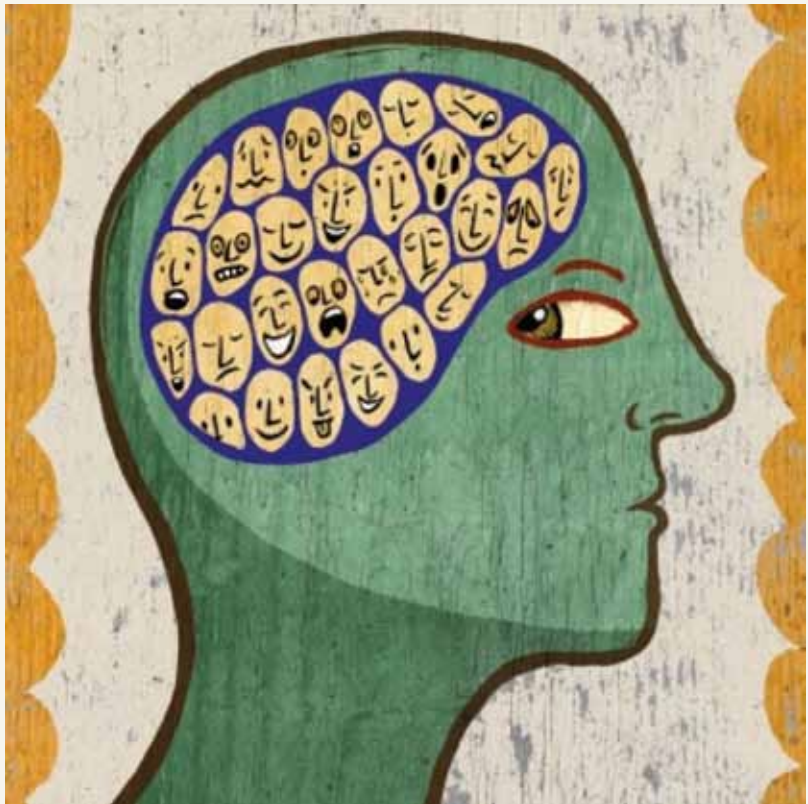


Leren Omgaan met Stemmen Horen

Een op herstel en
emancipatie gerichte
benadering

Robin Timmers



©Robin Timmers, 2018

ISBN: 9789078761-679

Redactionele ondersteuning:

TextAbility, Gerdie Kienhorst, Annen

Productie en vormgeving:

Uitgeverij Tobi Vroegh, Amsterdam

Illustratie omslag:

Alberto Ruggieri

Foto achterzijde:

Jimi Israël

Illustraties (cartoons):

Hannah Kipje

Drukwerk:

Drukwerkconsultancy, Bunnik

Leren Omgaan met Stemmen Horen

Een op herstel en
emancipatie gerichte
benadering

Robin Timmers

Alle rechten voorbehouden. Behalve de in of krachtens de auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, en/of openbaar gemaakt, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Neem voor verzoeken in dit verband contact op met: steunpuntstemmenhoren@ribw-nr.nl.

Bureau Herstel RIBW Nijmegen & Rivierenland,
Steunpunt Stemmen Horen

Deze publicatie wordt mede mogelijk gemaakt door:

Steunpunt Stemmen Horen
Bureau Herstel
RIBW Nijmegen & Rivierenland
Bijleveldsingel 56 6524 AE Nijmegen
T: 024-3820591
E: omgaanmetstemmenhoren@ribw-nr.nl
I: www.ribw-nijmegenrivierenland.nl

MIND/Fonds Psychische Gezondheid
Stationsplein 125
3818 LE Amersfoort
T: 033-3032333
E: info@wijzijnmind.nl
I: www.wijzijnmind.nl



