

Stemmen horen begrijpelijk maken

Een praktische handreiking

Marius Romme, Sandra Escher en Dirk Corstens

© 2021 M. Romme, S. Escher, D. Corstens & Boom uitgevers Amsterdam

De Tijdstroom is een imprint van Koninklijke Boom uitgevers.

Uitgegeven door Boom uitgevers Amsterdam BV

Prinsengracht 747-751

1017 JX Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j° Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Eindredactie: TextAbility, Gerdie Kienhorst

Verzorging omslag: Studio Blikgoed

Verzorging binnenwerk: Steven Boland

ISBN 9789024434589

NUR 875

www.boompsychologie.nl

www.boomuitgeversamsterdam.nl

Inhoud

Voorwoord – Jim van Os	11
Ten geleide	15
Herziene uitgave	15
Stemmen horen begrijpen als proces	15
Systematisch betekenis geven op weg naar herstel	16
De houding van de hulpverlener	17
Leeswijzer	17
Tot slot	19
 Deel I	
Achtergrond en onderbouwing	21
 1 Een inhoudelijke benadering van stemmen horen	23
1.1 Een gedifferentieerde benadering in de hulpverlening	23
1.2 Argumenten voor de inhoudelijke benadering	25
1.3 Toegevoegde waarde in de psychiatrische praktijk	30
1.4 Een realistische benadering	34
1.5 Tot slot: een weg naar herstel	38
 2 Wetenschappelijke onderbouwing	40
2.1 Motivatie voor het eerste onderzoek	40
2.2 Drie onderzoeksvragen	41

2.3	Vergelijkend onderzoek naar de relatie tussen stemmen en levensgeschiedenis	46
2.4	Een onderzoek bij kinderen en jongeren (Escher)	52
2.5	Recent onderzoek naar volwassen stemmenhoorders	60
2.6	Overig onderzoek naar stemmen horen bij jeugdigen	66
2.7	Conclusie: diagnostiek en therapie	69
3	Stemmen en hun relatie met de levensgeschiedenis	72
3.1	Drie soorten relaties	72
3.2	De relaties nader uitgewerkt	74
3.3	Conclusie	81
Deel II	Stemmenanalyse van interview tot construct	83
4	Stemmenanalyse – Maastrichts Stemmen Horen Interview	85
4.1	Gebruik van het stemmeninterview	85
4.2	Indeling en gebruiksinstructie (per thema)	88
5	Stemmenanalyse – van interview naar verslag	106
5.1	Selecteren van relevante informatie	106
5.2	Uitgewerkt voorbeeld van een verslag	107
5.3	Verslag bespreken	123
6	Stemmenanalyse – naar een construct van sociaal-emotionele problemen	124
6.1	Vijf belangrijke aspecten in beeld krijgen	124
6.2	De vragen en antwoorden van het construct	125
6.3	Drie constructen als voorbeeld	126
6.4	Informatie uit interview en construct inzetten voor herstel	132
6.5	Tot slot	137
Deel III	Omgangsmogelijkheden verkennen	139
7	Omgaan met stemmen horen als proces	141
7.1	Drie fasen in het proces van herstel	141
7.2	Interventies afstemmen op de fasen van herstel: een voorbeeld	142
7.3	Tot slot	145

