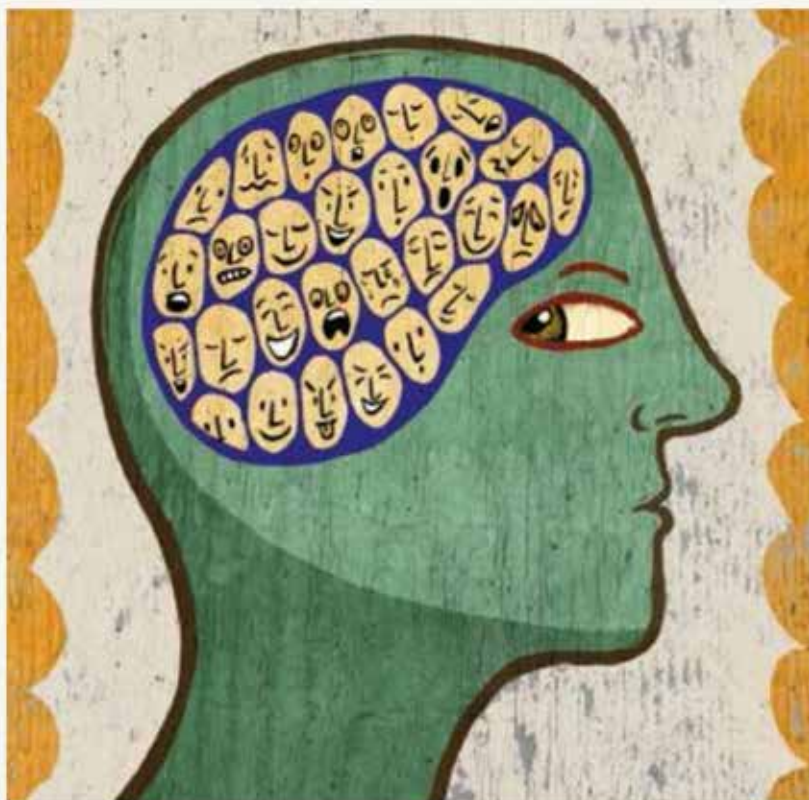


Leren Omgaan met Stemmen Horen

Een op herstel en
emancipatie gerichte
benadering

Robin Timmers

2^e
herziene
druk



Inhoud

Reacties op de eerste druk van dit boek	8	
Voorwoord bij de tweede druk	9	
Voorwoord bij de eerste druk	11	
Stel je komt... bij het Steunpunt Stemmen Horen in Nijmegen	13	
Van student, via 'verwarde man' tot ervaringsdeskundige	13	
Wie zijn we en wat bieden we?	18	
Boek 'Leren Omgaan met Stemmen Horen'	21	
Woord van dank	23	
1	Stemmen horen in vogelvlucht	24
1.1	Wat is stemmen horen?	24
1.2	Belangrijke inzichten op een rij	25
1.3	Leren omgaan met stemmen horen	27
1.4	Gespecialiseerde hulp bij stemmen horen	28
2	Wat is stemmen horen wel en wat het niet?	29
2.1	Bijzondere zintuiglijke ervaringen	29
2.2	Wat is stemmen horen?	30
2.3	Wat is stemmen horen niet?	31
2.4	Grote verschillen in vorm en inhoud	34
2.5	Hoe is het om stemmen te horen?	34
3	Stemmen horen als veelvoorkomende menselijke ervaring	37
3.1	Stemmen horen komt veel voor	37
3.2	Bekende stemmenhoorders	38
3.3	Stemmen horen en religie en spiritualiteit	43
3.4	Stemmen horen in kunst en cultuur	48
3.5	Omstandigheden waarbij stemmen horen kan voorkomen	53
3.6	Stemmen horen en psychiatrie	61
3.7	De internationale stemmenhoorbeweging	70

De Nederlandse Stemmen Horen Verklaring	73	
4	Vorm, inhoud en invloed van de stemmen	75
4.1	Vorm van de stemmen	75
4.2	Inhoud: wat zeggen de stemmen?	78
4.3	Invloed van het stemmen horen	85
4.4	Wanneer wordt stemmen horen een probleem?	91
4.5	Stemmen horen in kaart brengen	99
4.6	Van in kaart brengen naar herstel	103
5	Herstel, herstelondersteuning en emancipatie	104
5.1	Over gezondheid en ziekte	104
5.2	Wat is de herstelbeweging?	106
5.3	Wat is herstel?	107
5.4	Empowerment en herstel	111
5.5	Fasen van herstel	112
5.6	Wat is herstelondersteunende zorg?	115
5.7	Wat is ervaringsdeskundigheid?	122
5.8	Stigma, emancipatie en mensenrechten	127
Manifest Mensenrechten & Stemmen Horen	138	
6	Zelf leren omgaan met stemmen horen	141
6.1	Stemmen horen en herstel	141
6.2	Ervaringskennis opbouwen	145
6.3	Signalen en triggers	149
6.4	Coping bij stemmen horen	153
6.5	Een aantal vormen van coping nader toegelicht	162
6.6	De relatie met de stemmen veranderen	168
6.7	De relatie met jezelf veranderen	172
7	Betekenisgeving	174
7.1	Het wie, wat, waarom en hoe van stemmen horen	174
7.2	Verschillende soorten 'brillen'	177
7.3	Fysieke en biologische brillen	179
7.4	Psychologische en sociale brillen	186
7.5	Culturele en spirituele brillen	189
7.6	Wanen, waarheid en betekenis	192
7.7	Wat is de boodschap van de stemmen?	196
7.8	Betekenis geven aan je identiteit als stemmenhoorder	199

