

ZOLANG ER MENSEN ZIJN ZIJN ER STEMMEN



Stichting Weerklank
Paul Custers

Appelsap’ en/of het op jezelf betrekken van wat anderen zeggen over iets of iemand anders. Bij vervormingen maakt je bewustzijn iets anders van een waargenomen prikkel. Bijvoorbeeld hoort iemand dan in het geluid van de wind een stem, zoals in het liedje *The Wind Cries Mary*. Bij hallucinaties komt er geen prikkel van buitenaf, maar wordt toch iets waargenomen.

Kookrecepten, gedichten en vreemde talen

Stemmen horen is een bijzondere manier van waarnemen. Op basis van een bijzondere gevoeligheid horen mensen stemmen. Dan gaat het om echt gesproken woorden die alleen door die persoon gehoord worden. Ze kunnen enkele woorden zeggen of urenlange gesprekken voeren. Ze hebben hun eigen karakter en eigenschappen. Soms hebben ze zelfs hun eigen naam.

De inhoud waarover stemmen spreken, verschilt. Ze kunnen gemene dingen zeggen, opdrachten geven of commentaar geven op wat iemand denkt, voelt en doet. Ze kunnen kookrecepten, gebruiksaanwijzingen of gedichten opzeggen en soms zelfs in vreemde talen spreken. Een chef-kok van een Michelin restaurant gaf ooit aan stemmen te horen die kookrecepten aan hem doorgaven. Helaas wilde hij over die ervaring niet meer spreken ten behoeve van deze publicatie. Stemmen kunnen rechtstreeks met degene die ze kan horen, spreken, maar ze kunnen die persoon ook totaal negeren. Ze kunnen met elkaar of tegelijk praten. Elke stem kan zijn gang gaan. De stemmen kunnen worden gehoord als waarschuwers of helpers. Ze kunnen het leven mooier maken, maar ook ondraaglijk. Soms horen mensen stemmen van (voor)ouders, familieleden of vrienden. Soms zijn de stemmen niet ‘bekend’.

Ze kunnen overal vandaan komen

Vaak is er één stem die alsmaar hetzelfde zegt. Er kan sprake zijn van meer en soms zelfs van tientallen stemmen. Soms kan iemand een goed onderscheid maken tussen de verschillende stemmen, soms ook niet. Het aantal stemmen heeft geen invloed op de omgang ermee of op het verdwijnen of het voortduren ervan. De omgang met slechts één stem lijkt niet makkelijker te zijn dan de omgang met meer stemmen. Stemmen kunnen mannelijk of vrouwelijk zijn. Ze kunnen volwassen of even oud als de

persoon zelf zijn of het zijn geesten uit een (ver) verleden. Ze kunnen ook ‘geen leeftijd’ hebben. Stemmen hebben verschillende eigenschappen Ze kunnen vriendelijk, ondersteunend, volledig neutraal of (zeer) beledigend zijn. Vaak zijn er stemmen van iemand uit de vriendenkring of uit de leefomgeving of ze herinneren aan een persoon. De stemmen kunnen echter ook volledig onbekend zijn. Hoe vaak stemmen gehoord worden, verschilt per persoon. Stemmen kunnen een- tot tweemaal per jaar of dagelijks, ieder uur, iedere minuut aanwezig zijn. Sommige mensen horen stemmen met hun oren, in hun hoofd. Soms komen ze uit een ander lichaamsdeel, bijvoorbeeld uit benen of armen. Stemmen komen soms vanuit een gebied buiten het eigen lichaam.

Praten over triggers

Er zijn bijna altijd (aanwijsbare) triggers, die stemmen oproepen, zoals situaties, tijdstippen, gebeurtenissen of gevoelstoestanden. Stemmen kunnen zich laten horen op school of thuis of op elk tijdstip. Weer andere stemmen zijn er als degene die stemmen hoort, bepaalde activiteiten onderneemt, zoals het maken van huiswerk of wanneer hij of zij een hobby uitvoert of een wandeling maakt. Stemmen kunnen er ook zijn als bepaalde gevoelstoestanden zich voordoen, bijvoorbeeld als er sprake is van eenzaamheid, angst, verdriet of woede. Er zijn mensen bij wie stemmen worden opgeroepen door een combinatie van triggers. Het erkennen van deze triggers biedt mensen, die stemmen horen als een last ervaren, evenals ouders of leraren, de mogelijkheid om ze te veranderen of zoveel mogelijk te vermijden. In het algemeen lijkt het voor mensen die stemmen horen niet zo moeilijk te zijn om over triggers te praten die te maken hebben met tijd, activiteit of plaats. Moeilijker is het soms wel om te praten over gevoelens die stemmen uitlokken.

