

Klankspiegel

Magazine over stemmen horen
en andere gerelateerde ervaringen

Justin — muziek is mijn afleiding

Peter Oud neemt afscheid

Ont-psychiatisering — hoe doe je dat?

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

Barbara Schaefer, interim-voorzitter
Bob van den Bos, penningmeester
Fabio Meijer, secretaris
Yvonne Doornbos, vice-voorzitter
Sonja van der Flier-Morgenland
Peter Oud

Raad van advies

Jim van Os
Dirk Corstens
Harrie van Haaster
Irene van de Giessen
Mirjam 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 3: eind juli
Sluitingsdatum kopij: woensdag 29 juli 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

In gesprek met Justin Horning – muziek is mijn afleiding

Geert Zomer

PAGINA 8

Afscheid als voorzitter

Peter Oud

PAGINA 14

Bevroren Engel

Wilfred Jaensch

PAGINA 16

Ont-psychiatisering: op weg naar een positief zelfbeeld

Jonas Vennike Detlevsen

PAGINA 20

Stemmen in m'n hoofd

Benjamin van Rompaey met Mario Domen

PAGINA 23

Gedicht

Nick

PAGINA 24

Paulus de Boskabouter

Erwin de Vries

PAGINA 25

Een dichter over haar stemmen

Harry van Haasteren

PAGINA 27

Vele hemels

Jeroen Zwaal

PAGINA 28

**Een viering van het leven van
Ron Coleman
(8 juni 1953 – 19 oktober 2025)**

Eleanor Longden

PAGINA 31

Waar het stil is ...

Mario Domen

PAGINA 32

**Boekbespreking
Frits Grimmelhuizen Etty Hillesum leest
Rainer Marie Rilke**

Corine Wepster

PAGINA 34

**Documentaire
Mijn woord tegen het mijne**

Ben Zwanink

PAGINA 36

Oproep

PAGINA 37

Column

José Smit

PAGINA 38

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

voor boeken zie:

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

Wij leven momenteel in een onrustige wereld. Veel is aan het veranderen, zowel op lokaal-, landelijk- als op wereldniveau. Voor iedereen heeft dit consequenties. In hoeverre hebben wij als mens en burger invloed op die veranderingen? De polarisatie is groot. Wegkijken is geen echte optie meer.



Mario Domen,
hoofdredacteur

Wie niet weggijken zijn de auteurs die in dit nummer van de Klankspiegel samen komen.

De onderwerpen waarover zij schrijven zijn heel verschillend, en hoe zit het dan met de samenhang tussen de artikelen? Toen we deze vraag in de redactie bespraken kwam Geert met het verlossende begrip: de artikelen gaan allemaal over betekenis-lagen.

Met 'betekenis' kun je als lezer twee kanten op. Je kunt de artikelen lezen met de vraag in het achterhoofd: Wat is de betekenis van dit artikel? Veel interessanter is echter de vraag: Welke betekenis heeft de schrijver aan een gebeurtenis willen geven. Als je de artikelen leest met die vraag voor ogen, kan er een beeld van de persoon van de schrijver ontstaan. En dat beeld roept onherroepelijk de vraag op: hoe is dat voor mij?

Dit nummer geeft de lezer flink wat aanknopingspunten voor zo'n zelfonderzoek: Justin die over zijn leven vertelt, Benjamin die in het derde deel van het drieluik, zijn verhaal tot een voorlopig einde brengt. Peter Oud die terugkijkt op zijn jaren als voorzitter van Stichting Weerklank. Maar ook een bespreking van Ben Zwanink van de aangrijpende documentaire Mijn woord tegen het mijne. En Jose Smit beschrijft prachtig wat het met je doet als je een goede dag hebt. Corine Wepster geeft in twee korte stukjes weer wat haar inspireert: Zowel geschiedenis als wandkleden. En vooral niet te vergeten: de oproep om kandidaten voor de Romme-Escher wisseltrofee aan te melden.

En tenslotte ook een oproep aan de lezers zelf: De Klankspiegel is een contactblad. Contact gaat om tenminste twee partijen. We hopen van harte dat de lezers van het blad ook de stap durven te zetten naar het schrijverschap. Want elke persoonlijke ervaring verdient het eigenlijk om gehoord of gelezen te worden.

De redactie wenst iedereen een vruchtbare zomer.

Van de bestuurstafel

Nu ik dit schrijf ligt de bestuurswisseling precies een week achter mij.

Mijn opvolger, Fabio Meijer, is voor Weerklank geen onbekende. Al eerder heeft hij constructief werk verricht in het bestuur. Peter Oud heeft afscheid genomen van zijn rol als voorzitter om met vol elan in zijn volgende bestuurlijke Weerklankrol te duiken. Barbara Schaefer heeft tijdelijk zijn functie overgenomen en fungeert nu als interim-voorzitter.

Het dagelijks bestuur ziet er nu zo uit:

Barbara Schaefer: interim-voorzitter.

Bob van den Bos: penningmeester.

Fabio Meijer: secretaris.

Sonja van der Flier-Morgenland en Yvonne Doornbos blijven als trouwe krachten hun functies bevrouwen. Slagkracht alom aanwezig!

Inmiddels zijn er mensen in zicht die ook actief willen zijn binnen onze stichting. Jong en atletisch denkvermogen baant zich een weg.

Voor mij is na zeven jaar secretarisschap de ruimte ontstaan voor nieuwe dingen, maar de Klankspiegel blijft mijn lijfblad waarin ik nog veel zal schrijven. Het redacteurschap zit mij als gegoten. Ik zou deze samenwerking voor geen goud willen missen!



Mario, Corine en Geert tijdens de redactielunch aan het IJ in Amsterdam. Ben is wegens familieomstandigheden afwezig, maar schuift de volgende keer natuurlijk weer gezellig aan.

In gesprek met Justin Horning – muziek is mijn afleiding

Geert Zomer

Justin Horning ken ik al sinds het najaar van 2012. In een locatie nabij het Centraal Station in Utrecht volgde ik met medestudenten de verkorte opleiding van Soteria Nederland. Soteria begon in 1971 in San Jose in Californië waar de psychiater Loren Mosher een project startte voor mensen die in een psychose verkeerden. Zijn idee was om mensen met de diagnose schizofrenie niet volgens het medisch model te benaderen maar vanuit een herstelvisie. Het medisch model is een topdownmodel waarbij de psychiater in een psychiatrische omgeving door middel van medicatie de zieke patiënt wil genezen met inzet met psychofarmaca. Het nieuwe Soteriaanse herstelmodel gaat uit van gelijkwaardigheid. In een helende, beschermde en huiselijke omgeving (healing environment) werden mensen niet als patiënten benaderd maar als medemensen. Oprecht en geïnteresseerd luisteren stond centraal. Huishoudelijke taken werden verdeeld en psychofarmaca werd alleen in hoge nood verstrekt en zo snel mogelijk weer afgebouwd. Mensen namen afscheid van het stigma 'patiënt' en de diagnose schizofrenie om zich weer volwaardig mens te voelen!

Jaren later pakte Jim van Os dit gedachtegoed weer op met zijn leus 'schizofrenie bestaat niet!' Mario Domen ging hem voor door samen met een collega van hem in 2012 de Soteriaanse zienswijze in Nederland te introduceren. Nederland was hier echter nog niet klaar voor. De opleiding van Soteria Nederland waar ik toen aan deelnam kreeg helaas geen vervolg in de praktijk. Maar goed: er gebeurt niets voor niets.

Justin kwam tijdens een van de lesdagen vertellen hoe het voor hem was om psychosegevoelig te zijn. Erica van den Akker was met hem meegereisd. Zij was toen voorzitter van Stichting Weerklank en begeleidde psychosegevoelige mensen. Zij vertelde die dag over haar werk en over ervaringsdeskundigheid. Het was nog voor de tijd dat herstelacademies als paddenstoelen uit de grond schoten. De herstelvisie stond nog in kinderschoenen. Wie de schoen past, trekke hem aan!

Facebookvrienden

Inmiddels is de herstelvisie niet meer weg te denken uit het zorglandschap. Zij biedt een hoopvol en menswaardig alternatief naast het geïnstitutionaliseerde medische model. Kleinschalige woonvormen bieden huiselijke veiligheid en mogelijkheid tot herstel. Justin woont in zo'n woonvorm. Op 29 februari, een regenachtige zaterdag, zocht ik hem in Tilburg op. Het ging daarvoor even wat minder met hem en hij belandde vanuit zijn vorige woning op een gesloten afdeling. Sinds een halve week woont hij in zijn nieuwe onderkomen. Bij de voordeur word ik vriendelijk ontvangen door een begeleider. Hij biedt mij koffie aan en wijst mij de wc.

Ik ga zitten in de gezellige en huiselijke eetkeuken. Even later komt Justin binnen. Hij is nog niets veranderd; een zachtaardige man die veel heeft meegemaakt. Al jaren zijn wij Facebookvrienden en we sturen af en toe over en weer berichten. Nu zien wij elkaar voor de tweede keer in het echt. Justin vertelt:

Ik woonde hiervoor in een groter huis, samen met zes bewoners. Daar was het altijd druk. Ik raakte snel overprikkeld en kon dat niet aan. Ik ging dan

Interview

rebelleren. Hier wonen wij in totaal met ons vijven. Er zijn drie medebewoners en er is altijd een begeleider. Het is hier veel rustiger. Ik kan tot mijzelf komen.

Drinken



Vroeger waren wij met vijf kinderen thuis. Ik heb drie zussen en een broer. Er was vaak ruzie en ik begon al vroeg met alcohol drinken. Mijn ouders namen mij al op mijn twaalfde mee naar de kroeg, waar ik begon te drinken. Dat was mijn ontsnapping. In 2018 heb ik een keer zoveel gedronken dat ik in coma in het ziekenhuis belandde. Mijn maag moest toen worden leeggepompt. Ik was er bijna niet meer geweest. Ik was toen 33 jaar. Nu ben ik 40.

Even voetballen

Nu ga ik liever even voetballen als het mij teveel wordt. Dat helpt mij. Het is hier veel overzichtelijker. Wij willen dingen uitpraten als er iets gebeurt. Buiten op straat denk ik soms dat de mensen over mij praten. Dat ze raar kijken en vreemde geluiden maken. Ik wil daar soms wat van zeggen, maar durf dat niet goed en loop dan gewoon door. Ik hoor af en toe ook stemmen. Ik voel mij niet echt veilig op straat. Ik ben heel mensenschuw en kan niet de hele tijd onder de mensen zijn. Ik ben graag op mijn kamer muziek aan het luisteren. Alice in Chains vind ik bijvoorbeeld goede muziek, of Nirvana. S10 vind ik ook heel goed. Zij is een Nederlandse rapster die ook stemmen hoort.

Op mijn twaalfde zat ik al aan de fles, in het café in Uden waar mijn ouders mij mee naartoe namen. In dat café kon je van alles doen, na 10 uur ook spuiten en snuiven. Voor tien uur moest ik naar huis, maar ik ben vaak gebleven. Er was huiselijk geweld bij ons thuis. Mijn moeder werd veel geslagen. Vanaf mijn zesde heb ik in instellingen gezeten. Mijn moeder kon mij niet aan. Ik was heel vervelend thuis. Ik was onhandelbaar.

Hoestdrank

Vroeger als kind ging ik vaak drankjes maken: 'Drink ik het op, of drink ik het niet op' zei ik altijd. Nagellak en haarlak. Mijn ene stem zei 'Dat moet je niet opdrinken' en mijn andere stem zei: 'Dat moet je wel doen!' Mijn moeder klopte dan op mijn kamerdeur: 'Wat ben je aan het doen? Waar ben je mee bezig?' Toen vergat ik gewoon om het op te drinken. Dat was maar goed ook! Toen ik drie was zat ik bij mijn vader in de auto. Mijn moeder was aan het winkelen. Mijn vader zat naar vrouwen te kijken en ik dronk een flesje hoestdrank op. Ik moest toen naar het ziekenhuis. Mijn moeder vertelde dit laatst nog. Mijn vader reed toen midden op de weg keihard daar naar toe. Dat was echt gevaarlijk.

Stemmen

Mijn stemmen zijn echt vervelend. Zij doen aggressive dingen. Ik doe dit eigenlijk zelf maar mijn stemmen zeggen dat. Dat heb ik van Erica geleerd:

Interview

als je stemmen hoort, dan kunnen de stemmen niets doen. Je bent er zelf bij wat je doet. Je hoeft niet per se naar de stemmen te luisteren. Dat heb ik altijd van haar geleerd.

Ik hoor Tristan; hij heeft vroeger Albert Heijn neergeschoten. Hij geeft mij bepaalde opdrachten. Kurt Cobain hoor ik ook. Allemaal bekende namen. Herman Brood ook. Als ik zucht heb – drang naar bier – komt Herman Brood bij mij. Hij dringt het bier dan bij mij op. Dat ik bier moet gaan drinken, of anders dit en dat. Het is moeilijk om hem weg te sturen, want hij blijft dan maar zeuren.

Van mijn achttiende tot mijn dertigste heb ik in de psychiatrie gezeten. Separaties en zo, isolaties.

Oma Yvonne is ook bij mij, mijn echte oma. Zij is een fijne stem en brengt mij rust. Oma is meer een zachte stem. Heel lief. Als ik dan rustig word, gaan de andere stemmen weg. Dat is heel fijn.