8	Voorlichting	146
8.1	Voorlichting bij stemmen horen: persoonlijk en normaliserend	146
8.2	Bouwstenen van goede voorlichting	147
8.3	Organisatie van ondersteuning	149
9	Werken met stemmen – een cursus voor stemmenhoorders en hulpverleners	151
9.1	Uitgangspunt: alternatieve benadering van stemmen horen	151
9.2	Opzet en cursuselementen	152
9.3	Resultaten: verandering in omgang met de stemmen	155
9.4	Tot slot	158
10	Met stemmen omgaan in de verwarringsfase	159
10.1	Van verwarring naar acceptatie via meer controle	159
10.2	Twaalf controleverhogende technieken van en voor stemmenhoorders	160
10.3	Effectieve hulpverleningselementen voor kinderen en jongeren	168
11	Dagboek als hulpmiddel voor communicatie	177
11.1	Grip krijgen op overweldigende emoties	177
11.2	Hulpverlening die ervaringen erkent	179
11.3	Het dagboek	180
11.4	Conclusie	186
12	Eigenaar worden van de stemmen als vorm van emancipatie	188
12.1	Op weg naar zeggenschap verwerven	188
12.2	Eigenaar worden van jouw persoonlijke stemmen	190
12.3	Machtsevenwicht veranderen: je eigen stem ontwikkelen	191
12.4	Keuzes maken	192
12.5	Relatie met de stemmen veranderen	193
12.6	Eigen emoties herkennen en aanvaarden	193
13	Honderd constructen onder de loep	194
13.1	Deelnemende stemmenhoorders	194
13.2	Onderdelen van het construct	195
13.3	Betekenis, persoonlijke geschiedenis en herstel	197
14	Praten met de stemmen – Voice Dialogue	200
14.1	Voice Dialogue in Nederland	200
14.2	Toepassing van Voice Dialogue: Praten met de stemmen	202
14.3	Uitvoering	209
14.4	Meerdere stemmen: het voorbeeld van Mike	211
14.5	Tot slot	219

15	Leven met stemmen – je eigen identiteit ontwikkelen	220
15.1	Sociale problemen als oorzaak en gevolg	220
15.2	Voorbeelden	222
15.3	Het belang van vertrouwde relaties	226
Deel IV	Vervolg van het proces	229
16	Steun door lotgenoten en zelfhulpgroepen	231
16.1	De rol van zelfhulp in herstel	231
16.2	Stemmenhoorders aan het woord over herstel	232
16.3	Wat zelfhulpgroepen stemmenhoorders opleveren	234
16.4	Onderzoek naar betekenis en effect van zelfhulp	235
17	Netwerken en Intervoice – verbinden en ervaringen delen	240
17.1	Het International Hearing Voices Network en Intervoice	240
17.2	De behoefte aan verbinding	241
17.3	Intervoice: activiteiten en media	244
17.4	Nieuwe manieren van verbinding	245
17.5	Mondiale ondersteuning	246
18	Omgaan met de gevolgen van trauma	248
18.1	Traumatische ervaringen en de gevolgen	248
18.2	Het neurosequentiële model (Perry)	250
18.3	Complexe posttraumatische-stressstoornis (PTSS)	253
18.4	Herstel van trauma in drie fasen	255
18.5	Traumasporen: behandeling van trauma volgens Bessel van der Kolk	259
18.6	Exposure	265
18.7	EMDR bij trauma	267
18.8	Op weg naar herstel van trauma	267
18.9	Trauma en stemmen horen	268
18.10	Tot slot	270
19	Cognitieve gedragstherapie bij stemmen horen en HIT	271
19.1	Cognitieve therapie en omgaan met stemmen horen	271
19.2	Cognitieve therapie bij psychose (CGTp) in de praktijk	272
19.3	Kritische bespreking	275
19.4	CGT versus Stemmen horen begrijpelijk maken	275
19.5	Hallucinations integration treatment (HIT)	279

