

Stemmen horen begrijpelijk maken

Een praktische handreiking

Romme, M., Escher, S., & Corstens, D. (2021) • Boom uitgevers
Amsterdam BV

Hanne Lembrechts *

Stemmen horen begrijpelijk maken: systeemtheoretische reflecties op het boek

Het boek *Stemmen horen begrijpelijk maken – een praktische handleiding* van Marius Romme, Sandra Escher en Dirk Corstens belooft op de achterflap ‘een leidraad te zijn om het horen van stemmen te begrijpen’. Niet als een symptoom van ziekte, maar als een begrijpelijke reactie op gebeurtenissen of omstandigheden in het leven, los van psychopathologische classificaties. Zelf ben ik werkzaam in de psychosezorg, en kom ik dagelijks in contact met mensen die gewag maken van stemmen in hun hoofd. De titel en doel van het boek spraken me dus aan, omdat ze aansluiten bij mijn eigen systeemtheoretisch denken over psychopathologie. Namelijk dat symptomen begrepen dienen te worden in de context waarin ze zijn ontstaan, met name als zinvolle reacties op menselijke gebeurtenissen. Ik was hoopvol dat deze praktische handleiding drempelverlagend zou kunnen zijn voor hulpverleners om met patiënten (en vice versa) in dialoog te gaan over het horen van stemmen; een ervaring die zich nog altijd in de taboesfeer bevindt. Dit boek wekt alvast de indruk krachtige argumenten aan te zullen dragen voor waarom het horen van stemmen helemaal niet thuishoort in die taboesfeer. In de klinische praktijk stel ik vast dat patiënten zich vaak vervreemd voelen

• Klinisch psychologe en systeemtherapeut in PZ Bethanië.
E-mail: hannelembrechts@gmail.com

van zichzelf en hun omgeving wanneer ze lijden onder ervaringen die buiten 'wat als normaal beschouwd wordt' vallen. Ze voelen de druk van een dominant discours over psychopathologie. De taal die daarbij hoort, reikt woorden aan als gek, afwijkend of gestoord. Hierdoor wordt het moeilijk om nog tot gedachten of een gesprek over menselijke ervaringen te komen. De ervaring wordt geclassificeerd als symptoom, blijft contextloos en het lijden blijft bestaan. Een boek dat beoogt om iets 'afwijkends' als stemmen horen begrijpelijk te maken en manieren aan te dragen om op een constructieve manier met deze ervaring om te gaan, zou een belangrijke verandering kunnen betekenen op dat vlak.

Dit boek is een herziene uitgave van het boek *Omgaan met stemmen horen* (Romme & Escher, 1999) en is aangevuld met bevindingen uit het onderzoek naar stemmen horen dat sinds 2000 exponentieel gegroeid is. De auteurs van *Stemmen horen begrijpelijk maken* worden door Jim van Os beschouwd 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. Marius Romme is emeritus hoogleraar sociale psychiatrie. Sandra Escher is journalist en gepromoveerd op een uniek onderzoek naar kinderen die stemmen horen. Beiden zijn mede-oprichters van de Hearing Voices Movement. Dirk Corstens is psychiater en psychotherapeut. Hij is ook bestuurslid van Intervoice en werkt op de Stemmenpoli Alkmaar.

Het boek bouwt helder op en start met de wetenschappelijke onderbouwing voor een inhoudelijke benadering van stemmen horen. Hierbij verduidelijkt men waarom het belangrijk is om de inhoud van wat stemmen vertellen niet weg te zetten als waanzin, maar om op zoek te gaan naar belangrijke relaties tussen de stemmen en de levensgeschiedenis van de stemmenhoorder. Vervolgens gaan de auteurs in op het analyseren en beter begrijpen van die relatie aan de hand van het Maastrichts Stemmen Horen Interview. Dit deel is erg praktijkgericht uitgewerkt. Hierop volgt een deel dat de verschillende mogelijkheden om met stemmen om te leren gaan verkent, ervan uitgaande dat dit een persoonlijk proces is van de stemmenhoorder. Het laatste deel van het boek schetst verschillende vormen van steun en interventies nadat de stemmen enigszins begrijpelijk geworden zijn (denk aan lotgenotencontact, traumatherapie, medicatie ...).