8	Hulp voor stemmenhoorders	202
8.1	Vele vormen van hulpverlening beschikbaar	202
8.2	Individuele zelfhulp	203
8.3	Zelfhulp in een groep: Stemmenhoordersgroepen	205
8.4	Ervaringsdeskundige ondersteuning bij herstel	207
8.5	Cursussen en trainingen voor stemmenhoorders	209
8.6	Gespecialiseerde psychologische behandelingen	210
8.7	Andere psychologische benaderingen	220
8.8	Ondersteuningsvormen uit de herstel- en stemmenhoorbeweging	223
8.9	Biologische behandelingen: Medicatie	226
8.10	Biologische behandelingen: Hersenstimulatie	232
9	Hulp door en voor naasten	234
9.1	Steun door naasten	234
9.2	Naasten en herstel	235
9.3	Steun voor naasten	240
10	Steunpunt Stemmen Horen en de benadering 'Omgaan met Stemmen Horen'	245
10.1	Steunpunten Stemmen Horen	245
10.2	Cursus 'Omgaan met Stemmen Horen'	249
10.3	Kenmerken van de benadering 'Omgaan met Stemmen Horen'	253
10.4	'Omgaan met Stemmen Horen' en andere vormen van hulp	255
	Epiloog: Ik heb een droom...	259
	Noten	264
	Literatuur	275

1

Stemmen horen in vogelvlucht

Dit hoofdstuk geeft een kort overzicht van wat stemmen horen is (§1.1) en zet in het kort een aantal belangrijke inzichten over het stemmen horen (§1.2) en over het omgaan met stemmen horen (§1.3) op een rij. Het hoofdstuk sluit af met een kort overzicht van de beschikbare vormen van hulp en ondersteuning (§1.4).

1.1 Wat is stemmen horen?

Stemmen horen is één van de vele bijzondere zintuiglijke ervaringen die een mens kan hebben. Als je stemmen hoort, hoor je één of meerdere stemmen zonder dat dit stemgeluid in de omgeving aanwezig is. Andere mensen horen die stemmen dan ook niet. Dit boek gaat over dit soort bijzondere ervaringen en hoe je daarmee kunt leren omgaan als stemmenhoorder, als vriend(in) of familielid van iemand die stemmen hoort of als hulpverlener die mensen die stemmen horen wil helpen.

Een onbegrepen ervaring

Over (mensen die) stemmen horen bestaan veel misverstanden. In onze cultuur wordt vaak gedacht dat mensen die stemmen horen psychisch gestoord, gek en misschien wel gevaarlijk zijn. Anderen denken bij stemmen horen aan een spirituele gave, bijvoorbeeld aan mediums die zeggen boodschappen van overleden mensen of spirituele wezens door te krijgen.

Veel stemmenhoorders vragen zich af wie of wat die stemmen nou precies zijn en hoe zij er het beste mee kunnen omgaan. Vergelijkbare vragen leven ook bij hun vrienden en familie. Zij vragen zich vaak af hoe zij de stemmenhoorder in hun omgeving het beste kunnen begrijpen en ondersteunen als dat nodig is. Hulpverleners in de GGZ zijn vaak ook op zoek naar handvatten en inzichten over het horen van stemmen en de ondersteuning van stemmenhoorders. Ze hebben lang niet altijd een specifieke training hierover gehad en zijn ook niet altijd op de hoogte van de recente inzichten over stemmen horen van ervaringsdeskundigen en uit wetenschappelijk onderzoek.

Stemmen horen is van alle tijden en culturen

Sinds mensenheugenis zijn er over de hele wereld mensen geweest die stemmen horen. In verschillende periodes en in verschillende culturen heeft stemmen horen verschillende betekenissen gehad en werd er op verschillende manieren mee omgegaan.² Afhankelijk



van de cultuur waarin je leeft wordt stemmen horen als iets negatiefs, iets normaals of als iets positiefs gezien. De psychiatrie beschouwt stemmen horen vaak als een symptoom van een stoornis (schizofrenie of psychose), terwijl in andere (sub)culturen stemmen horen wordt gezien als een spirituele gave.

De internationale stemmenhoorbeweging ziet stemmen horen niet als een symptoom van een stoornis maar als een menselijke ervaring, als een variatie: een eigenschap die een mens wel of niet kan hebben.³ Net als bijvoorbeeld links- of rechtshandig zijn.

Verschillende namen voor stemmen horen

Stemmen horen wordt heel uiteenlopend beschreven: als hallucinaties, als symptoom van psychose, als afgesplitste persoonlijkheidsdelen, als het horen van spirituele wezens of als het channelen van entiteiten of van geesten van overleden mensen. In dit boek wordt het gewoon 'stemmen horen' genoemd. De verschillende benamingen beschouwen we als verschillende brillen waardoor je naar stemmen horen kunt kijken.