Shaggie

Af en toe steek ik even een shaggie op. Dan denk ik niet aan bier, maar rook ik even een shaggie en ga dan weer verder. Als ik gespannen ben, ga ik vaak even douchen. Daar word ik rustig van. Soms heb ik zo'n last van mijn stemmen. Dat is echt vervelend. Ik ga dan vaak even voetballen. Ik zou ook wel op een voetbalclub willen, maar ik weet nog niet of er een in de buurt is. Dat moet ik nog uitzoeken.

Muziek

Muziek is mijn hobby, mijn afleiding. Ik heb heel veel cd's. Jonathan Wilson vind ik erg goed. Ik ben ook fan van David Bowie. Ik heb hem ook in mijn hoofd zitten. David Bowie is gekomen omdat ik Heroes zo'n mooi nummer vond.

Toekomst

Ik wil graag goede begeleiding voor het stemmen horen, maar ik weet niet of Stichting Weerklank ook iets in Tilburg heeft.

In de nabije toekomst wil ik graag weer een kat. De vorige is weggelopen. Ik wil ook graag weer gaan werken op een werkplaats.

Ik denk dat ik binnenkort mijn rijbewijs ga halen, dat wil ik nog steeds.

Afscheid als voorzitter

Peter Oud



In 2017 kreeg ik van Jim van Os de vraag of ik voorzitter wilde worden van Stichting Weerklank. Irene van de Akker was net afgezwaaid en Irene van de Giessen was als interim-voorzitter aangesteld. Echter, op dat moment voelde het voorzitterschap voor mij als te veel. Samen met een groep bevlogen medestanders was ik namelijk net gestart met de voorbereidingen voor het vierdaagse 10e Wereldcongres Stemmen Horen in 2018. Wij organiseerden dit congres als blijk van waardering voor het werk van Marius Romme en Sandra Escher. Ik was projectleider en het combineren van die rol met het voorzitterschap leek mij naast mijn gewone werk geen haalbare kaart. Jim kon zich goed vinden in mijn voorstel om het voorzitterschap pas vanaf het voorjaar van 2019 op mij te nemen.

Dat wereldcongres was voor mij overigens een geweldige ervaring. Wij hadden een enorme groep enthousiaste en initiatiefrijke vrijwilligers. Achteraf was het veel werk. Maar als je met een geslaagd congres 350 deelnemers uit 33 verschillende landen mag ontvangen, is het iets om met veel genoegen op terug te kijken.

Uit deze samenwerking ontstond een nieuw bestuur. Yvonne Doornbos werd coördinator van de steunpunten, Fabio Meijer nam het webbeheer op zich, Geert Zomer werd secretaris en Aart Nijmeijer bleef aan als penningmeester. Corine Wepster bleef ons trouw als redacteur van de Klankspiegel. Jim van Os en Agna Bartels waren bereid om als adviserend bestuurslid betrokken te blijven. Inmiddels zijn we zeven jaar verder. Er is sindsdien aardig wat versterking gekomen en er zijn vrijwilligers gekomen en gegaan.

De basis op orde

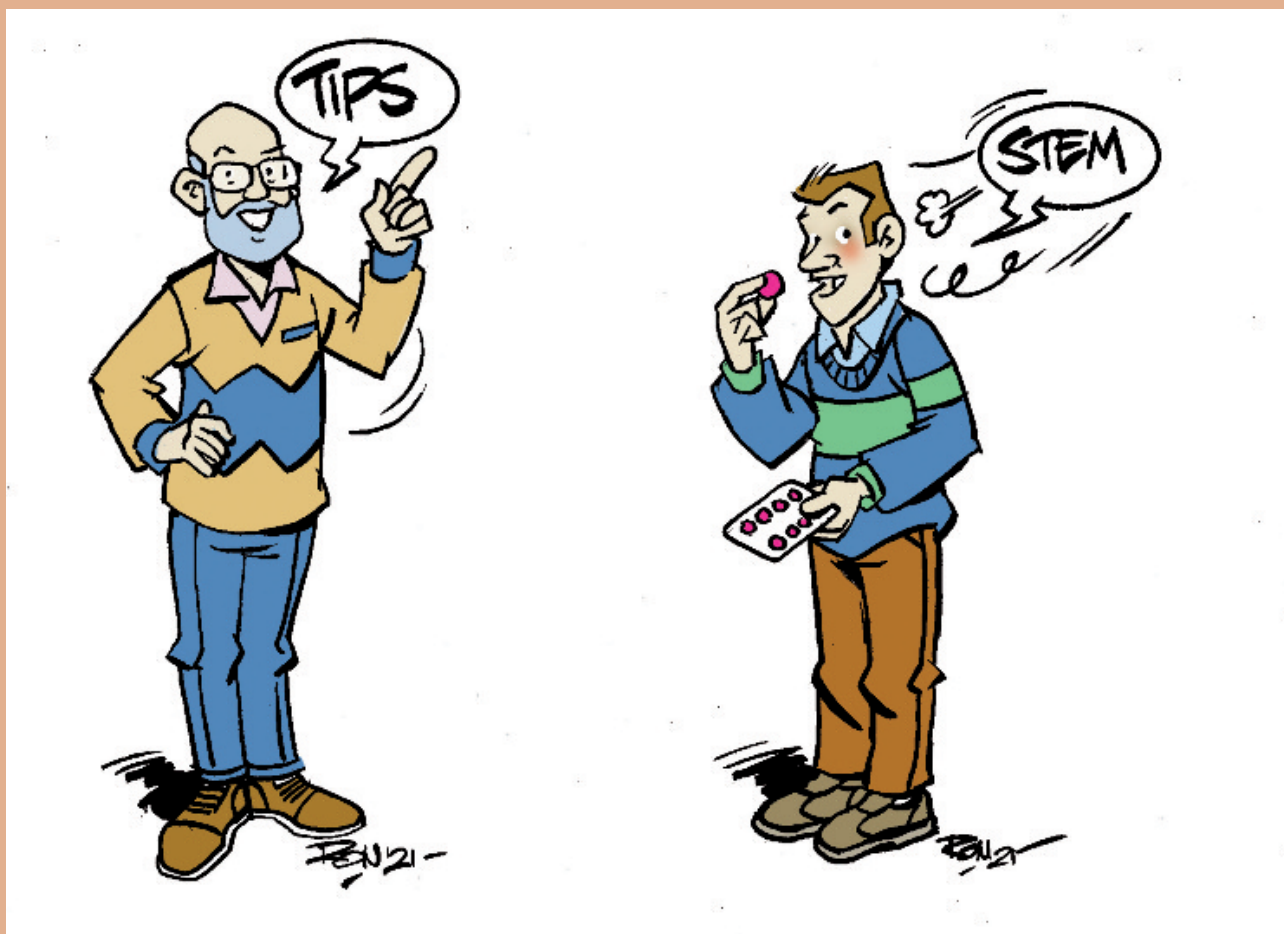
Als ik terugkijk op de eerste periode voelt het eerste jaar aan als een soort proefdraaien. We besloten het subsidiebedrag een jaartje af te schalen naar 25.000 euro. Het ging tenslotte om maatschappelijk geld en dat bracht voor mij een grote verantwoordelijkheid met zich mee. Zorgvuldigheid en transparantie stonden voorop en we moesten het ook nog kunnen waarmaken om dat bedrag verantwoord uit te geven.

In die beginfase lag de focus vooral op het leggen van een stevige basis. We werkten aan duidelijke functieomschrijvingen en aan een gedragscode en afspraken over hoe we met elkaar wilden communiceren. Er kwam een huishoudelijk reglement, de

Artikel

statuten werden herzien en er werd een vrijwilligersbeleid opgesteld. Minstens zo belangrijk was de aandacht voor veiligheid binnen het bestuur en het opbouwen van onderling vertrouwen. Deze fundamenteen bleken noodzakelijk. Ze gaven rust, duidelijkheid en ruimte om verder te bouwen. Hoewel er nu nog steeds vacatures zijn die ik graag ingevuld zie, zoals die van communicatiemedewerker en versterking van de redactiecommissie, zijn er ook mooie stappen gezet. Zo heeft Sonja Morgenland de rol van vrijwilligerscoördinator op zich genomen en heeft de website, door de inzet van Jolanda van Hoeij, een enorme kwaliteitsimpuls gekregen. In 2020 schreven wij ons eerste meerjarenplan.

Benaissa Belyandouz erbij gekomen als derde redactielid. De website is grondig vernieuwd en straalt professionaliteit en toegankelijkheid uit. We herschreven de brochure *Stemmen horen*, verrijkt met illustraties van Ron Verbrugge. De zelfhulp gids werd door Robin Timmers vertaald en in het Nederlands uitgegeven. Daarnaast ontwikkelde Anneroo de Boer, stagiaire van de Stemmenpoli in Alkmaar, voor ons een handboek voor stemmenhoordersgroepen en organiseerden Barbara Schaefer, Yvonne Doornbos en Sonja Morgenland intervisiebijeenkomsten voor facilitators om kennis en ervaring te delen. Met subsidie van ZonMw werd een tweeledig project succesvol afgerond.



Zichtbare resultaten

Als ik kijk naar wat we in die jaren concreet hebben bereikt, dan overheerst trots. De Klankspiegel kreeg een compleet nieuw jasje en is onder redactie van Mario Domen en Geert Zomer uitgegroeid tot een herkenbaar en gewaardeerd blad. Inmiddels is

In samenwerking met de GGZ Ecademy werd de E-learning *Stemmen horen begrijpelijk maken* ontwikkeld, inclusief een Engelstalige versie. Dit deel van het project viel onder mijn verantwoording. Barbara Schaefer, ondersteund door John van den Hout, was de kartrekker van *Non-verbale metho-*

Artikel

den binnen stemmenhoordersgroepen. Dit resulteerde onder andere in een kaartenbak met praktische tools voor facilitators.

Ook het kinderboek van Seetha werd in het Nederlands vertaald vanuit de nalatenschap van Dirk Bol. En met de oprichting van een Raad van Advies in 2025 haalden we extra kennis en ervaring binnen om Stichting Weerklank inhoudelijk te versterken. Belangrijker nog: voor het eerst kregen wij het gevoel dat we onze aandacht konden verleggen naar de regio zodat er meer stemmenhoordersgroepen in het land zullen komen.

Ongetwijfeld vergeet ik hier nog zaken, maar alles bij elkaar genomen mogen we, vind ik, echt trots zijn op wat we samen hebben neergezet. Ik denk wel dat de cohesie binnen het bestuur van Stichting Weerklank en de oprichting van de stemmenpoli in Alkmaar in 2020 ertoe bijgedragen heeft dat de Maastrichtse benadering beter op de kaart kwam. Zo kunnen wij aan collegae in de reguliere zorg laten zien wat constructief ingezet kan worden om stemmenhoorders te begeleiden en te behandelen.

Samenwerking en steun

De komst en betrokkenheid van John van den Hout

heb ik in de laatste jaren als een enorme steun ervaren. Samen met Barbara Schaefer hebben we onlangs het jaarverslag over 2024 afgerond. Ons eerste. Daarnaast hebben we in het najaar van 2025 en in dit voorjaar 2026 intensief gewerkt aan het tweede meerjarenplan. Als alles volgens plan verloopt, wordt dit in de maand mei van dit jaar afgerond en kan het als werkdocument gebruikt worden. In dat plan verschuift de focus verder richting stemmenhoordersgroepen in de regio. Ook komt er meer aandacht voor kinderen die last hebben van hun stemmen.

Wetenschappelijk onderzoek komt meer centraal te zijn, waar Barbara Schaefer vanuit haar professie als wetenschappelijk onderzoekster een rol in kan spelen. Het onderzoeksgebied moet echter nog worden bepaald. Wij ondersteunen Willemijn Cerutti met haar impactcampagne rond de documentaire van Maasja Ooms. De distributie van de kinderboeken krijgt meer aandacht. Verder staan het opzetten van een facilitatorstraining en het herschrijven van de training *Stemmen horen begrijpelijk maken* op de agenda.

Hoe zou de GGZ er in de toekomst uit mogen zien

Ik heb enkele bijeenkomsten van Jim van Os mee-



gemaakt over het implementeren van de GEM (Ecosysteem Mentale Gezondheid). Als Weerklank waren wij er nog niet aan toegekomen om onze rol hierin te bepalen. Met de komst van meer groepen in de regio komt ook dit nu op ons pad. Hoe komen wij van een oude GGZ naar een ecosysteem mentale gezondheid in elke regio?

Hiervoor is een noodzakelijke en fundamentele transitie nodig: van een diagnosegerichte, medische GGZ naar een mensgericht ecosysteem voor mentale gezondheid. Een beweging waarin niet langer de stoornis centraal staat, maar het levensverhaal, de context en de veerkracht van mensen. Mentale gezondheid wordt daarmee niet uitsluitend een verantwoordelijkheid van de GGZ, maar van de samenleving als geheel.