Verlangen

Het verlangen om medicijnen te gebruiken is wellicht het belangrijkste kenmerk dat de mens onderscheidt van het dier.

Sir William Osler, Canadese arts (1849-1919)

Beste Vicky,

Allereerst dank voor je bericht. Ik vind het bijzonder hoe open je in deze mail durft te vertellen over jouw ervaringen als het gaat om praten over stemmen horen.

Inderdaad is het helaas nog veel te vaak zo dat je dan gek wordt aangekeken. Doodzonde, want er is niks geks aan maar het kan wel heel erg belastend zijn, zoals je zelf ook al schrijft.

Wat mijn ervaringen zijn, is dat praten over stemmen er soms wel tijdelijk voor zorgt dat ze ‘even wat nadrukkelijker en gemener’ aanwezig kunnen zijn, maar dat dit echt van tijdelijke aard (zeg een week of zo) is en zeker niet tot een psychose leidt. Integendeel, door erover te praten leer je meer handvatten te krijgen en leer je dat je het fenomeen kunt beïnvloeden.

Terwijl ik dit typ wil ik wel vast even zeggen: mochten de stemmen die je hoort, meelezen, dan bedoel ik niet dat ik ze weg wil halen, niet serieus neem of weg wil jagen. Dit kunnen we ook bij Stichting Weerklank niet, maar we kunnen je wel steunen in hoe je beter kunt leren omgaan met de stemmen (en zij met jou...).

Met vriendelijke groet, Erica.

Mensen die (ook) stemmen horen

Ik ben 69 en ik hoor ze nog, maar nu ben ik de baas!...

Axel

“De eerste stem is er al in mijn vroegste jeugd. Later komen er meer stemmen en het wordt steeds lastiger als ze er zijn. Ik vraag me dan vaak af waarom ze niet als een gewoon persoon met mij praten. Nadat ons gezin verhuisd is, denk ik even dat ze zullen verdwijnen. Maar dat is alleen maar hoop. Ik studeer sociologie, werk daarna op diverse plekken, waaronder de laatste jaren in het opbouwwerk. De stemmen blijven me behoorlijk dwars zitten, maar het is te overzien totdat mijn relatie wordt verbroken en ik nog word ontslagen ook. Ik voel me rot en verdrietig en ik zie het niet meer zitten. Ik ga piekeren. Ik ga meer en meer naar ze luisteren. Op den duur overheersen ze mijn bestaan en ik houd me alleen maar bezig met die stemmen.”

Axel werd flink beperkt in zijn dagelijkse werkzaamheden en in zijn privéleven toen er ook nog paranoia bij kwam. Hij wilde voortdurend weten of de stemmen er (weer) waren en wat ze wilden zeggen. Eigenlijk ging hij op zoek naar ze.

“Fout, jazeker, dat weet ik nu ook. Maar in die periode wil ik met ze vechten en ik wil ze van hun stuk praten. Ik krijg ze wel stil maar dat duurt nooit lang. Op een keer verwijst mijn moeder me naar een bijeenkomst waarop professor Romme spreekt. Dat is in de 80’er jaren. Ik hoor van hem dingen die ik herken en waarover ik zeker wil nadenken. De bijeenkomst is een opluchting. Mijn isolement wordt doorbroken, zou je kunnen zeggen. Ik ben dus toch niet de enige. Ik denk trouwens dat dat voor iedereen belangrijk is: weten dat je niet alleen staat. Het is een bevrijding als je niet alleen bent. Je denkt weleens: ik ben gek. Maar dat is niet zo. Je voelt elkaar goed aan als je als lotgenoten met elkaar praat. Je wilt overleven ondanks de stemmen.”

behoort (ze zijn bijvoorbeeld niet opgenomen in een kliniek). Deze groep is in eerder onderzoek naar psychose onderbelicht gebleven. Dit omdat de aandacht van onderzoekers tot nu toe vooral is uitgegaan naar personen die een ‘ultrahoog risico’ lopen op het krijgen van een psychose, of naar personen die al een of meer psychosen hebben gehad. Meer aandacht voor interventie binnen de groep met aanhoudend psychotische ervaringen kan zorgen voor het uitstellen, verzachten of mogelijk zelfs voorkomen van een psychose op latere leeftijd.