1.2 Belangrijke inzichten op een rij

Stemmen horen komt veel voor

Ongeveer één op de zeven à acht mensen (13,2%)⁴ heeft ooit ervaring gehad met het horen van één of meerdere stemmen. Dit aantal is vergelijkbaar met het aantal mensen dat links-handig is, rode haren heeft of homoseksueel is. Ongeveer 7% van de algemene bevolking hoort regelmatig stemmen. Ongeveer een derde van hen zoekt professionele hulp.⁵

De meeste stemmenhoorders kunnen er goed mee omgaan

Ongeveer één op de 50 mensen (2%) hoort stemmen én heeft een psychiatrische of neurologische diagnose. Als je die 2% vergelijkt met de 13,2% van de mensen die weleens stemmen horen of hebben gehoord, zie je dat veruit de meeste stemmenhoorders geen diagnose en behandeling hebben gekregen. Deze mensen ervaren weinig of geen last van de stemmen en kunnen er goed mee omgaan. Voor sommigen van hen vormt het stemmen horen juist een bron van steun en inspiratie.

Stemmen horen komt voor bij allerlei diagnoses

In de psychiatrie werd stemmen horen lange tijd vooral als een symptoom van schizofrenie en psychose gezien. Van de ca. 2% van de bevolking die stemmen hoort en een diagnose heeft, heeft slechts een vijfde de diagnose psychose of schizofrenie. De rest heeft een andere psychiatrische of neurologische diagnose.⁶

Iedere stemmenhoorder beleeft het stemmen horen anders

Als je iemand ontmoet die stemmen hoort, weet je nog niet zoveel. Stemmen horen is namelijk bij iedereen anders. Sommige mensen horen één stem, anderen horen een heel stadion vol stemmen tegen zich schreeuwen. Sommige mensen horen stemmen zachtjes op de achtergrond, bij anderen schreeuwen de stemmen zo hard dat ze de normale geluiden uit de omgeving overstemmen. Sommige mensen horen één keer in hun leven stemmen, andere mensen iedere dag, de hele dag door. Stemmen kunnen als van buitenaf door de oren gehoord worden, maar ook van binnenuit. Soms gaat het om stemmen van mensen die de stemmenhoorder kent, soms om onbekende stemmen. Stemmen kunnen fluisteren, praten, schreeuwen, zingen, grommen, huilen, lachen... Elke denkbare vorm is mogelijk.

Wat de stemmen zeggen kan verschillen

Wat de stemmen zeggen, verschilt ook sterk. Ze kunnen complimentjes geven of juist de hoorder totaal afkraken. Stemmen kunnen goede adviezen geven maar ook dwingend opdrachten geven en dreigen. Stemmen kunnen feiten en leugens verkondigen. Ze kunnen verhalen vertellen, schelden, grapjes maken, roddelen.

Invloed: Bron van inspiratie of oorzaak van last en lijden?

Ook de invloed die de stemmen hebben op iemand, verschilt sterk. Sommigen ervaren de stemmen als een bron van steun en inspiratie, terwijl anderen er enorm veel last van hebben. Bij hen kan het stemmen horen leiden tot ernstig psychisch lijden, mentale beperkingen en in sommige gevallen ook tot gevaarlijke situaties. Naarmate iemand leert omgaan met de stemmen wordt die negatieve invloed van de stemmen meestal gelukkig steeds minder.

De erfenis van de hopeloze diagnose schizofrenie

Lange tijd betekende het horen van stemmen in de psychiatrie automatisch dat je schizofrenie had. Schizofrenie werd gezien als ongeneeslijke (en dus levenslange) hersenziekte. Er was geen op hoop herstel. Sterker nog, het begrip 'herstel' bestond nog niet.

Tegen mensen die deze diagnose kregen werd gezegd dat veel van hun doelen in het leven (zoals zelfstandig wonen, studeren, werken, trouwen en kinderen krijgen) niet of nauwelijks haalbaar waren. De behandeling was erop gericht om de stemmen met anti-psychotica te verwijderen. Deze medicijnen hebben vaak ernstige bijwerkingen en bij veel mensen gingen de stemmen er niet van weg. In de behandeling was er weinig ruimte om te praten over de stemmen of over traumatische ervaringen, omdat werd gedacht dat dit

een psychose of crisis in de hand zou kunnen werken. Vormen van praattherapie waren dan ook nauwelijks beschikbaar.

Dit idee dat stemmen horen een teken is van schizofrenie en het bijbehorende stempel van gek of gestoord zijn, heeft zijn weg gevonden naar de algemene bevolking. Het stempel 'schizofrenie' opgedrukt krijgen werd en wordt door veel stemmenhoorders als herstel-belemmerend gezien.⁷

Herstel: een nieuwe hoopvolle benadering

De laatste jaren is de kijk op stemmen horen en ook op wat vroeger schizofrenie genoemd werd, veranderd. In de psychiatrie is het idee geland dat mensen wèl kunnen herstellen van ernstige psychische problemen. In het geval van schizofrenie wordt tegenwoordig meer gedacht in termen van psychosegevoeligheid. Er wordt nu steeds meer uitgegaan van het idee dat je kunt herstellen van een psychose en dat het mogelijk is om goed met stemmen horen en/of psychosegevoeligheid om te leren gaan. Ook is door onderzoek duidelijk geworden dat traumatische ervaringen een belangrijke oorzaak kunnen zijn van zowel stemmen horen als van het krijgen van een psychose. Praten over stemmen en over trauma wordt niet meer vermeden, maar juist gezien als herstelbevorderend. Er zijn verschillende vormen van zelfhulp, ervaringsdeskundige ondersteuning, begeleiding en therapie beschikbaar gekomen. Het wordt langzaam meer duidelijk dat stemmen horen niet bij voorbaat een symptoom van een psychotische stoornis is en dat het ook veel voorkomt bij mensen zonder een diagnose.