Inhoud

Voorwoord	8
Stel je komt... Bij het Steunpunt Stemmen Horen in Nijmegen	10
Robin Timmers: van student psychologie, tot 'verwarde man'	11
Steunpunt Stemmen Horen: wie zijn we en wat bieden we?	16
Boek 'Omgaan met Stemmen Horen'	19
Woord van dank	21
1 Stemmen horen in vogelvlucht	23
1.1 Wat is stemmen horen?	23
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 Stemmen horen als verschijnsel	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?	35
3 Stemmen horen als veelvoorkomende menselijke ervaring	38
3.1 Stemmen horen komt veel voor	38
3.2 Bekende stemmenhoorders	40
3.3 Stemmen horen en religie en spiritualiteit	44
3.4 Stemmen horen in kunst en cultuur	49
3.5 Omstandigheden waarbij stemmen horen kan voorkomen	54
3.6 Stemmen horen en psychiatrie	63
3.7 De internationale stemmenhoorbeweging	74
4 Vorm, inhoud en invloed van de stemmen	80
4.1 Vorm van de stemmen	80
4.2 Inhoud: wat zeggen de stemmen?	84
4.3 Invloed van het stemmen horen	91
4.4 Stemmen horen als probleem	98
4.5 Stemmen horen in kaart brengen	107
4.6 Van in kaart brengen naar herstel	111

5	Herstel, herstelondersteuning en emancipatie	112	9	Hulp door en voor naasten	252
5.1	Over gezondheid en ziekte	112	9.1	Steun door naasten	252
5.2	Wat is de herstelbeweging?	115	9.2	Naasten en herstel	253
5.3	Wat is herstel?	116	9.3	Steun voor naasten	258
5.4	Empowerment en herstel	121			
5.5	Herstel: indelingen in fasen	122	10	Steunpunt Stemmen Horen en 'Omgaan met Stemmen Horen'	263
5.6	Wat is herstelondersteunende zorg?	125	10.1	Steunpunten Stemmen Horen	263
5.7	Wat is ervaringsdeskundigheid?	134	10.2	Cursus 'Omgaan met Stemmen Horen'	266
5.8	Stigma en emancipatie	140	10.3	Verschillen en overeenkomsten met andere benaderingen	271
			10.4	'Omgaan met Stemmen Horen' en andere hulpvormen	
6	Zelf leren omgaan met stemmen horen	151			
6.1	Stemmen horen en herstel	151		Epiloog: ik heb een droom...	278
6.2	Ervaringskennis opbouwen	156			
6.3	Signalen en triggers	160		Noten	284
6.4	Coping bij stemmen horen	165			
6.5	Bijzondere vormen van coping	173		Literatuur	297
6.6	De relatie met de stemmen veranderen	180			
6.7	De relatie met jezelf veranderen	185			
7	Betekenisgeving	187			
7.1	Wie, wat, waarom en hoe van stemmen horen	187			
7.2	Overzicht van verklaringen	190			
7.3	Biologische verklaringen: hersenen en genen	194			
7.4	Psychologische verklaringen	203			
7.5	Wanen, waarheid en betekenis	210			
7.6	Wat is de boodschap van de stemmen?	214			
7.7	Betekenis geven aan je identiteit als stemmenhoorder	218			
8	Hulp voor stemmenhoorders	221			
8.1	Vele vormen van hulpverlening beschikbaar	221			
8.2	Individuele zelfhulp	222			
8.3	Zelfhulp in een groep: stemmenhoordersgroepen	225			
8.4	Ervaringsdeskundige ondersteuning bij herstel	226			
8.5	Cursussen en trainingen voor stemmenhoorders	227			
8.6	Gespecialiseerde behandelingen	228			
8.7	Overige psychologische benaderingen	239			
8.8	Ondersteuningsvormen uit de stemmenhoorbeweging	242			
8.9	Biologische behandelingen: antipsychotische medicatie	245			
8.10	Biologische behandelingen: hersenstimulatie	251			

Stemmen horen in vogelvlucht

Dit hoofdstuk geeft een kort overzicht van wat stemmen horen is (onderdeel 1.1) en zet in het kort de belangrijkste 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 in 1.4.

