

---

# Belangrijke stappen op weg naar herstel in het leven met stemmen

**Marius Romme, Sandra Escher, Corine Webster**

*Marius Romme was van 1974 tot 1999 hoogleraar Sociale Psychiatrie aan de Medische faculteit van de Universiteit in Maastricht en daarna visiting prof. in Birmingham. Samen met Sandra Escher, M.phil, Phd en research fellow, doet hij sinds 1987 onderzoek naar stemmen horen vanuit de ervaring van stemmenhoorders. Corine Webster is eindredacteur van de Klankspiegel, het tijdschrift van de stemmenhoorders vereniging.*

Wij hebben een analyse gemaakt van de ervaringsverhalen van vijftig mensen die hersteld zijn van hun lijden onder het horen van stemmen. Deze verhalen zullen volgend jaar in boekvorm verschijnen. Deze ervaringsverhalen vormen het bewijs van de noodzaak van een andere benadering rond stemmen horen. Een 20 jaar geleden begonnen we te werken vanuit de ervaring van stemmen hoorders (Romme & Escher, 1987, 1990, 1991, 1992). In die tijd was het nog gebruikelijk niet op de stemmen in te gaan. De psychiatrie richtte zich op het genezen van de stemmen en dat meestal door medicatie. In de daarop volgende jaren ontwikkelden we een therapeutische benadering waarin de stemmen zelf centraal stonden. Stemmen bleken vaak boodschappers te zijn, die vertelden over de problemen of trauma's uit het leven van de stemmenhoorders. Mensen die herstelden konden dit dan ook doen door naar de stemmen te luisteren. De ervaringsverhalen uit het boek geven het bewijs dat mensen herstellen als hun persoonlijke relatie tussen de stemmen en hun levensgeschiedenis duidelijk wordt en laten zien hoe belangrijk het is om op de ervaring van stemmen horen in te gaan. Dit artikel gaat over de belangrijkste stappen die stemmenhoorders hebben genomen bij hun herstel.

Stemmenhoorders worden ziek in de zin dat ze disfunctioneel worden als gevolg van het feit dat ze niet goed met de stemmen kunnen omgaan en met de problemen die daaraan ten grondslag liggen. Waarom? Omdat die problemen moeilijk zijn om mee te leven en mensen emotioneel uit balans brengen, zowel in hun persoonlijk leven als in hun relaties met belangrijke anderen. Zij die herstelden vonden geen hulp in de psychiatrie omdat hun stemmenhoren daar gezien wordt als een gevolg van een ziekte en niet als een reactie op machteloos makende problemen in het leven van de stemmenhoorder (Coleman 1997; Romme & Escher, 1987, 1989, 1991, 1993, 1996, 1999, 2002, 2005; Noordhoorn et al, 1990; Romme et al 1991; Romme, 1996; Pennings et al, 1996; Honig et al, 1998; Escher et al. 2005; Jonson 2000; Dallos and Johnson 2006). De persoonlijke problemen van de stemmenhoorder worden verwaarloosd en als irrelevant gezien waardoor de stemmenhoorder nog machtelozer wordt en het oplossen van de problemen nog ingewikkelder. De ervaringsverhalen laten zien hoe er in de psychiatrie toch de tendens heerst relaties met het verleden van de hand te doen als niet relevant voor de toekomst of dat hulpverleners bang zijn dat de emoties voor de patiënt te overweldigend worden, als meer verwarring gevend. Zoals een stemmenhoorders wanhopig verzuchtte: 'ik mocht niet over mijn verleden praten, maar het was juist mijn verleden dat het veroorzaakte'. In de verhalen van de vijftig mensen die herstelden, zien we dat dit herstel niet bestaat uit genezing maar uit steun aan de ontwikkeling van de stemmenhoorder, zodat deze zijn of haar leven weer in eigen hand kan nemen.

