

ZOLANG ER MENSEN ZIJN ZIJN ER STEMMEN

Stichting Weerklank
Paul Custers

Uitgave:

Stichting Weerklank ism Mosae libro, Maastricht
www.mosaelibro.nl

Idee, samenstelling en redactie:

Paul Custers, Alibe Communicatie, Uitgeest

Illustraties:

Omslag: John Tenniel.

Binnenpagina's: zie onderschriften

Omslagontwerp en zetwerk:

Ellen Bouma, Alkmaar

ISBN: 978 90 8666 420 7

NUR: 740

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Illustratie omslag:

Alice in Wonderland

Omdat alle dieren nat waren geworden in het meer van tranen dat Alice had geschreid, organiseerde de Dodo een hardloophwedstrijd.

De deelnemers werden her en der langs een parcours geplaatst. Ze mochten beginnen met rennen wanneer ze daar zin in hadden en ze mochten ook stoppen wanneer ze dat wilden. Na een half uur was iedereen weer droog en riep de Dodo dat de race was afgelopen. Maar wie had er nu gewonnen? De Dodo dacht daar lang over na en sprak toen: *“Everybody has won, and all must have prizes.”*

Psycholoog Saul Rosenzweig (1907-2004) plaatste het oordeel van de Dodo uit *Alice in Wonderland* boven een artikel dat hij in 1936 publiceerde. Hierin betoogde hij dat alle vormen van psychotherapie vermoedelijk evenveel opleveren, omdat het effect te danken is aan factoren die de therapieën met elkaar gemeen hebben. Deze gedachte werd later uitgewerkt in het boek *Persuasion and Healing* van Jerome Frank, waarvan de eerste versie in 1961 verscheen.

Alice's Adventures in Wonderland (vaak afgekort tot *Alice in Wonderland*) is een boek voor kinderen (1865) van Lewis Carroll, pseudoniem van de Engelse wiskundige Charles Lutwidge Dodgson.

(Tekening: John Tenniel, 1820-1914)

Zolang er mensen zijn zijn er stemmen:

- Alle gesprekken hebben plaatsgevonden tussen juli 2015 en december 2016. In de periode tot aan de uitgave van dit boek (april 2017) hebben enkele gesprekspartners hun bijdrage geactualiseerd.
- In de verklarende woordenlijst zijn woorden en termen opgenomen die in de gesprekken en andere bijdragen zijn genoemd. Soms zijn de verklaringen gevonden in (digitale) medische handboeken en soms via andere naslagwerken en Wikipedia.
- Er wordt in deze uitgave gesproken over ‘stemmenhoorders’. Als mensen die term zo in de gesprekken hebben aangereikt, heb ik dat overgenomen. Zelf spreek ik liever over ‘mensen die stemmen horen’.
- Het thema ‘stemmen horen’ kan worden gezien als een bijzondere en persoonsgebonden auditieve waarneming of beleving. Mensen spreken in dit boek ook over gedachten, ingevingen of verschijningen.
- Enkele gesprekspartners hebben aangegeven dat ze ‘stemmen horen’ als een werkwoord beschouwen en dus als zodanig moet worden weergegeven: stemmenhoren.

Inhoud

Wat is dat eigenlijk?	011
Zoals het leven zelf misschien wel	011
O ja, dan nog even dit	013
Ooit 'n normaal mens ontmoet?	015
Typisch des stemmenhoorders	016
The wind Cries Mary	017
Mamma appelsap	017
Kookrecepten, gedichten en vreemde talen	018
Ze kunnen overal vandaan komen	018
Praten over triggers	019
Voor gek verklaard	020
Geen stem is hetzelfde	020
Stemmen horen is geen ziekte	021
Deprivatiecabines	021
 Mensen die (ook) stemmen horen	 025
Ik ben 69 en ik hoor ze nog, maar nu ben ik de baas!	<i>Axel</i> 025
Dat pilletje zou ik TOCH NIET nemen	<i>Vicky</i> 031
Als stemmen niet inspireren, dan zeg ik: wegwezen!	<i>Marjolein</i> 038
Ik heb een eigen stem ontwikkeld	<i>Robin</i> 043
Therapie voorkomt misschien medicijnen	<i>Vivian</i> 048
Mijn spreekbeurt gaat over stemmen horen	<i>Thijn</i> 051
Als ze in de cel zit, kan ze niets meer	<i>Mathilda</i> 053
Mijn stemmen drammen, alleen als ik ze de kans geef	<i>Justin</i> 059
De stem vroeg: wil je genezen? Ja, zei ik	<i>Coen</i> 066
Ik heb een overeenkomst met de stemmen	<i>Tilly</i> 072
Als de kleuren grijs worden, dan weet ik genoeg	<i>Thijs</i> 077

