezen. Een waardigheid ondanks het stemmen horen in mijn hoofd. Ik probeerde duidelijk te maken dat het niet nodig is om jezelf te verstop-



Schilderij, Benjamin van Rompaey

Interview

pen. Je kunt het beeld dat anderen van je hebben te boven komen — ondanks die stemmen. En jezelf vanuit je creativiteit zichtbaar te maken voor anderen.

Dus schreef ik samen met Mario het tweede artikel in dit magazine en ik vulde een gedicht uit 2024 aan met mijn nieuwe ervaringen. Het werd een dubbelgedicht! Ook dit gedicht kreeg een plaats op de website. Ook werden er in dit magazine enkele van mijn schilderijen afgedrukt. Wat werd ik zichtbaar!

Zo stond heel 2025 in het teken van het overwinnen van mijn angsten en het vinden van een versterkt gevoel van eigenwaarde. En dat doordat ik mezelf zichtbaar durfde te maken. De artikelen werden gelezen, besproken en beoordeeld. Soms kwamen er negatieve reacties, maar die kon ik verdragen.

Ik vond ook de moed om mijn ontwikkeling onder de aandacht te brengen van professionals van wie ik eerder afhankelijk dacht te zijn. Met de Klank-



Schilderij, Benjamin van Rompaey

spiegels waar mijn bijdragen in waren gepubliceerd onder de arm ging ik op bezoek bij psychiaters van instelling Stuivenberg in Antwerpen en liet exemplaren bij hen achter. Zo vestigde ik hun aandacht op de mogelijkheid dat je ook kunt schrijven over je stemmen. Ik hoopte dat zij hierdoor er ook met elkaar over zouden gaan spreken. Nadat ik een exemplaar bij de secretaresse van de directie, Katleen, bracht, deed zij het voorstel een expositie van mijn kunstwerken te organiseren in het restaurant van de Stuivenberg. Eerst huiverde ik bij het idee maar toen ook de directeur zelf enthousiast bleek te zijn, nam ik deze volgende stap in mijn ontwikkeling. Ik ging samenwerken met de directeur van de instelling waar ik als patiënt was gekomen! Als klap op de vuurpijl, mocht ik begin dit jaar bij de opening van de tentoonstelling een inleiding houden.

Een gans jaartje heb ik bezig geweest met 'terug in de tijd', met 'hier en nu', het heden te beleven en de toekomst te laten stralen. Ik voel veel dankbaarheid naar de lezers en de mensen die mijn artikelen mogelijk hebben gemaakt. Dank ook voor de mooie en moedige steun waarmee lezers mij het afgelopen jaar hebben willen volgen.

Ik zal vast nog wel meer artikelen schrijven, maar ik wil de lezers vooral oproepen mijn voorbeeld te volgen. Er is zoveel meer mogelijk als je het beeld dat anderen van je hebben achter je laat en je eigen creativiteit laat gelden.

Liefs en groeten. En steun en moed gewenst om in liefdevolle woorden je eigen proces met de lezers van de Klankspiegel te durven delen.

Innerlijk of uiterlijk?

Mario Domen

‘In de ogen van de psychiater was ik een brein in onbalans.’ Deze zin uit het ervaringsverhaal van Trudie Averett (zie pagina ***) raakte me bijzonder. Het hele manco van de psychiatrie klonk er voor me in door: Je wordt als patiënt vereenzelvigd met een deel van je lichaam.

Geen enkele andere medische professional zal het toch in zijn of haar hoofd halen om uitspraken te doen als: ‘Je bent een been dat gebroken is’ of ‘je bent een aangetast oog’. Of nog erger — na je overlijden: ‘Je bent een hart dat stilstaat.’

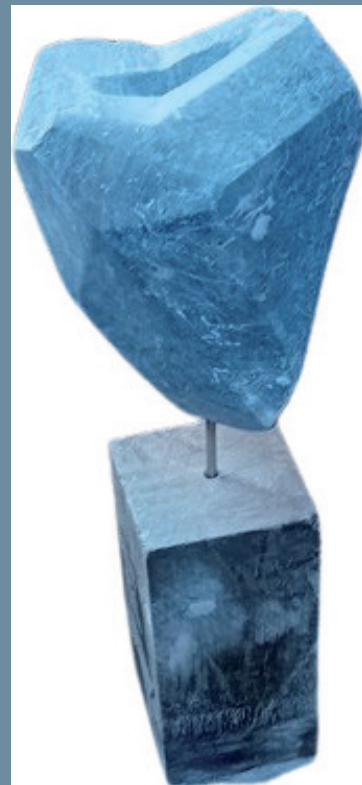
Trudie beschouwt zichzelf niet als een bouw pakket van verschillende organen. Als zeer ervaren counsellor kent ze natuurlijk de organen in haar lichaam. Ze weet ook heel goed dat ze weliswaar in haar lichaam ruimtelijk van elkaar gescheiden zijn, maar dat ze alleen in hun samenwerking gezondheid kunnen bewerkstelligen.