20	Medicatie	282
20.1	Medicatie vanwege stemmen horen	282
20.2	Wat stemmenhoorders zelf vinden	285
20.3	Reflecties op medicatie in de dagelijkse praktijk	288
20.4	Medicatie voorschrijven	291
20.5	Conclusies	294
21	Narratieve therapie – Power to our Journeys / Re-authoring lives	295
21.1	Re-authoring lives	295
21.2	Van stemmen personen maken	296
21.3	Handvatten voor hulpverleners	297
21.4	Power to our Journeys	300
21.5	Kernelementen in ons herstelproces	303
21.6	Conclusie	306
22	Open Dialogue en Werken met stemmen	308
22.1	Open Dialogue: een aanpak voor crisissituaties	308
22.2	Ervaringen met Peer-supported Open Dialogue (POD)	310
22.3	Vergelijking tussen benaderingen	310
22.4	Samengaan van benaderingen goed mogelijk	312
23	Alternatieve verklaringen en hulpverlening	314
23.1	De functie van verklaringen en geloofssystemen	314
23.2	Verklaringen en denkkaders	316
23.3	Mystieke ervaringen en religie	318
23.4	Metafysica	320
23.5	Transpersoonlijke psychologie	322
23.6	Reïncarnatie	326
23.7	Parapsychologie	328
23.8	Overzicht van alternatieve benaderingen	333
23.9	Conclusie: meerwaarde van alternatieve denkkaders	335
	Samenvatting	337
	Literatuur	341

Bijlagen

Bijlage 1	Maastrichts Stemmen Horen Interview	354
Bijlage 2	Voorbeeldverslag van het Maastrichts Stemmen Horen Interview voor Ellen	370
Bijlage 3	Dagboek bijhouden over stemmen horen: een hulpmiddel	375
Bijlage 4	Activiteiten van Intervoice	377
Bijlage 5	Online informatie en hulp	380
Over de auteurs		383

Voorwoord

De stem van de stemmenhoordersbeweging

Dit boek is bijzonder goed nieuws voor iedereen. En het komt niet zomaar uit de lucht vallen. Je zou het kunnen zien als de synthese van een paradigmatische ontwikkeling die gedurende minstens 30 jaar tot rijping is gekomen en inmiddels onlosmakelijk zijn stempel heeft gezet op praktijk en wetenschap van de psychiatrie en de psychologie. Niet alleen in Nederland, maar wereldwijd. We hebben het over de *stemmenhoordersbeweging* en alle inzichten die deze heeft voortgebracht – conceptueel, therapeutisch en emancipatorisch – en die nu voor het eerst uitgebreid zijn beschreven en uitgewerkt in dit boek.

Het boek brengt een belangrijk historisch perspectief. Want Marius Romme, Sandra Escher en – iets later aangesloten maar niet minder belangrijk – Dirk Corstens kunnen worden gezien als de protagonisten van de stemmenhoordersbeweging, een burgerrechtenbeweging die zeer succesvol is geweest in de transformatie van het denken over en tolerantie voor psychische diversiteit.

De stemmenhoordersbeweging heeft zijn wortels deels in de kritische psychiatrie (later onterecht omgedoopt tot ‘antipsychiatrie’), in eerste instantie geïnitieerd door intellectuelen in de jaren 70, rond klassieke thema’s als vrijheid versus dwang, etnische en sociale rechtvaardigheid en het recht om anders te zijn. Historisch onderzoek naar de kritische psychiatrie in Nederland in deze periode toont aan dat het een humaniserende, patiëntgerichte beweging betrof die breed weerklank vond. De negatieve connotatie van de beweging en de naam ‘antipsychiatrie’ kwamen later, vooral door de ‘framing’ vanuit een groep hoogleraren en journalisten. Mede hierdoor wordt de term in Nederland nog steeds gebruikt om gepercipieerde kritiek op de psychiatrie in diskrediet te brengen (zie bijvoorbeeld Sommer, Kahn, Denys, Schoevers, & Aleman in NRC, 13-3-2015). Door de negatieve uitleg van de kritische

psychiatrie vertraagde de humaniserende invloed die in gang was gezet, met name toen kort daarop de DSM-III werd geïntroduceerd, die het begin inluidde van een lange periode van overwegend biomedische interpretatie van psychisch lijden.

In de jaren tachtig ontstond een andere – maar ideëel overlappende – burger-rechtenbeweging, met directe betrokkenheid van patiënten die in het proces van de-institutionalisering hun weg hadden moeten vinden naar de samenleving. Deze *herstelbeweging* zet zich nog altijd in voor het recht op invloed en gelijkwaardige co-creatie, mede vanwege het feit dat de kern van ‘herstel’ – in de zin van herstel van perspectief – moeite heeft om tot bloei te komen in traditionele ggz-settings.