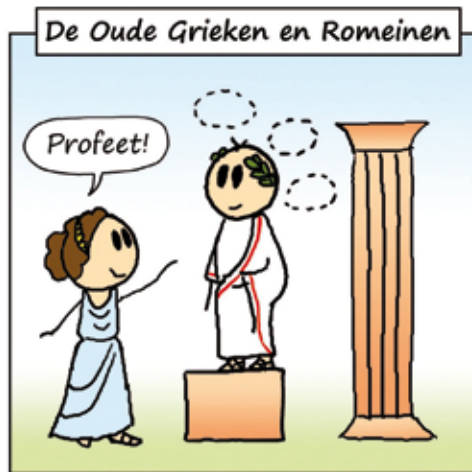
1.1 Wat is stemmen horen?

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 je iemand of iets in de omgeving kunt aanwijzen als bron van het geluid. Sterker nog: er is geen stemgeluid, terwijl je wel iets hoort. 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 beroemde mediums die zeggen boodschappen van overledenen 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. Die vragen leven ook bij hun vrienden en familie, die zich daarnaast afvragen hoe zij de stemmenhoorder in hun omgeving 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 specifieke training 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 en bij volken over de hele wereld hebben mensen geleefd, net als nu, die ervaring hebben met 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 weer 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.

Benamingen

Stemmen horen wordt zeer uiteenlopend beschreven: als hallucinaties, als symptoom van psychose, als afgesplitste persoonlijkheidsdelen, als het horen van spirituele wezens of als het ervaren van entiteiten of 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 weleens (ooit) één of meerdere stemmen gehoord. Dit aantal is vergelijkbaar met het aantal mensen dat linkshandig 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.

Stemmen horen komt voor bij allerlei diagnoses

In de psychiatrie werd stemmen horen lange tijd vooral als een symptoom van schizofrenie en psychose beschouwd. 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, andere 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 overstemen. Sommige mensen horen één keer in hun leven stemmen, andere mensen iedere dag, de hele dag door. Stemmen kunnen 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 ernstig lijden veroorzaken, beperkingen en in sommige gevallen ook 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 antipsychotica 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 etiket van gek of gestoord zijn, heeft zijn weg gevonden naar de algemene bevolking. Het stempel 'schizofrenie' opgedrukt krijgen werd en wordt door veel stemmenhoorders niet als herstelbevorderend 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

wel kunnen herstellen van ernstige psychische problemen. In het geval van schizofrenie wordt tegenwoordig meer gedacht in termen van psychosegevoeligheid. Het idee dat je kunt herstellen van een psychose en goed kunt leren leven met die gevoeligheid heeft breed ingang gevonden. 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 vormen van zelfhulp en ervaringsdeskundige ondersteuning beschikbaar gekomen, naast nieuwe therapieën. En het wordt langzaam meer duidelijk dat stemmen horen niet per se een symptoom van ziekte is en ook veel voorkomt bij geestelijk gezonde mensen.

1.3 Leren omgaan met stemmen horen

Bij sommige mensen leidt stemmen horen tot ernstige psychische problemen. Dit boek neemt als hoopvol uitgangspunt dat iedereen kan leren omgaan met stemmen horen en ook kan herstellen van ernstige psychische problemen. Uit de herstelverhalen van veel stemmenhoorders blijkt dat zij, na een periode van worsteling met het stemmen horen, een voor zichzelf geschikte manier van omgaan met het stemmen horen hebben gevonden en daardoor 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. Dat 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 deze zoektocht.

Stap voor stap leren wat wel en niet werkt voor jou, helpt je om te leren omgaan met stemmen horen en er bij de inrichting van je leven rekening mee te houden. Herstel is vaak een proces van vallen en opstaan en kan veel tijd kosten. Onmisbaar daarbij is het levend houden van hoop en vertrouwen. In een crisis kan het moeilijk zijn voor iemand om dat vertrouwen te houden. 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 verwezenlijking van de doelen die je je stelt. 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 ontstaan en beschikbaar gekomen.