Naar: www.gezondheidskrant.nl, 8 september 2011

Geschiedenis van de Waanzin

De Franse filosoof Michel Foucault (1926-1984) beschrijft in zijn proefschrift *Geschiedenis van de waanzin* hoe het begrip waanzin door de eeuwen heen steeds anders geïnterpreteerd wordt. *Wat we in de loop van de geschiedenis als normaal en niet normaal beschouwen, zegt meer over de tijdgeest dan over voortschrijdend inzicht in krankzinnigheid.* De filosoof stelt vast dat het begrip waanzin door de eeuwen heen steeds weer wisselend wordt geïnterpreteerd. Volgens Foucault is er na de Middeleeuwen een steeds sterkere tendens ontstaan om ‘redelozen’ op te sluiten in gestichten. Hiertoe zal ook toen een deel van de stemmenhoorders hebben behoord. In de Middeleeuwen hebben ‘gekke’ nog een zekere status omdat ze deelgenoot zijn van een onbekende en duistere wereld, van de naderende dood en het einde der tijden. Ze kunnen in hun eigen stad nog op enige verpleging rekenen, maar velen zwerven rond. Bij overlast worden ze naar pelgrimsoorden verscheept in de hoop daar door een wonder weer hun verstand terug te krijgen. Maar dit verandert als de waanzin als een teveel aan inbeelding, als het toppunt van illusie wordt gezien, dat ten grondslag ligt aan alle zonden (hoogmoed, ijdelheid, hebzucht, enzovoort) en niet als een straf die iedereen kan treffen. Door de waanzin op te bergen en te individualiseren, wordt ze volgens Foucault onderwerp van afstandelijke beschouwing en beoordeling wat ook voor het horen van stemmen zal hebben gegolden.

Een bijsluiter bij angst, waan en woede in het Westen

Aram Hasan

‘Psychiatersbijbel’ *DSM* is in het Westen opgesteld. Prima, vindt Aram Hasan. Maar hij vindt ook dat het handboek moet worden uitgebreid met een bijsluiter, een bijlage waarin komt te staan hoe om te gaan met getraumatiseerde vluchtelingen. Aram Hasan is van Koerdische afkomst. Hij is psychiater.

“Elke psychiater en psychotherapeut gebruikt *DSM*, het handboek voor de classificatie van psychische stoornissen. Dus ook ik. Maar als transcultureel psychiater stuit ik op beperkingen. Want de *DSM*-modellen zijn zo sterk bepaald door westerse wetenschappers dat de bruikbaarheid te wensen overlaat. Laatst ontmoette ik in de VS op het congres voor traumabehandelaars de Israëliische Edna Foa. Zij werkt nu in de VS en is wereldwijd dé traumaspecialist voor *DSM*. In het panel over hoe je trauma's moet behandelen met gevoel voor de cultuur van patiënten, bleek dat deze grande dame de protocollen *DSM* universeel toepasbaar vond. Culturele factoren waren volgens haar, en volgens veel Amerikaanse panelleden, van ondergeschikt belang.”

Gekkendokter

“Ik kijk daar toch iets anders tegen aan. Sinds 2012 werk ik als psychiater in Nederland. Mijn patiënten komen, net als ik, vaak uit andere delen van de wereld. Mijn ervaringen met niet-westerse patiënten hebben me doordrongen van het belang van de inzichten uit de *DSM*, maar ook van de beperkingen ervan. Veel van de vluchtelingen zijn getraumatiseerd. Maar bij het stellen van die diagnose en in de therapie gaat veel fout. Misschien wel acht op de tien patiënten worden niet goed geholpen. Daar zijn verschillende oorzaken voor. Die zijn niet allemaal aan *DSM* te wijten. Om te beginnen zit het begrip psychiater ons bij patiënten uit de Arabischstalige wereld in de weg. Daar is de term psychiater onbekend, zo iemand heet in het Arabisch ‘gekkendokter’. Dan is het niet zo vreemd dat men niet zomaar op je afstapt: er rust een groot taboe op.”

SFT

Single Family Therapie.

Sjamanisme

Het woord sjamanisme komt oorspronkelijk uit Siberië, maar genezende rituelen worden sinds mensenheugenis in alle werelddelen gebruikt. De mensen die deze technieken toepassen worden Sjamanen genoemd. Omdat Sjamanistische rituelen ook werkzaam blijken te zijn bij de moderne westerse mens, is er tegenwoordig een groeiende belangstelling voor het Sjamanisme. Een sjamaan kan reizen in de niet-alledaagse werkelijkheid. In deze trancereizen krijgt hij informatie over hoe hij iemand kan genezen. Hij kan reizen in de onderwereld, in de middenwereld en in de bovenwereld. De onderwereld is het onderbewustzijn en daar kunnen problemen voorkomen waarvan iemand zich niet bewust is. De middenwereld is een voor mensen bekende wereld, maar dan in het verleden of in de toekomst. De Sjamaan kan in die middenwereld terugreizen in de tijd, zelfs zover dat hij in een vorig leven terecht komt. Soms zit daar de oorzaak van een probleem in het huidige leven.