Een historische mijlpaal met academische impact

De beweging van stemmenhoorders ontstond in de jaren negentig van de vorige eeuw naar aanleiding van het werk van Marius Romme, Sandra Escher en Dirk Corstens. Het sluit aan bij zowel de ‘oude’ kritische psychiatrie en de herstelbeweging, maar introduceert ook nieuwe elementen. Want het paradigma dat in de beweging besloten ligt, lijkt inmiddels min of meer vanzelfsprekend, maar was dat aanvankelijk allerm minst: dat de dingen die gebeuren in de mentale ruimte van psychose betekenisvol zijn in relatie tot de levensgeschiedenis en niet zelden vragen om een moeilijke maar menselijke zoektocht naar manieren om je er zodanig toe te leren verhouden dat er ook vrije ruimte ontstaat voor andere zaken. Stemmen horen werd voor het eerst voorgesteld als onderdeel van de menselijke diversiteit, wat botste met het toen dominante paradigma van de biologische psychiatrie en de overtuiging dat het horen van stemmen niet meer was dan een symptoom van de genetische hersenziekte schizofrenie.

De stemmenhoordersbeweging zette de psychiatrie epistemisch gezien op zijn kop en werd in het begin dan ook overwegend genegeerd of bekritiseerd als onwetenschappelijk. Maar onder gebruikers van de psychiatrie sloeg het in als een bom, resulterend in de wereldwijde emancipatoire *Hearing Voices Movement*. Deze beweging gaf mensen hoop, en bood een nieuw kader om via – vaak onderlinge – hulp op andere manieren te werken aan de relatie met de mentale gebeurtenissen van psychosegevoeligheid. Niet iedereen beseft hoe groot haar invloed wereldwijd is geweest – en blijft zijn. Probeer anders te bedenken hoeveel Nederlanders – naast Romme en Escher – zouden kunnen rekenen op een schare fans als het vliegtuig landt in Tokio. Of denk aan de elektrisch geladen congressen rond stemmen horen die mensen van over de hele wereld bij elkaar brachten in een humaniserend en emancipatoir diversiteitsprincipe van psychische variatie. Later zal de historische betekenis van de stemmenhoordersbeweging en de rol van Romme, Escher en Corstens duidelijker worden – ten behoeve van dit voorwoord neem ik er alvast een voorschot op.

Weerklank in moderne wetenschappelijke kritiek op de traditionele psychiatrie

De stemmenhoordersbeweging is mijns inziens tevens een belangrijke factor geweest die in de 21^{ste} eeuw een nieuwe kritische beweging in gang heeft gezet, dit keer vanuit wetenschapstheoretisch perspectief en gelieerd aan de *open science* en het morele tijdperk van de geneeskunde. Deze beweging zet in prestigieuze medische tijdschriften kritische vraagtekens bij de wetenschapstheorie onder het dominante Noord-Amerikaanse model van *specifieke-medicatie-voor-specifieke-hersenziekte*, de mate van investering in beeldvormend onderzoek en genetica in de psychiatrie, de traditionele opzet van psychofarmacologisch onderzoek en meer in het algemeen bij de waarde van de professionele kennis voor de praktijk van de ggz (o.a. Ioannidis, 2019; Gardner & Kleinman, 2019; Braslow, Brekke, & Levenson, 2020; Dumas-Mallet & Gonon, 2020).

‘Ironically, although limitations of ‘biologic treatments’ are widely recognized, the prevailing message remains that the solution to psychological problems involves matching the ‘right’ diagnosis with the ‘right’ medication. Consequently, psychiatric diagnoses and medications proliferate under the banner of scientific medicine, although there is no comprehensive biologic understanding of either the causes or the treatments of psychiatric disorders.’