Soms vroeg een verpleegkundige naar mijn stemmen	<i>Jeannette</i>	081
Je bent niet gek omdat je hulp vraagt. Dat zou gek zijn	<i>Paul</i>	086
De wind is onzichtbaar	<i>Else</i>	088
Stemmen horen: ben je dan gek?	<i>www.psychosenet.nl</i>	091
Sterke punten stemmenhoordersgroepen	<i>M.A.J. Romme</i>	093
De stemmen van Lisa en Geert en Sirenen in de wind	<i>Geert</i>	094
 Mensen die (ook) anders horen, voelen, proeven, zien en ruiken		100
Mensen die iets anders meemaken zijn niet gek	<i>Annelies Raateland</i>	100
De stem van het bovennatuurlijke	<i>Menno de Vries</i>	107
Achter alles waar je last van hebt zit iets anders	<i>Ingeborg Bosch</i>	112
Zuster, er zit een kroeg in mijn hoofd	<i>Paul Custers</i>	116
Het trof mij vol in mijn hersenen en plotseling verkreëg ik inzicht	<i>Hans Wilbrink</i>	119
De stem is als rook in je poriën	<i>Maimunah Um Sadjaad</i>	123
Het individu is de opdracht; niet de regel	<i>Leo Mock</i>	125
Je kunt je richten op bewijs, maar ook op helpen	<i>Yasin Kocadag</i>	130
Ook niet als stemmen dat met nadruk en met dreiging beweren	<i>Adi Ichran</i>	137
Reïncarnatietherapie: spirituele therapeutische benadering van stemmen	<i>Dirk-Jan Lust/ Ronald van der Maesen</i>	142
Ik richt me op kwaliteit, vertrouwen en hoop	<i>Jose Herberichs</i>	153
Ik weigerde om stemmenhoren als ziekte te zien	<i>Thea Boom-Legierse</i>	157
Helpt pubers heeft regelmatig milde psychotische ervaring	<i>Hanneke Wigman</i>	162
Een bijsluiter bij angst, waan en woede in het Westen	<i>Aram Hasan</i>	165
Het is heel Bijbels om stemmen te horen	<i>Antoine Bodar</i>	171
Behandelingen? Effectief? Soms wel, soms niet!		
Maatwerk...	<i>J.A. Jenner</i>	175
We zoeken niet naar een diagnose, maar naar een weg	<i>Mario Domen</i>	176

Mensen die (ook) helpen, behandelen, onderzoeken		184
Stemmen horen; moet je dat wel zo blijven noemen?	<i>David van den Berg</i>	184
We kunnen iedereen helpen herstellen. Genezen is anders	<i>Iris Sommer</i>	189
Kinderen sterker maken dan hun stemmen	<i>Kim Van Slobbe-Maijer</i>	193
Stemmen zijn vaker positief dan negatief	<i>Paul Custers</i>	201
We zetten eerst in op het verminderen van de gevolgen	<i>Marije van Beilen</i>	204
Behandeling op maat is heel belangrijk	<i>Rosemarie de Boer</i>	210
Dat je naast me zit en er voor me bent	<i>Peter Oud</i>	215
Hersenen en genen? Dat is hoop en toekomst ontnemen!	<i>Kees Aaldijk</i>	222
We kunnen onze waarneming niet vertrouwen	<i>Helga Bosman</i>	227
Stel je voor dat je zelf zulke dingen hebt meegemaakt	<i>Mario Braakman</i>	232
Moeten ouders ongerust zijn?	<i>Aгна Bartels</i>	237
Module kan helpen zorg stemmen horen te verbeteren	<i>Marc Bohlken</i>	242
Negatieve stem is vaak tegelijk ook beschermend	<i>Dirk Corstens</i>	245
Stemmen horen op de IC? Komt vaker voor dan gedacht	<i>Jan Schievel</i>	251
Een gave om mensen van stemmen in hun hoofd te verlossen	<i>Bonnie</i>	258
Is dat erg? Nee. Mensen zijn bijzonder	<i>Jim van Os</i>	263
 Mensen (ook) van Stichting Weerklank		 270
De belangrijkste vraag is: wat heb je meegemaakt?	<i>Erica van den Akker</i>	270
Bevrijding uit het isolement		275
De Nederlandse Stemmen Horen Verklaring		277
Een bijzondere manier van waarnemen	<i>Erica van den Akker</i>	279
Tips voor mensen die stemmen horen, familie en vrienden		281
Het taboe rondom stemmen horen doorbreken!	<i>Erica van den Akker</i>	285