De huidige situatie in de zorg kent duidelijke kwetsbaarheden. Wachtlijsten lopen op, personeelstekorten nemen toe en professionals ervaren hoge administratieve druk. De zorg is sterk gemedicaliseerd en bureaucratisch georganiseerd, waardoor zij vaak onvoldoende aansluit bij het verhaal en de betekenis die psychisch lijden voor mensen heeft. Cliënten voelen zich geregeld niet gezien en stemmenhoorders niet gehoord, terwijl hulpverleners gevangen zijn geraakt in protocollen, productieveisen en stigmatiserende taal (zoals schizofrenie en ultra high risk termen). Dit systeem, deels gebouwd op angst en wantrouwen, loopt zichtbaar vast. Tegelijkertijd ligt de kracht van de regio in een groeiende beweging richting herstel, samenwerking en normalisering. Er ontstaat steeds meer besef dat psychisch lijden zelden losstaat van trauma, sociale omstandigheden, relaties en bestaanszekerheid. Herstel gaat niet primair over symptoomreductie, maar over kwaliteit van leven, zelfregie, hoop en verbinding. Initiatieven zoals herstelondersteunende intakes, ervaringsdeskundigheid en wijkgerichte teams, het verkennend gesprek en consultatie door de GGZ laten zien dat het anders kan. De wens voor 2026-2035 is toewerken naar een samenhangend regionaal ecosysteem mentale gezondheid. Een systeem met één herkenbare voordeur, waar inwoners laagdrempelig terecht kunnen voor een verkennend gesprek, duiding en passende ondersteuning. Preventie en vroegsignalering vormen de

basis, met sterke banden tussen gemeenten, huisartsen, GGZ, welzijn, ervaringsdeskundigen en onderwijs- en informele netwerken. De GGZ is hierin geen eindstation meer, maar een partner die expertise en consultatie biedt waar nodig.

Om daar te komen is de gedeelde visie nodig, dat naast CGT (cognitieve gedragstherapie) de Maas-trichtse benadering en Voice Dialogue omarmd wordt. Dit vraagt om een cultuurverandering waarbij vertrouwen essentieel is. Niet het organisatiebelang, maar het belang van de stemmenhoorder is leidend. Dat vraagt om herstelondersteunend werken, kleinschalige en autonome teams, een stevige sociale basis, gelijkwaardige samenwerking en duurzame financiering. Geven en nemen zijn hierin onlosmakelijk met elkaar verbonden.

De transitie naar een ecosysteem mentale gezondheid is geen toekomstbeeld meer, maar een beweging die al gaande is. De uitdaging voor elke regio is om bij deze beweging aan te sluiten om zo de regio's te verbinden, de kennis te verdiepen en steunpunten stemmen horen en stemmenhoordersgroepen duurzaam te verankeren in het zorglandschap. Zo kan er een dragende structuur ontstaan voor mentale gezondheid.

Afscheid van het voorzitterschap

Met mijn afscheid als voorzitter hoop ik meer tijd vrij te maken voor mijn rol als coördinator scholing en ontwikkeling. Dat is een rol die mij inhoudelijk zeer aanspreekt en die ik graag verder binnen het bestuur wil uitbouwen.

Zorgstandaard en inhoudelijke ontwikkeling Samen met Robin Timmers werkte ik in het najaar van 2025 mee aan een onderzoek van AKWA over enkele Zorgstandaarden, waaronder de zorgstandaard Stemmen Horen, voorheen de generieke module. Naar verwachting wordt deze zorgstandaard dit najaar op meerdere punten herzien. Ik verwacht dat er in de herziene versie meer ruimte komt voor de Maastrichtse benadering en voice dialogue. Eerlijk gezegd heb ik de afgelopen jaren weinig waarde toegekend aan de inhoud van de oorspronkelijke generieke module. Deze werd geschreven in een tijd waarin evidence-based retoriek dominant was binnen de reguliere GGZ en

het onderwijs. Er werd sterk de nadruk gelegd op evidence-based behandelingen, alsof deze per definitie beter zouden zijn dan interventies die niet of minder onderzocht waren.

Maar als je daar wat langer bij stilstaat, is die aanname allesbehalve vanzelfsprekend. Hoe kun je immers zeker weten dat iets wat onderzocht is, per definitie beter is dan iets wat niet onderzocht is? In het najaar van 2017 verscheen het rapport *Zonder context geen bewijs* van de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving, over de illusie van evidence-based practice in de zorg. Sindsdien hoor je de term gelukkig minder vaak in absolute zin.

Praktische hulpmiddelen en zichtbaarheid

In het voorjaar hebben we samen met AKWA de laatste puntjes op de i gezet van de nieuw ontwikkelde stemmenkaart. Dit is een praktisch hulpmiddel voor hulpverleners waarin handvatten worden geboden voor de begeleiding van stemmenhoorders en voor het omgaan met hen en hun stemmen.

Gedurende anderhalf jaar heeft het driemaandelijkse vakblad Sociale Psychiatrie telkens een artikel van mij gepubliceerd. Daarmee heb ik, denk ik, de Maastrichtse benadering en Stichting Weerklank nadrukkelijk onder de aandacht gebracht bij collega's in het veld. Opvallend genoeg was ik zes jaar geleden zelf nog terughoudend om eigen ervaringen met stemmen horen naar buiten te brengen. Dit had meerdere redenen.

Naar aanleiding van de artikelen in het vakblad Sociale Psychiatrie ben ik inmiddels gevraagd om op een congres te vertellen over de Maastrichtse benadering. Dit een mooie bevestiging van het belang van dit werk en van het feit dat men toenevend open staat voor een herstelgerichte benadering en deze ook serieus neemt.

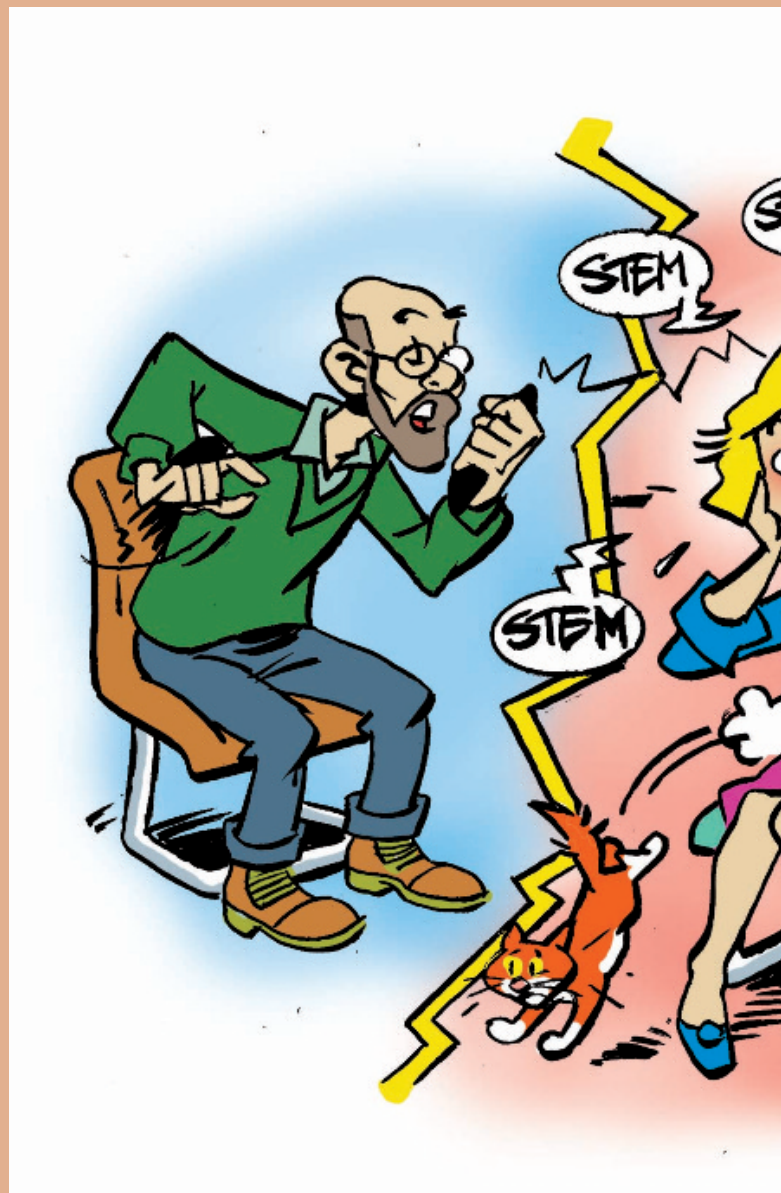
Film, samenwerking en nieuwe initiatieven

Verder ondersteun ik Willemijn, producent van de film *Mijn woord tegen het mijne*, bij de impactcampagne van deze aangrijpende film. We zijn hierover ook in overleg gegaan bij AKWA (Aliantie Kwaliteit in de Geestelijke Gezondheidszorg).

Samen met Renuka Chedi en Benaissa Belyandouz wil ik kinderen die stemmen horen meer onder de

aandacht brengen. Wij willen onderzoeken en in kaart brengen waar kinderen die stemmen horen bij gebaat zijn.

Samen met Marit Kaper, de verpleegkundig specialist, organiseer ik dit najaar een bijeenkomst met de vijf Stemmenpoli's, gericht op onderlinge kennisdeling en versterking van de samenwerking. Dit voorjaar wil ik de bestaande training *Stemmen horen begrijpelijk maken* herschrijven. Involve, vroeger PGO-support, ondersteunt mij hierbij. De bedoeling is dat deelnemers voorafgaand aan de training de E-learning volgen, zodat we bij de start beschikken over een gedeelde taal en we tijdens



de trainingsdagen met de deelnemers de verdieping kunnen opzoeken.

Tot slot hoop ik in het najaar en in 2027 een deel van onze brochure *Stemmen horen* – aangevuld met praktische tools en ongeveer twintig ervaringsverhalen vanuit de Stemmenpoli – te bundelen tot een boekje voor hulpverleners. Hoe breng je de Maastrichtse benadering nu in de praktijk? Ik heb hiervoor mijn collegae Gert Haringsma en Dirk Corstens al benaderd of zij enkele praktijkervaringen willen aandragen. Voor dit project zal waarschijnlijk aparte subsidie aangevraagd moeten worden.

Vooruit- en terugblik

Met vertrouwen draag ik het voorzitterschap over aan Barbara Schaefer. Zij wil in afwachting van een nieuwe voorzitter deze rol tijdelijk als interim-voorzitter op zich nemen. Wat blijft, is mijn betrokkenheid, mijn passie voor dit werk en mijn overtuiging dat betekenisgeving, ervaringskennis en gelijkwaardigheid onmisbaar zijn in de zorg. Ik ben dankbaar voor jullie vertrouwen en steun in de afgelopen jaren. Ik kijk dankbaar terug op wat wij als bestuur van Stichting Weerklank, samen met onze vrijwilligers en collegae van de Stemmenpoli hebben opgebouwd. Met minstens zoveel energie kijk ik vooruit naar wat nog komt.



Bevroren Engel

Wilfred Jaensch

De jongeman heette Tino. Een familienaam had hij niet. Tino was opgegroeid in instellingen. Samen met andere uitgestotenen vormde hij op twintigjarige leeftijd een motorbende. Hun machines waren goor en beschilderd met vuige tekens. De rijders droegen zwarte leren jassen. Op hun rug prijkte trots het embleem van hun bende. Op een dag moest Tino plotseling pissen tijdens een tocht. Het was ijskoud en het sneeuwde. Tino stapte van zijn motor en sloeg met zijn armen tegen de zijkant van zijn lichaam. Zijn handen waren gevoelloos door de kou. Met moeite wist hij zijn gulp te openen en waterde, met zijn rug naar zijn kameraden, in de sneeuw. De urine vormde een gele plek. Hij had niet in de gaten dat zijn benedeleden zich naar hem toe hadden gedraaid en het tafereel belangstellend gadesloegen. Zij waren er vast van overtuigd dat zijn urine in de lucht bevroor voordat het was neergedaald. Zo gaven ze hem de bijnaam 'Bevroren Engel'.

Waarom 'Engel'? Omdat deze bende een ideaal had. Zij hadden een grote bewondering voor hun Amerikaanse tegenhanger: de Hells Angels. Hun eigen symbool was een eenzame ster met daaronder een zwaard. De ster stond symbool voor hun bende en het zwaard voor gerechtigheid. In Amerika had Tino tot de Hells Angels behoord. Daar had hij een inwijdingsritueel moeten ondergaan. Hij moest leren houden van het kwade. Het kwaad waar iedereen bang voor was en wat hem met afschuw vervulde. Wat hij graag deed werd hem verboden. Daarna werd hij tot de helle-enge-

len toegelaten en hij stichtte vervolgens een afdeling in Zwitserland. Daar was hij de onbesproken leider van een groep nietsnutten en uitgestotenen.

Tino was een kast van een vent. Hij had een buik waar een heel bierfust in leeggegoten kon worden en zijn baard reikte tot aan zijn jonge heer. Bovendien was hij behangen met fietskettingen en hij droeg bij wijze van sieraad een boksbeugel om de vingers van zijn rechterhand. Je zou het zo niet zeggen, maar Tino had een I.Q. waar Einstein trots op zou zijn. Hij hield de kas bij, deed al het papierwerk en schreef talloze brieven aan instanties.

De autoriteit van Tino berustte, naast zijn indrukwekkende uiterlijk, op het feit dat hij de problemen van de anderen deed verdwijnen als sneeuw voor de zon. Wanneer iemand iets gestolen had, nam Tino de schuld op zich en diende zijn gevangenisstraf uit. Als een ander zich in een dronken bui misdragen had, bood Tino zijn verontschuldigen aan en herstelde het contact. Daarom had hij gezag. Niet omdat hij bovenaan stond, maar juist onderaan: hij vormde de dragende kracht waarop de rest van de bende kon bouwen.

