
STEMMEN HOREN

Welke relaties kunnen er zijn tussen de stemmen en de ervaren trauma's?

Marius Romme en Sandra Escher

Onlangs sloten wij een studie af, waarin vijftig stemmenhoorders vertelden over hun herstel en over hun ervaring met de psychiatrie daarbij. In het decembernummer van dit tijdschrift hebben wij beschreven, hoe deze mensen hun problemen met de stemmen overwonnen. Kort samen gevat: de eerste stap was: anderen ontmoeten die het stemmen horen als een werkelijkheid accepteerden. Dit maakte de weg vrij om er mee om te leren gaan. Daarbij was niet primair het doel de stemmen kwijt te raken, maar ze te normaliseren en vervolgens te begrijpen dat ze te maken hadden met de traumatische ervaringen, die hen in hun leven waren overkomen. Een belangrijke volgende stap was de macht terug te nemen, die zij aan de stemmen gegeven hadden en daardoor de relatie met de stemmen te veranderen. Tot slot leerden zij uit wat de stemmen zeiden, hun eigen emoties te herkennen. Ook werden in het decembernummer aan de hand van één van de interviews, dat van Eleanor, deze stappen, die nodig zijn voor herstel, geïllustreerd.

In dit artikel gaan we dieper in op de door de stemmenhoorders ervaren trauma's, waarvan zij aangaven dat ze de reden waren voor hun stemmenervaring. We beschrijven daarbij de relaties die zich voordoen tussen de meegemaakte trauma's en de karakteristieken van de stemmen die ze hoorden.

In onze onderzoeken bij in totaal 350 stemmenhoorders vonden we bij 70 tot 80 % een relatie tussen trauma en of emotionele verwaarlozing en stemmen horen. Wij waren gelukkig niet de enige die op deze relatie stootten. Een belangrijk literatuuroverzicht van 180 studies (Read, Van Os, Morrison & Ross, 2005) komt tot de volgende conclusie:

"Symptomen die gezien worden als een indicatie van psychose of schizofrenie, met name hallucinaties, zijn tenminste zo sterk gerelateerd aan traumatisering en verwaarlozing van kinderen als bij vele andere geestelijke gezondheidsproblemen. Recente grootschalige onderzoeken in de algemene bevolking tonen aan dat dit een oorzakelijke relatie is met een dosiseffect relatie". Dit laatste betekent dat de hoeveelheid trauma de kans op het ontstaan van stemmen ook beïnvloedt. Wanneer we de 50 verhalen lezen komen we daarin de volgende traumatische ervaringen tegen die als oorzakelijk door hen worden gezien en die we hier weergegeven in volgorde van frequentie van voorkomen in de groep.

1)	seksueel misbruik	18	Bij drie gecombineerd met fysiek misbruik
2)	emotionele verwaarlozing	11	Bij drie gecombineerd met seksueel misbruik
3)	adolescenten problemen	6	
4)	Intense stress ervaring	4	
5)	Langdurig gepest op school	2	
6)	Fysieke mishandeling	2	Gecombineerd met seksueel misbruik
7)	Niet duidelijk	7	
Totaal		50	

Het geven van cijfers is altijd een netelige bezigheid omdat er mensen zijn met meerdere traumatische ervaringen, die zowel seksueel misbruikt, als lichamelijk mishandeld zijn. Het komt ook voor dat iemand die emotioneel verwaarloosd is als kind, daardoor kwetsbaarder is voor stress en meer moeite heeft met het omgaan met emoties. De grotere kwetsbaarheid voor stress kan tot gevolg hebben dat een latere stresservaring de stemmen uitlokt of doet ontstaan. De gevoeligheid voor stress bij emotionele verwaarlozing is vaak heel specifiek. Wij zullen daar later in dit artikel voorbeelden van geven.

Cijfers zijn dan ook niet het belangrijkste onderwerp van deze studie. Wij vinden het belangrijker te vertellen hoe de relatie ligt tussen de traumatische ervaringen en de stemmen: de soorten interacties. Daarvoor geven we voorbeelden voor elk van de verschillende trauma. Die interacties zijn ook van belang om een stemmenhoorder te leren begrijpen.