Maar er hoort meer bij: zij is niet haar organen; bij haar persoonlijkheid horen ook al die ervaringen die zich in de tijd hebben afgespeeld. Ervaringen uit haar jeugd kunnen een net zo grote invloed hebben als wat er haar gisteren overkwam. Soms hebben die eerste zelfs een grotere invloed.

In Trudies biografie hadden haar jeugdbelevissen zich samengevoegd tot een complex: een trauma. Daarmee zijn die ervaringen noch ruimtelijk noch qua tijd meer van elkaar te onderscheiden.

Zo’n complex kun je niet aanwijzen zoals je afzonderlijke organen kunt benoemen. Toch wordt de werking van die organen wel degelijk door zo’n complex beïnvloed.

Wat je over die organen ook zegt, je hebt steeds te maken met een stuk materie en een levend, energetisch proces. Dat levende proces is zelf onzichtbaar: het uit zich via het fysieke lichaam. Maar je beleeft er zelf iets anders aan: met slecht functioneren longen krijg je te weinig zuurstof binnen. Dat resulteert in een beleving: benauwdheid. Dat gevoel is ruimtelijk niet aan te wijzen — maar het beïnvloedt wel je hele wezen.



Beeld in wording.

Column

Dat brengt me bij de titel van dit stuk: Innerlijk of uiterlijk? Om het verschil duidelijk te maken gebruik ik een grijs-zwarte albast die ik momenteel bewerk. Zie ook de afbeelding bij deze column. De blauwe kleur wordt veroorzaakt door de lichtinval. Dat komt van buiten: uiterlijk dus. Toen ik aan dit beeld begon, was het een vormloze knol albast. Albast wordt gevonden als afzonderlijke knollen binnen andere steensoorten — toch zegt niemand dat de knol albast het innerlijk vormt van een andere steen.

Nu kreeg ik het idee om de steen aan de buitenkant glad te maken en de binnenkant uit te hollen. Dat vergde veel werk, want de albast bood flink wat weerstand. Over een periode van een aantal maanden lukte me het toch om naast een gladde buitenkant een zekere uitholling in de steen aan te brengen. Maar daardoor ontstond in die uitholling alleen maar een nieuwe buitenkant. Geen innerlijkheid. Via een metalen staaf verbond ik vervolgens de bewerkte knol met een sokkel. Daarvoor moest ik wel twee gaten boren: in de sokkel en in de knol. Maar ook daardoor ontstonden alleen nieuwe buitenkanten.

Het beeld is nog steeds niet af. Hoe ik dat weet? Omdat ik er nog niet klaar mee ben. In mij leeft een beeld dat zich tijdens het beeldhouwen ontwikkelt. Dit beeld is niet iets concreets. Het is iets in wording. Hoe het er uiteindelijk uit gaat zien is ook mij nog onduidelijk. Dat alles speelt zich af in mijn innerlijk. Via mijn bereidheid om die strijd tegen de hardheid van de steen aan te gaan, ontstaat iets nieuws dat er zonder mijn lichamelijke inspanningen nooit geweest zou zijn. Die lichamelijke inspanningen vinden hun motief en doelgerichtheid in mijn innerlijk. In dat innerlijk vind ik ook mijn weerzin tegen deze steen: wat gaat het toch vreselijk langzaam. Was ik maar klaar. Maar dat klaar zijn is iets tussen mij en de steen. Daar gaat mijn brein niet over. Ik gun het de ongetwijfeld heel knappe psychiater van Trudie zich ook eens uiteen te zetten met zo'n proces.

Waar heeft hij dat 'brein in onbalans' aangetroffen? In zijn spreekkamer? (Uiterlijk) In de DSM? (uiterlijk). Wat heeft dat met hem gedaan en wanneer zag

hij dat het goed was? (innerlijk).