Ik kwam met Tino in contact na mijn studie antroposofie in Basel. Ik werkte in een boekhandel, niet ver van de Rijn. Op een gegeven moment kwam Tino binnenlopen. Ik kende hem niet, maar iets in zijn weerbarstige houding trok mij aan. Zal het zijn aura geweest zijn? Wij raakten in gesprek. Tino bleek zeer goed onderlegd in tal van onderwerpen en hij vulde mijn uitspraken van antroposofische

Verhaal

aard moeiteloos aan. Wij hebben onze dialoog buiten op een nabijgelegen terras voortgezet. Het was een zomerse dag in de lente. Ik was vijftwintig, in de bloei van mijn leven. De zon ging bijna onder, het water stroomde door de Rijn en de meisjes droegen korte rokjes. Wij dronken bier en werden dronken. Ik luisterde ademloos naar zijn verhalen die mijn leven deden verbleken. Ik vroeg hem waarom hij dat allemaal deed? 'De mannen in die club waarmee jij optrekt nemen nergens verantwoording voor. Wat is je ideaal?' Tino nam een grote teug van zijn bier, liet in gedachten zijn ogen ronddwalen en antwoordde: 'Je stelt de vraag verkeerd. Het gaat niet om mijn ideaal. De juiste vraag luidt: Wat gebeurt er met deze mensen wanneer ik er niet ben? Ze gaan terug naar vanwaar ze gekomen zijn: psychiatrische instellingen, gevangens en verwaarloosde opvangplekken in achterbuurten, als ze al niet over straat zullen zwerven, bevangen door de kou en duistere stemmen. Ze zullen eindigen achter gesloten deuren of door hun stemmen tot zelfmoord worden gedreven. Zolang ik er ben, zijn zij vrij!'

Lang daarna - ik doceerde inmiddels al enkele decennia aan het opleidingsinstituut in Berlijn voor leraren die lesgeven op Waldorfscholen - las ik in de krant dat Tino in Brazilië dood was gevonden onder een boom. Alleen. Ik was hem allang uit het oog verloren. Hoe hij aan zijn einde is gekomen en hoe hij in Brazilië verzeild was geraakt zal ik waarschijnlijk nooit weten. Maar ik zal nooit vergeten hoe Tino mij toen op die zomerse dag corrigeerde: 'Je hebt de verkeerde vraag gesteld.'

Uit: Wilfred Jaensch: Was sagst du, wenn du "Mensch" sagst?

Vertaling: Mario Domen/Geert Zomer

Wilfrid Jaensch (1941 – 2015) vluchtte in 1945 vanuit het Poolse Opper-Silezië naar het Westen. Hij studeerde Antroposofie bij Walter Muschg in Basel. Hij wordt beschouwd als een anarchistisch antroposoof en dichter. Na zijn studie verhuisde hij naar Berlijn, waar hij onder andere les gaf aan een opleidingsinstituut voor leraren aan Waldorfscholen. Hij schreef sinds 1963 talloze essays en beschouwingen.

Ont-psychiatisering: op weg naar een positief zelfbeeld

Jonas Vennike Detlevsen

Jonas Detlevsen is psycholoog, auteur en activist en criticus van het Deense psychiatrische systeem. Hij streeft naar een grondige verandering van de geestelijke gezondheidszorg en wil als therapeut met mensen in gesprek gaan over hun ervaringen in de psychiatrie.

Op 3 juni 2025 werd op de website MadinAmerica een artikel van zijn hand geplaatst waarin hij een beeld schetst van de mogelijkheden van een niet-psychiatrische benadering van psychische problemen. Voor de Klankspiegel is dit artikel enigszins ingekort.



We staan zelden stil bij het effect van psychiatrische behandelingen op het zelfbeeld van cliënten. Op korte termijn kan iemand opgelucht zijn als hij of zij een diagnose krijgt, volgens het bio-medisch model. Aan de hand van de DSM-V krijgt iemand een 'behandeling', waarbij er vooral wordt uitgegaan dat de oorzaak van zijn of haar 'symptomen' in de hersenen liggen. Maar wat betekent het op de lange-

re termijn wanneer iemand zichzelf gaat beschouwen als een persoon met een gemankeerd brein? Dat doet iets met het zelfbeeld. Mijn streven is om met iemand in gesprek te gaan om hem of haar de ruimte te geven om te ont-psychiatiseren.

Het idee van ont-psychiatiseren ontstond toen ik in gesprek ging met mensen die zich niet gezien voelden in de psychiatrie. Ik kan het belang van dit nieuwe concept het beste verklaren door voorbeelden uit de praktijk te geven.

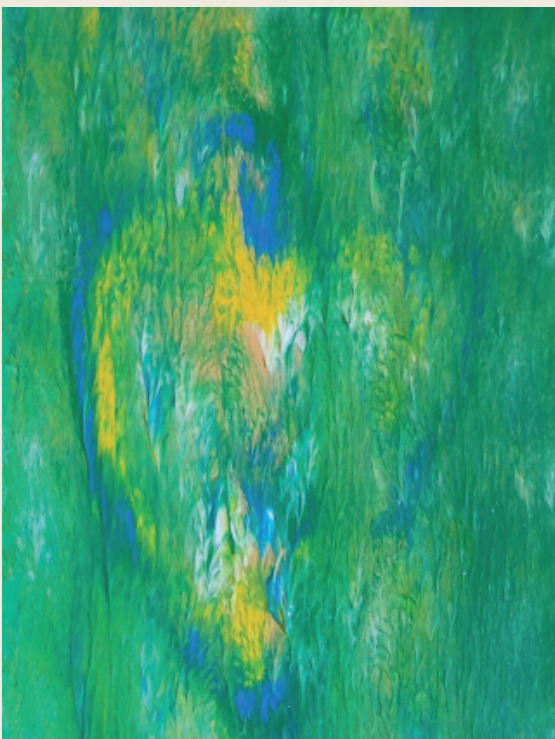
Binnen de Deense psychiatrie heb ik twee jaar gewerkt in een polikliniek voor mensen met een zogenoemde persoonlijkheidsstoornis. In die twee jaar zag ik niemand wiens persoonlijkheid 'verstoord' was. Hoe vaker ik met cliënten sprak, des te begrijpelijker en normaler vond ik hun reacties. Het waren natuurlijke reacties op een niet functionerend psychiatrisch systeem.

Het verhaal van Lea

Lea kreeg de diagnose borderline persoonlijkheidsstoornis. Ik werd haar therapeut en mijn doel was haar symptomen zoveel mogelijk te verlichten en haar te helpen haar eigen en andermans gedachten te begrijpen. En ook de gevolgen te accepteren van haar 'verstoorde' persoonlijkheid. Maar ik probeerde Lea vooral te begrijpen als mens. Aanvankelijk had ze het moeilijk met haar diagnose. Ze raakte verstrikt in allerlei conflicten en voelde een innerlijke leegte. Ze had de neiging zich in de steek gelaten te voelen en daardoor hield ze bij voorbaat afstand. Tegelijkertijd had ze een sterke behoefte

aan nabijheid. Ze had regelmatig seksueel contact met mannen. Ze deed dingen die voor haarzelf niet goed waren. De criteria van haar diagnose leken bij haar te passen.

Tijdens de anderhalf jaar dat ik haar behandelde, gingen we na wat de effecten waren van haar 'symptomen'. Haar moeder had altijd gezegd dat ze haar verwarde geest had geërfd. Haar vader verliet haar toen ze nog een kind was. Als kind was ze veel gepest en ze had zichzelf geleerd hard te zijn en voor zichzelf op te komen. Deze kant van haar contrasteerde met haar empathische aard. Naarmate we meer leerden over Lea's verleden, des te begrijpelijker werd haar huidige gedrag. Daardoor konden we steeds meer grip krijgen op die delen van haar die in conflict waren. Lea wilde niet langer een 'slechte borderline zeikert' zijn (haar woorden, niet de mijne). Zij wilde veel liever vrouwelijk zijn, zonder zich zwak te voelen en ook haar mannelijke zijde laten zien, zonder bruut agressief te zijn. Ze ging vriendschappen zoeken waarin zij zichzelf kon zijn en die wederkerig waren. Zij wilde echte liefde kennen. Dit waren de voor- naamste aspecten die we in therapie bespraken. Het duurde wel een jaar om hiervoor het fundament te leggen.



Op een dag, toen we samen rustig uit het raam zaten te kijken, zij ze: 'Ik heb geen stoornis ... ik ben getraumatiseerd.' We hadden hier al verschillende keren over gesproken, maar die dag leek ze te beseffen dat dit de waarheid was.

Die dag veranderde het leven van Lea. Haar reis naar herstel was op dat moment nog niet voltooid, maar er was iets wezenlijks veranderd. Uiteindelijk nam ze afstand van de psychiatrische duiding. We begonnen te kijken naar haar kwaliteiten. Creatief, zorgzaam en analytisch. Geleidelijk aan ontwikkelde ze een genuanceerd beeld van zichzelf, dat noch op diagnoses, noch door trauma berustte, maar eerder door gewoon Lea te zijn, met alles dat daarbij hoorde.

De vooruitgang die Lea en ik bereikten, zou niet mogelijk geweest zijn, als we ons hadden gehouden aan het vaststaande protocol van de psychiatrische therapie. In geen enkel protocol staat dat je jouw cliënten aardig mag vinden en goed voor hen mag zorgen en hun vele manieren van zijn mag accepteren zonder oordeel.

Het verhaal van David

Toen ik David ontmoette was hij al lange tijd depressief. De psychiatrische behandeling voor zijn diagnose — bipolaire stoornis — deed weinig meer dan het onderdrukken van zijn angsten. Op korte termijn hielp dat wel. Na een paar sessies vroeg ik David: 'Ben je je ervan bewust dat je steeds je eigen stemming in de gaten houdt?' Hij zei: 'Ja, zeker wel, ik ben doodsbang om weer manisch te worden! Of om weer depressief te worden, zoals ik gewoonlijk was. Waarschijnlijk maak ik er een eind aan als ik weer manisch word. Ik zou het mijn familie en vrienden nooit meer aan willen doen.'

Zijn manische periode ontstond een paar jaar nadat hij voor de behandeling van zijn depressie SSRI's (Selectieve serotonine heropname remmers) had gebruikt. Dit komt vaker voor. Het aantal mensen dat manische episodes ervaart is enorm toegenomen sinds de invoering van dit zogenaamde antidepressiva.

In zijn manische periode wilde David snel carrière te maken en had hij verschillende hobby's. Hij was

bezig met vele projecten en had verschillende relaties tegelijkertijd. Wij stonden vaak stil bij de omstandigheden waaronder hij een manie ontwikkelde. In onze gesprekken leerde David zijn gedachten en gevoelens te begrijpen. Maar we deden nog iets dat heel helpend was.

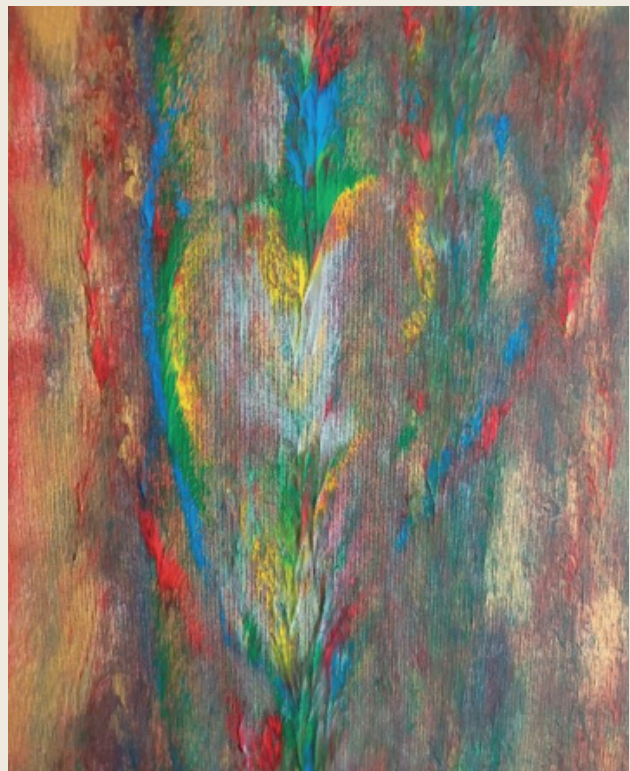
David had psycho-educatie ondergaan om zijn wisselende stemmingen, manies en depressieve periodes te leren aanvaarden als een verstoorde neurologisch bedrading. Ik vertelde hem dat dit gewoon niet waar was. Dat niemand ooit zoiets had vastgesteld bij mensen met een bipolaire stoornis. Hoewel David vertrouwen in mij had, duurde het nog een tijdje voordat hij beseftte dat ik gelijk had. Dat 'bipolariteit' niet meer is dan een naam die de psychiatrie op een bepaald gedrag plakt. Toen David meer zichzelf werd, konden we beginnen met een geleidelijke afbouw van de psychofarmaca.

David kreeg tijdens het proces van het ont-psychiatiseren een nieuwe kijk op zichzelf. In zijn eigen woorden: 'Ik ben niet langer bang om 's ochtends wakker te worden. Ik ben niet bang om een beetje verdrietig wakker te worden en ook ben ik niet bang om wakker te worden met een beetje blij gevoel. Die stemmingen zijn normaal en het is niet waarschijnlijk dat ik weer psychotisch of manisch wakker word, sinds mijn leven zo sterk is veranderd.'