Deze benadering is beter dan een gerichtheid op genezing omdat stemmenhoren geen teken van ziekte is maar een teken dat wijst op problemen. Hoe weten we dat? Uit herhaald epidemiologisch onderzoek (Tien 1991, Eaton et al. 1991, Bijl et al. 1998, Johns en van Os 2001) werd duidelijk dat het horen van stemmen en het hebben van wanen ook voorkomen in de bevolking als geheel en zelfs vaker bij mensen die niet lijden aan een diagnosticeerbare psychiatrische ziekte, dan bij mensen met een psychiatrische diagnose. Stemmenhoren is op zich geen teken van ziekte. Maar hoe weten we dat het wel een reactie op problemen is? Er is veel onderzoek bekend, van onszelf en anderen, waarin wordt aangetoond dat er een oorzakelijk verband is tussen stemmenhoren en trauma (Read, et al. 2005, Romme & Escher, 2005). Uit ander onderzoek blijkt een oorzakelijk verband met emotionele verwaarlozing in de jeugd (Bender, 1940, 1970). Op grond daarvan gaan we ervan uit dat aan stemmenhoren veelal traumatische ervaringen ten grondslag liggen. Ook leiden we dit verband af uit de karakteristieken van de stemmen, uit wat die te zeggen hebben, uit wat ze uitlokt en uit de karaktertrekken van elk der stemmen.

### ***Wat is herstel?***

Voor een goed herstel leren stemmenhoorders om te gaan met de sociale en emotionele gevolgen van de achterliggende problemen. In het herstelproces leren zij het verband herkennen tussen hun stemmen enerzijds en hun emoties en wat hen is overkomen anderzijds. Ook krijgen zij een duidelijker beeld van de machtsrelatie die vaak bestaat tussen hen en de stemmen, een machtsrelatie zoals die ook bestond in de periode waarin traumatische ervaringen werden opgedaan. Om te herstellen moeten zij die macht herwinnen en zelf vormgeven, door keuzes te maken. Dan zullen zij hun eigen emoties en behoeften leren herkennen. Zij zullen keuzes maken die hen in staat stellen zelf verantwoordelijkheid voor hun leven en emoties te nemen. Zo ziet de herstelbenadering er uit. Het heeft geen zin alleen de signalen van problemen te genezen, dat is ook niet goed mogelijk.

Voor dit artikel hebben we invloeden en handelingen geselecteerd die als belangrijk naar voren kwamen in de vijftig verhalen en die ook herhaaldelijk werden genoemd. We hebben deze informatie in negen hoofdpunten ondergebracht die we met materiaal uit de verhalen zullen illustreren. De rol van medicijnen, groepsgesprekken en psychotherapie komt hier niet aan de orde. We richten ons in dit artikel op het herstelproces.

### ***Negen hoofdpunten in herstel bij stemmenhoren***

1. Ontmoeting met iemand die geïnteresseerd is in de persoon van de stemmenhoorder.
2. Het bieden van hoop, het tonen van een uitweg en het normaliseren van de ervaring.
3. Mensen ontmoeten die de stemmen als echt beschouwen en ook zelf de stemmen zo aanvaarden.
4. Een actieve interesse in de stemmen ontwikkelen.
5. Het herkennen van de stemmen als iets van jou persoonlijk.
6. Het veranderen van de machtsstructuur tussen jou en je stemmen.
7. Keuzes maken.
8. De relatie met de stemmen veranderen.
9. Zelfaanvaarding door emoties als eigen te gaan aanvaarden..

### **1. Ontmoeting met iemand die geïnteresseerd is in de persoon van de stemmenhoorder.**

Gezien het taboe dat op stemmenhoren rust en ook vaak op de achterliggende problemen, is het heel belangrijk iemand te ontmoeten die interesse heeft in de persoon. Dat is de eerste stap op weg naar een gevoel van eigenwaarde, het leggen van een relatie met de stemmen en het opener worden om erover te praten.

**Eleanor:** 'Ik kwam bij een nieuwe psychiater en die zei "Ha, Eleanor, leuk om je te ontmoeten. Kun je me wat over jezelf vertellen?" Ik keek hem aan en zei alleen maar 'Ik ben Eleanor en ik ben schizofreen'. Toen zei mijn psychiater met zachte stem iets dat voor mij heel veel kracht had: "Ik wil niet weten wat andere mensen je over jezelf hebben verteld, ik ben geïnteresseerd in jou zelf"'.  
**Stewart** vertelt dat hij een maatschappelijk werker ontmoette, die hem informeel en als een vriend benaderde, niet als een diagnose, en die hem nieuwe kansen gaf.

### **2. Het bieden van hoop, het tonen van een uitweg en het normaliseren van de ervaring**

Degene die interesse toont in de persoon zelf is ook vaak degene die een alternatief biedt en hoop geeft. Stemmenhoorders wijzen vaak op een dergelijke combinatie die aan het begin stond van hun herstelproces.