Om meer zicht te krijgen op de interacties moet je de stemmenhoorder systematisch bevragen over zijn ervaring, zoals over de karakteristieken van elke stem afzonderlijk, want die kunnen te maken hebben met personen die betrokken zijn bij het trauma; over het begin van het stemmenhoren, want dat kan te maken hebben met de periode waarin de traumatisering plaatsvond; over wat de stemmen zeggen want dat heeft te maken met de aard van het trauma en met de betrokken gevoelens daarover; over de dingen die stemmen uitlokken want dat kan te maken hebben met de kwetsbare emoties als gevolg van de gebeurtenissen. We laten dit zien aan de hand van de voorbeelden per trauma en noemen daarbij de voornaam van degene die daarover uitspraken deden.

Seksueel Misbruik

Sommige seksueel misbruikte mensen gaan direct stemmen horen. Het begin van het stemmen horen ligt dan bij het begin van het misbruik zoals bij **Jo** "Ik begon stemmen te horen direct na een periode van seksueel misbruik. Ik herinner mijn eerste stem zo goed omdat die de identiteit aannam van degene die mij misbruikt had".

Anderen beginnen de stemmen pas later te horen zoals **Flore**, die een stem begon te horen toen ze 14 was in de periode waarin ze protestgedrag ging vertonen, dat een einde maakte aan het misbruik. Zij vertelt: "Bij mij is er geen verwarring geweest. Ik herkende de stem, het was de dader. Ik was er wel bang voor en ik stond er machteloos tegenover. Na een tijdje wist ik wat ik moest doen als ik er te veel last van kreeg: de jukebox zo hard zetten dat ik de stem niet meer hoorde". Sommige stemmen hoorders, zoals **Mien**, brengen de stem niet direct in verband met het misbruik.

Zij begon stemmen te horen toen ze zeven jaar was net nadat ze haar eerste heilige communie had gedaan. In die periode was het seksueel misbruik door de parochiekapelaan begonnen. Zij zegt: "Als kind verwarde de stem me absoluut niet. Het was heel normaal voor mij, het was de stem van mijn overleden grootmoeder die me hielp door bijvoorbeeld te zeggen "het komt wel goed". Ik praatte er niet over. Ik was er ook niet bang voor". Vele jaren later ging ze in psychotherapie omdat ze erg somber was over het misbruik, waar ze nooit over gesproken had. Daarover zegt ze "het heeft mij erg geholpen om de stemmen en mijn verleden te leren accepteren en de relatie tussen beiden te leren kennen".

Emotionele verwaarlozing

Emotionele verwaarlozing is een verzamelbegrip van nogal uiteenlopende ervaringen, maar de consequenties zijn wel ongeveer dezelfde. Emotioneel verwaarloosde mensen hebben moeite in het omgaan met emoties zoals bij **Ami** het geval is. "In mijn familie leefde een boodschap. We moesten onze emoties voor ons zelf houden. Huil alleen in bed. Dit gebod had meer invloed op mij dan op mijn zusters, omdat ik vanwege mijn lichamelijke handicap niet kon lopen en nergens anders heen kon. Ik leerde te liegen en zo stil te zijn als een muis".

Ami heeft twee perioden gehad waarin ze stemmen hoorden. Toen ze 24 was en toen ze 49 was. Over de eerste periode vertelt ze: "Toen ik 24 was werd ik opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis nadat ik een suicide poging had gedaan. De vogels begonnen tegen me te praten en enige tijd later praatte een boom tegen mij. Mijn eerste suicide poging was een reactie op het feit dat ik mijn gevoelens niet herkende. Ik was heel erg verliefd. Het ging recht mijn hoofd in. Ik was zo gelukkig dat ik bang was gek te worden. Voor dat ik de suicide poging deed, dacht ik dat de wereld een betere plaats zou zijn als ik er niet meer was". De ziekenhuis opname duurde een jaar en daarna werd zij lange tijd vanwege haar depressie poliklinisch behandeld.

Frank: "Mijn moeder is gestorven toen ze 25 was. Ik was twee jaar. Mijn moeder is altijd heel erg belangrijk voor me geweest. Ik had behoefte aan een goede moeder en ik hoopte dat ik er een zou krijgen.