Het boek is dus zeer omvangrijk en voor deze bespreking heb ik enkele ideeën geselecteerd die ik boeiend vind in het systeemtheoretisch werken met patiënten die stemmen horen.

Het belang van een open (therapeutische) grondhouding

Wat ik algemeen interessant vind aan dit boek, is de geslaagde poging om enerzijds een theoretisch, wetenschappelijk kader met praktische handvatten aan te bieden en anderzijds niet te vervallen in te algemene, alles- en nietszeggende verklaringen of veranderingswijzen. De lezer krijgt een duidelijke visie en benadering op het horen van stemmen, en tegelijk wordt het unieke proces van de stemmenhoorder daarin voldoende erkend.

Een belangrijk uitgangspunt van dit boek is dat het horen van stemmen vaak gemystificeerd wordt. De auteurs stellen dat stemmen horen een ongewone en intense ervaring is die gemakkelijk leidt tot het zoeken naar een ongewone verklaring. Hierdoor treedt er vaak mystificatie en vervreemding op. Dit maakt het voor de stemmenhoorder des te moeilijker om de stemmen te accepteren als een persoonlijke ervaring. Mijn ervaringen met patiënten sluiten hierbij aan. Ik merk dat aan de angst en schroom die ze voelen om over hun stemmen te praten. Ze gaan er vaak vanuit dat wat ze ervaren erg afwijkend is en vrezend gepathologiseerd of gemarginaliseerd te worden.

De auteurs voeren daarom een pleidooi om hulpverleners met respect en interesse te laten luisteren naar de op het eerste zicht verwarrende, chaotische en bizarre ervaringen. Belangrijk hierbij is om weg te blijven van ziekmakende en stigmatiserende classificaties en aandacht te hebben voor het unieke verhaal dat de persoon vertelt. De methodiek van het Maastrichts Stemmen Horen Interview is erop gericht om vanuit een open, nieuwsgierige houding te luisteren en op zoek te gaan naar de erg *specifieke, individuele ervaring* en die ervaring *samen* trachten te begrijpen als ingebed in contexten. Ook naar behandeling of herstel toe is er geen algemene weg en staat het persoonlijke proces van de stemmenhoorder centraal. Onze systeemtheoretische grondhouding van nieuwsgierigheid, niet-weten en niet-oordelen leent zich hier perfect toe.

Het belang van normaliseren

Een belangrijke bevinding uit het wetenschappelijk onderzoek waarover het boek rapporteert is dat er méér stemmenhoorders zijn die geen patiënt zijn dan wel. Er zijn dus meer stemmenhoorders die geen last hebben van hun stemmen, er goed mee kunnen omgaan en geen behoefte hebben aan hulp. Voor de anderen is het horen van stemmen wel een negatieve ervaring en deze mensen hebben vaak emotioneel moeilijke dingen meegemaakt. Ik heb ondervonden dat deze bevinding belangrijk en helpend kan zijn om met patiënten te bespreken. Vaak heeft dit een normaliserend effect. Patiënten die stemmen horen kunnen het als erg bevrijdend ervaren dat datgene waarover ze amper durven spreken niet per definitie een psychiatrisch symptoom hoeft te zijn. Hieruit kunnen ze concluderen dat ze dus misschien helemaal niet zo afwijkend of anders zijn omdat er anderen buiten de psychiatrische context dezelfde ervaringen rapporteren. Anderzijds kan het ook erkennend zijn om te horen dat zij – de stemmenhoorders die hulp nodig hebben – verschillen van degenen die goed met hun stemmen kunnen omgaan omdat ze vaak een moeilijke levensgeschiedenis of pijnlijke levenservaringen hebben meegemaakt. Dit kan ook hoop bieden naar herstel, in de zin dat er therapeutische mogelijkheden liggen voor zowel het omgaan met stemmen als met de effecten van trauma. De auteurs schrijven wel dat hun benadering niet voor iedereen altijd werkt, maar het zoeken naar de relatie tussen iemands geschiedenis en de stemmen blijkt ook voor patiënten met zogenaamde ernstige psychiatrische aandoeningen een meerwaarde.