**Ron** vertelt dat het een hulpverlener was, die hem aanzette naar een zelfhulp groep te gaan en ervan overtuigd was dat het hem goed zou doen, niet hijzelf. Het hoeft echter niet altijd een hulpverlener te zijn.

**Stewart** zegt: 'Mijn herstelproces begon toen ik een medepatiënte leerde kennen die een baan, een partner en een huis had, allemaal dingen waarvan me gezegd was dat ze voor mij niet waren weggelegd'.

Voor sommigen is normalisering van de ervaring een betere term dan aanvaarding. Voor mensen die seksueel misbruikt zijn, klinkt aanvaarden vaak alsof ze de misbruiker en alles wat de stemmen vragen moeten aanvaarden en zo is het niet bedoeld.

**Mien:** 'mijn psychotherapeut vertelde me dat ik niet gek was maar dat de stemmen met mijn verleden te maken hadden en dat dit een normaal verschijnsel was, waarover ik met anderen kon praten'.

### **3. Mensen ontmoeten die de stemmen als echt beschouwen en ook zelf de stemmen zo accepteren**

Een ontmoeting met iemand die de stemmen aanvaardt als een realiteit voor de stemmenhoorder en die de stemmen ook zelf aanvaardt, lijkt welhaast een voorwaarde voor herstel.

**Ron** schrijft hierover: 'in mijn eerste stemmen hoorder groep vroeg een stemmenhoorder of ik ook stemmen hoorde. Toen ik dat bevestigde vertelde zij me dat die stemmen echt zijn. Die uitspraak is mijn kompas geworden voor mijn weg naar herstel'.

Uiteindelijk zal accepteren verder gaan dan normaliseren.

**Sue:** 'wat aanvaarden betreft deed ik het volgende:

Ik accepteerde mijn stemmen als echt.

Ik probeerde niet langer van ze af te komen maar beschouwde ze als behorend bij mij.

Ik werd me ervan bewust dat ik de eigenaar van de stemmen was.

Ik zocht niet langer naar een oorzaak buiten mijzelf.

Ik probeerde in mezelf oplossingen te vinden.

Ik onderzocht wat er in mijn leven gebeurd was dat met de stemmen te maken kon hebben.

Ik aanvaardde die emoties die niet prettig waren en die ik niet de baas kon worden'.

**Sasja** bevestigt dat je zelf moet veranderen en moet leren dat je niet alles onder controle kan krijgen. Dit is een ontwikkelingsproces dat deels pas na herstel plaatsvindt.

#### 4. Een actieve interesse in de stemmen ontwikkelen

Acceptatie van de stemmen als een werkelijke ervaring opent de deur naar de betekenis van die stemmen en hun verband met je eigen leven. Dat is juist wat de stemmenhoorder motiveert om zelf in actie te komen en de therapeut om dat proces te steunen. Actieve interesse is als een instrument.

**Ami** beschrijft hoe ze las dat er een lezing over stemmenhoren werd gehouden en dat ze daar een boek over stemmenhoren kocht dat ze in een nacht uitlas. 'Dit is voor mij,' dacht ze en ontdekte dat stemmen een reden hebben.

#### 5. Het herkennen van de stemmen als iets van de stemmenhoorder persoonlijk

Actieve interesse kan heel verschillend gericht worden. Veel mensen en ook therapeuten zijn alleen geïnteresseerd in waar de stemmen vandaan komen, omdat ze de stemmen eigenlijk niet als werkelijk aanvaarden. Het is echter logischer geïnteresseerd te zijn in wat de stemmen te vertellen hebben, want dat is de meest karakteristieke eigenschap van stemmen. Het persoonlijke van de stemmen kan liggen in wat ze zeggen (**Gina**), in de eigenschappen van de stemmen (**Daan**), in datgene waardoor de stemmen worden opgeroepen (**Daan**), in de emoties die ze vertegenwoordigen (**Antje**), of in wat er in je leven gebeurd is (**Mien, Jan H.**).

**Gina** ontdekte dat de stemmen op een overdreven manier haar eigen gedachten weergaven: 'de stemmen zeiden "Zie je hoe vreselijk ze eruit ziet" en dat gebeurde op dagen dat ik me ook vreselijk voelde'.

**Daan**: 'Ik dacht dat ik slecht was omdat de stemmen me uitscholden. Later ontdekte ik dat ze de eigenschappen hadden van degenen die mij lichamelijk hadden mishandeld. Ook werden de stemmen negatief als er conflicten waren in huis. De stemmen werden dus een soort spiegel van mijn leefomstandigheden'.