Gardner & Kleinman, 2019

Wie het gedachtegoed van Romme, Escher en Corstens kent, ziet een conceptuele overlap, die ook duidelijk aanwezig is in dit boek. De stemmenhoordersbeweging biedt een ander wetenschapstheoretisch perspectief op psychisch lijden, dat de basis vormt van veel van de huidige kritiek en roep om verandering. Ook in de mondiale *Mad in America* beweging, een invloedrijk platform van wetenschapstheoretische kritiek op het traditionele medische model van psychiatrie, klinkt de stem van de stemmenhoordersbeweging door.

‘We suggest that clinical psychiatry’s taken-for-granted, everyday beliefs, and practices about psychiatric disease and treatment have narrowed clinical vision, leaving clinicians unable to apprehend fundamental aspects of patients’ experiences.’

Braslow, Brekke, & Levenson, 2020

Springlevend gedachtegoed

Dit boek van Romme, Escher en Corstens laat zien dat het soms goed kan aflopen met veranderbewegingen in de psychiatrie. Hun gedachtegoed is immers springlevend, impactvol in de praktijk en breed geadopteerd in praktijk en we-

tenschap met behoud van ‘copyright’. Met dit laatste bedoel ik dat hervorming in de psychiatrie niet altijd bewust wordt omarmd als een vorm van *co-creatie*, maar in plaats daarvan onderdeel kan worden van een proces van zwijgende *co-optatie*. Co-optatie kan worden gezien als een ‘toe-eigening’ in de psychiatrische praktijk zonder erkenning of vermelding van de bron, met als gevolg dat het na enkele jaren lijkt alsof het altijd zo geweest is. Bij co-creatie, anders dan bij co-optatie, is – en blijft – men zich bewust van de gelijkwaardige inbreng van ervaringskennis en professionele kennis.

De stemmenhoordersbeweging was de aanleiding tot een kritisch-wetenschappelijke analyse van het medische model en hoe dat aanleiding kan geven tot epistemische onrechtvaardigheid. Epistemische onrechtvaardigheid in de psychiatrie ontstaat als de patiënt niet gehoord wordt omdat de psychiater exclusief uitgaat van zijn eigen professionele kennis en daardoor relatief doof blijft voor wat de patiënt zegt. Het dilemma, beschreven door Marius Romme en Sandra Escher is de persoon die stemmen hoort die voor hem persoonlijke betekenis hebben maar die door de hulpverlener worden ‘gehoord’ als symptoom van de genetische hersenziekte schizofrenie. Hoewel incorporatie van een dergelijke vernieuwende gedachte in de praktijk van de ggz gewenst is, maakt het uit of de bron van de vooruitgang wordt erkend. Veel innovaties zijn gevoelig voor het proces van zwijgende co-optatie. Zo is het feit dat de relatie tussen trauma en psychose lang kon rekenen op verzet van de zijde van de academische psychiatrie al weer bijna vergeten, staat de optie van psychotherapie voor mensen met psychose inmiddels vanzelfsprekend in de richtlijn en werden onttrekkingsverschijnselen die optreden bij afbouw van antidepressiva in 2018 voor het eerst breed erkend in een consensusdocument. In werkelijkheid echter gaat het om praktijken die zich gedurende een soms decennialange worsteling hebben moeten bewijzen; het is belangrijk om een collectieve herinnering hieromtrent levend te houden, net als die rond de de-pathologisering van de homoseksualiteit in de jaren 70 van de vorige eeuw. Deze is inmiddels van historische betekenis en biedt een blijvende waardevolle reflectie op het vakgebied van de psychiatrie.