Standaardbehandeling

Binnen de ggz bestond de behandeling bij stemmen horen lange tijd, als onderdeel van de behandeling van schizofrenie of psychose, uit het voorschrijven van antipsychotica en regelmatige gesprekken met de behandelaar. Het stemmen horen was inhoudelijk vaak niet bespreekbaar. Als gevolg van wetenschappelijke onderzoek is dit aan het veranderen en daardoor is het horen van stemmen, net als trauma steeds meer bespreekbaar geworden in de standaardbehandeling.

Stemmenhoordersgroepen

In stemmenhoordersgroepen steunen stemmenhoorders zichzelf en elkaar (zelfhulp en lotgenotencontact).⁸ Op bepaalde plekken, zoals bij een Steunpunt Stemmen Horen, kun je steun krijgen van ervaringsdeskundigen.

Behandeling en begeleiding

Verder zijn er naast de standaardbehandeling allerlei soorten van behandeling en begeleiding speciaal voor stemmenhoorders beschikbaar, zoals het Maas-trichts Interview, Voice Dialogue, cognitieve gedragstherapie (CGT, Gedachten Uitpluizen), de Hallucinatiegerichte Integratieve Therapie (HIT), Acceptance en Commitment Therapie (ACT) en de op de hersenen gerichte biologische behandelingen Transcraniële Magnetische Stimulatie (TMS) en Direct Current Stimulation (DCS).⁹ Deze vormen van hulp bij stemmen horen komen terug in hoofdstuk 8.

2

Stemmen horen als verschijnsel

In onderdeel 2.1 wordt geschreven over stemmen horen als een bijzondere zintuiglijke ervaring. In 2.2 gaan we in op wat stemmen horen wel, is, in 2.3 op wat het niet is. In 2.4 komen de verschillende vormen die stemmen horen kan aannemen, aan de orde. Hoe je kunt ervaren hoe het is om stemmen te horen (als je zelf geen stemmen hoort) lees je in 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 van buitenaf die door de hersenen op een andere manier wordt geïnterpreteerd. Er is een geluid te horen of een afbeelding te zien, maar daarin kun je 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

Vervormingen

Bij vervormingen komt er ook zintuiglijke informatie van buitenaf binnen, alleen wordt die informatie in de waarneming (door de hersenen) vervormd. Zo kan een geluid veel harder of zachter overkomen dan het eigenlijk is, afhankelijk van iemands gevoeligheid. Zintuiglijke vervormingen kunnen zich ook voordoen onder invloed van wiet of paddo’s. Soms kunnen stemmen ontstaan uit een auditieve vervorming, bijvoorbeeld wanneer je net als in het liedje ‘The Wind Cries Mary’ stemmen begint te horen in het ruisen van de wind.

Hallucinaties

Een hallucinatie is een zintuiglijke beleving waarbij de bron (anders dan bij zintuiglijke illusie of vervorming) niet in de omgeving aangewezen kan worden. Bij een gehoorshallucinatie hoor je een geluid terwijl het verder stil is. Het gaat hierbij om ervaringen terwijl iemand wakker is. Dromen vallen dus niet onder hallucinaties.

Bijzondere ervaringen zijn mogelijk bij alle zintuigen

Bijzondere zintuiglijke ervaringen (illusies, vervormingen en hallucinaties) kunnen bij alle zintuigen voorkomen. Bij stemmen horen is het gehoor in het spel en bij visioenen (het zien van beelden) het gezichtsvermogen. Je kunt ook bijzondere ervaringen hebben met proeven, ruiken en voelen. Daarnaast zijn er ook mindere bekende zintuigen: het gevoel voor temperatuur, pijn, evenwicht en versnelling, tijd, lichaamshouding en allerlei zaken van 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 blijft 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 en zonder dat er een stemgeluid in de omgeving is? Dan hoor je stemmen op de manier zoals wordt bedoeld in dit boek.