**Antje**: 'In therapie las ik het boek van Ron Coleman en Mike Smith. Al snel kwamen we bij de inhoud van de stemmen, het verband tussen de stemmen en mijn emoties. Als ik mijn woede niet uitte werden de stemmen kwaad. Daardoor ben ik over mezelf gaan nadenken en ontdekte ik dat de stemmen samenhangen met ervaringen'.

**Mien** vertelt dat de lelijke stemmen haar zeiden dat het seksuele misbruik een straf voor haar was omdat ze lelijk en dom was. Maar in therapie kreeg ze meer inzicht in zichzelf en ontdekte de samenhang met haar eigen gevoelens. 'Stemmen weerspiegelen wat er met me gebeurt of gebeurd is.'

**Jan H.**: 'Mijn moeder was erg dominant en in therapie leerde ik daarvan de betekenis inzien. Ik wilde zelf een goed mens zijn en was bang voor mijn 'minder heilige' kanten, zoals mijn therapeut het uitdrukte.'

#### 6. Het veranderen van de machtsstructuur tussen jou en je stemmen

Dit is een proces op zichzelf dat een voorwaarde lijkt te zijn voor herstel. Stappen kunnen zijn:

A. *Reorganisatie van het omgaan met de stemmen*, bijvoorbeeld door met de stemmen een bepaalde tijd af te spreken en de stemmen naar dat tijdstip te verwijzen als ze op andere tijden komen.

**Stewart**: 'Ik kon de stemmen al antwoorden met mijn gedachten, maar ik leerde dit op een bepaald moment, 's avonds, te doen en zei gewoon "later" tegen de stemmen als ze op andere momenten kwamen.'

B. *Zichzelf bevrijden van de slachtofferrol*

**Eleanor:** 'Ik zag iedereen zijn best doen behalve ik zelf. Ik keek in de spiegel en dacht: is dit wat er van me geworden is? Wil ik dat? Of ga ik er wat aan doen. Het psychiatrisch systeem maakt een slachtoffer van me, en dat heb ik zelf vervolgens in stand gehouden. Toen wist ik dat ik iets moest doen met mijn stem, want die maakte de dienst uit.'

C. *Je anders opstellen tegenover de demonen uit je verleden*

**Peter B.:** 'De trainer in het stemmenhoren netwerk zei gewoon: "Je moet je anders opstellen tegenover de demonen uit je verleden". Ik keek naar mijn leven en wist dat mijn misbruiker mijn demon was. Ik kwam haar nog regelmatig op straat tegen. Als ik haar zag rende ik altijd doodsbang weg. Op een dag besloot ik te doen wat die man me gezegd had. Ik zou niet wegrennen. Toen ik haar zag was mijn eerste reactie te vluchten. Mijn hart klopte in mijn keel maar ik hield oogcontact met haar. Ik kwam steeds dichterbij haar. Ze sloeg haar ogen neer en keek de andere kant op. Toen had ik het gevoel dat ik het machtsevenwicht had veranderd. Ik hoefde niet bang meer voor haar te zijn. Het was betekenisloos geworden.'

D. *De stemmen in hun macht uitdagen*

**Debra:** 'Ik concludeerde dat de stemmen een vergissing hadden begaan door mij uit te kiezen. Ik was tegen de taak niet opgewassen en als ze me dan toch hadden uitgekozen, waren ze blijkbaar niet zo onfeilbaar of machtig als ik aanvankelijk gedacht had. Ik besloot dat ik de stemmen een opdracht zou geven om dit te testen. Ik gaf ze de simpele taak zonder hulp de afwas te doen. Hiertoe waren ze niet in staat en daarmee was de eerste twijfel aan hun feitelijke macht gezaaid.'

E. *Macht herwinnen*

**Debra:** 'Ik beseftte dat de enige macht die de stemmen hadden de macht was die ik ze gaf. Zij hadden mij nodig om taken uit te voeren en tegen bepaalde personen te praten; zonder mij waren ze machteloos. Ik ging de stemmen benaderen zoals ik elke willekeurige bekende zou benaderen en ging eisen stellen aan de manier en het tijdstip waarop ze me konden spreken.'