Het bijzondere aan de stemmenhoordersbeweging is dat zij altijd levend is gebleven en haar niet het lot beschoren is geweest van zwijgende co-optatie. Dat is de verdienste van de auteurs van dit boek die zich altijd zijn blijven inzetten voor de verdere ontwikkeling en implementatie van hun gedachtegoed. Inmiddels is dit opgenomen in de academische psychiatrie en psychologie maar met behoud van bronbewustheid. Dat is een behoorlijke prestatie – en het heeft geresulteerd in de publicatie van dit boek dat ongetwijfeld zijn weg zal vinden als handboek in de opleidingen van psychologie, psychiatrie en verpleegkunde.

juni 2021

Jim van Os, hoogleraar Psychiatrische Epidemiologie en Publieke ggz, UMC Utrecht

Ten geleide

Herziene uitgave

Dit boek is een geheel herziene uitgave van *Omgaan met stemmen horen: Een gids voor hulpverlening* (Romme & Escher, 1999b). *Omgaan met stemmen horen* is in vele talen vertaald, maar de Nederlandse versie is sinds lang uitverkocht. Deze heruitgave is aangevuld met de ervaring en kennis die we in de afgelopen twintig jaar hebben opgedaan en met bevindingen uit het onderzoek naar stemmen horen, dat sinds 2000 exponentieel is gegroeid.

Omgaan met stemmen horen was vooral geschreven als theoretische en praktische handreiking voor hulpverleners. In de praktijk bleek dat ook stemmenhoorders en mensen die bij hen betrokken zijn, er gretig gebruik van maakten. Daarom is deze nieuwe versie geschreven voor alle drie de groepen lezers. Hulpverleners vinden er een systematiek in die ze kunnen toepassen in hun hulp aan stemmenhoorders. Stemmenhoorders zet het aan het nadenken over hun stemmen en over wat zij kunnen doen om meer grip op hun leven te krijgen. Naast en betrokkenen biedt het informatie om steun te kunnen bieden aan de stemmenhoorders met wie zij verbonden zijn.

Stemmen horen begrijpen als proces

Stemmen horen leren begrijpen en begrijpelijk maken is een proces. In de loop van dertig jaar werken met stemmenhoorders hebben wij onze kennis daarvan vastgelegd in drie boeken. Uit het onderzoek voor het eerste boek (Romme & Escher, 1990; 1998) en uit de ontmoetingen met stemmenhoorders komt duidelijk naar voren dat stemmen, anders dan doorgaans in de

psychiatrie wordt aangenomen, worden ervaren als vreemd en van buiten komend, als niet afkomstig van de stemmenhoorder zelf. Deze waarne-
ming moeten hulpverleners accepteren en proberen te begrijpen, in plaats
van deze weg te zetten als inhoudelijk niet belangrijk, als een ‘psychotisch’
symptoom. De benadering die wij daarvoor hebben ontwikkeld en die we
eerder ‘omgaan met stemmen horen’ noemden (Romme & Escher, 1999b),
zijn we gaandeweg ‘stemmen horen begrijpelijk maken’ gaan noemen. Daar-
mee ligt de nadruk sterker op het proces.

Systematisch betekenis geven op weg naar herstel

Dit boek laat stapsgewijs zien hoe je op een systematische manier betekenis
kunt geven aan stemmen horen. Door die ervaring systematisch te bevragen,
kan de stemmenhoorder erachter komen hoe het kan of waardoor hij of zij
deze stemmen hoort. Elke stem is anders, elke stem vertelt iets over de voor-
geschiedenis van de stemmenhoorder. Om het stemmen horen te kunnen
begrijpen en aanknopingspunten te vinden voor de omgang ermee, bevragen
we alle aspecten van de stemmen: de karakteristieken van de stemmen, wat
ze inhoudelijk te zeggen hebben, waardoor ze worden opgeroepen, hun ge-
schiedenis, en wat er gebeurde voordat iemand stemmen ging horen.