Het belang van betekenis en verbinding

Het boek is erg overtuigend in haar pleidooi voor een inhoudelijke benadering van stemmen horen. Eens mensen voelen dat ze serieus genomen worden in hun ervaring, ontstaat er ruimte om er betekenis aan te geven. Onderzoek heeft aangetoond dat er een relatie is tussen de stemmen en de levensgeschiedenis van degene die de stemmen hoort. Hierbij worden drie soorten relaties onderscheiden: de *historische relatie* waarbij het ontstaan van stemmen horen vaak samengaat met een traumatische ervaring of het ontstaan van sociaal-emotionele problemen. De *psychodynamische relatie* waarbij het symptoom (stemmen horen) de plaats inneemt van het emotioneel probleem

of innerlijk conflict waar de persoon geen raad mee weet. Dit fungeert als een 'oplossing' waarbij de dreiging nu van buitenaf komt en niet van binnenuit. Ten slotte is er de *metafoor voor bestaande problemen*. De relatie met de stemmen is in dit geval een metafoor van iemands sociale interactie met de omgeving. Deze relaties dient de hulpverlener samen met de stemmenhoorder te onderzoeken.

Dat is voor mij ook meteen de sterkte van dit boek. Ik begrijp dit proces van betekenisverlening als het contextualiseren van ervaringen, zodat er weer verbondenheid kan ontstaan. Zoals eerder gesteld voelen patiënten zich vaak vervreemd – afgesloten, uitgesloten – van zichzelf en hun omgeving omwille van de ervaringen waaronder ze lijden die als symptomen van ziekte begrepen worden. Door een of meerdere van deze beschreven relaties zichtbaar te maken, wordt een erg overspoelende, bevreemdende ervaring opnieuw in verbandingen geplaatst en hierdoor begrijpelijker. De symptomen krijgen betekenis, de functie van de stemmen wordt duidelijk en voor de persoon die stemmen hoort wordt een realiteit geschapen waarin iemand weer invloed kan uitoefenen op de eigen ervaringen. Hierdoor raakt men weer verbonden met zichzelf (acceptatie van een persoonlijke ervaring), met de eigen levensgeschiedenis en met anderen. Niet alleen met andere stemmenhoorders, maar ook met hun omgeving door het vinden van een gedeelde taal om over menselijke ervaringen te spreken.

Het belang van besef van invloed

In de systeemtheorie beschouwen we invloed als een belangrijk concept. Het kunnen beseffen van invloed legt de complexe werkelijkheid bloot waarbinnen we ons staande moeten houden. Ook kan het aanzetten tot verandering in de manier waarop men beweegt tussen al die beïnvloedingen.

De ideeën in het boek over omgaan met stemmen en herstel sluiten hierbij aan. Een erg belangrijk onderdeel van herstel is bijvoorbeeld het gevoel van controle en autonomie, regie over het eigen leven. De methodiek die beschreven staat tracht de stemmenhoorder controle te laten herwinnen over de vaak intrusieve en overspoelende stemmen. Wanneer de stemmenhoorder beseft dat die deels invloed kan hebben op de intensiteit, duur, klank ... van de stem-

men, ervaart die een gevoel van controle. Dit helpt in de weg naar herstel. In het boek staan heel wat praktisch uitgewerkte manieren van omgaan met de stemmen en met de negatieve effecten ervan die veel inspiratie bieden voor stemmenhoorders en hun omgeving.

Hierbij lijkt het me wel belangrijk om patiënten *reasonable hope* te geven en geen beloftes te maken over hoe het horen van stemmen kan evolueren. Er wordt immers niet gestreefd naar het doen verdwijnen van stemmen, al kan dat soms het effect zijn. Het is goed dat stemmenhoorders leren waar ze invloed op hebben en waarop niet. Daarom is deel van het proces misschien ook te leren omgaan met het *niet* hebben van de volledige controle. Het gaat om het kunnen luisteren en begripvol zijn naar de stemmen, zodat de aard van de relatie die de stemmenhoorder heeft met hen ten goede kan veranderen en met de stemmen geleefd kan worden.