Het verhaal van Laura

'Heb je iets om mijn koffie mee door te roeren?' vroeg ze aan het begin van onze eerste sessie. We waren net de behandelruimte binnen gekomen en stonden wat onhandig bij elkaar. Ik had haar – zoals ik gewoonlijk doe – meteen koffie aangeboden, maar had niet aan een lepelkje gedacht. Ik antwoordde: 'Ja natuurlijk, pak gewoon maar dat mes dat op de plank ligt en roer je koffie.' Ze bevroor bijna. Ik ging zitten en wachtte. Ze pakte uiteindelijk het mes en roerde ermee. Toen ze ook ging zitten, vroeg ik haar: 'Het leek of er ineens iets gebeurde. Wat was dat?' Ze aarzelde en zei: 'Ik ben zo gewend aan het idee dat ik gevaarlijk ben, dat ik niet kon bevatten dat je me een mes aanbood.'

Laura had eerder in haar leven de diagnose 'paranoïde schizofrenie' gekregen. Ze werd al een paar jaar niet meer behandeld en nam ze geen medicijnen meer in, maar ze kon nooit vrede vinden met zichzelf. Toen kwam ze bij mij in behandeling — op aanraden van een therapeut die dacht dat ze bij mij aan het goede adres was. Dit bleek te kloppen. Laura had een heel moeilijke jeugd gehad. Ze had zelf niet eens het idee dat ze psychotisch was, maar wel hoorde ze op een bepaald moment stemmen.



De voorgeschreven behandeling in de psychiatrie verminderde de stemmen wel enigszins, maar met de stemmen verloor ze ook zichzelf. Ze maakte zich de gedachte eigen dat ze psychisch ziek was en verbond er de conclusie aan dat ze daardoor een last was voor haar familie, vrienden en de maatschappij. Dat had tot verschillende suïcidepogingen geleid. De medicatie maakte dat ze zich ongezond en onverschillig voelde en haar levensdromen opgaf: het verlangen een eigen gezin te stichten en een carrière op te bouwen. Verschillende hulpverleners hadden haar gezegd dat die dromen niet erg reëel waren. Toen ik dit deel van haar verhaal hoorde, zei ik: 'Nu, als iets je maar zou aanzetten een

einde aan je leven te maken, dan is dit het wel: een diagnose als een lastpak zonder enige hoop op een betere toekomst.’

Daar lachte Laura om. Het werd zelfs een grapje: ‘Hier komt de lastpak weer,’ zei ze als ze mijn kantoor binnenkwam. Maar het klopt. De manier waarop de psychiatrie met stemmen horen omgaat, doet alle mogelijke positiviteit verdwijnen en stigmatiseert mensen met schizofrenie. Mensen die stemmen horen of andere bijzondere waarnemingen hebben, zijn echt niet gevaarlijker dan andere mensen.

Stemmen horen is echt niet gevaarlijk en het komt veel voor. Het is een natuurlijk verschijnsel dat sommige mensen meer raakt dan anderen — vooral mensen met traumatische belevingen in hun jeugd.

In onze therapiesessies leerde Laura om de traumatische ervaringen onder ogen te zien die haar in de psychiatrie hadden doen belanden. Maar eerst onderzochten wij samen de gevolgen van een niet functionerende psychiatrische behandeling. Daar hadden we zowel haar familie als haar vrienden bij nodig. Enkelen van haar intimi nodigden we uit om een heel ander beeld van Laura te scheppen: van paranoïde schizofreen naar een heel natuurlijke vrouw. Deze gesprekken vormden de basis voor herstel, zoals alleen intieme relaties dat kunnen.

Ik ken nog veel meer mensen als Lea, David en Laura. Uit deze hoeveelheid casussen tekent zich een beeld af waarin als gevolg van een niet functionerende psychiatrische behandeling cliënten een negatieve kijk op zichzelf ontwikkelen. Als zo’n negatief zelfbeeld plaats kan maken voor een meer constructief en empathisch zelfbeeld is er veel gewonnen. Ont-psychiatiseren is dus niet een strijd tegen iets, eerder iets voor iets: Voor het recht om jezelf te begrijpen als Mens. Een mens die het waard is te worden gehoord en gezien.

Toekomstige richtlijnen

Meestal werkte ik in individuele therapieën. Maar ‘ont-psychiatisering’ leent zich ook uitstekend voor

groepstherapie, waarin mensen elkaar kunnen vertellen hoe zij zich gestigmatiseerd voelen.

Lotgenoten-groepen zijn meestal zelf niet-stigmatiserend aangezien deze voortkomen uit een sterk verlangen naar het steunen van de algemeen menselijke waarden en rechten — in het bijzonder van mensen met psychische problemen. Gelukkig ontplooiën zich steeds meer initiatieven die deze gedachten ondersteunen.

Bij ont-psychiatiseren is niet een ontmenselijkende diagnostisering het uitgangspunt, maar een oprecht streven naar herstel van algemeen menselijke waarden. Mijn hoop is dat ont-psychiatiseren zal inspireren tot het bieden van een platform voor nieuwe discussies onder therapeuten en ook ervaringsdeskundigen.

Illustraties: Benjamin van Rompaey

Bewerking: Mario Domen en Geert Zomer

Vertaling: Corine Wepster

Stemmen in m'n hoofd

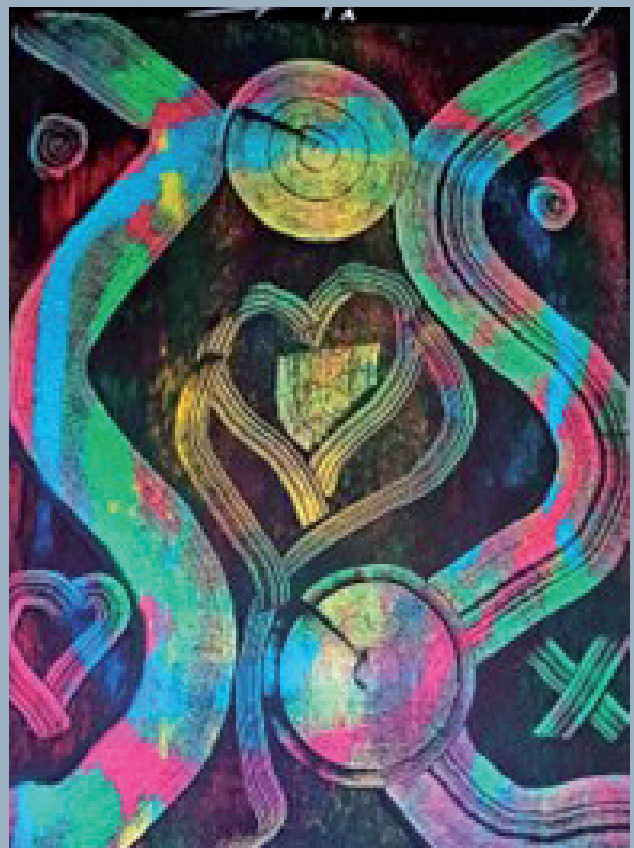
Benjamin van Rompaey met Mario Domen

Ik ontmoette Benjamin voor het eerst in augustus 2025. Daarvoor hadden we een intensief contact via de email. Het begon allemaal met een nogal timide mail van Benjamin die de Klankspiegel had leren kennen via de stemmenhoorgroep van Myriam Bertels in Antwerpen. Hij wilde graag zijn levensverhaal delen met de lezers van de Klankspiegel, maar vond dat doodeng. We besloten eerst een gedicht van hem op te nemen zodat hij kon wennen aan de reacties die zo'n publicatie oproept. Die waren dermate gunstig dat hij het aandurfde in de Klankspiegel zijn verhaal te doen. Het resulteerde in drie prachtige artikelen, waarin op een heel persoonlijke manier over zijn ontwikkeling vertelde. Met elk artikel groeide ook zijn zelfvertrouwen en ook zijn productiviteit als amateur beeldend kunstenaar.

Hij ging zo stevig in zijn schoenen staan dat ik het aandurfde hem te vragen over wat zijn stemmen hem zeiden, want die konden nog steeds behoorlijk nadrukkelijk aanwezig zijn. Dat was een flinke hobbel voor hem, maar ook deze hobbel nam hij moedig; gesterkt door het zien van de film *Mijn woord tegen het mijne*, waarvan we in het vorige nummer een aankondiging plaatsten.

Hoe het begon...

Uit Benjamins eerste mail: 'Ik ben een jongeman, 47 jaar. Stemmen horen in het hoofd is mij al bekend van 1997. Altijd tot 2019 heb ik daarmee kunnen leven en doen zoals ik deed...' Daarna volgde opname in de psychiatrie en een lijdenstijd als



gevolg van gedwongen medicatie. Dan leert hij in 2024 de stemmenhoordersgroep in Antwerpen kennen. Hij schrijft poëzie, schildert en treedt in de openbaarheid.

Benjamin was al die jaren ook sociaal heel actief, ondanks wat hij zijn 'handicap' beschouwde. Op zijn manier had hij ook een bureautje opgericht voor conflictbemiddeling voor jongeren in het centrum van Antwerpen. Uit zijn activiteiten spreekt een grote sociale bewogenheid.

Kort geleden vertelde zijn huisarts hem dat hij — waarschijnlijk door de hoeveelheid medicatie die hij voorgeschreven had gekregen — diabetes had ontwikkeld. Een grote klap voor hem; die medicatie heeft hij in moeilijke periodes nog steeds nodig, maar het betekent wel opnieuw een beperking.

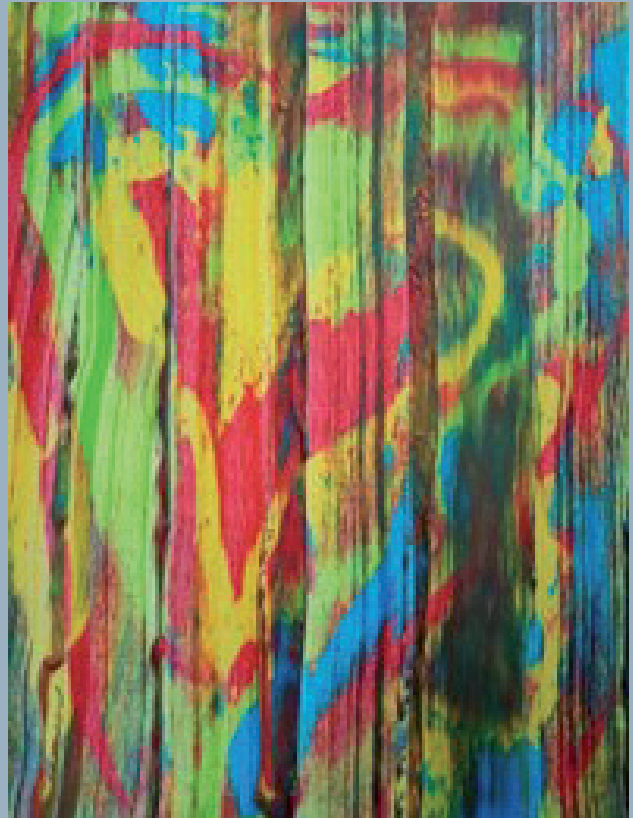
Stemmen spreken met elkaar, over mij

Nu het woord aan Benjamin: Ik heb jaren lopen luisteren naar wat de stemmen in mijn hoofd over mij te vertellen hadden. Daarbij ben ik over vele grenzen heen gegaan die voor mijzelf belangrijk waren. Vier jaar lang heb ik geprobeerd daar verandering in te brengen via meditatie of medicatie en door in contact met mijn stemmen te treden. Ik heb geprobeerd hen het belang te laten inzien van rust en met hen gezocht naar een manier waarop we samen konden leven. Dat deed ik vanuit het idee dat je iedereen met vertrouwen en respect tegemoet zou kunnen treden, zodat je een nieuwe stap in de ontwikkeling van je menszijn kon zetten. Het zijn wel elf stemmen. Maar slechts met drie ervan kan ik communiceren. De rest spreekt soms Mandarijns of Russisch; Engels spreken ze allemaal. En het gaat allemaal over heel negatieve zaken. Behalve de kleine stem. Die gaat over liefde. Mijn stemmen besloten die uitnodiging niet te accepteren. Zij kozen niet voor het 'samen' maar voor het 'tegen Benjamin'.

Dus dat idee heb ik nu laten vallen. Het me verbinden met mijn stemmen met hart, ziel en geest is me niet gelukt. Ook kan ik geen andere manier meer bedenken waarop dat wel mogelijk is. Daarvoor staan de stemmen te ver van mij af. Ze komen vanuit mijn binnenste maar het lijkt of iemand van buitenaf tegen me praat.

Vooraf twee stemmen blijven me dag en nacht bedreigen en verwijten maken. Ze proberen me te manipuleren. Deze stemmen wekken daarbij een zware energie op. En gebruiken die tegen mij en de kleine stem. Zij strijden niet alleen tegen mij maar tegen de MENS. Ik kan niet anders dan die foltering uit proberen te houden. Maar ik kan hen ook niet in hun opzet laten slagen. Zij willen de MENS verzwakken en hem van alle waarde beroven. In mij zijn zij daar dag en nacht mee bezig.

Maar ik hecht geen geloof meer aan hun verhalen. Ik toon hen een tegenbeeld, waardoor hun verwoestende energie zal afnemen. Dat zal ook mij stabiliteit en vrede brengen. Gelukkig weet ik me daarbij door de kleine stem gesterkt.



