

Hoe ga je om met mensen die stemmen horen?

Het is niet altijd makkelijk om te herkennen of iemand stemmen hoort. Ook bij mensen die al in behandeling zijn bij de ggz, blijft dit soms onbesproken. Veel mensen die stemmen horen schamen zich hiervoor en houden het liever voor zichzelf.

Wat wordt er bedoeld met stemmen horen?

Met stemmen horen bedoelen we dat iemand geluiden of stemmen waarneemt die anderen niet horen en waar geen duidelijke externe bron voor aan te wijzen is. Dit kan beangstigend of verwarrend zijn. Hoewel vaak wordt gedacht dat dit alleen voorkomt bij ernstige psychische aandoeningen, hoort ongeveer 10% van de mensen weleens stemmen. Slechts een klein deel (3,5%) zoekt hulp, vaak met een andere hulpvraag. Schaamte en angst voor onbegrip maken het lastig om erover te praten.

Oorzaken kunnen uiteenlopen van stress tot slaapgebrek, middelengebruik of neurologische aandoeningen. Echter onderzoek leert dat er veelal een relatie is met voorliggend trauma. Niet iedereen die stemmen hoort heeft psychische klachten; velen leven er goed mee. Anderen ervaren negatieve of dwingende stemmen die hen beperken in het dagelijks leven. Dat maakt dat deze mensen er ziek door kunnen worden.

De beleving en betekenis van stemmen is persoonlijk en hangen samen met de reacties van en op de omgeving. Het is belangrijk stemmen horen niet meteen als een probleem te benoemen, maar te erkennen als een ervaring waarmee iemand kan leren omgaan.



Wat kun je als zorgprofessional doen?

Mensen die stemmen horen, weten vaak niet waar deze vandaan komen en kunnen bang zijn om gek te worden of buitengesloten te raken. Ze hebben vooral behoefte aan erkenning, begrip en praktische steun. Als zorgprofessional kun je met een open en warme houding veel betekenen.

- **Open en respectvol contact:** Erken de ervaring en het lijden van iemand die stemmen hoort. Voer een open gesprek, durf door te vragen en benoem dat stemmen horen een menselijke en vaker voorkomende ervaring is. Dit vermindert schaamte en eenzaamheid.
- **Aandacht en beschikbaarheid:** Neem de tijd, luister actief en laat merken dat je iemand serieus neemt. Stemmen verdwijnen niet zomaar; leren omgaan met de stemmen is een haalbaar doel.

- **Naasten betrekken:** Vraag wie belangrijke naasten zijn en bespreek of en hoe zij betrokken willen worden. Zie ook de Zorgstandaard Naasten.
- **Flexibele ondersteuning:** Niet elk gesprek hoeft uitgebreid te zijn. Vraag wat iemand op dat moment nodig heeft: praten, wandelen, muziek luisteren of samen stil zijn.
- **Verwijzing:** Wijs op lotgenotencontact en ervaringsdeskundige ondersteuning, zoals Stichting Weerklink, regionale Steunpunten Stemmen Horen, Herstelacademies of Zelfregiecentra in de regio.
- **Begrip en duiding:** Probeer te begrijpen wat de stemmen willen zeggen. Vaak spreken stemmen in metaforen of beeldspraak. Bijvoorbeeld: een stem die zegt dat iemand dood moet, kan een indirecte boodschap zijn dat iemand niet goed voor zichzelf zorgt, 'Zo wordt het nog een keer je dood'.



Onderzoek de stemmen

Samen met de stemmenhoorder kun je verkennen hoe de stemmen zich uiten. Dit geeft houvast om te begrijpen waar de stemmen mee samenhangen en hoe iemand er invloed op kan uitoefenen. Vanuit het Maastrichtse interview kun je hierbij bijvoorbeeld de volgende vragen stellen:

1. De aard van de stemmen:

- Hoeveel stemmen hoor je?
- Sinds wanneer hoor je de stemmen?
- Waar hoor je dat de stemmen vandaan komen, in jouw hoofd, ergens anders vandaan?
- Op welke momenten hoor je de stemmen?

2. De karakteristieken

- Hoor je vrouwen- of mannenstemmen?
- Hoe oud schat je dat de verschillende stemmen zijn?
- Met welke toon spreken de stemmen?
- Hebben de stemmen namen?

3. De voorgeschiedenis van stemmen horen

- Hoe was het om voor de eerste keer een stem te horen?

4. De inhoud

- Wat zeggen de stemmen?
- Zie je er ook beelden bij?

5. De triggers

- Wat zijn de triggers dat je stemmen hoort? Bepaalde dag, activiteit, jouw positieve of negatieve emoties?

6. Hoe gaat iemand om met de stemmen?

- Hoe ben je tot nu toe met de stemmen omgegaan?

7. De invloed van stemmen

- Welke impact heeft het horen van stemmen op jouw leven?

8. De relatie met stemmen

- Hoe omschrijf je de relatie die je hebt met de stemmen?
- Voer je gesprekken met je stemmen?

Werkkaart Hoe ga je om met mensen die stemmen horen?