Stemmen horen is een menselijke ervaring zoals linkshandigheid, dys-
lexie of een verscheidenheid aan seksuele identiteiten. De meeste mensen
die stemmen horen, kunnen ermee omgaan. Veel stemmenhoorders belan-
den echter in de psychiatrie. Daar lopen nogal wat stemmenhoorders, hun
behandelaars en betrokkenen vast. Aan hen biedt dit boek een leidraad om
het stemmen horen te begrijpen, niet als een symptoom van ziekte, maar als
een begrijpelijke reactie op gebeurtenissen of omstandigheden in het leven,
los van psychopathologische classificaties. In de levensgeschiedenis van de
stemmenhoorder kun je de achtergronden van de stemmen achterhalen en
wordt het mogelijk om een behandeling te richten op de problemen van de
stemmenhoorder. Zo komt er een weg vrij voor een persoonlijk herstelpro-
ces dat voor iedereen anders is. Dat blijkt ook uit ons derde boek (Romme et
al., 2012), over vijftig persoonlijke verhalen van stemmenhoorders. Mensen
leren weer hun eigen leven te leiden in plaats van een door de stemmen voor-
geschreven of beheerst leven. Het zelf begrijpen van de redenen waarom je
jouw specifieke stemmen hoort, doet ertoe. Stemmenhoorders vertellen dat
zij de bevrijding van het stemmen horen als symptoom van een ziekte als een
grote opluchting ervaren.

We dragen onderzoeksgegevens aan die deze methode ondersteunen en
laten zien hoe en waar je steun kunt vinden in het herstelproces. Met in-

formatie die hoop en perspectief biedt, en steun van anderen, kun je als stemmenhoorder een weg vinden waarbij de stemmen deel gaan uitmaken van je leven en je zelfs tot steun kunnen zijn. Deze boodschap is van grote waarde geweest voor de impact van de internationale stemmenhoordersbeweging die vanuit het eerste onderzoek is ontstaan: stemmen horen is een persoonlijke en natuurlijke ervaring die verband houdt met wat je in je leven hebt meegemaakt. Je kunt met stemmen leren omgaan door er betekenis aan te geven en weer eigenaar van de stemmen te worden. De ideeën die onze boeken herbergen, hebben vele onderzoekers geïnspireerd om het stemmen horen nader te onderzoeken.

De houding van de hulpverlener

In de traditionele behandeling ligt de nadruk op het doen verdwijnen van de stemmen via medicatie, in onze benadering gaat het om het accepteren van de stemmen en het samen met de stemmenhoorder zoeken naar de betekenis en het verbeteren van de relatie met de stemmen. Daarvoor hebben hulpverleners een andere houding nodig dan die zij in hun beroepsopleiding hebben geleerd. Dit boek reikt alle stappen en denkwijzen aan die een hulpverlener nodig heeft. Toch zouden we willen adviseren om een cursus ‘Werken met stemmen’ te volgen (zie hoofdstuk 9). Werken volgens deze methode vraagt – zowel voor de stemmenhoorder als voor de hulpverlener – een omslag in het denken, die aanvankelijk onzeker kan maken.

Vragen stellen en met anderen aan en met de nieuwe informatie werken geeft herkenning en inzicht. De beste werksituatie ontstaat wanneer er meerdere hulpverleners binnen een team aan de cursus meedoen en zij samen met stemmenhoorders deelnemen.

Leeswijzer

Deel I

In deel I onderbouwen we de achtergronden voor de inhoudelijke benadering van stemmen horen met wetenschappelijk onderzoek (hoofdstuk 1 en 2). Hoofdstuk 3 verduidelijkt belangrijke relaties tussen de stemmen en de levensgeschiedenis uit dit onderzoek.