Ik hoop oprecht dat deze psychiater zijn – ongetwijfeld even knappe – zoontje niet tegemoet treedt als een 'brein in onbalans'.

Germa Borst – Ik wil aangifte doen van een vermissing

Geert Zomer



Soms stuit ik op een heel bijzonder boek. Toen ik in de nazomer van 2023 een week in Gent was, bezocht ik regelmatig verschillende boekhandels. Het weer zat die week niet mee; het regende vaak pijpenstelen. Boekhandels waren een heerlijke, droge oase van rust en bezinning. In boekhandel 'Paard van Troje' zag ik een boek liggen dat mij meteen opviel. Het was niet groot of kleurrijk, maar ik werd er door een onzichtbare kracht naartoe getrokken. Het ging om het boek *Malacqua* van Nicola Pugliese. Het is een verslag over mysterieuze gebeurtenissen tijdens overvloedige regenval in het Italiaanse Napels. Op de achterflap staat te lezen: *Nicola Pugliese (1944 – 2012) heeft een bijzondere positie in de Italiaanse literatuur. Hij schreef één verpletterende roman en trok zich daarna terug uit het literaire leven. Malacqua werd in 1977 gepubliceerd bij de presti-*

euze uitgeverij Einaudi. Pugliese schreef de roman in 45 dagen, en weigerde iedere redactie op de tekst. Hoewel de gehele eerste druk van het boek binnen enkele dagen was uitverkocht werd het op verzoek van de schrijver pas na zijn dood weer herdrukt.

Ik pakte het boek op, las er wat in, voelde de sfeer van het verhaal en legde het weer terug. Buiten regende het. Het regende ook in het boek. Ik liep verder de boekhandel in, neusde wat rond, kwam terug en pakte het boek weer op. Buiten regende het nog steeds. Ook in het boek was de regen niet gestopt. Ik voelde het boek in mijn handen. Ik voelde het in mijn maag, in mijn buik, in mijn hoofd, in mijn vingers en armen. Ook in mijn benen voelde ik het boek en in mijn voeten. Toch legde ik het weer terug. Ik ging naar buiten, fietste door de regen en kwam aan in een andere boekhandel met de naam 'Walry'. Daar zag ik het boek weer liggen. Ik pakte het boek op en kocht het.

Dat was toen. Nu ligt *Ik wil aangifte doen van een vermissing* naast mij op de bank. Het boek heeft een witte kaft waarop de titel in typemachineletters gedrukt staat. Daaronder, in een ander lettertype, de naam van de auteur. Ook zweven er wat losse 'handgeschreven' letters over de kaft. De naam van de uitgever staat bescheiden onderaan. Ik sla het boek open en mijn oog valt op de NUR-code 777/770. De NUR-code geeft aan in welke categorie het boek valt. NUR-code 777 staat voor de

Boekbespreking

categorie 'psychotherapie en andere therapieën' en de NUR-code 770 staat voor 'Psychologie in het algemeen'. Waarom ik dit vermeld zal ik verderop in de tekst toelichten.

Elk hoofdstuk in het boek begint met een tijdsnotering. Het eerste hoofdstuk draagt de notering 'maandag 20 februari, 10.00 uur'.

Er is geen inleiding, geen beschrijving. De hoofdpersoon valt letterlijk met de deur in huis:

Goedemorgen. Ik wil aangifte doen van een vermissing.

Goedemorgen. Ben je niet aan het verkeerde adres? Dit is geen Politiebureau.

Nee, nee. Ik denk het niet. Mag ik binnenkomen?

Nou ja, in dat geval, kom binnen. Je kunt daar je jas ophangen. Kom maar even zitten. Wat ben je kwijt? Ik weet nog steeds niet of ik wel diegene ben waar je moet zijn.

Ik ben mezelf kwijt. En ja, ik moet hier wel zijn.

De toon van het boek is duidelijk gezet. Er is 'iemand' die zichzelf kwijt is. Ook is er 'iemand' bij wie deze persoon te rade gaat. Degene die aangifte doet zegt vervolgens:

Ik wil dat de aangifte wordt opgetekend en ik wil dat er onderzoek naar wordt gedaan.

Dit is precies waar het boek over gaat: de hoofdpersoon is zichzelf kwijt en wil aangifte doen van een vermissing. Ook wil hij dat de aangifte wordt opgetekend en dat er onderzoek naar wordt gedaan. De andere persoon luistert en stelt vragen. Niets meer en niets minder. Er zijn geen beschrijvingen van het weer, niet van het interieur of van de kleding die de twee mensen dragen. De lezer weet niet eens hoe zij eruit zien. Zij hebben zelfs geen naam of een geslacht! Toch beklijft het boek. En hoe!