Einde aan het gastheerschap

Ik heb geprobeerd energetisch en ook meditatief met mijn stemmen samen te leven. Gastheer voor hen te zijn. Maar ook al leken ze er soms op in te gaan — ik weet nu dat ik hen niet kan vertrouwen. Ik beschouw hen verder als een soort 'chip' in mijn hoofd waarmee ik moet proberen te leven. Dat heeft ook gevolgen voor mijn gevoel van eigenwaarde. Ik zal mijn grenzen stevig gaan bewaken, nu mijn uitreiken naar de stemmen is afgewezen. Ik richt mijn energie op hen die wel in vrede met mij willen samenzijn en streven naar de eenheid die de MENS uiteindelijk kan worden. Eer en waardigheid zijn daarbij van wezenlijk belang. Ook loslaten is daarbij voor mij een belangrijk thema.

Wat ik ook via meditatie aan mijn stemmen probeerde te leren, het werd op den duur allemaal tegen mij gebruikt — van kwaad naar erger. Maar

ik wil die negativiteit uit mijn leven verbannen.
Dat geldt ook voor stemmen. Daarvoor moet ik
wel in het hier en nu leven. En daar helpt medita-
tie me bij.

In een gedicht samengevat

Jaja ,
Jullie hebben het al gehoord...
Niemand die je gedachten verstoort...
Wel gehoord in een technologisch verbond...
We zijn niet gelijk...
Uit onderzoek is dat een blijf...

Stemmen horen is een handicap,
Geen racisme niveau ,
Ik hoor dat steeds weer,
Een onverdraagzaamheid,
Totaal ingeleverd mens reactie,
Perplex zonder actie.

Samen is het één een geheel,
In realiteit een extra wijsheid,
Voor andere een geslotenheid,
Ter zonde van die tijden verdrijf.

Mooie dagen een onverstoord moment,
Eindelijk even vrij van die verstorende stem,
Elke keer weer 'help mij' geen gehoor,
Dat blijft maar een verstoort...



De toekomst in

Als ik mijn stemmen niet had proberen uit te nodigen tot een harmonieus samenleven, had ik ook mijn eigen positieve kanten niet ontdekt. De zoektocht naar harmonie heeft me in contact gebracht met het beeldend kunstenaarschap — mijn energie gaat daarbij uit naar het als amateur schep-
pen van schoonheid, zowel in beeld als in taal.
Verder ben ik van jongs af aan een sociaal wezen. Daarin ligt ook een belangrijk deel van mijn taak in dit leven. Dat ik in mijn jeugd met mijn vader op de markt stond, is daar niet vreemd aan.
Binnen dat sociale leven vind ik ook steeds weer manieren om mijzelf verder te ontwikkelen. Ook al proberen de stemmen mij daar soms vanaf te houden door me met angstaanjagende beelden en teksten te bestormen. Ik probeer daarbij hen ook dankbaar te zijn voor de ontwikkelingsmogelijkheden die ze mij daardoor bieden. En tegelijkertijd ruimte te creëren voor de woede die zij in mij oproepen.

Nick

Via Benjamin van Rompaey bereikte ons dit gedicht uit de Stemmenhoorgroep Antwerpen. Nick, bedankt voor je inzending!

Aan het zicht onttrokken
onderhuids diep verdriet
en angsten nog in't naschokken
van wanen nu teniet

De ware openbaring
dat het hoofd het hart verried
zindert nog als dwaling
in't denken welks de klaring liet

Gedurfd is de gedachte,
wat als men deze ziet?
Rest er geen verachting meer
voor wat een mens geniet?

Het is wat stiller nu
maar vind ik ooit het keren weer
het zal mits mediëren
en priller nieuwigheid dan eer



schilderij, Geert Zomer

Paulus de Boskabouter

Erwin de Vries

Gewaarwording begint niet met kijken. Dat klinkt vreemd in een tijd waarin we vaak denken dat zien hetzelfde is als weten. Toch laat een oude kinderserie als Paulus de Boskabouter iets zien wat voor veel mensen herkenbaar is: dat er verschillende manieren zijn om in de wereld aanwezig te zijn.

Paulus woont in een boom. Dat lijkt een sprookjes-detail, maar kan ook gelezen worden als beeld van geworteld zijn. De boom verbindt wortels, stam en kruin, aarde en lucht, binnen en buiten. Paulus staat niet tegenover zijn omgeving. Hij leeft erin. Hij vertegenwoordigt een manier van aanwezig zijn die begint bij verbondenheid. Daartegenover staat heks Eucalypta. Op haar dak staat een oog. Zij kijkt om te weten en wil daarna ingrijpen. Eerst afstand nemen, dan veranderen. Dat herkennen veel mensen: de neiging om grip te krijgen op wat onrustig maakt. En dan is er Oehoeboeroe de uil. Ook hij kijkt, maar zonder te willen sturen. Hij begrijpt zonder meteen iets te hoeven veranderen. Dat is een andere vorm van waarnemen: kijken zonder te beheersen.

Samen laten deze drie figuren drie manieren zien waarop mensen zich tot hun ervaringen kunnen verhouden:

Paulus – zijn
Oehoeboeroe – zien
Eucalypta – willen

In de hulpverlening ligt vaak nadruk op begrijpen en veranderen. Dat kan helpend zijn. Maar soms begint herstel juist bij iets anders: weer ervaren dat je ergens bent, dat je ergens hoort, dat je niet alleen tegenover je ervaringen staat maar er ook midden-in leeft. Veel mensen die stemmen horen of andere intense ervaringen hebben, herkennen hoe sterk het verlangen kan zijn om te verklaren of te controleren wat er gebeurt. Tegelijk kan er ook een andere beweging ontstaan: leren aanwezig te blijven zonder meteen alles te hoeven oplossen. Misschien laat Paulus iets zien van die mogelijkheid. Dat oriëntatie niet alleen begint met kijken. En ook niet alleen met veranderen. Maar met ergens mogen zijn. Soms is dat al een eerste stap naar rust.



Erwin de Vries (53) schrijft over symboliek en verborgen betekenislagen in ogenschijnlijk eenvoudige verhalen uit kindertelevisie en populaire cultuur.

Een dichter over haar stemmen

Harry van Haasteren

Tove Ditlevsen (1917–1976) was een Deense schrijfster. De laatste jaren werd door Das Mag uitgeverij veel werk van haar uitgegeven. Ook het autobiografische *De gezichten* waarin de schrijfster vertelt over haar stemmen. Een selectie van haar gedichten staat in de pas uitgegeven bundel *Er woont een meisje in me dat niet sterven wil*. Vertaald door Lammie Post-Oosterbrink. Daaruit:

De anderen

Als ik ze door de voordeur
naar buiten duw
dringen ze via
de achterdeur weer naar binnen.

Ze zijn overal
als verworpen zinnen
die zich te goed voelen
voor de prullenbak.
Ze beroepen zich op
een verre verwantschap
of een geestelijke
overeenkomst
die niet bestaat.

Hoewel ze mijn naam
hebben gestolen
weigeren de instanties me
een nieuwe.
De politie weigert me
te beschermen.
De slotensmeden

hebben geen tijd.
Ik ben niet gezond genoeg om te worden
opgenomen.

Mijn tandarts zit
op Tenerife
Mijn skelet heult samen
met de vijand
omdat zelfs dat
geen toegang heeft
tot de ronde kamer
waarvan de deuren en ramen
zijn geschilderd door
een groot kunstenaar –
een geluksvogel wiens naam
niemand kent.

De anderen zijn stemmen, zo echt als anderen. Of
het zijn anderen, die vooral hun stem tegen haar
verheffen. Het verschil is niet zo duidelijk voor dege-
ne die stemmen hoort.

Ze zijn niet vriendelijk, belagen haar, beroven haar,
ze probeert ze weg te sturen, maar ze komen op
slinkse wijze telkens terug. Ze stelen wie ze is. Nie-
mand helpt haar, niemand gelooft haar, niemand
neemt haar serieus en niemand neemt de anderen,
de stemmen, serieus. Ook haar eigen skelet, haar
geraamte, heult met de anderen, waardoor ze niet
door deuren of ramen kan doordringen naar een
veilige have, een groot kunstenaar, een geluksvogel.
Niemand weet wie dat is. Dat ze niet gezond
genoeg is om te worden opgenomen, zet aan het
denken.

Poëziebespreking



In het gedicht vertelt Tove Ditlevsen openlijk over haar 'anderen'. Dat is een eerste overwinning. De ramen staan op een kier naar buiten en naar binnen. Ze weet dat daar iets is wat haar geluk kan brengen, maar ze weet nog niet wie, wat of hoe. Daar kan en mag zij gelukkig over fantaseren. Het portret van Tove Ditlevsen werd gemaakt door Maria Lau Krogh De uitzending van Sonja Barend is nog terug te zien op Youtube

De film *Mijn stem tegen de mijne* draait op het moment dat ik dit schrijf in verschillende bioscopen.

Afgelopen maand zag ik de prijzenwinnende documentaire 'Mijn stem tegen de mijne' van Maasja Ooms. Daarin komen vijf mensen die stemmen horen aan het woord en langzaam lukt het de interviewer om eerst óver de stemmen in gesprek te komen en uiteindelijk ook mèt de stemmen zelf. Dat is moeilijk omdat de stemmen dat verbieden. Van de psychiater Marius Romme heb ik geleerd dat je de stemmen serieus moet nemen en dat mensen die stemmen horen in staat zijn te voorkomen dat de stemmen de baas over hen gaan spelen. Agressieve en boze stemmen worden vaak alleen maar agressiever als je ze probeert te smoren. De stemmen spelen een rol in het verwerken van trauma's en kunnen eventueel juist een hulp zijn bij die verwerking, mits bijvoorbeeld een therapeut helpt bij de vertaling naar een leefbare symbolische herordening.

Het project van Marius Romme begon overigens met een uitzending in 1987 van de onlangs overleden Sonja Barend met Romme en met Patsy Hage die ook stemmen hoorde. In die uitzending klonk een dringende oproep om daarover in gesprek te gaan met elkaar.

Veel hemels

Jeroen Zwaal

Wanneer mensen in een (familie)opstelling als representant naar de grond kijken, wordt dat vaak gelezen als: 'dit staat voor de dood'. Beneden. In de grond. In het graf. Volgens mij klopt dat ... én er is meer. Ik voeg er graag iets aan toe. De doden liggen niet beneden. De doden zijn hoog. En juist van daaruit dwingen zij ons naar beneden te kijken. Naar de grond. Naar het aardse. Naar de pijn die hier nog gevoeld wil worden. Dan betekent naar de grond kijken meer dan: 'dit hier is de dood'. Dan betekent het: hier is de pijn van de dood waar je nog doorheen moet, voor je de overledene los kan laten.

Afscheid nemen van het leven doet pijn. Iemand verliezen doet pijn. Zelf sterven betekent ook: door een nare laag heen bewegen. Door het hemelsblauwe heen.

De aardse hemel is blauw. Dat is de laag van weemoed, trekken, loslaten, van het lijf, van het doorworstelen van rauwe donkere ervaringen.

De hemelse hemel is wit.

Dus wie werkelijk de beweging naar de dood maakt, gaat niet rechtstreeks het wit in. Die gaat eerst door het blauw. Door de aardse pijn heen. Want onze aardse hemel is blauw. Daar bewegen we eerst doorheen.

Mensen die naar de grond kijken wanneer zij een dode representeren, doen dat omdat de dode vanuit hoog zegt: kijk hier, voel dit. Sla de aardse pijn niet over, zoals dat wel om mij heen is gedaan. Ga aarden. Blijf staan. Beweeg door de pijn heen. Sla mij niet over. Daarom heb ik hier (in dit leven- in deze opstelling) nog een stem. Ik ben nog niet volledig weg. Er ligt nog pijn te wachten. Ga het met liefde aan.

Vanochtend kon ik dit ervaren, terwijl ik in mijn achtertuin, grommend met pijnen in mijn lijf, naar de witte wolken keek met de blauwe hemel erachter. Ik heb te leren mijn eigen pijn te keren. Mijn overleden dierbaren liefdevol los te laten en daarmee resoneer ik.

Met ook de mooie gedachte: alles wat ik weet, mag ik teruggeven aan de aarde. Met het vertrouwen dat het wel wordt opgepikt. Dat gaat vanzelf. Daar hoeft ik mijn hoofd niet meer over te breken.

Ja doden, ik heb jullie gehoord. Ik kantel dit verhaal. Ik draai het resoluut om. Ik zal eraan bijdragen dat we weer omhoog leren kijken als we aan de doden denken. Niet als vlucht uit de pijn, maar juist vol liefde en vertrouwen dóór onze eigen levende pijn heen.

Ik zal anders gaan zien. Voor mezelf en ook namens jullie. En ik hoop dat ik anderen die zich ook hebben bevrijd van oud zeer, meekrijg om ook zo te leren kijken.

Naar vele hemels boven de blauwe.

Jeroen Zwaal (1974) heeft zich jarenlang ingezet door in het domein zorg en veiligheid professionals te vertellen over zijn achtergrond met psychose en hoe deze dynamiek ook een bondgenoot kan zijn. Deze rol laat hij los waarmee hij zich meer inzet op creatief vlak en er ook meer ruimte vrijkomt voor het werken met familie- en organisatie-opstellingen. Dit doet hij in Ede onder de noemer verbinding-vankracht met zijn collega Jessica Gerritsen.

Een interview met Jeroen Zwaal is te lezen in Klankspiegel nummer 2, 2025.