Van Soemerië tot Rihanna en (ook) anderen	293
Beroemde mensen die stemmen horen	293
Geraadpleegde literatuur	303
Meer weten, zien en horen?	307
Websites	307
Films/documentaires	308
Verklarende woordenlijst	314
Laat van je horen!	325
Nawoord	325
Met dank aan	326
Over de auteur	326

Van horen zeggen

Minder dan 2% – Wat helpt (bijvoorbeeld) wel? – 4 vragen in plaats van 400 diagnoses – Normal – Problemen en geen patiënten – Verlangen – Cleopatra's neus – Erfelijkheid – Hallo Stichting Weerklank – Petra – Not the same thinking – Talenten – Openbaring – Schepping – Bananen – Over A en B – PsyMate? En voor wie? – Net zo oud als onze herse-
nen – Een wolk van niet weten – Voetnoot Stigmatisering – Niet – Zonder mij – Kwetsbaar – Ongemanierde gasten – Schaamte – Doen we allemaal – Huid – Hartstochten – Ooit een stem gehoord? – Verstandig – Patiënt vertoont schrijfgedrag – Overwonnen droefheid – Wat is stemmen horen? – Accepteren is de belangrijkste stap – Gaat meestal vanzelf over – Een dolende geest – Het Maastrichts interview – Til het op – Nek – 26 manieren – Antwoord – Voice Dialogue – Geluk – Bewogen lucht – Geen resultaat – Genoeg – Glimlach – Principes – Toekomst – Wijs – Zwijgend gelaat – Alles loslaten – Niet alleen – Gevoelens – Wicca – Music – Nivea – Romeinen 8 en Lucas – Kwajongen – Ontmantelen van afweer – Flexibel – Het raadsel van de menselijke stem – Met een gedachte spelen – Hoe – Dwalen – De lopende slang – Sterrenwacht – Beleefd – Genoegens – Slechter – Geheugen – Haast – Tekentherapie – Better false hope – De twee raven van Odin – In de markt – Een kleine stem – Kwadraat – Ziel – Eigen stem – De sprekende slang – Lang ge-
noeg – Koopziekte – Stemmen complexer dan gedacht – Nuttig – Langer dan een nacht – Slecht – Altijd gelijk – Geschiedenis van de waanzin – Buurman – Op tijd – Tederste aanraking – Normale menselijke variatie – Slaaf – Erboven – Zelfbedrog – Herinnering – Gelijkspel – Geweten – Psychiatrie is geen wetenschap – Bovennatuurlijk – Temstem – Ga dan schilderen – Raar – Als – Paard – Een ziekte? – Ladder – Eerste stap – De weg – Misverstanden – Bijgeloof – Denken – Succes – Waarom praten? Dyslexie – Eva en de slang – Gezondheid – HIT – Nu Succesvol – Piekeren – 17,5% – Stem – Kwaad Verliezen – Goed nieuws – Artiesten – Loslaten – Gekke stemmetjes – Bang – Iedereen – Rust – Risico – Voorpoten – The Devil's Son (Danny Vera) – Vooroordelen – Cursus – Ontbijt – Dapper – Sinds 20 jaar – Gezond – Vrijheid – Hartelijk – Afkeer – Geweten – Twijfel – Geluk – Vooroordelen – Goede – Denken – Gemiddeld – Oordelen – Modder – Het kwade – Hart – Oren – Lichamelijke effecten – Roerloos – Geest – Politicus – Geluiden – Bezuinigingen – Moed – De Roos van Leary – The monster (Rihanna)

Minder dan 2%

Uiteenlopende onderzoeken en schattingen geven aan dat ongeveer twee miljoen mensen in Nederland ervaring hebben (opgedaan) met het horen van stemmen. Gelukkig hebben maar heel weinig mensen er last van. Nog veel minder mensen hebben (ernstige) psychische problemen die ten grondslag liggen aan stemmen horen. Minder dan 2%. De meeste stemmenhoorders zijn geestelijk gezond.

Omgaan met stemmen, Cursus voor stemmenhoorders, naasten en hulpverleners

Wat is dat eigenlijk?

