

# Herstellen buiten

**Marius Romme en Sandra Escher interviewden vijftig mensen die stemmen horen en die herstelden van hun problemen.**

**Dit ondanks hun psychiatrische behandeling die meestal meer kwaad deed dan goed. Over dit onderzoek schrijven zij momenteel een boek. Speciaal voor Deviant geven zij in dit artikel een voorproefje van de resultaten.**

**O**nlangs sloten wij een studie af waarin vijftig stemmenhoorders vertellen over hun herstel en over hun ervaring met de psychiatrie daarbij. Deze mensen overwonnen hun problemen met hun stemmen door anderen te ontmoeten die het stemmenhoren als een werkelijkheid accepteerden. Daardoor werd de weg gebaad om ermee te leren omgaan. Dat lukte ze niet primair door de stemmen kwijt te raken, maar door te begrijpen dat deze te maken hadden met de traumatische ervaringen die in hun leven waren overkomen, door de macht terug te nemen die zij aan de stemmen gegeven hadden en door hun relatie met hun stemmen te veranderen. Vrijwel allen hebben ruime ervaring met psychiatrische behandeling, die hen eerder schade berokkende dan effectieve hulp bood. Aan de hand van Eleanor's verhaal bespreken we in dit artikel de voorwaarden die nodig zijn voor herstel. Voorwaarden die in de gangbare psychiatrie veelal ontbreken. We gaan in dit artikel niet diepgaand in op meegemaakte trauma's.

## **Van ervaring tot symptoom**

Eleanor vertelt: 'Toen ik 18 was ging ik naar de universiteit om Engels te studeren. Ik was nooit eerder van huis weggeweest en ik was tamelijk naïef. Ik kwam in een groep terecht van mensen die graag en veel uitgingen. Ze waren heel anders dan de mensen met wie ik daarvoor omging. Ik kwam voor de keuze te staan of ik met hen mee wilde doen of hard wilde werken en de studie serieus nemen. Ondertussen had ik al een aardige studieschuld van 12.000 pond opgebouwd en wat ik nog moeilijker vond, ik had geen relatie en daarmee niemand om meer zelfvertrouwen mee te krijgen. Ik kreeg het gevoel dat ik niet meer wist wie ik was.

Rond die tijd kwam die stem opdagen. Het was een nogal banale stem die commentaar leverde op mijn doen en laten. Toen maakte ik een fatale fout. Ik vertelde een van die nieuwe vrienden dat ik stemmen hoorde. Ze raakte er helemaal door van streek en zei dat stemmen horen niet goed was en dat ik naar de dokter moest gaan. Ik maakte een afspraak met de studentenant en die verwees me door naar een psychiater.

Ik vertelde de psychiater dat ik een verlegen, erg onzekere 18-jarige was met weinig zelfvertrouwen en eigenwaarde en dat ik een stem hoorde. De psychiater ging aan het eerste deel van mijn verhaal geheel voorbij. Ze concentreerde zich volledig op wat zij zag als een zich ontwikkelende psychose. Het horen van een stem was voor haar een teken van krankzinnigheid. Ik kreeg de diagnose schizofrenie en daarmee ook de boodschap dat ik ziek was, dat ik niets kon doen om mezelf te helpen, behalve me aan de ziekte aan te passen. Ik werd opgenomen in het psychiatrische ziekenhuis en dat was een verschrikkelijke ervaring. Ik was veruit de jongste en de therapie bestond uit niets anders dan medicijnen. Het maakte me heel erg machteloos. Het ondermijnde mijn zelfvertrouwen nog meer en de twijfels over mezelf werden alleen maar erger. Wat begon als een ervaring werd een symptoom. In het ziekenhuis werd ik nog onzekerder

# de psychiatrie

van de stem en in de plaats van één banale stem ging ik eerst drie, toen acht en tenslotte twaalf stemmen horen.'

## Voorwaarden voor herstel

Ron Coleman schreef in 1997 een aansprekend boek over zijn eigen herstel. Onze vijftig verhalen bevestigen de stappen die hij beschreef, maar we zien nu een grotere variatie in wat stemmenhoorders overkomt en in wat zij tijdens hun herstelproces zelf of met behulp van anderen ondernemen. We kunnen een aantal voorwaarden onderscheiden voor herstel. Voorwaarden die – helaas – niet vervuld worden in de traditionele psychiatrie. We bespreken deze aan de hand van het verhaal van Eleanor en betrekken daar zo nu en dan de ervaring van andere stemmenhoorders bij.