1.3 Leren omgaan met stemmen horen

Bij sommige mensen leidt het stemmen horen tot ernstige psychische problemen. In dit boek gaan we ervan uit dat iedereen kan leren omgaan met stemmen horen en ook dat herstel van ernstige psychische problemen mogelijk is. Herstelverhalen van vele stemmenhoorders laten zien dat het mogelijk is om, na een periode van worstelen met het stemmen horen, manieren te vinden om goed om te leren gaan met stemmen horen en dat zij hun leven opnieuw hebben kunnen opbouwen.

Herstel, herstelondersteuning en hoop

Bij het leren omgaan met stemmen horen staat leren wat jou wel en juist niet helpt centraal. Dit is een zoektocht. Door goed naar je ervaringen te kijken, kun je er bijvoorbeeld achter komen wat maakt dat je je sterk of juist kwetsbaar voelt, waardoor je meer of minder stemmen gaat horen, of waardoor de stemmen vriendelijk worden of juist naar. Het vinden van de juiste steun en passende hulpmiddelen is onderdeel van die zoektocht.

Als je stap voor stap leert wat jou wel en niet helpt bij het omgaan met stemmen horen, kun je daar rekening mee houden bij het inrichten van je leven. Herstel is vaak een proces van vallen en opstaan en kan veel tijd kosten. Hierbij is het onmisbaar hoop

en vertrouwen levend te houden. In een crisis kan het moeilijk zijn voor iemand om dit vertrouwen te ervaren. Dan is het essentieel dat iemands omgeving de hoop op herstel levend houdt, ook als de stemmenhoorder deze zelf kwijt is. Het vertrouwen dat je kunt herstellen, helpt je om stappen te zetten op weg naar het realiseren van de dromen en doelen die je in het leven hebt. Zonder dat vertrouwen worden die eerste stappen wellicht nooit gezet.

1.4 Gespecialiseerde hulp bij stemmen horen

De afgelopen dertig jaar zijn er verschillende soorten van hulp bij stemmen horen ontwikkeld en beschikbaar gekomen. Hieronder vind je een kort overzicht van de verschillende vormen van steun, begeleiding en behandeling die in Nederland beschikbaar zijn. In hoofdstuk 8 zullen we dieper ingaan op de verschillende vormen van hulp bij stemmen horen.

Standaardbehandeling

Binnen de GGZ werd de behandeling bij stemmen horen lange tijd gezien als onderdeel van de behandeling van schizofrenie of psychose. De behandeling bestond vooral uit het voorschrijven van antipsychotica en regelmatige gesprekken met de behandelaar. Stemmen horen, en ook eventuele traumatische ervaringen, waren inhoudelijk vaak niet bespreekbaar. Gelukkig is dit aan het veranderen. Tegenwoordig wordt er juist vanuit gegaan dat een goede behandeling deze onderwerpen juist bespreekbaar maakt en in kaart brengt, zie bijvoorbeeld de GGZ-standaarden Zorgstandaard Psychose en Generieke Module Stemmen Horen.

Stemmenhoordersgroepen

Bij stemmenhoordersgroepen steunen stemmenhoorders zichzelf en elkaar.⁸ Bij plekken als een Steunpunt Stemmen Horen, kun je ervaringsdeskundige ondersteuning krijgen. Deze vormen van peer-support bieden een veilige, hoopvolle omgeving waar stemmenhoorders wederzijds herkenning, begrip en erkenning kunnen vinden.

Behandeling en begeleiding

Verder zijn er naast de standaardbehandeling allerlei soorten van behandeling en begeleiding beschikbaar voor stemmenhoorders, zoals het Maastrichts Interview, Voice Dialogue, cognitieve gedragstherapie (CGT, Gedachten Uitpluizen), de Hallucinatiegerichte Integratieve Therapie (HIT), Acceptance en Commitment Therapie (ACT), mind-fulness en de op de hersenen gerichte biologische behandelingen Transcraniële Magnetische Stimulatie (TMS) en Direct Current Stimulation (DCS).⁹

2

Wat is stemmen horen en wat niet?

In dit hoofdstuk bekijken we stemmen horen als een bijzondere zintuiglijke ervaring (§2.1). We gaan in op wat stemmen horen wel is (§2.1) en in op wat het niet is (§2.3). Daarna kijken we naar de verschillende vormen die stemmen horen kan aannemen (§2.4). We sluiten dit hoofdstuk af met hoe je zelf kunt ervaren hoe het is om stemmen te horen, als je daar zelf geen ervaring mee hebt (§2.5).