In *Malacqua* van Nicola Pugliese doet Carlo Andreoli onderzoek naar vreemde voorvallen die zich afspelen tijdens overvloedige regenval in de stad Napels. In het boek is de NUR-code niet vermeld. Op Bol.com lees ik dat het boek in de categorie

'literatuur & romans' valt. Hoewel het vreemde voorvallen betreft – zo klinken er klaaglijke stemmen uit een Middeleeuws kasteel en zijn er vijfliremunten die muziek maken die alleen voor tienjarige meisjes te horen is – is de vorm van de roman vrij traditioneel. Er worden overvloedige beschrijvingen gegeven van de stad Napels, van de veelheid aan personen en gebouwen die de stad rijk is. Er wordt verslag gedaan van weldadige maaltijden, van het vele verkeer en natuurlijk van hoe de regen de stad blijft overspoelen. Een fragment:

Dus als hier mijn rioolwater is dan is er ook het rioolwater van anderen, toch? Ieders rioolwater is min of meer hetzelfde, het maakt geen onderscheid. En zelfmedelijden hebben idem dito. Waarschijnlijk kun je beter helemaal niks doen, in deze enorme chaos die de regen die naar beneden komt als eindeloze regen die naar beneden komt uur na uur ontketent.

In *Ik wil aangifte doen van een vermissing* zijn er alleen dialogen die het werk doen. Er is een verhaal dat verteld wil worden en dit verhaal ontvouwt zich middels dialogen, enkel en alleen dialogen. Deze dialogen ontspruiten vanuit het innerlijk van de twee personen. Degene die aangifte doet wordt waargenomen en gehoord door de ander, maar is zichzelf kwijt. Toch is er ook een besef van het zichzelf kwijt zijn: de registratie en het gemis ervan en het denken erover. Maar er is echter geen sprake van een constant innerlijk waar diegene die aangifte doet houvast aan heeft.

Omdat er geen 'buitenkanten' worden beschreven, maar er alleen verslag wordt gedaan vanuit twee 'innerlijkheden', wordt de lezer als het ware de innerlijke gesteldheid ingetrokken van degene die aangifte doet. De lezer verliest zich als het ware in het innerlijk, en ook in de vermissing ervan, van deze persoon. Er is geen ontsnappen via een buitentkant mogelijk.

Hij wordt meegenomen middels dialogen in een steeds verdergaand proces van verinnerlijking. Wie wordt er vermist? Wie is het die registreert? Wie is het die het gevoel van 'missen' ondergaat? Er lijkt sprake te zijn van deelpersonen die allemaal hun

Boekbespreking

eigen stem hebben. De lezer is aan de hand van 'de luisteraar/vragensteller' in het boek, de politiemans, de detective en de journalist. Hij gaat op onderzoek uit, niet in Milaan tijdens overvloedige regenval, maar in het innerlijk van 'degene die aangifte doet'. Dit maakt het boek tot een meer dan volwaardige roman. Een roman die puur vanuit dialogen op onovertroffen wijze een diep psychodynamisch proces inzichtelijk maakt.

Germa Borst (2025). Ik wil aangifte doen van een vermissing. Uitgeverij de Graaff, 96 pag. € 24,99. EAN 9789493127401.

Nicola Pugliese (2017/2023). Malacqua. Uitgeverij Van Oorschot, 168 pag. € 24,50. EAN 9789028232013.

World Hearing Voices Congress 2025

Sandra Smeding



Nina Falkenlöve Lauridsen

Op zes oktober was het zover: ik vertrok naar Praag. Na een paar dagen door de prachtige stad te hebben gewandeld vond op negen oktober de jaarlijkse Intervoice dag plaats. Het doel van deze dag was dat verschillende nationale netwerken binnen de stemmenhoordersbeweging elkaar konden ontmoeten, ervaringen konden uitwisselen en elkaar konden inspireren. Er vond uitwisseling plaats van wat er in de verschillende landen speelt op het gebied van stemmen horen. Opvallend aan deze dag waren de ervaringsverhalen die werden gedeeld, zoals bijvoorbeeld dat van Nina Falkenlöve Lauridsen. Zij zit in het bestuur van het Deense stemmenhoordersnetwerk en vertelde hoe het ont-

moeten van mensen die konden leven met hun stemmen haar hoop gaf en hoe zij door de stemmenhoordersbeweging leerde om haar stemmen op een andere manier te begrijpen.