### 1. Iemand ontmoeten die interesse toont in de persoon van de stemmenhoorder en niet alleen in zijn of haar stemmen en ziekte.

Eleanor ging, nadat ze uit het ziekenhuis kwam, terug naar haar ouders en kwam bij een andere psychiater terecht: 'Ik ging terug naar Bradford waar mijn nieuwe psychiater Pat Bracken werkte. Hij bleek een geweldige hulp te zijn. De eerste keer dat ik hem ontmoette zei hij tegen mij: 'Hallo Eleanor. Kun je me wat over je zelf vertellen?' Ik keek hem aan en zei: 'Ik ben Eleanor en ik ben schizofreen.' Met zijn rustige Ierse stem zei hij iets heel belangrijks: 'Ik wil niet weten wat anderen je over jou verteld hebben. Ik wil graag van je horen wat jij vindt.' Het was de eerste keer dat ik de kans kreeg mezelf anders te laten zien dan de erfelijk bepaalde schizofrene, die biologisch niet goed functioneert en mentaal deficiënt is. Hij was veel menselijker. Hij sprak niet over auditieve hallucinaties, maar over stemmenhoren en over ongebruikelijke gedachten in plaats van over wanen. Hij sprak over angst en niet over paranoia.'



Foto: Karin Schmidt/Pixelio

### 2. Iemand die je hoop geeft, die je een uitweg laat zien en de ervaring normaliseert.

Zoals de tweede psychiater van Eleanor dat deed: 'Hij vertelde me over de filosofie van Romme en Escher en over het stemmenhoordersnetwerk in Engeland. Over dat het een normale menselijke ervaring is en dat het belangrijk is er je eigen mening over te vormen. Dat dit soort ervaringen heel complex zijn en niet zomaar in een sociaal, emotioneel of spiritueel vacuüm ontstaan. Er hoort een context bij en ze hebben betekenis.'

### 3. Iemand ontmoeten die de stemmen accepteert als werkelijkheid.

Dit blijkt ook al uit de woorden van de psychiater van Eleanor, maar ook Ron Coleman vertelt over het belang van het realiteitskarakter van stemmen, als hij praat over de zelfhulpgroep waarvan hij lid was: 'Tijdens de eerste keer dat ik meedeed aan een stemmenhoordersgroep vroeg Anne Walton, een medegroepslid, mij of ik stemmen hoorde en toen ik 'Ja' zei vertelde ze mij dat deze echt waren.'

Het klinkt niet erg bijzonder, maar dat was het wel voor mij. Die ene zin was voor mij het kompas dat me de richting wees waar ik heen moest.'

#### **4. Actief geïnteresseerd raken in de ervaring en daar ook wat voor doen.**

Eleanor: 'Toen ik hoorde dat er een context bij hoort en dat de stemmen een bedoeling hebben, ben ik erover gaan lezen. Toen heb ik Julie Downs, de coördinator van het Engelse netwerk, gebeld en gevraagd wat ze deden en ik dacht 'wow, misschien kan ik daaraan meedoen'. Daarna heb ik Pat Bracken gevraagd of hij me kon helpen om van mijn medicijnen af te komen.'

#### **5. De persoonlijke aspecten van de stemmen herkennen.**

Eleanor: 'Ik begon me langzamerhand te realiseren, dat die stem een demon was, maar dan een persoonlijke demon. Zijn demonische uitspraken wezen me op die aspecten van mezelf die ik niet kon accepteren. De verachting en walging die de stem uitdrukten, hadden wel degelijk met mij te maken. Die weerspiegelden hoe ik over mijzelf dacht.'

#### **6. Het veranderen van je ideeën over slachtoffer zijn.**

Eleanor: 'Ik realiseerde me dat het psychiatrische systeem een slachtoffer van me gemaakt had, maar ook dat ik zelf die rol instandhield. Toen wist ik wat me te doen stond. Ik moest het opnemen tegen de stem, want hij bepaalde wat ik deed. Hij zei 'spring' en ik sprong. Iedereen was voor mij bezig, mijn moeder, mijn psychiater, mijn zusje, maar de enige die niets deed was ik zelf. De enige die niet vocht was ik zelf. Ik zat voor de spiegel en keek naar mijzelf, ik zag er echt slecht uit. Iets in mij zei: 'Kijk eens naar jezelf, niet op een agressieve manier maar op een meelevende manier. Kijk. Laat je het daarop neerkomen? Is dat wat je wil? Ga je er niet eens iets aan doen?' En op dat moment besloot ik er iets aan te gaan doen. Ik was ineens heel zeker van mezelf. Ik realiseerde me ook dat de angst die ik gevoeld had een vicieuze cirkel van vermijding en isolatie in gang had gezet en gehouden.'