2.1 Bijzondere zintuiglijke ervaringen

Het horen van stemmen is één van de vele bijzondere zintuiglijke ervaringen die een mens kan meemaken. Bijzondere zintuiglijke ervaringen zijn in te delen naar soort (illusies, vervormingen en hallucinaties) en naar het zintuig waarmee je de ervaring hebt (zoals horen, zien, voelen, proeven, ruiken enzovoort).¹⁰

Illusies

Bij een zintuiglijke illusie komt er via de zintuigen informatie binnen van buitenaf die door de hersenen op een andere manier wordt geïnterpreteerd. Er is een geluid te horen of een beeld te zien, maar daarin kun je ook iets anders horen of zien.

Een voorbeeld van een auditieve illusie is het fenomeen ‘Mama Appelsap’ waarbij in bekende liedjes een totaal andere tekst herkend kan worden. De naam Mama Appelsap komt van het liedje ‘Wanna be startin’ somethin’ van Michael Jackson. In het refrein zingt hij ‘Mama-se, mama-sa, ma-ma-coo-sa’, wat lijkt op “Mama-se mama-sa, mama appelsap”.¹¹ Een ander voorbeeld van een illusie is wanneer je een uitspraak van iemand in je omgeving op jezelf betreft, terwijl de uitspraak eigenlijk over iemand anders ging.

Bij een illusie komt je waarneming dus wel overeen met de prikkels van buitenaf, alleen kun je het op verschillende manieren interpreteren. Andere mensen kunnen die illusie daarom ook ervaren.

Vervormingen

Bij vervormingen komt er ook zintuiglijke informatie van buitenaf binnen, alleen wordt die informatie in de waarneming vervormd. Stemmen horen kan een vorm van gehoorsvervorming zijn, bijvoorbeeld wanneer je in het ruisen van de wind stemmen begint te horen.

Bij een vervorming komt je waarneming niet meer overeen met de prikkels van

buitenaf. Je ervaart dan deels de prikkels van buitenaf en deels nog wat extra's. Vervormingen zijn persoonlijke ervaringen, andere mensen ervaren niet die vervorming.

Hallucinaties

Bij een hallucinatie ervaar je wel iets zintuigelijk, terwijl er geen overeenkomstige prikkel van buitenaf aanwezig is. Stemmen horen kan een gehoorshallucinatie zijn. Je hoort dan één of meerdere stemmen terwijl het verder stil is. Hallucinaties, zijn, net als vervormingen, persoonlijke ervaringen. Andere mensen ervaren niet die hallucinatie.

Bij hallucinaties gaat het overigens om dergelijke ervaringen terwijl iemand wakker is. Dromen vallen dus niet onder hallucinaties.

Bijzondere ervaringen zijn mogelijk bij alle zintuigen

Bijzondere zintuiglijke ervaringen kunnen bij alle zintuigen voorkomen. Bij stemmen horen is dat het gehoor en bij visioenen (het zien van beelden) het gezichtsvermogen. Je kunt ook bijzondere ervaringen hebben met proeven, ruiken en voelen. Daarnaast zijn er ook minder bekende zintuigen; zoals de waarneming van temperatuur, pijn, evenwicht en versnelling, tijd, lichaamshouding en zintuigen voor innerlijke lichaamswaarneming. Bij het zintuig voor tijd kent iedereen wel het voorbeeld dat de tijd heel snel of juist heel langzaam lijkt te gaan. Ook kent iedereen wel de ervaring dat je je nog steeds draaiërig voelt als je een tijdje in de rondte draait en vervolgens stil gaat staan.¹²

Stemmen horen als bijzondere zintuiglijke ervaring

Bij de benadering Omgaan met Stemmen Horen zien we stemmen horen als een bijzondere zintuiglijke ervaring. Meer specifiek kun je stemmen horen zien als een vervorming of hallucinatie bij het zintuig gehoor.

2.2 Wat is stemmen horen?

Vrijwel iedereen hoort elke dag het geluid van tientallen stemmen; van mensen die met ons of met andere mensen praten of van radio, tv of internet. Wij zijn continu bezig om al die informatie te verwerken en erop te reageren. Maar wat als je stemmen hoort terwijl je niet kunt aanwijzen waar ze vandaan komen, zonder dat er een stemgeluid in de omgeving is? Dan hoor je stemmen op de manier zoals wordt bedoeld in dit boek.

Andere mensen horen deze stemmen (meestal) niet

Stemmen horen is een persoonlijke ervaring. Andere mensen horen die stemmen niet. Het is even persoonlijk als je dromen, fantasieën, gevoelens en gedachten. Andere mensen kunnen zich pas een voorstelling maken van wat een stemmenhoorder ervaart, als hij of zij er open over vertelt. Heel zelden komt het voor dat meerdere mensen dezelfde bijzondere zintuiglijke ervaring hebben.

Omschrijving van stemmen horen

Stemmen horen is het horen van één of meerdere stemmen, zonder dat er een overeenkomstig stemgeluid in de omgeving aanwezig is.¹³

Stemmen horen overkomt je

Als je stemmen hoort ervaar je de stemmen niet als iets wat je zelf bewust hebt aangemaakt. Als je bewust iets denkt, je dingen verbeeldt of herinneringen uit je geheugen ophaalt, dan moet je daar een beetje moeite voor doen en dan weet je ook dat jij het bent die die gedachte of verbeelding heeft aangemaakt of die herinnering heeft opgehaald. Bij stemmen horen is dat niet zo. Stemmen horen overkomt je.