**Jeanette B.:** 'Op een dag zeiden de stemmen me dat ik te ver was gegaan en dat ik gestraft moest worden. Ik zou die nacht sterven en in handen van de duivel komen. Ik was heel bang, maar viel toch in slaap en werd de volgende morgen wakker, in leven. Dat was het keerpunt waarop ik beseftte dat ze me onzin vertelden, ik sloot me voor hen af en concentreerde me op mijn eigen gedachten.'

**Audrey:** 'Een van de dingen die ik deed was Audrey junior (kinderstem) steunen om tegenwicht te bieden aan de blauwe stem (stem van de misbruiker). Het kostte veel moeite haar te steunen tegenover hem en hem te zeggen dat het fout was wat hij deed. Hij schrok inderdaad terug en zij werd sterker. Dat was voor mij een grote doorbraak en nam enorm veel macht van die blauwe stem weg.'

## 7. Keuzes maken

Keuzes maken is belangrijk voor herstel op verschillende niveaus in het hele proces: heel basaal al het in leven blijven; vrienden zoeken om je bij aan te sluiten; zelfontplooiing; vrijwilligerswerk doen om een gevoel van eigenwaarde en zelfrespect te krijgen; bezigheden vinden (een doel in je leven vinden).

**Debra:** 'Ik besloot dat ik het risico moest nemen echte mensen in mijn leven uit te nodigen en heel voorzichtig en onhandig werd dat mijn nieuwe doel. Uiteindelijk ging ik het meer buitenshuis zoeken, ging naar de universiteit, maakte vrienden en vond een baan.'

**Karina:** 'Vrijwilligerswerk gaf me een gevoel van eigenwaarde en gaf me ook een doel en iets om handen. Creativiteit hielp me, gaf me een heel belangrijk doel, zelfrespect en een mogelijkheid tot zelfexpressie.'

## 8. De relatie met de stemmen veranderen

Ook die verandering is een voorwaarde voor herstel. Een paar voorbeelden:

**Antje** vertelt dat een sjamaan haar leerde langzaam en vriendelijk met de stemmen te praten en hen te zeggen dat ze terug moesten gaan naar waar ze vandaan kwamen. Na drie of vier weken zo met ze te hebben gepraat drie of vier keer per dag, werden de stemmen langzamer en rustiger. Daardoor verdwenen ze uiteindelijk.

**Andreas** schrijft dat hij besepte dat de kringloop van haat in de relatie tussen hem en de stemmen doorbroken moest worden. 'Pas toen ik besepte dat veel van wat de stemmen zeiden waar was, kon ik hen vergeven. Pas toen ik de boze stemmen vroeg om mij te vergeven werd ik minder depressief.'

**Debra** ging het radicaal anders aanpakken en werd vriendelijk en uitnodigend tegenover de stemmen. Daardoor werd zij minder bang van de stemmen en ging zich beter voelen. Ze ging ook aandacht besteden aan andere gebieden in haar leven en ontdekte zo dat de stemmen voortkwamen uit een behoefte aan contact en ergens bijhoren.

Je ziet dat je de relatie met de stemmen op heel verschillende manieren kunt veranderen maar dat het een heel belangrijke factor is om het lijden onder de stemmen te verminderen. Deze relatieverandering hangt samen met een verandering in de machtsstructuur tussen de stemmenhoorder en zijn of haar stemmen. Hieraan ligt de erkenning ten grondslag dat het de stemmenhoorder zelf is die de stemmen macht verleent. Met het herwinnen van de eigen macht verandert ook de relatie. Vriendelijk zijn vermindert de afhankelijkheid. Het inzicht dat wat de stemmen zeggen van waarde is, kan de relatie ook veranderen. Een derde mogelijkheid is de macht helemaal herwinnen. De eerste twee oplossingen om van een negatieve in een positieve situatie te komen, zien we minder vaak bij mensen die als onderliggend trauma seksueel misbruik hebben meegemaakt. Bij hen zien we eerder een groeiende onafhankelijkheid, een vermindering van het slachtofferschap, het herwinnen van macht door het besef dat zij hun eigen beslissingen kunnen nemen en hun eigen leven kunnen leiden. In beide situaties zijn er voorwaarden, zoals de noodzaak de stemmen als werkelijk te gaan zien; erover leren praten met anderen; steun vinden; weten dat je niet gek bent; zoeken naar de rol die de stemmen in je leven spelen; uittesten van de macht van de stemmen door macht te herwinnen; keuzes maken en je eigen leven ter hand nemen; de stemmen gebruiken als een instrument maar niet hun leven gaan leiden.