Na een jaar hertrouwde mijn vader. De tweede moeder was heel erg agressief naar mij. Ze eiste absolute gehoorzaamheid. Vaak weigerde ze elke communicatie. Ik kreeg simpelweg overal de schuld van. Mijn stemmen zijn vrij jong, 10 tot 12 jaar oude jongens. Maar ik weet dat het mijn moeder is. Ik heb het haar gevraagd en toen antwoorde ze: "Ik ben je moeder en ik kan elke stem worden die ik wil". Frank begon stemmen te horen in twee perioden. In beiden was hij bang te mislukken. Beide keren vlak voor een universitair examen. Een keer vlak voor zijn afstuderen voor zijn studie biologie en een keer voor zijn afstuderen voor psychologie. De angst te falen is een specifieke stress voor iemand die in zijn jeugd lange tijd sterk bekritiseerd werd.

Adolescenten problemen

Hierbij kwamen we mensen tegen die in hun adolescentie stemmen gingen horen en in die tijd problemen hadden in hun leven die bij die leeftijdsfase horen, en te maken hadden met het maatschappelijk volwassen worden en de daarbij horende ambitie en onzekerheid.

Antje: "Ik was 17 jaar toen ik stemmen ging horen. Ik was net op mij zelf gaan wonen want ik kon een flat krijgen wat in die tijd in Oost Berlijn niet eenvoudig was. Ik was ook net naar een nieuwe school gegaan, een wetenschapsschool voor extra begaafde kinderen. Op deze school waren de hoofdvakken wiskunde en natuurkunde. Ik begon een stem te horen toen ik drie weken op die nieuwe school zat. Ik vond de wiskunde echt moeilijk. Dat was me nooit eerder overkomen. Ik zat al drie uur achter mijn bureau met een wiskunde opgave en ik had geen idee waar ik moest beginnen. ik werd erg geïrriteerd en toen hoorde ik een heel heldere stem, die zei "ben jij dom?" Na enige tijd ging hij weg en de volgende dag op school was hij er weer en daarna kwamen er nog twee stemmen bij". Antje heeft dit lang geheim gehouden en heeft die school afgemaakt maar na haar eindexamen werd ze in een verpleegstersopleiding geplaatst in een psychiatrisch ziekenhuis. Daar was ze gezien haar eigen stemmenervaring niet tegen opgewassen. Na acht jaar in en uit het psychiatrisch ziekenhuis als patiënt en een behandelregime van alleen medicijnen, kwam ze in aanraking met onze benadering en bouwde langzaam weer een eigen leven op. Het probleem van Antje was duidelijk gerelateerd aan haar ambities en onzekerheid in het begin van de nieuwe school, versterkt door het hebben van een vader die hoogleraar wiskunde was en als identificatiepersoon gold. Het had ook een eenvoudig oplosbaar probleem kunnen zijn, wanneer er geen maatschappelijk taboe zou zijn waardoor mensen gauw denken gek te zijn als ze stemmen horen. Maar ook wanneer er een hulpverlener zou zijn, die de relatie met de levenservaring legt.

Hoge Stress

Bij de mensen die we indeelden bij de adolescentenproblematiek was ook sprake van hoge stress maar we rekenden hen tot de adolescenten vanwege leeftijd en aard van de problemen.

Degene die hoge stress als belangrijke oorzaak zagen, begonnen stemmen te horen in een periode waarin ze extra belasting ervoeren als gevolg van sociale problemen met een hoge emotionele lading.

Zoals in bovenstaande voorbeelden is het nagaan van wat er allemaal gebeurd is in de concrete levenssituatie rond het begin van de stemmen, erg belangrijk maar niet altijd makkelijk omdat mensen zich soms sterk schamen. Dat moet ons echter er niet van af houden met respect door te vragen naar de problemen of ons te verschuilen achter theoretische overwegingen rond stress- bestendigheid. Onze hele aanpak is weinig theoretiserend maar heel *down to earth*, concreet gericht op gebeurtenissen en daarbij voorkomende emoties als meest belangrijk onderdeel voor het ontstaan van stemmen. **Gina** begon stemmen te horen toen ze 28 jaar was. Voordat ze bij mij kwam had ze twee jaar psychiatrische behandeling achter de rug die haar niet geholpen had en waarin er ook niet gevraagd was, wat ze had meegemaakt voordat ze stemmen ging horen. In de psychotherapie die ik met haar deed exploreerden we dat wel. In een relatief korte periode van een half jaar had ze twee maal kort achter elkaar haar baan verloren, eenmaal door faillissement en eenmaal door onredelijk gedrag van haar baas. Haar vriend ondersteunde haar daar niet bij en de relatie raakte uit. In zijn reactie op haar problemen was ze erg teleurgesteld. Ook was ze in die tijd erg bang geweest in haar flat vanwege crimineel gedrag van mensen die daar woonden, hetgeen later ook reden was geworden voor de gemeente om de flat af te breken. Het weggaan van haar vriend maakte de angst nog groter. Toen ze na veel moeite een nieuwe flat had gevonden was die eigenlijk te duur voor haar inkomen en zat ze weer in spanning. Een stapeling van stress kan een reden zijn voor stemmen, die daar dan ook over praten. Haar stem zei in die tijd: "ik krijg je wel, ik maak je kapot". Later in de dialoog bleek dat het woordje "ik" vertaald moest worden in "flat", waaruit bleek dat ze bang was geweest dat de flat haar kapot zou maken omdat ze hem eigenlijk financieel niet kon veroorloven.