De stemmen worden vaak ervaren als niet van jezelf

Stemmenhoorders ervaren de stemmen over het algemeen als niet van zichzelf. Als je een stem hoort is het dus alsof iets of iemand anders aan het praten is. Je ervaart het niet als iets wat uit jezelf komt.¹⁴

Stemmen hebben hun eigen karakteristieken

Stemmen hebben een eigenheid in de zin dat ze een eigen karakteristieke stemklank, manier van praten en woordkeuze hebben, die vaak heel anders is dan de stemklank, manier van praten en woordkeuze van de stemmenhoorder zelf. Veel stemmenhoorders ervaren de stemmen dus als iets of iemand die een heel andere stem, karakter en stijl hebben dan zichzelf.

Stemmen horen is een echte gehoorervaring (ook al is er geen geluid)

Voor veel mensen die nog nooit stemmen hebben gehoord is het moeilijk om zich voor te stellen hoe het is om stemmen te horen. "Hoe kun je nou iets horen zonder dat er een geluid is?" En dus is de reactie vaak: "Je hoort iets wat er niet is." Maar stemmenhoorders horen werkelijk iets, hun ervaring is echt. Hersenscans laten zien dat tijdens stemmen horen gehoorgebieden in de hersenen actief zijn, die ook geactiveerd worden als die persoon een geluid van buitenaf hoort.¹⁵ Voor mensen die zelf geen stemmen horen is het belangrijk om stemmen horen serieus te nemen en het te zien als een echte ervaring.

2.3 Wat is stemmen horen niet?

Stemmen zijn niet hetzelfde als gedachten, herinneringen, fantasieën of dromen. Het is belangrijk om de verschillen en overeenkomsten tussen deze ervaringen goed te begrijpen.

Stemmen horen en gedachten

Veel mensen denken door vanbinnen tegen zichzelf te praten. Bijvoorbeeld: 'Zal ik straks

Wetenschappelijke naam voor stemmen horen: AVH

In de wetenschap wordt stemmen horen gezien als een hallucinatie. Een hallucinatie is een waarneming waarbij de prikkel uit de buitenwereld ontbreekt. Gehoorervaringen zonder geluid van buitenaf worden 'auditieve' hallucinaties genoemd. Het kan gaan om het horen van een pieptoon, ruis, muziek of stemmen. Om onderscheid te maken tussen het horen van stemmen en het horen van andere geluiden wordt stemmen horen in het wetenschappelijk jargon 'auditieve vocale hallucinatie' (horen van stemmen zonder stemgeluid van buitenaf) of 'auditieve verbale hallucinatie' (het horen van woorden zonder geluid van buitenaf) genoemd. In beide gevallen is de afkorting AVH.¹⁶

een boterham met pindakaas of met vlokken pakken? Ik heb toch meer zin in vlokken. Die neem ik.' Je gebruikt dan je innerlijke spraak. Je hoort dan een stem, je eigen innerlijke stem. Stemmen horen is anders. Bij stemmen horen wordt de stem niet ervaren als van jezelf. Bij innerlijke spraak doe je zelf moeite om gedachten vanbinnen te vormen en uit te spreken; nadenken en woorden zoeken. Bij stemmen horen ervaar je de stem niet als zelf aangemaakt. Stemmen horen overkomt je en de stemmen worden dan vaak ervaren als niet van jezelf.

Soms kunnen gedachten een eigen leven leiden, buiten de controle raken van degene die aan het denken is. Je innerlijke stem begint dan allerlei dingen te zeggen die je niet wilt denken. In sommige gevallen herkennen mensen zichzelf niet meer in de dingen die hun innerlijke stem aan het zeggen is. In zo'n geval kan innerlijke spraak overgaan in stemmen horen, zoals voor sommige stemmenhoorders die ervaren dat stemmen hun gedachten uitspreken of stemmenhoorders die hun eigen stem allerlei dingen horen zeggen die ze totaal niet (willen) denken.

Stemmen horen en herinneringen

Als je je concentreert op een herinnering aan de stem van een vader, je favoriete zanger, een tv-presentator of de kassière van de buurtsupermarkt, dan kun je je die stem voor de geest halen en ook horen. Ook dit wordt niet bedoeld met stemmen horen. Je hebt bewust moeite gedaan om een herinnering op te halen en je weet dat de stem uit het geheugen komt. Bij stemmen horen is dat niet zo.

Zo ook met herinneringen die ons te binnen schieten, zoals een liedje dat in je hoofd blijft zitten. Weliswaar hebben we daar geen moeite voor gedaan, maar we weten dat we het liedje eerder hebben gehoord en dat het voortkomt uit ons eigen geheugen. Bij stemmen horen wordt dat niet zo ervaren.

Soms komen herinneringen zo krachtig naar voren (bijvoorbeeld aan traumatische ervaringen) dat het lijkt alsof je ze op dit moment ervaart. Dit soort herinneringen worden herbelevingen genoemd. Zo kunnen mensen herinneringen aan gepest worden, herbeleven. Mensen kunnen jaren later dat gepest nog steeds in hun hoofd horen. Als dergelijke

herinneringen een eigen leven gaan leiden, bijvoorbeeld doordat je de betreffende stemmen allerlei andere dingen gaan zeggen dan er vroeger feitelijk gezegd werden, kan de ervaring overgaan in stemmen horen.