## 9. Zelfaanvaarding door emoties als eigen te gaan aanvaarden

Omdat traumatische ervaringen en emotionele verwaarlozing de eigen emoties vervormen, wordt het moeilijker met die emoties om te gaan, maar ook moeilijker om ze als eigen te herkennen. In geval van stemmenhoren lijkt het of emoties buiten het zelf zijn geplaatst en of het in eerste instantie de stemmen zijn die de emoties oproepen. Pas in het herstelproces worden de emoties weer als eigen herkend. Enkele voorbeelden:

**Eleanor**: 'Iedereen heeft zijn eigen demon in zich en voor mij waren dat de kanten van mezelf die ik niet kon aanvaarden. Zijn minachting was in wezen een uiting van mijn gevoelens over mezelf. Hij was een belichaming buiten mij van mijn eigen onzekerheid.'

**Debra**: 'Ik ging aandacht besteden aan andere gebieden in mijn leven en ontdekte welke rol de stemmen speelden: de behoefte aan contact, een vriend, ergens bijhoren. De stemmen hielden me zo bezig dat ik niet aan andere contacten toekwam en ze bespaarden me ook de pijn die ik vroeger had gekend wanneer ik weer eens afgewezen was. De stemmen lieten me ten minste niet in de steek. Ik besloot dat ik het risico moest nemen om echte mensen in mijn leven toe te laten en dat deed ik zo goed en zo kwaad als dat ging.'

**Jeanette:** "Door de verdraagzaamheid van mijn therapeut (een psychiater) leerde ik dat gevoelens van woede en verdriet mijn eigen emoties waren en dat ze mochten bestaan. "Ik zou ook woedend geweest zijn, maar waarom zie ik die woede bij jou niet?" vroeg de psychiater. Ik wist niet wie ik zelf was, ik was alleen mijn stemmen, kon niets onderscheiden. Uiteindelijk heb ik geleerd de pijn te voelen die ik vroeger gevoeld had, de doodsangst. Dat was ik. Van die tijd af kon ik eraan werken mezelf te herkennen en te aanvaarden.

### **Conclusie**

Dat mensen kunnen herstellen van een relatie waarin de stemmen domineren komt uit de ervaringsverhalen duidelijk naar voren. Daar bestaat geen twijfel over. De ervaringsverhalen roepen vragen op zoals in welke fase kan iemand aan de slag. We denken dat er vanaf het begin af aan met de stemmen gewerkt kan worden. Als eerste moet de ervaring van de stemmenhoorder genormaliseerd worden, er moet hoop op een toekomst gegeven worden, zoals deze verhalen laten zien. De negatieve houding binnen de psychiatrie waarin stemmen horen gezien wordt als een ernstige, levenslange ziekte geeft geen moed, maar maakt moedeloos. Maar hoe het proces van herstel verder verloopt hangt samen met de individuele stemmenhoorder. Er zijn mensen die snel inzicht krijgen in het proces, er zijn mensen die te bang blijven en niet weerbaar genoeg worden. Leren omgaan met de stemmen is een proces. De meeste mensen die stemmen horen leren er mee omgaan zonder dat ze hulp zoeken in de reguliere zorg. Die mensen zijn weerbaarder dan de mensen die zich tot de zorg wenden. Belangrijk is dat de stemmen hoorder niet wegloopt voor zijn angst, er wat vat op krijgt en gevoel van enige controle krijgt. Dat hij zich veilig gaat voelen en daarbij geholpen wordt door mensen uit zijn omgeving of door bepaalde omgangsvormen met de stemmen. Kortom dat hij de kans krijgt kennis over zijn eigen ervaring te krijgen en niet geïsoleerd wordt met een ervaring waar hij niet mee uit de voeten kan. Hoe verder het herstelproces komt, des te functioneler - in plaats van pathologisch - wordt de relatie met de stemmen. Zij worden de spiegels van de ziel en het gevoel van welbevinden, een reflectie van het niveau van geestelijke gezondheid.

---

Lees ook "*Mijn stem geeft uitdrukking aan mijn emoties*" in onze rubriek "Over de grenzen".

