

Mensen die stemmen horen, komen samen op een wereldcongres; 'Gewoon erover praten, helpt'



Roelof van Thiel, Sabine van Zaltbommel en Klazine Tuinier op het congres Stemmen Horen. Beeld Inge Van Mill

Mensen die stemmen horen, voelen zich vaak onbegrepen door artsen en de samenleving. Ze voelen zich gestigmatiseerd. Op een wereldcongres vinden ze elkaar.

Dirk Watervall 15 september 2018, 14:32

Na ruim twintig jaar van allerlei agressieve stemmen in zijn hoofd heeft Roelof van Thiel (65) er nu nog 'slechts' twee over. Twee mannenstemmen die de taal cursusvrijwilliger met paardenstaart dagelijks toespreken. De één is altijd boos, de ander steunt hem juist.

Zo zegt de eerste bijvoorbeeld dat hij de boodschappen écht niet gaat vinden, dadelijk in de supermarkt. De ander zegt daarop dat het 'rotzooi' is wat de eerste zegt. "Een heel verschil met die agressie van daarvoor. Dat voelde ik toen gewoon in mijn maag. Het kan dus verkeren."

Tel kwijt

Ongeveer diezelfde boodschap heeft Van Thiel uitgesproken voor een goedgevulde kerk in Den Haag, waar deze week het tiende Wereldcongres Stemmen Horen plaatsvindt. Op het stoepje voor het moderne, vierkante gebouw krijgt hij complimenten van mensen uit de zaal. Sommigen herkennen zijn verhaal en zijn blij dat hij dat heeft durven delen.

Ongeveer een op de tien mensen hoort wel eens stemmen. Sabine van Zaltbommel (32): "Het begon met een stuk of zes verschillende, die ik herkende uit mijn omgeving. Maar nu zijn het er zoveel dat ik de tel kwijt ben." Ze zijn louter negatief, roepen haar op zichzelf geweld aan te doen. Af en toe zie je haar peinzend kijken na een vraag. Dat komt doordat die stemmen er dag en nacht doorheen schreeuwen.

Medeorganisator van het congres is Stichting Weerklank, die stemmenhoorders steunt met informatie en training. Volgens de stichting wordt deze groep te vaak gestigmatiseerd, zowel door mensen op straat als door artsen. Die laatste zouden volgens de stichting te snel het etiket 'schizofrenie' opplakken.

Klazine Tuinier (28) lijkt daar een voorbeeld van. Nadat ze op haar zestiende lang en geïsoleerd op bed lag door de ziekte van Pfeiffer, begon ze dierengeluiden te horen - schapen en paarden. Niet veel later kwamen daar akelige mannenstemmen bij. 'Ik vermoord je, maak je dood', dat soort dingen.

De goedlachse, in een tijgerprint-colbert gestoken Tuinier zegt dat ze lang dacht dat iedereen zoiets wel eens hoorde. Uiteindelijk kwam de diagnose van schizofrenie toen ze 25 was. "Een verpleegkundige zei letterlijk: 'Jij zit de rest van je leven thuis, je zult alleen vrijwilligerswerk kunnen doen'."

Volgens hoogleraar psychiatrie Wim Veling (UMC Groningen) klopt het dat artsen in het verleden te snel dachten aan dit soort psychiatrische ziekten. Daarin geeft hij Stichting Weerklank gelijk. "Maar dat is sinds tien jaar aan het veranderen. De rol van trauma's uit de jeugd wordt bijvoorbeeld steeds duidelijker, daar is veel onderzoek naar gedaan."

Machteloosheid

Steeds beter weten behandelaars volgens Veling dat je vooral moet doorvragen naar die eventuele trauma's in het verleden, die er vaak blijken te zijn. "Daar kun je dan ook de behandeling op toespitsen. Vroeger was het idee dat je het vooral niet over pijnlijke jeugdherinneringen moest hebben met mensen die in een psychose zitten. Dat zouden ze niet aankunnen. Dat blijkt onzin."

Voor Tuinier leek er lange tijd geen hoop. Totdat ze in contact kwam met lotgenoten. Vooral gesprekken met de voorzitter van Stichting Weerklank hielpen haar. "Gewoon door erover te praten. Bovendien konden we ze samen duiden. Wanneer praten ze meestal? Vooral op momenten van stress en machteloosheid, zo bleek."

Door daar alert op te zijn hoort ze de stemmen nu nog maar pakweg eens per maand. Haar psychiater heeft de schizofreniediagnose ingetrokken. En het mooiste: "Ik heb de stemmen niet meer nodig om te voelen dat ik te veel van mezelf verg."