

Stemmenhoorders gehoord

door Katrien van Meel

Vanaf oktober start in Huis van de Buurt Matilo een lotgenotengroep voor mensen die ervaring hebben met het horen van stemmen. Initiatiefnemer Hans van der Flier vertelt over de noodzaak om aandacht te besteden aan de inhoud en betekenis van deze stemmen, in plaats van ze te onderdrukken of te negeren.

Er zijn veel meer mensen die stemmen horen dan je zou denken. Volgens de meest voorzichtige schatting hoort 4 % van de wereldbevolking stemmen. Lang niet iedereen ervaart dit als invaliderend. Meestal zoeken alleen degene wiens stemmen een negatief karakter hebben hulp bij de GGz. Daar wordt het horen van stemmen beschouwd als een uiting van een ziekte zoals bijvoorbeeld schizofrenie of de Borderline persoonlijkheidsstoornis. Behandeling is dan ook traditioneel gericht op het onderdrukken van die stemmen door middel van medicatie. Voor de inhoud en de betekenis van de stemmen is niet alleen weinig aandacht, men was er lange tijd zelfs van overtuigd dat praten hierover de stemmen juist verergerde. Uit onderzoek blijkt dat 70 % van alle hinderlijke stemmen ontstaan naar aanleiding van een trauma, vaak ontstaan in de jeugd.



Hans: 'Pas na tientallen jaren geleefd te hebben met mijn stemmen begon ik verbanden te leggen met negatieve ervaringen in mijn jeugd. De stemmen die ik hoor schelden mij uit, roepen dat ik niets waard ben, lui ben, en dom. Wanneer iemand mij een compliment geeft saboteren ze me onmiddellijk: 'Dat geloof je toch zeker niet?'.



Tijdens de cognitieve gedragstherapie leerde ik hier heel rationeel mee om te gaan. Als vijf mensen tegen mij zeggen dat ik iets goed heb gedaan, waarom zou ik dan luisteren naar die ene negatieve stem in mijn hoofd? Daar heb ik veel aan gehad. Ook kwam ik erachter dat ik meer last krijg van stemmen naarmate ik meer last heb van stress of spanning, of als ik te maken krijg met nieuwe situaties. Maar pas recent ben ik echt op zoek gegaan naar de oorzaak en de betekenis van mijn stemmen.

De afgelopen zes maanden heb ik als gespreksleider mee gewerkt in een lotgenotengroep voor stemmenhoorders in Scheveningen. Daar kwam ik erachter dat veel mensen hun stemmen verzwijgen, zelfs mensen die onder behandeling zijn bij de GGz. Ik heb weleens van iemand gehoord die, op de vraag of zijn psychiater wist van zijn stemmen uitriep: 'Welnee, als ik dat vertel denkt hij nog dat ik gek ben en dan krijg ik nog meer pillen!'

Met stemmen is het net als met kleine kinderen. Eerst jengelen ze. Als je ze negeert, gaan ze brullen. Blijf je ze negeren, raken ze totaal over hun toeren. In de lotgenotengroep luisteren we naar onze stemmen. Door te luisteren naar de verhalen van anderen en te

vertellen over mijn eigen ervaringen ben ik begonnen mijn stemmen te koppelen aan gebeurtenissen uit het verleden. Mijn hele schooltijd heb ik moeten aanhoren dat ik mijn best niet deed, dat ik lui, slordig en dom was. In mijn rapport van de vierde klas van de lagere school stond: 'Hans werkt erg langzaam... als hij werkt.' Mijn huidige stemmen zijn de vertaling van mijn onzekerheden en negatieve zelfbeeld. Nu ik dat weet kan ik het verleden steeds beter het verleden laten, en kan ik me steeds beter richten op het nu.

De lotgenotengroep is voor deelnemers een aanvulling op de zorg die ze in de GGz krijgen. Hier wordt men gehoord, krijgt men de kans om samen te zoeken naar betekenis. We zoeken samen verklaringen en wisselen van gedachten hoe je met je stemmen om kunt gaan. Daarbij zijn je eigen ervaringen leidend, ongevraagde adviezen zijn niet welkom. Het gaat erom dat iedereen voor zich een antwoord vindt dat bij hem of haar past.

Wij komen eens in de twee weken bij elkaar. Ik organiseer de bijeenkomsten en bewaakt de spelregels, maar ben verder gewoon lid van de groep. De bijeenkomsten hebben een vaste structuur. Eerst doen we een rondje waarin we vertellen hoe de afgelopen twee weken waren geweest, en hoe het nu gaat.



Daarna praten we over een thema dat één van de deelnemers aan draagt. Dat zijn vaak hele alledaagse onderwerpen zoals vriendschap. Uiteraard komt het thema zingeving, spiritualiteit of religie ook vaak voorbij, aangezien sommige mensen de stem van God, een overledene of een andere entiteit horen.

Stemmen zijn dus niet per definitie negatief of afkeurend. Eén deelnemster begon na het plotseling overlijden van haar beide ouders hun stemmen te horen. Dat maakte het mogelijk om alsnog antwoorden te krijgen op allerlei vragen die zij hen niet meer had kunnen stellen. Naarmate zij haar antwoorden had gekregen doofden de stemmen van haar ouders langzaam uit. Ze hadden hun functie vervuld.'

Praktisch:

De bijeenkomst vindt één keer per twee weken plaats op dinsdag van 13.30 tot 15.30 uur in het Zelfregiecentrum. Adres: Huis van de Buurt Matilo, Zaanstraat 126 in Leiden. Aanmelden en meer informatie via: zelfregiecentrumleiden@gmail.com De groep wordt mede mogelijk gemaakt door het Zelfregiecentrum Leiden en ZONMW.