Stemmen horen en verbeelding

Je kunt in je verbeelding ook stemmen creëren. Bij het lezen van een roman maken mensen bijvoorbeeld vaak verschillende stemmen aan voor de verschillende karakters in het verhaal. Stemmen verbeelden, hoe levendig ook, is anders dan wat er bedoeld wordt met stemmen horen. Je moet moeite doen om een stem in je verbeelding te horen, je hebt controle over de verbeelde stem en je weet ook dat jij het bent die zich de stem verbeeldt. Bij stemmen horen is dat niet het geval. Stemmen horen overkomt je en stemmen lijken een eigen leven te leiden.

Als verbeelding en fantasie zo levendig zijn dat zij een eigen leven gaan leiden, dan kunnen ze overgaan in stemmen horen. Denk bijvoorbeeld aan componisten die soms complete muziekstukken, inclusief zang, in hun hoofd horen die ze niet zelf bewust hebben gecomponeerd. De psycholoog Carl Jung, die zelf ook veel stemmen en visioenen heeft ervaren, noemde verbeelding die een eigen leven gaat leiden, 'actieve verbeelding'.

Stemmen horen en dromen

In onze dromen kunnen we allerlei dingen meemaken (voelen, zien, horen) die op dat moment levensecht lijken, terwijl je eigenlijk op dat moment aan het slapen bent. Eenmaal wakker, weten we dat deze ervaringen niet echt zijn: 'het was maar een droom'. Het verschil tussen dromen en stemmen horen is simpelweg dat dromen gebeurt tijdens de slaap en stemmen horen terwijl je wakker bent.

Stemmen horen komt overigens vaak voor vlak voor het in slaap vallen en vlak na het wakker worden. Psychiaters zien dit als iets normaal dat met de toestand tussen wakker zijn, slapen en dromen te maken heeft.¹⁷

Slaapgebrek op zich kan één van de oorzaken zijn van stemmen horen. We hebben onze slaap en dromen nodig om de ervaringen van overdag te verwerken. Als je lange tijd niet genoeg slaapt en droomt, kun je overdag gaan dromen en allerlei dingen horen en zien terwijl je wakker bent. Stemmen horen zou je in sommige gevallen kunnen zien als een vorm van dromen terwijl je wakker bent.

Grijs gebied: Wel of niet stemmen horen?

Sommige ervaringen zijn niet gemakkelijk als wel of niet stemmen horen in te delen. Zo hebben sommige mensen de ervaring dat ze een letterlijke boodschap binnen krijgen, terwijl ze geen stem horen. Ze ervaren dit niet als een gedachte van henzelf. Je zou deze ervaring 'stemloos stemmen horen' kunnen noemen. Ook komt het voor dat sommige mensen het moeilijk vinden om hun ervaring te beschrijven aan anderen. Dan is het voor anderen niet duidelijk of het wel of niet om stemmen horen gaat. Toch kan ook in dat geval dit boek bruikbare informatie en handvatten bieden. Sommige manieren van omgaan met

stemmen horen kunnen ook werken bij stemloze stemmen of andere ervaringen die op stemmen horen lijken.

2.4 Grote verschillen in vorm en inhoud

Stemmen horen is een persoonlijke ervaring. Het stemmen horen komt bij iedere stemmenhoorder weer anders tot uiting. Er worden grote verschillen ervaren in de vorm en inhoud van de stemmen. De vorm van het stemmen horen gaat over hoe de stemmen klinken; over wanneer je wel of geen stemmen hoort, hoeveel stemmen je hoort, hoe luid ze praten en hoe vaak en over de toon waarop ze praten. De inhoud gaat over wat de stemmen zeggen. Bij sommige mensen blijft het stemmen horen in de loop van de tijd min of meer hetzelfde, bij anderen verandert het in de loop van de tijd.¹⁸

In kaart brengen van stemmen

Omdat het stemmen horen bij iedere stemmenhoorder anders is, is het goed om de ervaring (samen) in kaart te brengen. Het kan de stemmenhoorder helpen om inzicht en overzicht te krijgen in zijn of haar ervaringen. Het kan de stemmenhoorder ook helpen om de ervaring aan anderen uit te leggen. Voor anderen kan het in kaart brengen van de stemmen helpen om te begrijpen wat er in de stemmenhoorder omgaat. Het in kaart brengen van de vorm en inhoud van ervaringen wordt in de wetenschap 'fenomenologie' genoemd. In hoofdstuk 4 gaan we dieper in op het in kaart brengen van de vorm en inhoud van het stemmen horen.

Andere aspecten van het stemmen horen

Er zijn nog veel meer aspecten aan het horen van stemmen die je in kaart kunt brengen. In dit boek zullen we ook kijken naar: de invloed die het stemmen horen heeft op iemands leven hebben (§4,3), de relatie tussen de stemmenhoorder en de stemmen (§6.6), de omstandigheden die stemmen kunnen oproepen of instandhouden (§6.3), de verschillende manieren waarop mensen met stemmen horen omgaan (hfdst 6) en de verschillende manieren van betekenisgeving aan de stemmen (hoofdstuk 7).