Zoals het leven zelf misschien wel

“Ik heb 33 personen in mijn hoofd. 23 ervan heb ik kunnen wegzetten op een veilige plek.” Ik heb geen idee waar ze het over heeft. Personen? Oh, ze bedoelt stemmen. Stemmen van personen. Oké. We gaan verder met onze gesprekken over wat er in haar leven is gebeurd. Als haar verhaal in 2013 in druk is verschenen (*Aafje*, Boekenplan, Maastricht 2013), blijf ik me toch afvragen wat dat eigenlijk is: stemmen horen in je hoofd. In 2014 houden zij en ik een presentatie over haar aangrijpende levensverhaal, voor studenten van de HAN in Nijmegen. Daar is ook Erica van den Akker. Zij is bestuursvoorzitter van Stichting Weerklank. De stichting richt zich op volwassenen en kinderen met bijzondere zintuiglijke ervaringen, zoals het horen van stemmen, het zien van beelden en het hebben van andere persoonsgebonden overtuigingen. Dat lees ik op de website van de stichting. Ik heb in Nijmegen de gelegenheid om mijn nieuwsgierigheid voor te leggen aan een ervaringsdeskundige op het gebied van ‘auditieve verbale hallucinaties’. Ik hoor veel en dat leidt tot nog meer vragen. Een stemmetje in mijn hoofd blijft me uitnodigen om de zoektocht voort te zetten.

Waarom? Heb ik zelf ooit stemmen gehoord? Niet dat ik me herinner. Wel zei mijn moeder mij, tegen haar jongste kind, nogal vaak dat ik geen verkeerde dingen mag zeggen en zeker niet mag denken. God zal mijn gedachten altijd en overal horen en zal mij daarvoor kunnen straffen. Maar haar milde stem, die ik zeker nog kan horen, verzacht de gruwelijkheid van die dreiging. Ik ben nooit echt bang. Die almachtige gehoorkwaliteiten van een man (persoon, geest, stem?) die ik niet ken en ook nooit heb horen spreken, maken geen indruk. Toch moet ik er nu wel aan terugdenken.

Waarom? Ik ben journalist en (dus) nieuwsgierig. Professioneel nieuwsgierig. Zeker. Maar met die drang tot weten wil ik dan ook iets doen. Je bent pas journalist als je schrijft en gehoord wordt. Want een journalist doet niets alleen voor zichzelf, toch?

Waarom? Ik beken aan Erica van den Akker dat ik als (dagblad)journalist, redacteur

gezondheidszorg en rechtbankverslaggever nogal eens verhalen (met koppen erboven) heb geschreven, die ik nu op mijn zoektocht naar het horen van stemmen, zeker niet meer zo zou publiceren. Erica weet dat stemmen niet zelden het geweten veroorzaken van degene die stemmen hoort. Ik hoor geen stemmen, maar het geweten kan misschien ook zonder stemmen van zich doen spreken.

Het bestuur van Stichting Weerklank reageert positief als ik opper om mijn onwetendheid, beeldvorming en vooral nieuwsgierigheid in de vorm van een zoektocht ook aan andere mensen voor te leggen. Ik haast me om toe te geven dat dit boek allerm minst HET antwoord geeft op die auditieve variatie in ons bestaan. Maar ik vermeld net zo graag meteen dat de lezer een bundeling verhalen binnenstapt over mensen met bijzondere en unieke zintuiglijke ervaringen. En ook mensen ontmoet, die zich inspannen om vooroordelen en stigmatisering tegen te gaan en waar maar mogelijk te helpen.

De mensen die stemmen horen. De (professionele) hulpverleners. De ervaringsdeskundigen. De (wetenschappelijke) onderzoekers. De mensen die vanuit inspiratie of overtuiging stemmen horen en anders (willen) begrijpen. De mensen die stemmen horen duiden vanuit levensbeschouwing of religie.

Ze hebben allemaal bijgedragen aan deze publicatie over feiten, belevingen, verwachtingen, prognoses, onkunde, onwetendheid, kennis, empathie, verdriet, vreugde, inzet, hoop, kansen, stigma's, en wat al niet meer, dat in het leven van iedereen een rol speelt.

Wat helpt (bijvoorbeeld) wel?

Luisteren zonder oordeel. Het verhaal geloven en aannemen als de werkelijkheid van de persoon die het vertelt. Erkennen dat de persoon lijdt. Ervan uitgaan dat het goed komt en dat laten weten.