Een viering van het leven van Ron Coleman (8 juni 1953 – 19 oktober 2025)

Eleanor Longden

Ron Coleman is één van de vroege pioniers van zowel de herstel- als stemmenhoorbeweging. In niet mis te verstane woorden deelde hij zijn indrukwekkende herstelverhaal en zijn op herstel en emancipatie gerichte visie op het omgaan met stemmen en stemmenhoorders. Op 7 maart werd er in Dundee, Schotland een herdenkingsbijeenkomst gehouden voor Ron Coleman die op 19 oktober 2025 overleed. Zijn toenmalige partner, Karen Tayler, organiseerde deze bijeenkomst, die wereldwijd online werd bijgewoond.

Tijdens deze bijeenkomst werd het volgende eerbetoon voorgelezen door Eleanor Longden. Dit geeft mooi weer wat Ron Coleman wereldwijd heeft betekend voor vele stemmenhoorders, naasten en hulpverleners.



Het is moeilijk om te besluiten waarmee je moet beginnen bij een eerbetoon aan Ron omdat hij zoveel betekende voor zoveel mensen. Hij was activist, schrijver, komiek en, in zijn eigen woorden, een 'demente dichter'. Zijn leven en werk hebben niet alleen de GGZ getransformeerd, maar ook de taal waarin we over herstel en menselijke mogelijkheden spreken. Ondanks de zeer uitlopende aard van zijn werk, kun je de krachtige impact die hij daarbij had terugvoeren op het principe dat aan alles wat hij deed ten grondslag lag: de systemen die gebouwd zijn om het menselijke lijden te verlichten en te beheersen kunnen worden uitgedaagd, herzien en getransformeerd. En op zijn simpele, maar radicale overtuiging dat ieder mens, ongeacht zijn diagnose of geschiedenis, recht heeft op een leven in waardigheid, autonomie en betekenis.

Iedereen die hier vandaag aanwezig is, weet hoe baanbrekend het werk is dat Ron gedurende zijn leven heeft verricht. We kennen zijn rol als internationale ambassadeur voor de Stemmenhoren-beweging, de vernieuwende herstelprogramma's die hij mede ontwikkeld heeft; de trainingen en inspiratie die hij bood aan stemmenhoorders, naasten en hulpverleners over de hele wereld; en de invloedrijke boeken en gidsen die hij geschreven heeft.

Zijn moed en duidelijkheid hebben het landschap van de belangenbehartiging binnen de GGZ getransformeerd. Hij veranderde wereldwijd het

Herdenking

gesprek over herstel en de kracht van ervaringsdeskundigheid door continu de nadruk te leggen op anders luisteren naar wat mensen delen, op het waarderen van eigen ervaringen als expertise, op het aan de kaak stellen van systemen die mensen kleineren, en op het vasthouden aan hoop — zelfs op die momenten wanneer het eigenlijk eenvoudiger zou zijn om die los te laten.

Naast zijn opmerkelijke professionele prestaties weten we echter allemaal dat Rons nalatenschap ook heel persoonlijk is. Hij sprak openlijk, fel en zonder excuses over trauma, woede, verdriet en onrecht. Daarmee erkende hij ook de ervaringen van talloze anderen die, net als hij, waren afgevoelen, het zwijgen waren opgelegd of zonder toekomstperspectief of op mogelijkheid tot herstel in de steek waren gelaten. Mensen met zulke ervaringen zagen Ron als iemand die hun lijden niet bagatelliseerde. Hij weigerde steeds dat als een definitief vonnis te beschouwen. Door zijn voorbeeld herinnerde hij ons eraan dat het zelfs in de donkerste tijden mogelijk was om hoop te behouden.

Ik leerde Ron voor het eerst kennen via een artikel in OpenMind dat ik van een psychiatrisch verpleegkundige kreeg. Terugkijkend op mijn eerste ontmoeting met hem, is het voor mij overduidelijk dat hij in mij geloofde — lang voordat ik in mezelf kon geloven. Zijn moed was aanstekelijk en hij inspireerde daarmee talloze anderen.

Voor mensen zoals ik, lotgenoten die trauma en psychose hebben overleefd, was Ron iemand die zeldzamer en waardevoller was dan een activist of theoreticus. Hij was het levende, lachende, vloekende bewijs dat iemand de meest vreselijke dingen die de wereld iemand kan aandoen, kan doorstaan en er niet alleen ongeschonden, maar ook getransformeerd uit kan komen. Waar ons verteld was dat we 'chronisch', 'resistent tegen behandeling' of anderszins hopeloos, hulpeloos of ongeneeslijk waren, was Ron een krachtig bewijs van het tegendeel: een diagnose is geen eindbestemming; wan-

hoop kan verschuiven en identiteit kan worden teruggewonnen. Waar velen van ons alleen een doodlopende weg zagen, moedigde Ron ons juist aan om een nieuw begin te zien. Het was hierdoor — door de manier waarop hij zijn eigen persoonlijke lijden had omgevormd tot een geschenk aan anderen — dat Ron veel meer was dan een activist, hoe belangrijk zijn werk op dat gebied ook was. Voor velen werd hij een metgezel en inspiratiebron die zijn ervaringsgenoten hielp zich minder geïsoleerd te voelen, want hij wist hoe hij zo moest luisteren dat zij zich ook echt gezien en erkend voelden. Daardoor konden veel lotgenoten hun eigen mogelijkheden en zelfvertrouwen herontdekken die eerder door trauma of diagnose waren afgebrokkeld.

In de jaren dat ik als trainer met hem samenwerkte, zag ik keer op keer met mijn eigen ogen dat hij de zeldzame gave had om mensen te ontmoeten waar zij op dat moment waren, zonder oordeel of gevoel van hiërarchie. Hij verloor daarbij nooit hun potentieel uit het oog. Hij weigerde valse troost of gemakkelijke geruststellingen te geven, maar bood in plaats daarvan iets wat veel authentieker en duurzamer was: zijn eigen verhaal, verteld met onverschrokken eerlijkheid en met de nadrukkelijke boodschap dat ons verhaal ook nog niet ten einde was. Ron had zich in dezelfde situatie bevonden als wij en was op dezelfde manier afgeschreven, maar hij had geweigerd dat oordeel te accepteren. Alleen al zijn aanwezigheid zorgde ervoor dat een soort wanhoop ontkracht werd.

In de jaren dat hij bij ons was, inspireerde Ron talloze mensen om de stap te maken van schaamte en isolatie naar kracht en verbinding. Daarmee creëerde hij niet alleen een oeuvre, maar ook een beweging. Het beeld dat altijd bij hem zal blijven horen is dat hij er een levend voorbeeld van was dat je kunt leven voorbij diagnostische labels. Zo ook zijn geloof dat voor mensen die stemmen horen betekenis, doel, werk, liefde, humor en het op een waardevolle manier kunnen bijdragen aan het leven, geen zeldzame uitzonderingen zijn, maar fundamentele rechten.

Herdenking

De liefdadigheidsorganisatie Amnesty International adviseert dat het, bij nadenken over sociale en systemische onrechtvaardigheid, 'beter is om een klein kaarsje aan te steken dan de duisternis te vervloeken'. Ron stak vuren aan, vuren die ook nu nog branden. Hij laat Karen en hun gezin achter, maar ook een wereldwijd netwerk. Een netwerk van mensen wier begrip voor herstel, veerkracht en menselijke waardigheid de blijvende stempel draagt van zijn impact: een generatie van activisten en professionals die het lef hebben om de waarheid te spreken tegenover mensen die het voor het zeggen hebben. Zijn invloed leeft voort in elke stemmenhoorder die betekenis vindt in zijn of haar ervaring, in elke professional die kiest voor samenwerking in plaats van dwang, en in elke persoon die hoop omdat Ron bleef volhouden dat het mogelijk was. En net zoals zijn werk levens veranderde, zal zijn nalatenschap toekomsten blijven veranderen.

Vertaald door Robin Timmers

Waar het stil is ...

Mario Domen

Ik hoor zelf geen stemmen, maar het is ook nooit echt stil in mijn hoofd. Sinds de geboorte van mijn oudste zoon ervaar ik een soort ruis in mijn linkeroor. Zo'n 25 jaar geleden heb ik dat eens laten onderzoeken door een neuroloog. De conclusie was toen: slijtage, niets aan te doen. Maar dat geloofde ik niet; dan zouden er geen tijden zijn waarin de ruis er niet was. Wat een opluchting trouwens die stilte! Ik hoor even niets; als ik dan mijn ogen sluit zie ik ook niets.

In de loop der jaren merkte ik dat de ruis er vooral was wanneer ik niet actief was. Bij mentale of fysieke inspanning verdwijnt hij vaak. Fijn om te weten, maar het gebeurt niet altijd. Soms verdwijnt de ruis om pas na een paar maanden weer terug te keren.

Heel langzamerhand begin ik te leren niet te vragen naar het waarom en waardoor van de ruis, maar te genieten van de momenten waarop die afwezig is. En dan geniet ik niet van het afwezig zijn van de ruis, maar van de innerlijke stilte. Ik neem helemaal niets waar en ervaar alleen een bewustzijn van 'ik ben er', met daaraan gepaard een voorzichtige beleving van 'alles is mogelijk'.

Ik word me dan bewust dat het ook zonder ruis niet altijd stil is in mijn hoofd: gedachten buitelen over elkaar heen, herinneringen duiken onverwachts op, net als verlangens, begeertes, impulsen ... Die maken geen geluid maar veroorzaken zo mogelijk een nog grotere drukte. Vooral door de heftigheid waarmee zij zich soms aandienen: het is hard werken om dan de regie in handen te houden.

Zo zijn er ook vele manieren om met stemmen om te gaan: onderdrukken, ermee in gesprek gaan, ze de baas proberen te worden ... Maar hoe doe je dat dan? Er zijn net zoveel manieren als er stemmenhoorders zijn. Wat voor de een behulpzaam is, werkt voor de ander van geen kant. In vele artikelen die in de Klankspiegel gepubliceerd zijn komt dit steeds naar voren: het gaat er om je eigen weg te vinden. En alles wat daarbij werkt is goed. 'Goed', niet in de betekenis van moreel juist, maar omdat het iets is dat bij jou past.

Ook ik heb er iets op gevonden! Elke vier maanden één APK. Die laat ik uitvoeren door 'mijn' acupuncturiste. Die val ik dan niet lastig met allemaal diagnoses die ikzelf of anderen hebben bedacht, maar ik beschrijf de bijzondere ervaringen die ik in de voorgaande periode aan mijn lichaam heb opgedaan. Dat zijn dan vooral angstgevoelens die zich op een bepaalde plek in mijn lijf hebben genesteld. Dan voelt zij mijn polsslag (er zijn er vier trouwens — elk gebonden aan een van de belangrijkste organen — hart, longen, nieren en lever). Vervolgens kiest zij van daaruit plekken waarop ze haar naaldjes plaatst. Na drie kwartier beleef ik dan hoe de blokkades in beweging zijn gekomen. Ik heb daarvoor mijn processen dan letterlijk uit handen moeten geven.

En dat werkt: ik heb zelf op mijn ruis bepaalde voorstellingen geplakt. Die doen er dan even niet toe. Ik kan me onderdompelen in mijn stilte en aan de mogelijkheden die zich daarin aandienen.

En het wonderlijke is: tijdens zo'n behandeling heb ik nog nooit 'mijn' ruis ervaren.

Boekbespreking

Frits Grimmelikhuizen Etty Hillesum leest Rainer Marie Rilke

Corine Wepster

Dit boek is mij op het lijf geschreven. Ik heb van dit prachtige boek genoten: het is een boek over creativiteit en de genoegens van het schrijven en het leven.

Etty Hillesum was een Nederlandse vrouw die vanwege haar Joods-zijn in de tweede wereldoorlog in een concentratiekamp werd vermoord. Zij is vooral bekend geworden door haar vrijmoedige leven en haar hang naar spiritualiteit. Zij werd daarbij in het bijzonder geïnspireerd door de Duitse schrijver Rilke.

Rilke schrijft: *'Je moet vol deemoed en geduld het geboorte-uur afwachten van een nieuwe klaarheid; alleen zo kun je als kunstenaar leven, zowel verstandelijk als creatief.'* Voor Rilke horen ook seksualiteit en creativiteit bij elkaar.

Etty had voor de oorlog een psychotherapeut met wie ze een liefdesrelatie had. Ze schrijft daarover in haar dagboek: *'Mijn treurigheden horen ook tot de kostbaarste bestanddelen van mijn wezen en hebben al een nieuw creatief moment in zich.'* Soms voelt Etty zich zo geïnspireerd door Rilke dat zij met hem lijkt te versmelten. Eigenlijk verlangt ze zijn stem te horen, dicht bij hem te zijn. Etty is het eens met Nelson Mandela dat als je je innerlijke ruimte werkelijk kent er geen angst meer is voor de dood. Die innerlijke ruimte is groot. Rilke noemt dit de *Weltinnenraum*. Frits Grimmelikhuizen noemt Etty en Rilke dan ook zielsverwanten.

Etty verbaast zich over de harde wereld om haar heen en de dreigende oorlog die een tijd later los-

barst. Maar ze ziet ook mooie dingen gebeuren en dat drijft haar tot verder schrijven: *'Voel een diepe stilte in jezelf, waaruit je weer tot concentratie en creativiteit kunt komen.'* In die diepte ervaart Etty soms angst, maar ze weet dat met geduld het schrijverschap weer terug komt.