De stemmen becommentarieerden ook haar dagelijks gedrag. Als ze bijvoorbeeld uit ging dan zeiden ze "ze gaat weer uit" en dat betekende voor haar 'kritiek' want ze voelde zich eigenlijk schuldig dat ze niet werkte en toch uit ging. Door de persoonlijke betekenis te achterhalen van wat de stemmen zeggen wordt er een relatie gelegd met de dingen waar iemand zich zorgen over maakt waardoor die persoon aan het nadenken wordt gezet waardoor hij een andere verhouding tot die stem krijgt. Daardoor durft iemand weer dingen te gaan ondernemen en zo ging Gina, ook al hoorde ze stemmen, een cursus volgen en in de kapperswinkel van haar moeder helpen. Daardoor bouwde ze zelfvertrouwen op dat hard nodig was omdat de stress en de stemmen haar zelfvertrouwen hadden ondermijnd. Hierdoor herstelde ze.

Gepest worden

Voor sommige mensen heeft het gepest worden op school lang geduurd en dat heeft ze machteloos en onzeker gemaakt. In de groep van 50 kwamen twee stemmenhoorders voor die het 'gepest zijn op school' als de belangrijkste reden noemden voor hun stemmenervaring. Vooral omdat ze de stemmen herkenden als van de pesters tijdens hun schooltijd. Voor hen was het alsof via de stemmen het pesten door ging.

Karin: "De sterkste en meest negatieve stemmen kwamen van degenen waarmee ik naar school ging. Dit was een gemengde groep. Ik werd op school veel gepest en wat de stemmen zeiden kwam uit deze tijd, net alsof ik de stemmen uit het verleden met mij mee droeg in het heden".

Johnny: "Ik ben heel veel gepest op school als gevolg van mijn dyslexie en een licht slissen. De typische thema's van de stemmen zijn dat ik stom ben, lelijk en waardeloos. Het pesten lijkt wel voortgezet te worden door de stemmen. In het begin bracht ik deze twee dingen niet met elkaar in verband"

Lichamelijke mishandeling

Lichamelijke mishandeling kan het enige trauma zijn geweest, maar komt ook voor in combinatie met seksueel misbruik en met emotionele verwaarlozing. Voor mensen met deze ervaringen en vooral bij een combinatie ervan is het extra moeilijk om met emoties te leren omgaan.

Daan: "Daan werd toen hij nog vrij jong was mishandeld door zijn moeder en stiefvader. Hij werd geslagen en zo nu en dan 's nachts in een donkere schuur opgesloten. Daan zegt: "Ik dacht dat ik slecht was omdat de stemmen me voor alles en nog wat uitscholden. Later realiseerde ik mij dat de stemmen verband hielden met het lichamenlijk geweld omdat zij de karaktertrekken hadden van degene die me mishandelden, mijn moeder en stiefvader en nog enkele familieleden".

Helen: "Mijn hele kindertijd behandelde mijn vader mij meer als een object dan als een menselijk wezen.

Hij toonde nooit enige liefde, genegenheid of ondersteuning. Mijn broer en ik leken alleen van nut als uitlaat voor zijn grof gedrag, als boksballen, of objecten om misbruikt te worden en daarna weggegooid".

Conclusie

De meeste stemmenhoorders uit ons onderzoek, die hersteld zijn, zijn duidelijk over de oorzakelijke relatie tussen hun stemmen en hun traumatische ervaringen.

