

# Hoe stemmen horen samenhangt met een traumatische levensgebeurtenis



Robin Plücken

# Levensgebeurtenis

- Scheiding
- Steun
- Troost
- Emoties
- Afstand



# Two voices



- Soort ouders
- Bemoedigend
- Tips en adviezen
- Luisterend oor
- Serieus genomen worden

# Omslagpunt



- Aanranding op 15 jarige leeftijd
- Van positief naar:
  - Negatief, bekritiserend en bedreigend
  - Pesten
  - Automutilatie
  - Alleen goed voor seks

# Start traject GGZ



- Jongvolwassenengroep
- Psycholoog
- Psychiater
  - Antipsychoticum
  - Eerste contact over suïcide

# Vervolg



- Klinische behandeling
- EMDR:
  - Stop seksueel getinte opmerkingen
- Psychiater ziekenhuis
- PsyQ
- Opnames

## En toen...



- Stemmenhoordersgroep
  - Praten over de stemmen
- Gesprek crisisdienst
- Stemmen die negatieve aandacht zoeken
  - Positief benaderen
  - Stemmen uitgenodigd

# Waar komen de stemmen vandaan?



- Afstand tussen mij en mijn ouders
- Gesprek met mijn ouders in opname
- Open kaart gespeeld
- Verteld wat mij dwars zat
- Mijn excuses aangeboden



## En nu...



- Ik ben hun dochter en ze houden van mij
- Eigenwaarde en zelfbeeld zijn verbeterd
- Verjaardag waren de stemmen weg
- Schrikken
- Tv of radio aan

# Conclusie



- Ze waren een steun
- Gebruikten mijn traumatische ervaring
- Emoties moesten eruit komen
- Nooit de rol over hebben willen nemen
- Doel: Contact met mijn ouders herstellen