Foto: Sonja van der Flier-Morgenland

Een dag later begon het World Hearing Voices Congress, met als thema: 'From childhood to adulthood'. Tijdens het congres werden verschillende lezingen gehouden met speciale aandacht voor stemmen horen in de kindertijd. Het was een bijzonder samenzijn met een gemeenschap waarin openheid en respect voor eenieders ervaringen centraal staat.

Verslag

Een indrukwekkend onderdeel van het congres vond ik het gesprek tussen Rai Waddingham en Kellie Stastny, beide boegbeelden van de wereldwijde stemmenhoordersbeweging, met als thema moederschap en stemmen horen. Zij vertelden openhartig over hun eigen angsten en de vooroordelen waarmee ze te maken hadden gehad. Zowel Rai als Kelly hebben lange tijd het gevoel gehad dat het krijgen van kinderen niet voor hen was weggelegd. Opvallend was de tegenstelling tussen Rai, die haar kindje kreeg onder begeleiding van de GGZ en Kelly, die niet meer in behandeling was bij de GGZ en werd geadviseerd om niet te benoemen dat ze nog steeds stemmen hoort. Rai had het gevoel onder een vergrootglas te liggen bij de hulpverlening, wat angst opriep en haar zwangerschap en de start als jonge moeder er niet makkelijker op maakte. Het blijkt dat er op dit front nog een wereld te winnen valt.



Seetha Subbiah en Peter Oud

Dr. Seetha Subbiah vertelde over de rol van stemmen horen in het leven van de kinderen die zij heeft behandeld. Ze illustreerde haar aanpak met een grote tafel vol speelgoed en knuffels. Na haar lezing werd Seetha verrast met de Nederlandse vertaling van het kinderboek dat zij heeft geschreven: 'Heb je dat gehoord? Hulp voor kinderen die stemmen horen.'

De tweede dag begon met een lezing van Will Hall die sprak over antipsychotica en de effecten daarvan. Hij besprak hierin zijn eigen ervaringen, maar ook de resultaten van het onderzoek dat hij op dit moment aan het doen is over ervaringen bij het afbouwen van antipsychotica. Ik vond veel herkenning en erkenning in zijn verhaal en heb Will later op de dag ook nog even gesproken. Wat mij vooral raakte was de vele misinformatie die er rondom dit onderwerp is en het gebrek aan begrip dat er binnen de GGZ bestaat over de uitdaging die afbouwen heet. Wat me is bijgebleven aan het verhaal van Will is dat hij vertelde dat bijna iedereen uit het onderzoek die geprobeerd had om af te bouwen daar blij mee was, óók de mensen bij wie het niet gelukt was. Will benadrukte het belang van langzaam afbouwen en je eigen gevoel daarbij in acht nemen.

's Middags gaven Mehmet Yucel en Marlie van de Berg uitleg over de YUCEL methode en de toe-passing hiervan bij stemmenhoorders. De YUCEL methode maakt gedachten, emoties en ervaringen zichtbaar op een praktische manier. Met behulp van blokjes maakt men een opstelling van de levenssituatie van de persoon, om er zo achter te komen waar zijn of haar kwetsbaarheden en krachten liggen. Daarna vertelde Dirk Corstens over zijn ervaringen als sociaal psychiater, hoe hij in aanraking kwam met het onderwerp stemmen horen en hoe hij de methodiek 'praten met stemmen' ontwikkelde. Daarna werd het congres, samen met alle aanwezige stemmen, afgesloten.

Het was voor mij de eerste keer dat ik het World Hearing Voices Congress mocht bijwonen en wat mij opviel was hoe makkelijk het was om contact te leggen. De gedeelde ervaring, hoe persoonlijk deze ook mag zijn, zorgt voor een gevoel van saamhorigheid, dat ik ook ken uit de stemmenhoordergroep in Leiden, waaraan ik deelneem. Veel aanwezigen noemen het gezelschap dan ook hun 'tribe'. Ik ben blij dat ik daar nu ook deel van mag uitmaken.

Documentaire

Mijn woord tegen het mijne

Maasja Ooms



Onder deze titel heeft regisseur Maasja Ooms een documentaire gemaakt waarvoor ze tot winnaar is uitgeroepen van de Best Dutch Film Award IDFA 2025. Vanaf 26 maart is deze film in bioscopen in heel Nederland te zien.