#### **7. De macht van de stemmen uitdagen.**

Eleanor: 'Ik begon voorzichtig te testen of wat de stem beweerde ook waar was. Heeft hij wel de invloed die hij zegt te hebben? Hij zegt dat hij mijn familie kan doden,

maar kan hij dat wel? De stem kreeg in de gaten dat ik aan zijn macht begon te twijfelen en deed er nog een schepje boven op. Hij was een echte overlever en hij vond het maar niets, deze mogelijke verandering in de machtsverhouding. Ik begon grenzen te stellen en ik zei tegen hem dat hij niet meer met me moest praten voor acht uur 's avonds, en dat ik voor die tijd niet meer in zou gaan op wat hij zei.'

#### **8. De macht terugnemen.**

Eleanor: 'Toen op een avond de stem tegen mij zei: 'Ik wil dat je je kleine teen afsnijdt en als je dat niet doet dan zal ik je ouders vermoorden.' Het was het moeilijkste moment dat ik ooit had, maar ik zei: 'Oké, doe het dan! Het was echt moeilijk, want op dat moment was zijn stem heel luid en duidelijk en ik hoorde ook zijn aanhangers op de achtergrond in koor over mij praten en mij uitlachen. Maar ik zei nog een keer 'Doe het dan'. Het was alsof er een knop werd omgedraaid en er was stilte. Het was angstaanjagend. Maar ik stond pal. Die nacht ben ik opgebleven en voor de deur van de slaapkamer van mijn ouders blijven zitten van 9 uur 's avonds tot 7 uur 's morgens. Er gebeurde niets, mijn ouders waren helemaal in orde en helemaal gezond. Ik dacht: 'Nou heb ik je' en kon bijna horen hoe hij terugkrabbelde, maar hij bleef beweren dat hij het zou doen. Ik twijfelde nu echt aan zijn macht en begon nog meer grenzen te stellen.'

#### **9. De relatie met de stemmen veranderen.**

Dit is meestal pas mogelijk nadat er macht is teruggenomen, alleen hoeft dat niet altijd gepaard te gaan met zulke huzarenstukjes als Eleanor beschrijft. Het is wel altijd een moeilijke stap waar mensen lang over doen. Nadat macht is teruggenomen is het voor de stemmenhoorder pas mogelijk om zodanig naar de stemmen te luisteren dat een positievere betekenis kan worden gegeven aan wat ze zeggen. Een strijdrelatie blokkeert die mogelijkheid.

Eleanor ontdekt in deze fase dat de stem vaak heel relevante dingen zegt, alleen zegt hij het op een botte en overdreven manier. Eleanor: 'Hij is in staat om heel krachtige uitspraken te doen over dingen die in mijn leven een rol spelen en waar ik een antwoord op moet vinden. Ik vond het ook lang niet altijd makkelijk om de stem te begrijpen want hij uit zich in beeldspraken. Bijvoorbeeld: als de stem over mutilatie en doden spreekt dan zie ik dat nu als een barometer en realiseer ik me dat ik beter voor mezelf moet zorgen.