Omschrijving (definitie)

Stemmen horen is het horen van één of meerdere stemmen zonder dat er sprake is van meetbaar geluid of aanwijsbare geluidsbron.¹³

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 beleeft, als hij of zij er open over vertelt.

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 net alsof iets of iemand anders aan het praten is. Je ervaart het niet als iets wat uit jezelf komt.¹⁴

Stemmen hebben een zelfstandigheid

Stemmen hebben een zelfstandigheid in de zin dat ze een eigen karakteristieke manier van praten en woordkeuze hebben, die vaak heel anders is dan de manier van praten en woordkeuze van de stemmenhoorder zelf. Veel stemmenhoorders ervaren de stemmen alsof die een andere persoonlijkheid en stijl hebben dan henzelf.

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

Voor veel mensen die nog nooit stemmen hebben gehoord is het moeilijk zich die ervaring voor te stellen. '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, ook al is er geen geluid van buitenaf, in de hersenen gehoorgebieden actief zijn die ook actief worden wanneer de persoon een geluid van buitenaf hoort.¹⁵ Voor mensen die zelf geen stemmen horen is het belangrijk om de ervaring serieus te nemen.

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.



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 andere geluiden wordt stemmen horen in het wetenschappelijk jargon ‘auditieve vocale hallucinatie’ (horen van stemmen zonder stemgeluid van buitenaf) genoemd, of ook ‘auditieve verbale hallucinatie’ (het horen van woorden zonder geluid van buitenaf). In beide gevallen is de afkorting AVH.¹⁶

.....

Stemmen horen en gedachten

Veel mensen denken door vanbinnen tegen zichzelf te praten. Bijvoorbeeld: ‘Zal ik straks een boterham met pindakaas of met vlokken pakken? Ik heb toch meer zin in vlokken. Die neem ik.’ Je gebruikt dan je innerlijke stem. Maar 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. Stemmen horen overkomt je en de stem ervaar je als komend van buiten, niet vanuit jezelf.

Soms kunnen gedachten een eigen leven leiden, buiten de controle raken van degene die denkt. Je innerlijke spraak 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 vriendin, 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 roepen 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 een ramp waarbij mensen schreeuwden, herbeleven. Mensen kunnen jaren later dat schreeuwen nog in hun hoofd horen. Zolang je weet dat het een levendige herinnering is, is het strikt genomen geen stemmen horen. Maar als dat besef er niet is en het lijkt alsof er nu mensen aan het schreeuwen zijn of als de herinnering een eigen leven gaat leiden, dan gaat de ervaring over 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 en je weet ook dat jij het bent die zich de stem verbeeldt. Bij stemmen horen overkomt die stem je, en je weet in eerste instantie niet waar die stem vandaan komt.

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. 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 normaals 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 te lang 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 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 ervaringen die op stemmen horen lijken.

2.4 Grote verschillen in vorm en inhoud

Zoals we zagen in onderdeel 2.1 is bij elke stemmenhoorder het stemmen horen weer anders, in vorm en inhoud. Iedere stemmenhoorder heeft weer een andere ervaring. 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 met de persoon goed in kaart te brengen. Het kan de stemmenhoorder helpen om inzicht te krijgen in de eigen ervaringen wanneer hij goed op een rij heeft hoe het stemmen horen bij hem of haar is. Dat kan ook helpen om de ervaring aan anderen in de omgeving uit te leggen. Voor het in kaart brengen van vorm en inhoud van de stemmen, zie hoofdstuk 4.

Vorm en inhoud van de stemmen (fenomenologie)

De ervaring van het stemmen horen kun je naar de vorm en naar de inhoud in kaart brengen. De vorm gaat over wanneer je wel of geen stemmen hoort, hoeveel stemmen je hoort, hoe luid ze praten en hoe vaak, of hoe ze klinken. De inhoud gaat over wat de stemmen zeggen. De vorm en inhoud van de stemmen heet wetenschappelijk ook wel de fenomenologie van het stemmen horen.