Gail Hornstein, hoogleraar psychologie

Het is een zoektocht. Gewoon als leek beginnen op internet. Vervolgens meer dan 75 mensen gebeld en daarvan 62 mensen ontmoet. Wetenswaardigheden, feiten en belevingen zijn niet 'gewogen'. Rijp en groen door elkaar. Niet gestructureerd, niet gerationaliseerd. Alles is opgeschreven zoals ik het in willekeurige volgorde heb gezocht en beleefd. Zoals het leven zelf misschien wel.

Ik ben journalist, al bijna 45 jaar. Ik heb me nu eens niet als zodanig opgesteld. Het voorbereiden en het checken, evenals het schrijven van het verhaal is altijd een gezamenlijke inspanning van mij en mijn gesprekspartners geweest. Voorwaarde voor publicatie: we zijn allebei blij met de weerslag van het gesprek, anders gaat het verhaal niet mee.

Ik dank Stichting Weerklank voor de vrije opdracht waaraan ik met dit boek invulling heb gegeven.

O ja, dan nog even dit.....

Dit boek gaat over mensen. Instellingen, organisaties, belangengroepen, bedrijven, instanties, visies, theorieën en onderzoeken komen zeker aan bod, maar die zijn niet geïnterviewd. Er is gesproken met mensen, die erover gaan en er soms iets (anders) van vinden.

Dit boek gaat niet over goed en fout. Ik ben niet op zoek gegaan naar een rangschikking, voorkeur of oordeel over wat mensen zeggen en vinden. Ik heb niet aan waarheidsvinding gedaan en schuldvragen zijn net zomin aan de orde. Ik heb (geboeid en vaak verrast en geraakt) kennisgenomen van wat mijn gesprekspartners te berde brachten.

Dit boek heeft geen structuur. Ik ben als leek gaan zoeken naar mensen die stemmen horen en er iets over willen zeggen, erover nadenken, willen helen of onderzoeken. Elk citaat, elk gesprek, elke bijdrage staat op zich. Er is alleen maar de rode draad van het fenomeen 'stemmen horen'. De selectie van woorden en beelden komt volledig voor rekening van de auteur. De lezer kan evengoed op pagina 180 beginnen als op pagina 1.

Dit boek gaat over empathie. Het gaat eerst en vooral over betrokkenheid, over leven en soms lijden, over alledaagse en bijzondere dingen, over ontroering, over nieuwsgierigheid en over inspiratie. Het gaat (bijna) niet over ziekte.

Dit boek is een verzameling. Naast eigen bijdragen heb ik gebruik gemaakt van alle mogelijke bronnen en platforms. Niet de autoriteit of de bron, maar informeren over en terugdringen van stigma vormen de meetlat waarlangs de verzameling is opgebouwd.

Dit boek gaat over stemmen horen. Natuurlijk zijn er verbindingen met andere bijzondere zintuiglijke ervaringen en persoonsgebonden overtuigingen en psychische en psychiatrische aandoeningen of stoornissen. Waar het boeiend, verhelderend of nodig is worden dwarsverbindingen gemaakt met die andere waarnemingen. Maar het gaat hier over stemmen horen.

Stemmen horen is geen ziekte, hoewel er mensen zijn die lijden. De opvatting dat stemmen horen een symptoom van een psychische stoornis is, wordt steeds meer in twijfel getrokken. Er zijn veel mensen die stemmen horen en daar geen problemen mee hebben. Stemmen horen komt veel voor in de algemene bevolking. Er zijn schattingen dat 10 procent of meer van alle mensen minstens een keer stemmen heeft gehoord. Velen hebben nooit een psychiatrische diagnose of behandeling gehad. In deze uitgave wordt uitgegaan van stemmen horen als iets dat hoort bij mensen, sinds de mensheid bestaat en zal bestaan. Vandaar de titel.

4 vragen in plaats van 400 diagnoses

Wat heb je meegemaakt? Wat zijn je kwaliteiten en wat zijn je kwetsbaarheden? Waar wil je heen? Wat heb je daarbij nodig?

Jim van Os, psychiater

Ooit 'n normaal mens ontmoet? en..., beviel 't?

In 1974 bracht Stichting Pandora een opvallend affiche uit. Een van Simon Carmiggel's *Kronkels* was de inspiratie voor de slagzin: *Ooit 'n normaal mens ontmoet? en..., beviel 't?* Het affiche, afgedrukt op spiegelpapier, dat ook in de vorm van een sticker werd uitgebracht, zou in de loop der jaren op heel wat deuren en wanden in Nederland verschijnen. Spiegelpapier!



Normal

Normal is overrated

Dokter House (in gelijknamige tv-serie)