Soefisme

Het soefisme (ook wel tasawwoef) is een mystieke traditie die zijn oorsprong heeft in de islam. Een aanhanger van het soefisme heet een soefi. De soefi's vormen mystieke broederschappen of zusterschappen. Soefi komt vermoedelijk van soef, wat wol betekent in het Arabisch.

Soera

Een soera (Arabisch: قُورس, ook gespeld Sura, meervoud soewar) is een hoofdstuk in de Koran, het heilige boek van de islam. Een soera bestaat uit meerdere verzen (ayat of ayah). De Koran bevat 114 soera's, ruwweg gerangschikt van groot naar klein en dus niet naar chronologische volgorde.

Soteria Nederland

Soteria NL is van mening dat in behandeling en begeleiding van mensen met een psychose centraal moet staan: meer regie van de betrokkene, minder psychofarmaca en meer eigen kracht, meer oog voor het doorleven en leren kennen van de psychose als crisis in het leven van de betrokkene en een grotere rol voor de sociale omgeving. Soteria betekent letterlijk veilige plek, toevluchtshaven. Soteria NL wil zich inzetten om dat voor veel meer mensen mogelijk te maken die te maken hebben met psychoses.

SPH

Sociaal Pedagogische Hulpverlening.

Stand in

Tijdelijke plaatsvervanger.

tDCS

Direct Current Stimulation, een experimentele behandeling (met batterijtjes, dus laag stroom). tDCS staat voor transcraniale direct current stimulatie en is een behandelwijze waarbij de hersenen

gestimuleerd worden met een hele kleine elektrische stroom.

tDCS wordt als behandeling ingezet bij aandachtsstoornissen, ADHD/ADD, depressie, tinnitus, pijnbestrijding, fibromyalgie, dyscalculie, dyslexie en het herstel van herseninfarcten.

TMS

Transcraniele Magnetische Stimulatie (TMS) is in 1985 geïntroduceerd in het hersenonderzoek. Het is een non-vasieve (niet belastend voor degene die wordt onderzocht) en veilige methode waarbij een deel van de hersenen wordt gestimuleerd door het toedienen van korte, krachtige magnetische pulsen op het hoofd. De methode stelt de specialist in staat onderzoek te doen en wordt ook benut in de behandeling van onder andere depressie. Volgens J.A. Jenner heeft onderzoek aangetoond dat TMS ook verbetering laat zien bij stemmen horen. Met name de ernst en frequentie van de stemmen zou afnemen bij een deel van de deelnemers aan het onderzoek. Maar hij laat weten dat ‘TMS werkt, maar placebo-TMS ook.’ De conclusie ligt voor de hand: meer onderzoek.

Touch for health

Touch for health is een lichaamsgerichte alternatieve geneeswijze, waarbij wetenschappelijke kennis over het menselijk lichaam wordt gecombineerd met visies en methoden uit alternatieve geneeswijzen. Touch for health baseert zich gedeels

op inzichten uit de kinesiologie; de wetenschap die zich richt op de motoriek van het menselijk lichaam. Deze inzichten uit de kinesiologie worden verklaard door en gecombineerd met visies over onder andere lichaamsenergie, het meridiaansysteem en chakra's, zoals bekend van alternatieve geneeswijzen als reiki, acupunctuur en magnetiseren.

Trance

Trance is een verschijnsel waarbij iemand een veranderd bewustzijnsniveau heeft. Het is een toestand van diepe ontspanning waarin men contact kan maken met het onderbewustzijn.

Triglyceride

Een soort vet dat in het bloed en andere delen van het lichaam voorkomt.

Voice Dialogue

Voice Dialogue is een manier om met jezelf in gesprek te raken. Volgens de opvattingen van VD zijn er verschillende deelpersonen in ieder mens aanwezig. Je kunt die deelpersonen ontdekken en je kunt ermee in gesprek gaan, hoe gek dit ook klinkt. Deze deelpersoonlijkheden zijn energiepatronen in ons, die opereren als zelfstandige energieën, ieder met zijn eigen wil, gedachten, gevoelens, wensen en bewustzijn. Wij zijn ons meestal niet bewust van deze verschillende ikken, omdat wij denken te leven vanuit één ik, dat bewust handelend kan optreden en vrije keuzes kan maken. In *Voice Dialogue*