---

## Literatuur

- Bijl R.V., van Zessen, G., Ravelli, A., de Rijk, C., Langendoen Y. (1998). *The Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study (NEMESIS)*. Social psychiatry and Psychiatric Epidemiology 33, 581-586
- Bender, L., Lipkowitz, H.H. (1940) *Hallucinations in children*. American Journal of Orthopsychiatry. New York: Plenum
- Bender, L. (1970) *The maturation process and hallucinations in children*. Origin and mechanism of hallucinations. Ed. W. Kemp. New York: Plenum.
- Coleman, Ron, (2003) *Herstel kan dat wel*, vertaling St. Weerklank. Oorspronkelijk (1997) *Recovery an alien concept*. Gloucester: Handsell publishing.
- Dallos Rudi, and Johnson Lucy (2006) *Making Sense of People's problems*. Routledge London
- Eaton, W.W., Romanoski, A., Anthony, J., Nestadt, G. (1991). *Screening for psychosis in the general population*. Journal of Nervous and Mental Disease 179, 689-693.
- Ensink, Bernardine, J. (1992) *Confusing realities: a study on child sexual abuse and psychiatric symptoms*. Amsterdam: Free University Press.
- Escher, A., Morris, M., Buiks, A., Delespaul, Ph., Van Os, J., Romme, M. (2004) *Determinants of outcome in the pathways through care for children hearing voices*, International Journal of social Welfare. 13, 208-222
- Honig, A. et al (1998) Auditory hallucinations. A comparison between patients and non-patients. *Journal of Nervous and Mental Disease* 186, p.646-651.
- Johns Louise C. & Jim van Os. (2001), *The continuity of psychotic experiences in the general population*. Clinical Psychology Review 21,8, 1125-1141.
- Johnson, Lucy, (2000) *Users and abusers of Psychiatry*; Routledge 2nd edition London.
- Noorthoorn, O., Romme, M.A.J., Escher, A.D.M.A.C. (1990). *Wat kunnen mensen die stemmen horen de psychiatrie leren?*. Sociale Dienstverlening in Nederland. Analyse en evaluatie (Red. E.K. Hicks) p. 60-70
- Pennings, M.H.A., Romme, M.A.J., Buiks, A.A.J.G.M. (1996) *Auditieve hallucinaties bij patiënten en niet-patiënten*. Tijdschrift voor Psychiatrie.
- Read, J., J van Os, A.P. Morrison, C.A. Ross (2005) *Childhood trauma, psychosis and schizophrenia*, Acta Psychiatrica Scandinavica 112, p. 330-350. Een literatuur studie van 180 onderzoeken.
- Romme, M.A.J. & Escher, A.D.M.A.C. (1987) *Leren omgaan met het horen van stemmen*. Maandblad Geestelijk Volksgezondheid 718, p 825-831.
- Romme, M.A.J. & Escher, A.D.M.A.C. (1989) *Hearing Voices*. Schizophrenia Bulletin, 15, (2), 209-216.
- Romme, M.A.J. & Escher, A.D.M.A.C. (1991). *Sense in voices*. Open Mind 53, The mental health magazine, 9 November
- Romme, M.A.J., Honig, A., Noorthoorn, O., Escher, A.D.M.A.C. (1991) *Coping with voices: an emancipatory approach*. British Journal of psychiatry 161, 99-103.
- Romme, M.A.J. & Escher, A.D.M.A.C (1996) *Empowering people who hear voices*. in Hadock & Slade (eds.) *Cognitive Behavioural Interventions with Psychotic Disorders*. Routledge, London UK. Chapter 8, page 137-150.
- Romme, M.A.J., Escher, A.D.M.A.C (1993) Eds. *Accepting voices*. London: Mind.
- Romme, M.A.J., Escher, A.D.M.A.C. (1999) *Stemmen horen accepteren*. Tirion, Baarn.
- Romme M. A. J. (1996) "Rehabilitating voice-hearers" in: T. Heller "Mental Health Matters"
- Romme, M.A.J., Escher, A.D.M.A.C. (1998) *Understanding voices in psicologia e Sociedade*. Ciclo de Conferências. Duarte Gomes, A., e Pires Valentim (orgs.). Universidade de Coimbra.
- Romme, M., & Escher, A. (2005) *Trauma and Hearing voices in Understanding Trauma and Psychosis: New Horizons for Theory and Therapy*. Editors: Warren Larkin & Tony Morrison Publisher: Brunner- Routledge, Hove.
- Tien A.Y. (1991) *Distributions of hallucination in the population*, Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 26, p. 287-292.