2.5 Hoe is het om stemmen te horen?

Voor mensen die zelf nog nooit stemmen hebben gehoord kan het moeilijk zijn om zich voor te stellen hoe het is om stemmen te horen. De oefening 'Hoe is het om stemmen te horen?' kan helpen om een indruk te krijgen. Een andere optie om stemmen te ervaren is met behulp van virtual reality. Op deze manieren kun je min of meer zelf ervaren hoe het is om stemmen te horen.

Als je wilt weten hoe het is om met stemmen te leven kun je ervarings- en herstel-

verhalen van stemmenhoorders lezen, beluisteren of bekijken of in gesprek gaan met een ervaringsdeskundige stemmenhoorder. Voor overzichten en verwijzingen, zie de website: www.omgaanmetstemmenhoren.nl.

Oefening: 'Hoe is het om stemmen te horen?'

Deze leerzame oefening is ontwikkeld door ervaringsdeskundige stemmenhoorder Ron Coleman.¹⁹ Twee mensen wordt gevraagd een normaal gesprek met elkaar te voeren over een alledaags onderwerp, bijvoorbeeld over wat ze afgelopen weekend hebben gedaan. Terwijl ze in gesprek gaan, zeggen één of twee andere mensen allerlei dingen in de oren van één van de gespreksvoerders. Dit kunnen positieve of negatieve uitspraken zijn, bij voorkeur persoonlijke opmerkingen. Andere aanwezigen observeren wat er gebeurt.

De 'stemmenhoorder' ondergaat de ervaring en ervaart ook wat het hem of haar doet. De gesprekspartner en andere aanwezigen kunnen zien hoe de 'stemmenhoorder' zich ineens anders gaat gedragen. In de nabespreking kan gezamenlijk worden besproken wat opviel en of de 'stemmenhoorder' zich iets kan voorstellen van hoe het is om te horen. Bij voorkeur is er een ervaringsdeskundige aanwezig die kan toelichten in hoeverre de oefening wel of niet overeenkomt met de echte ervaring van het stemmen horen. Er zijn ook variaties van deze oefening waarbij gebruikgemaakt wordt van een koptelefoon waardoor allerlei stemmen te horen zijn.²⁰



Nabootsing met behulp van virtual reality (VR)

Via virtual reality kun je ervaren hoe het is om een bijzondere zintuiglijke waarneming mee te maken. Je krijgt dan een VR-bril en koptelefoon op die je normale waarneming van de wereld beïnvloeden, waardoor je allerlei dingen gaat zien en horen die andere mensen niet zien of horen. Een voorbeeld hiervan is Virtual Reality Ervaring: ‘De Verwarde Man’ door ervaringsdeskundige Jeroen Zwaal.²¹

Ervarings- en herstelverhalen van stemmenhoorders

Om te begrijpen hoe het is om stemmen te horen, de impact ervan te ervaren en met stemmen horen te leren te leven zijn ervaringsverhalen en herstelverhalen van stemmenhoorders de beste bron. Een ervaringsverhaal beschrijft wat iemand heeft meegemaakt. Bij een herstelverhaal wordt ook uitgelegd hoe iemand heeft leren omgaan met stemmen horen en wat hem of haar daarbij wel en niet heeft geholpen. Ervarings- en herstelverhalen kunnen allerlei vormen aannemen: een geschreven verhaal, een gedicht, een lied, een film of een presentatie bij een informatiebijeenkomst of congres. Goede ervarings- en herstelverhalen beschrijven altijd in eigen woorden hoe de persoon zelf de dingen heeft ervaren.

Ervarings- en herstelverhalen van stemmenhoorders kun je in boeken, tijdschriften (zoals ‘de Klankspiegel’, van Stichting Weerklank) en in videovorm op diverse websites terugvinden. Enkele boeken en films raden we vanuit het Steunpunt Stemmen Horen vaak aan: de boeken ‘Leven met Stemmen: 50 Verhalen van Herstel’²² en ‘Het zit allemaal in mijn hoofd! Een Verhaal over Stemmen Horen’²³ door ervaringsdeskundige Mick. Deze boeken zijn erg sterk omdat ze zowel de nare ervaringen met stemmen, trauma en psychiatrie belichten, als het herstelproces waarbij de stemmenhoorders leerden hun stemmen beter te begrijpen en ermee om te gaan.

Hetzelfde geldt voor de TED-talk ‘De Stemmen in mijn Hoofd’ door ervaringsdeskundige Eleanor Longden.²⁴ Deze TED-talk is inmiddels miljoenen keren bekeken, waardoor Eleanor een boegbeeld van de stemmenhoorbeweging is geworden. Op de website www.omgaanmetstemmenhoren.nl, www.stichtingweerklank.nl en www.psychosenet.nl kun je veel herstelverhalen terugvinden.

Praten met een ervaringsdeskundige stemmenhoorder

Ervaringsdeskundige stemmenhoorders kunnen als geen ander uitleggen hoe het is om stemmen te horen. Zij hebben niet alleen geleerd om goed met stemmen horen om te gaan, maar kunnen anderen ook goed vertellen over hun ervaringen en over wat hen wel en niet heeft geholpen bij het leren omgaan met de stemmen. Je kunt ervaringsdeskundige stemmenhoorders onder andere vinden via Stichting Weerklank en de Steunpunten Stemmen Horen in Nijmegen, Den Haag, Leiden en Utrecht.