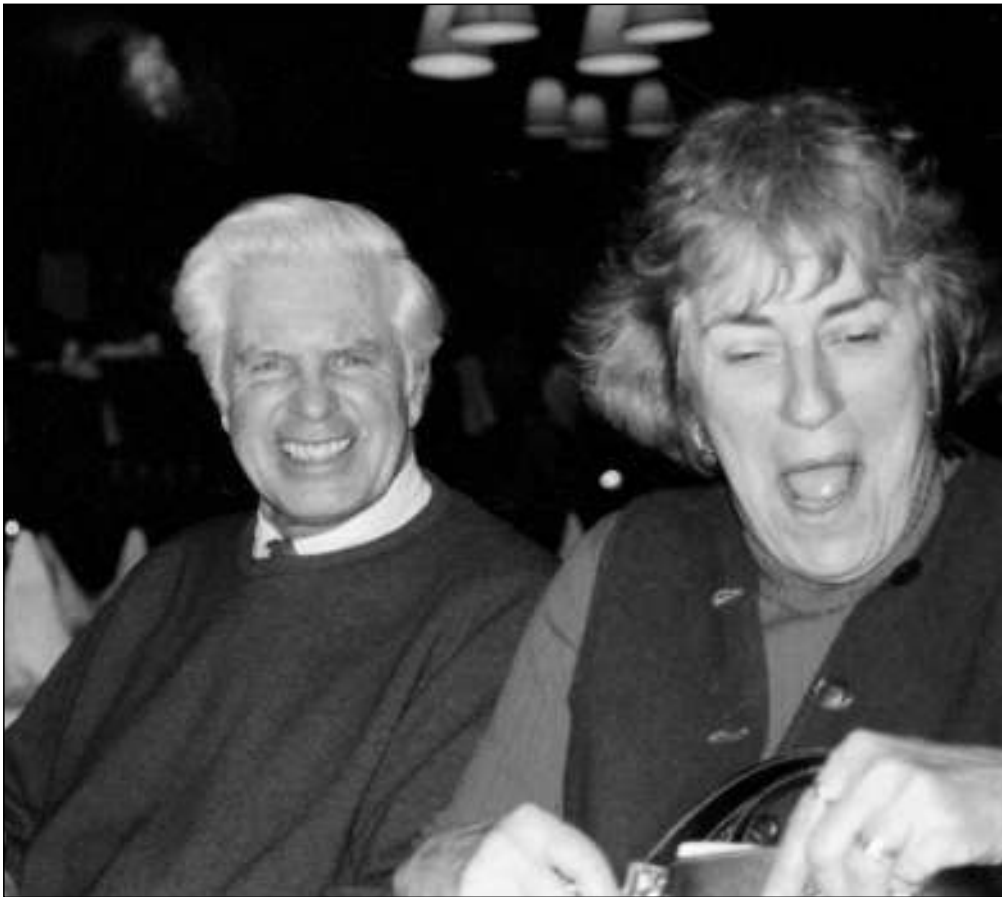


Foto: Mark Jansen

Daardoor kon ik hem meer gaan vertrouwen en als reactie daarop leefde hij meer met mij mee. Ik respecteer hem nu en hij respecteert mij meer.'

Een dergelijke herinterpretatie zien we bij menig andere stemmenhoorder die herstelt en weer zijn of haar eigen leven gaat leiden in plaats van dat van hun stemmen. Een ander voorbeeld is dat van Ami, de coördinator van het Zweedse netwerk. Zij zegt: 'Mijn relatie met mijn stemmen veranderde toen ik hen leerde zien als een signaal van mijn problemen. Bijvoorbeeld als ik in de spiegel keek en zij zeiden: 'Kijk daar wat een ramp', vatte ik dat vroeger alleen maar op als negatieve kritiek, maar nu denk ik: 'ze hebben gelijk. Ik moet me wat netter aankleden en de boel hier een beetje opruimen.'

#### **10. Je zelf accepteren door de emoties die de stemmen oproepen te herkennen als je eigen emoties.**

Eleanor: 'Hij (mijn stem) is een uitwendige vorm van mijn onzekerheden, mijn eigen twijfel aan mijzelf. Hij is er nog steeds, hij is nooit weg geweest. Maar hij heeft niet meer de macht om mij te ondermijnen. Ik luister nu naar hem, omdat ik merk dat hij ook naar mij luistert.'

#### **Tot slot**

Aan het eind van haar verhaal zegt Eleanor: 'Ik ben erg blij dat ik de gelegenheid heb gehad en genomen om te herstellen. Want herstellen is een fundamenteel mensenrecht. Het zou niet zo mogen zijn dat ik een relatieve uitzondering ben. Het zou niet de uitzondering, maar de regel moeten zijn. Daarom ben ik blij deel uit te maken van deze beweging en bij te kunnen dragen aan een andere manier van omgaan met menselijke ervaring en diversiteit.'

Uit het verhaal van Eleanor - en uit de verhalen van de andere 49 stemmenhoorders - komt duidelijk naar voren dat voor herstel een andere visie op en omgang met stemmen nodig is. Stemmen niet opgevat als 'symptoom' van een ziekte maar als representant(en) van reële ervaringen, veelal terug te voeren op trauma's in het verleden van de stemmenhoorder. Pas onder de in dit artikel besproken voorwaarden lukte het Eleanor om haar stem(men) te onderzoeken en hen te ontdoen van de macht over haar leven.

Het is tragisch dat deze voorwaarden in de gangbare psychiatrie niet geboden worden, doordat stemmen nog altijd als uiting van een ziekte worden gezien en niet als een manier om met overweldigende emoties om te gaan.

✍️ Marius Romme en Sandra Escher