In 1942 beginnen de eerste grootscheepse deportaties van Joden naar kampen in Duitsland: Auschwitz, Bergen-Belsen, Sobibor en Theresienstadt. Ook daarover schrijft Etty over, maar ze blijft moed houden. *'Zie alles als een geheel.'* Ze aanvaardt de dood. Ook daarin vindt ze Rilke haar gelijke met zijn uitspraak *'dood en leven zijn een'*. In haar dagboek schrijft zij daarover: *'Bij al mijn vermoeidheid en lijden blijft toch altijd dit: mijn vreugde van het kunstenaar zijn en de dingen waar te nemen en in de geest om te vormen tot een eigen*



Etty Hillesum

Uit de wereld van Corine

beeld.’ Ook dat is een Rilkeaanse gedachte. Vlak voordat Etty naar Westerbork zal vertrekken parafraseert ze Rilke: ‘Ik heb een belangrijk ding geleerd vandaag: daar waar men toevallig geplaatst is, moet men ook met het gehele hart aanwezig zijn een radicale aanvaarding.’

Als haar vriend en therapeut Spier in 1942 is overleden, schrijft Etty aan een andere vriend: *‘het is allemaal zo raadselachtig en merkwaardig en ook is alles zo zinvol. Mijn vriend is gestorven ... en de dankbaarheid dat hij in mijn leven geweest is, zal altijd groter zijn dan de treurnis over het feit dat hij er niet meer is, althans lijfelijk niet meer.’*

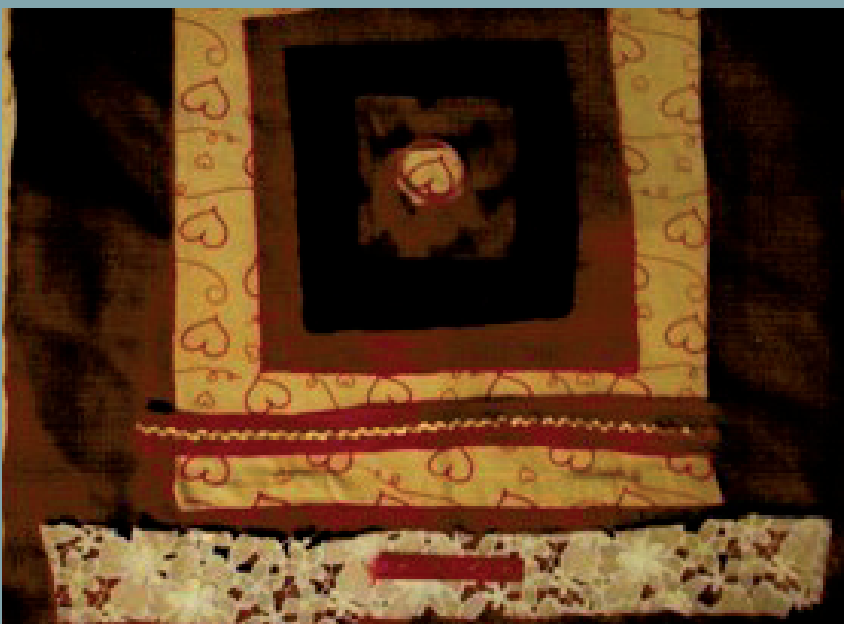
Waarom nu deze boekbespreking in De Klankspiegel: Etty Hillesum was voor mij een vrouw die in haar diepste ellende vanuit haar innerlijke kracht en creativiteit steeds zin aan haar leven wist te geven. Die innerlijke drang liet haar alle moeilijkheden overwinnen die zij op haar weg vond.

Wandkleden

Toen mijn twee broers en ik klein waren, naaide mijn moeder voor ons kleren.

In de herfst gingen mijn ouders naar Frankrijk en dan paste onze schoonmaakster op ons, heel lief. Van de overgebleven lapjes naaide ik boekenleggers, brillenkokers en ook een keer een zakje voor de landkaarten. Mijn ouders waren daar erg blij mee.

Van de lapjes ging ik ook wandkleden maken. Als zo’n wandkleed af was hing mijn vader die op de schoorsteenmantel. Soms zag ik dat er een lapje scheef hing. Mijn vader zei dan: ‘Wie daar op let is een kniesoor!’ Mijn ouders leven niet meer, maar ik maak nog steeds het ene wandkleed na het ander. En als er iets scheef zit, denk ik aan mijn vader. Zoals een vriendin het zei: ‘Imperfectie is het mooist!’



Documentaire

Mijn woord tegen het mijne

Ben Zwanink

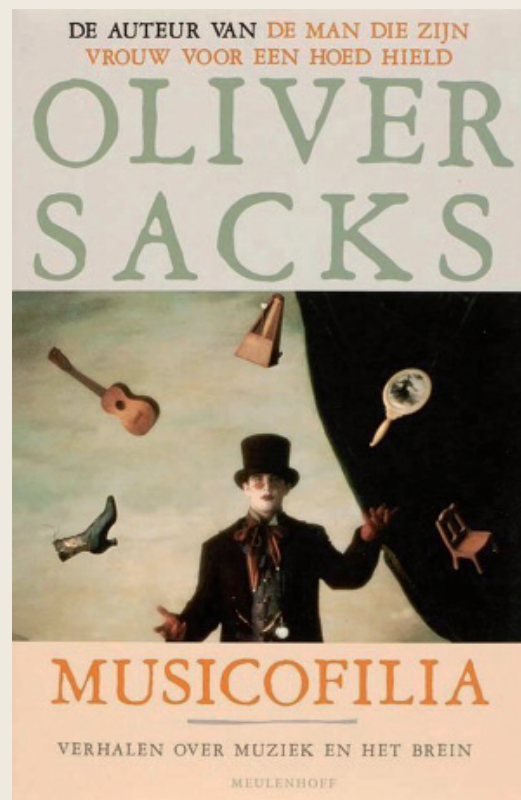
Dat er zo iets bestaat als ‘stemmen horen’ er zullen weinig mensen zijn voor wie dat verrassend nieuwe informatie is. Wie zich niet totaal afsluit van nieuwsmedia zal over dit begrip geregeld iets opvangen, en dan vooral in negatieve zin.

Mijn kennis over het verschijnsel was kort samengevat: het bestaat, stemmenhoorders kunnen er last van ondervinden. Verder denken leidde slechts tot vraagtekens. Nooit een stemmenhoorder ontmoet, nooit iets erover gelezen. De prijswinnende documentaire *Mijn woord tegen het mijne*, gemaakt door Maasja Ooms, heeft mij op indringende wijze kennis laten maken met dit bijzondere verschijnsel.

De vormgeving van de film brengt de kijker dicht op de huid van, bijna tot *aan* het hoofd van de geïnterviewde personen. Weinig tot geen wisseling van beeld, behalve inzoomen. Je zit zonder afleiding recht tegenover de persoon. De interviewer blijft buiten beeld. Naarmate de film zich ontwikkelt, groeit mijn waardering voor hem. Wat een goeie vragen en wat een goeie reacties op de antwoorden. Tijdens de aftiteling van de film las ik zijn naam: Dirk Corstens. Dé huidige specialist op dit gebied.

De serie optredende personen vormt een ‘dwarsdoorsnede van de maatschappij’. Bij de selectie zal het verbaal vermogen een rol hebben gespeeld. Corstens richt zich vooral op de dialoog met de stemmen. Je ziet iemand rustig vertellen over een

stem, alsof dat een aanwezige persoon is. Soms lukt het zelfs om tijdens het gesprek contact te krijgen met een stem. De stem van de geïnterviewde verandert dan van klankkleur. De functies van stemmen zijn divers. En de stemervaring kan zowel negatief als positief zijn; kritisch, vijandig, beschermend, geruststellend, herinnerend of neutraal. De film observeert, blijft ver van uitleg. Het is een reeks van observaties die bij de kijker lang blijft hangen.



Verslag

De film bracht associatief iets in mijn herinnering. Ooit las ik het boek *Musicofilia. Verhalen over Muziek en het Brein* van de Britse neuroloog Oliver Sacks (2007). Dat boek weer eens uit de kast gehaald. Sacks wijdt een hoofdstuk aan 'muzikale hallucinaties'.

Mevrouw O'C. werd 's nachts wakker met vreselijke geluiden – 'iets als trams met rinkelende bellen.' Na ongeveer een uur werd het kabaal verdrongen door muziek. 'Ik was bang dat ik gek werd.' Zij droomde op een nacht van Ierse liedjes. Toen ze wakker werd klonken ze nog steeds, 72 uur lang. Daarna werden ze zwakker en na een paar weken hielden ze op.

John C. zei 'dat hij een iPod in zijn hoofd had die liedjes uit zijn kindertijd liet horen.' Die iPod ging zijn eigen gang. Genadeloos, repeterend en 's nachts behoorlijk storend.

Een man van 33 had alleen muzikale hallucinaties als hij op zijn rug lag. Als hij rechtop ging staan verdween de muziek.

Het komt ook bij kinderen voor. Bij Michael B. begon het toen hij 5 was. Hij gilte soms tijdens autoritten, vroeg of de radio uit mocht. De radio stond niet aan. Als hij onder druk stond kon hij het uit-schreeuwen: 'Haal het uit mijn hoofd. Haal het weg.' Zijn moeder benoemde het als 'akoestische marte-ling'.

Bladerend in het mij onlangs aangereikte tijdschrift *Klankspiegel* (4 december 2025) stuitte ik op de bespreking door Benaïssa Belyandouz van het boek *Heb je dat Gehoord? Hulp voor Kinderen Die Stemmen Horen*, geschreven door Seetha Subbiah. Bij de stemmenhoorders in de film ontvouwt zich een breed spectrum aan individuele ervaringen. Dat gaat dus ook op voor muziekhoorders.

Ben Zwanink is oud-docent Muziektheorie aan het Rotterdams Conservatorium. Sinds vijf jaar schrijft hij Nieuwsberichten Jazz voor het digitale radiostation 'De Concertzender'.

We ontvingen na de sluitingsdatum van de kopij nog het volgende bericht van Peter Oud:

Deze film kunnen mensen nog boeken (via de distributeur: lieve@cinemadelicatessen.nl) om binnen een organisatie met elkaar te zien, dus als groep. Met een nagesprek: daar kun je Dirk Corstens voor benaderen. En die vraagt desgewenst ook Tamira en/of René.

Tot 26 juli is de film ook nog online via PICL.nl te zien (Dat is voor 1 persoon, niet voor groepen)

De televisie-uitzending gepland staat zondag 13 september is, op VPRO 2doc om 22.40 uur.

Daarna is de film op uitzending gemist te zien.

We verzamelen informatie via:

<https://linktr.ee/Mijnwoordtegenhetmijne>

Oproep



Op de open dag van Stichting Weerklank van 13 september 2025 heeft Barbara Schaefer uit handen van Yvonne Doornbos de Wisseltrofee ontvangen.

Ieder jaar doen we in de Klankspiegel een oproep met de vraag: Wie verdient de Wisseltrofee en waarom? Je kun je voordracht tot 25 juli mailen naar secretariaat@stichtingweerklank.nl.

Het bestuur beslist dan op grond van argumenten bij wie de beker een jaartje gaat logeren.

Achterliggende gedachte t.a.v. de Romme & Escher wisselbeker

Stemmen horen is geen ziekte maar een menselijke variatie. Dat wil zeggen dat het stemmen horen een betekenis heeft in het leven van de stemmen hoorder. Het is een reactie op meegemaakte gebeurtenissen en de daarbij horende emoties.

Dit statement is de basis van het werk van Romme en Escher en wordt onderschreven door Stichting Weerklank die zich inzet voor mensen met bijzondere ervaringen.

De wisselbeker wordt één keer per jaar door het bestuur van Weerklank uitgereikt aan de stemmenhoorder of professional die dat jaar zich bijzonder heeft ingezet om deze boodschap over te dragen.

Op zaterdag 12 september 2026 staat de Open Dag van Weerklank gepland in Eindhoven. Daar vindt dan de uitreiking van de Wisseltrofee plaats. Wij horen graag van jullie.

Met vriendelijke groet,

Peter Oud

bestuurslid Stichting Weerklank

Jose Smit



Vandaag ben ik in een hele goede bui. Lekker zonnetje. Vanmiddag relaxen in de zon en misschien een scootertje, hups de natuur in. Het leven is goed!

Tijd voor verandering en nog meer out of the box wellicht, gewoon lekker chaotisch, alles flapuit, want zo voelt de energie van dit jaar van het vuurpaard. Al doende in beweging tot vuur komen, voordat rust en bezinning er kunnen zijn. Uitgedaagd worden om in al die chaos jezelf trouw te blijven en te vinden, keer op keer.

Het zijn bijzondere tijden, we leven allen in deze energie. Steeds opnieuw besluiten: wie ben ik, wat mag ontvouwen?

In ieder geval vind ik het ook zo mooi, dat ik meer en meer kan toelaten te ontremmen en alles te laten gaan wat mij niet dient. Zo bevrijdend! En met nieuwe ogen vol verwondering de wereld in te kijken. Wat een wonderen, ondanks en dankzij alle ellende.

Ik zie de toekomst positief. Zo vol liefde die zich kan ontvouwen als een bloem. En oh, wat worden we geholpen. Ik wens allen mooie belevenissen in het Zelf.

Loveyou!

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
Jeanette Mantel-Geurtsen en
René Mantel. maandag t/m
vrijdag van 9.00-17.00 uur
06-47529609
m.kaper@umcutrecht.nl

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