De achterliggende oorzaak is vaak een traumatisch gebeurtenis of reeks gebeurtenissen in de jeugd die leiden tot een emotionele kwetsbaarheid, die direct tot stemmen horen kan leiden zoals vooral bij seksueel misbruik voorkomt. Deze emotionele kwetsbaarheid kan ook pas later tot stemmen horen of andere bijzondere ervaringen leiden, als een specifieke stress, het emotionele onvermogen omzet in de ervaring stemmen te horen of bijzondere persoonlijke overtuigingen (wanen) te ontwikkelen.

De stemmen drukken op verschillende manieren uit wat er gebeurd is met de stemmenhoorder. Via de karakters van de stemmen, horen we over de gelijkenis met de karaktertrekken van degenen die betrokken waren bij de traumatisering. Wat ze zeggen gaat veelal over wat er gebeurd is of welke conflicterende emoties daarvan het resultaat zijn. De stemmen spreken daar soms heel direct over maar vaak ook in metaforen zoals in het voorbeeld van Gina waar: "ik zal je kapot maken" bleek te betekenen "de flat zal je kapot maken".

Het leggen van de relatie tussen de stemmen en wat er aan akeligheden gebeurd is in het leven van de stemmenhoorders is heel belangrijk omdat het leren omgaan met de emotionele problemen die samen gaan met de traumatische ervaringen belangrijker is voor het herstel dan het leren omgaan met het zogenaemde symptoom. Het meer controle leren krijgen over de stemmen maakt het makkelijker om bij de achterliggende problemen te komen. Dit geldt althans voor degenen die met hun stemmen patiënt worden. Het doorwerken van deze problemen en het leren omgaan en herkennen van de daarbij horende conflicterende emoties leiden uiteindelijk tot volledig herstel. Dit betekent niet dat men nooit meer last heeft van wat er gebeurd is, want helemaal weg raakt het niet en er blijven best moeilijke dagen. Maar bij herstel raakt men er niet meer door van de kaart en wordt het functioneren niet meer ernstig verstoord.

De relatie stemmen en trauma is zo belangrijk dat men er niet omheen kan wil men iemand helpen. En dat betekent dat men echt moet leren systematisch stemmenhoorders te interviewen, anders blijft het een gezamenlijke chaos.

Literatuur

Read, J., J. van Os, A.P. Morrison & C.A. Ross (2005) Childhood trauma, psychosis and schizophrenia. Acta Psychiatrica Scandinavia 112, p. 330-350. Een literatuurstudie van 180 onderzoeken.

Speciale aandacht gevraagd voor het volgende:

Op donderdag 17 en vrijdag 18 september 2009, organiseert *Intervoice* -de internationale organisatie voor de belangenbehartiging van stemmenhoorders- het eerste wereldcongres Stemmen Horen. Een congres voor en door mensen die persoonlijk en professioneel ervaring hebben met stemmen horen en/of daar onderzoek naar doen. Op verschillende manieren is dit congres onder uw aandacht gebracht maar nog niet in ons vakblad *Sociale Psychiatrie*.

Een belangrijk deel van de organisatie van dit congres is handen van Marius Romme en Sandra Escher. Beide zijn onderzoekers, hulpverleners en auteurs die via dit blad al diverse keren het woord hebben genomen om aandacht te geven aan een andere wijze van omgaan met stemmen horen. Zij schrijven hun artikelen voor dit blad omdat die andere manier van omgaan met stemmen horen, past bij de sociale psychiatrie: "Sociale Psychiatrie is die vorm van psychiatrie die benadrukt dat geestelijke gezondheidsproblemen ontstaan in interactie. Het individu en de omgeving beïnvloeden deze interactie. Dit geeft de klacht betekenis en maakt haar begrijpelijk. De klacht op zichzelf hoeft niet pathologisch te zijn. De persoonlijke kwetsbaarheid van de cliënt en het onvermogen van de cliënt en zijn omgeving ermee om te gaan, kunnen leiden tot disfunctie en pathologie. Het perspectief van zowel de hulpvrager en diens omgeving, als dat van de sociaal psychiatrische hulpverlener, vormen de basis voor de samenwerkingsrelatie" (strategiegroep sociale psychiatrie, 2002).

Tijdens het congres worden er diverse bijeenkomsten georganiseerd om te horen hoe, te discussiëren over, te luisteren naar de diverse mogelijkheden om tot samenwerking te komen rondom herstel en stemmen horen. Indien u nog niets heeft ontvangen over het congres, kijk dan op www.hearing-voices.com of vraag een brochure op via: Secretariaat Intervoice, Bosweg 4, 6268 NH Bemelen.

De Redactie