Deel II

Deel II gaat in op hoe we die relatie kunnen analyseren en daardoor beter begrijpen, met het Maastrichts Stemmen Horen Interview (hoofdstuk 4) als

hulpmiddel. Allereerst om systematisch over de stemmen te praten, en vervolgens om nauwkeurig specifieke informatie te verzamelen over de stemmen en over hoe de stemmenhoorder ermee omgaat, over de mate van controle die hij heeft en over de mogelijke relaties met de levensgeschiedenis. We wijden praktische hoofdstukken aan het bewerken van de informatie tot een geordend verslag (hoofdstuk 5) en vervolgens het maken van een construct (hoofdstuk 6). Het construct geeft de samenhang weer tussen de karaktertrekken van de verschillende stemmen en de (sociaal-emotionele) problemen van de stemmenhoorder. Met het construct als diagnostisch instrument wordt bij onze aanpak ook de richting van een herstelplan of een eventuele therapie helder. Het kan zowel in een-op-eencontact tussen een hulpverlener en een stemmenhoorder, als in groepen die stemmenhoorders met elkaar vormen worden gebruikt. Een construct maken en het daaruit herkennen van therapeutische mogelijkheden vragen specifieke vaardigheden.

Deel III

Deel III verkent verschillende mogelijkheden om met de stemmen te leren omgaan, met als uitgangspunt dat dit een persoonlijk proces is (hoofdstuk 7). Het biedt hulpmiddelen aan voor elke fase van het herstelproces, van voorlichting (hoofdstuk 8), een cursus Werken met stemmen (hoofdstuk 9), meer controle krijgen over de stemmen vanuit de eigen persoon (hoofdstuk 10 en 11), tot zeggenschap krijgen ('eigenaar worden') (hoofdstuk 12). Uit hoofdstuk 13 (een onderzoek naar het maken van een construct bij honderd stemmenhoorders) blijkt dat ook bij mensen die al lang in psychiatrische behandeling zijn en al heel lang stemmen horen, het construct bruikbare informatie oplevert. Onze aanpak ('Praten met de stemmen') hebben we ontwikkeld als methode om de stemmenhoorder daadwerkelijk een relatie aan te laten gaan met diens stem of stemmen, zodat de stemmenhoorder er heel anders mee leert omgaan (hoofdstuk 14). Soms betekent het leven met de stemmen een verrijking (hoofdstuk 15).

Deel IV

Deel IV beschrijft het vervolg van het proces. Als de verwarring enigszins is afgenomen, zijn verschillende vormen van steun en interventies mogelijk. We verkennen de mogelijkheden van zelfhulp en lotgenotensteun (hoofdstuk 16 en 17), de invloed van trauma en traumabehandeling (hoofdstuk 18), cognitieve therapie (hoofdstuk 19) en medicatie (hoofdstuk 20). Anders leren omgaan met de stemmen is de eerste stap op weg naar persoonlijk en maatschappelijk herstel. We besteden aandacht aan specifieke ondersteuning van stemmenhoorders hierbij (narratieve therapie en Open Dialogue) in hoofdstuk 21 en 22. Tot slot wijden we een hoofdstuk aan de verklarin-

gen die stemmenhoorders zelf geven voor de stemmen die buiten de psychiatrische en psychologische theorieën vallen, en hoe daarmee om te gaan (hoofdstuk 23).

In de laatste bijlage hebben we voor de overzichtelijkheid de verwijzingen naar internetsites verzameld die door het boek heen worden gegeven, aangevuld met verdere relevante verwijzingen.

Tot slot

In de afgelopen decennia hebben we onze benadering met het Maastrichts Stemmen Horen Interview, de cursus ‘Werken met stemmen’ en onze boeken met groot plezier verder ontwikkeld en samengesteld. Het heeft onszelf ook geholpen de stemmen te ‘demystificeren’: om ze serieus te nemen als een zeer persoonlijke ervaring die samenhangt met iemands levensgeschiedenis, en om dus samen met de stemmenhoorder goed te luisteren naar wat ze te zeggen hebben.

Dit werk, net als de visie waarop het stoelt, heeft zich over de wereld verspreid. Dat geldt vooral voor stemmenhoorders, en helaas minder voor de meeste psychiaters. Zij blijven nog te vaak chronische patiënten maken door hun eenzijdige nadruk op een verouderde diagnostiek en op behandeling met medicatie.

Amsterdam, juni 2020

Marius Romme, Sandra Escher en Dirk Corstens