Overige aspecten

Er zijn nog veel meer aspecten aan het stemmen horen. In dit boek komen aan de orde: de invloed die stemmen op iemands leven hebben, de relatie die de stemmenhoorder en de stemmen met elkaar hebben, de verschillende situaties die stemmen kunnen oproepen, de verschillende manieren waarop mensen met stemmen horen omgaan en de verschillende manieren van betekenisgeving aan de stemmen.

2.5 Hoe is het om stemmen te horen?

Voor mensen die zelf nog nooit stemmen hebben gehoord kan het moeilijk zijn om zich die ervaring voor te stellen. Wat kan helpen om is de oefening ‘Hoe is het om stemmen te horen’ te doen. Een andere optie om stemmen te ervaren met behulp van virtual reality. Op deze manieren kun je zelf ongeveer ervaren hoe het is om stemmen te horen. Als je wilt weten hoe het is om met stemmen te leven kun je ervarings- en herstelverhalen van stemmenhoorders lezen, beluisteren of bekijken of in gesprek gaan met een ervaringsdeskundige stemmenhoorder. Zie de website www.omgaanmetstemmenhoren.nl voor overzichten en verwijzingen.

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 gesprekvoerders. Dit kunnen positieve of negatieve dingen zijn, het liefst persoonlijke dingen. Andere aanwezigen observeren wat er gebeurt.

De ‘stemmenhoorder’ ondergaat de ervaring en ervaart ook wat het 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 deelnemers zich iets meer kunnen voorstellen van hoe het is om stemmen te horen. Bij voorkeur is 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 oefeningen 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 'De Verwarde Man: een Virtual Reality Ervaring' van Jeroen Zwaal, die inmiddels ook als gratis app beschikbaar is.²¹

Ervarings- en herstelverhalen van stemmenhoorders

Om te begrijpen hoe het is om stemmen te horen, de gevolgen te ervaren of met stemmen te leven zijn de ervarings- en herstelverhalen van stemmenhoorders de beste bron. Een ervaringsverhaal beschrijft wat iemand heeft meegemaakt. Bij een herstelverhaal wordt ook benoemd hoe iemand heeft leren omgaan met stemmen horen, 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 de Weerklank) en op diverse websites, ook in videovorm, 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 kun je deze informatie 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 en Den Haag.

Stemmen horen is een bijzondere ervaring. Als je stemmen hoort, hoor je één of meerdere stemmen zonder dat er een geluid of geluidsbron in de omgeving aanwezig is. Andere mensen horen die stem of stemmen niet. Dit soort bijzondere ervaringen komt veel voor en roept veel vraagtekens op. Zowel stemmenhoorders en hun naasten als hulpverleners en onderzoekers vragen zich af: 'Wie of wat zijn die stemmen?', 'Wat zijn mogelijke oorzaken?', 'Wat is goede steun bij stemmen horen?' en vooral 'Hoe kan ik er mee omgaan?' In dit boek gaat Robin Timmers in begrijpelijke taal in op alle aspecten van stemmen horen. Hij helpt een aantal misverstandenen de wereld uit, aan de hand van de op herstel en emancipatie gerichte benadering 'Omgaan met Stemmen Horen'. Dit boek biedt geen kant-en-klare antwoorden. Wel vind je bruikbare handvatten en informatie, zodat je je eigen manier kunt vinden om stemmen horen te begrijpen en ermee om te gaan.



Robin Timmers (1976) hoort zelf sinds 2001 stemmen. Sinds 2009 heeft hij zich in de internationale stemmenhoorbeweging en de herstelbeweging ontwikkeld tot ervaringsdeskundige. Hij werkt als zodanig sinds 2012 bij het door hem opgerichte Steunpunt Stemmen Horen van Bureau Herstel RIBW Nijmegen en Rivierenland.