Het thema van deze documentaire sluit naadloos aan bij het werk van Stichting Weerklank. **Samengevat: Hoe ga je om met stemmen in je hoofd die je teisteren en zelfs bevelen geven? Moet je ze negeren of met medicijnen bestrijden, of is er meer te ontdekken als je ernaar luistert? De film volgt stemmenhoorders die hun angsten trotseren en besluiten te luisteren naar de vijand in hun hoofd, in de hoop dat deze radicaal andere benadering verlichting biedt.**



Maasja Ooms

Documentaire

Speciaal aan deze documentaire is dat er op verschillende plaatsen in Nederland nagesprekken worden georganiseerd. Daar komen vragen naar voren als:

Durven we naar stemmen te luisteren? Hebben ze ons iets zinnigs te vertellen? Herkennen we er zelf iets in en is het minder onbekend dan we denken? Zien we misschien iets over het hoofd als we ze met medicatie liever het zwijgen opleggen? Helpt een diagnose zoals schizofrenie of doen we er goed aan om te onderzoeken waarom de stemmen er zijn?

En ook: Als u morgen plotseling stemmen begint te horen, hoe zou u dan willen dat daarmee wordt omgegaan?

Na de vertoning van de documentaire organiseren de filmmaker, de producent en de personages in vijf steden bijeenkomsten van ca. 2 uur, waarin een moderator een dialoog op gang brengt tussen ervaringsdeskundigen op het podium en het publiek: GGZ-professionals, stemmenhoorders en hun omgeving en iedereen die geïnteresseerd is. Het doel is om anders naar stemmen horen te gaan kijken.

Zij gaan graag met u in dialoog omdat uw vragen en uw aanbevelingen relevant zijn in de discussie over stemmen horen en hoe daar zo mee om te gaan dat stemmenhoorders zich gehoord voelen en een duidelijke stem hebben in hun eigen behandeling.

Deze nagesprekken worden gehouden in de volgende steden: Den Haag, Groningen, Deventer, Utrecht en Amsterdam.

Los van deze nagesprekken zal psychiater Dirk Corstens, die ook zelf in de documentaire aan het woord komt, in 15 theaters na afloop in gesprek gaan met de kijkers.

Het voorlopige schema van de vertoningen is:

- zondag 8 maart om 13:30 tijdens het InScienc Festival in Nijmegen
- zaterdag 21 maart in Leuven, België op het Docville Filmfestival
- zondag 22 maart om 10:00 uur theater aan

het Spui Den Haag, Movies that Matter festival

- dinsdag 24 maart om 18:00 uur in Filmhuis Den Haag zaal 5, Movies that Matter festival
- donderdag 26 maart 2026 in LHC Utrecht
- vrijdag 27 maart 2026 in FC Hyena, Amsterdam
- zaterdag 28 maart om 11:15 in Filmhuis Den Haag zaal 5, Movies that Matter festival.

Maar ook andere filmhuizen hebben interesse getoond.

Voor trailer, meer informatie en aanmelding zie

<https://linktr.ee/Mijnwoordtegenhetmijne#521651412>
via een formulier op:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScZnL4piVj6SP52DvBj8HzWHakO_0zl5ST2MaJ7j3BqGpVSrw/vie wform.

Steunpunten

Nijmegen

Steunpunt Stemmen Horen
Nijmegen – Team Herstel,
RIBW Nijmegen & Rivierenland
Lumen, Vrijplaats voor Herstel
Kerkenbos 1103A, 6546BC Nijmegen
Contactpersoon: Robin Timmers
Tel: 06 22768271
steunpuntstemmenhoren@ribw-nr.nl
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.
Huis van de Buurt Vogelvlucht
Boshuizenlaan 5, 2321 SG Leiden
Geopend dinsdag van 13.00 tot 17.00 uur
Contactpersoon: Sonja van der Flier-
Morgenland
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 Burgerstraat 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: 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.

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

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://stichtingweerklank.nl/online-gespreksgroep/>

Schiedam

**Wanneer: In de even weken op
woensdag van 13.00 tot 15.00 uur**
Organisatie: Herstelacademie Delf-
land, locatie Wijkcentrum De Erker,
Jan van Avennestraat 32, 3117PR
Schiedam.
Contactpersoon: Carel Tuinstra
Tel: 06 338 503 96.

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
Tel: 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
Tel: 06 36034283
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