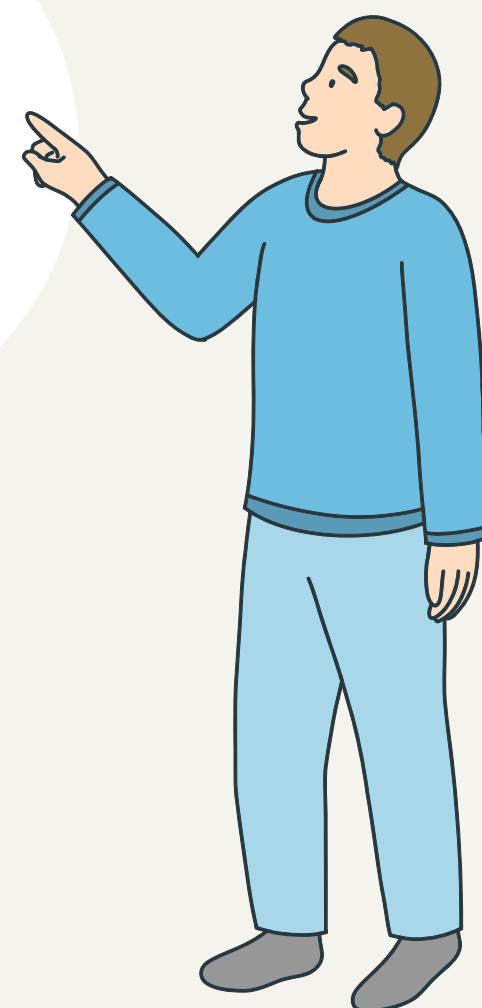


Wanneer extra alert zijn?

Het is belangrijk alert te zijn op risicosituaties, denk daarbij aan:

- Crisissituaties;
- Overgangsmomenten in de behandeling, zoals een verandering van behandelaar of setting;
- Ernstige klachten;
- Plotselinge toename van de frequentie of intensiteit van de stemmen;
- Bij zelfbeschadiging;
- Betrokkenheid van kinderen in het gezin. Zie hiervoor de Zorgstandaard KOPP/KOV.

Mensen die stemmen horen komen meestal met een andere hulpvraag



Wat werkt niet voor stemmenhoorders?

Het negeren van stemmen of het wegpraten werkt meestal niet. Ook vluchten voor de stemmen, ze in alles tegemoet komen, in discussie gaan met stemmen, bevechten of schelden tegen de stemmen verergert vaak de spanning. Negatieve reacties vanuit de omgeving kunnen gevoelens van schaamte en isolatie versterken.



Wat helpt stemmenhoorders?

- **Hanteer stemmenspreekkwartier:** Een oefening om op vaste momenten per dag, drie keer een kwartier, gestructureerd en zonder oordeel aandacht te geven aan wat je waarneemt, dit op te schrijven, en buiten die momenten grenzen te stellen met vriendelijke, consequente verwijzingen naar de geplande tijden. Kijk voor meer informatie de [website van Stichting Weerklank](#).
- **De judotechniek:** Beweeg mee, reageer vriendelijk en respectvol, ook als grenzen gesteld moeten worden. Bijvoorbeeld:
 - Dank voor de suggestie, maar ik kies iets anders.
 - Dank voor de suggestie, ik ga er over nadenken. Ik kom er morgen even op terug.
 - Oké, ik begrijp niet helemaal wat je bedoelt, leg eens uit?
 - Dank je voor de kritiek. Je overvalt mij hiermee. Ik ga er met mijn behandelaar over spreken, misschien weet zij wat je er mee bedoelt. Maar bedankt. Ik schrijf het even op.
 - Goed idee, maar niet voor mij. Mijn antwoord is nee.
 - Leg eens uit wat zijn je goede bedoelingen hiermee?
 - Kijk voor meer informatie op de [website van Stichting Weerklank](#).
- **Versterk zelfvertrouwen:** Werk samen aan een goede leefstijl en veerkracht. Goed leren omgaan met emoties kan helpen om grip te houden op de stemmen. Leer op respectvolle wijze grenzen te stellen.
- **Stop met piekeren:** Vraag je af wat dat piekeren je heeft opgeleverd? Vraag je af, wie je er mee dient om je zorgen te maken, je schuldig te voelen, je te schamen? Wie word daar beter van? Je antwoord is vermoedelijk 'niemand'. Veel mensen hebben zich deze manier van denken aangeleerd. Het goede nieuws: Dat wat je hebt aangeleerd, kan je ook weer afleren. Richt je op zorgzaamheid, zorgvuldigheid, vertrouwen, zorgeloosheid en laat je negatieve oordeel over jezelf, en over anderen achterwege. Je bent hier alleen maar om te leren.



Hulplijnen voor stemmenhoorders

Voor mensen die stemmen horen zijn er verschillende vormen van steun en informatie:

- **MIND hulplijn:** bereikbaar via 0900-1450, chat en Whatsapp.
- **Stichting Weerklank:** voor en door mensen die zelf stemmen horen of hebben gehoord. Zie: [Stichting Weerklank](#) voor contactpersonen en steunpunten.



Verdere verdieping voor zorgprofessionals en stemmenhoorders

Voor professionals is meer informatie te vinden via:

- [Website van Stichting Weerklank](#)
- [Hulpmiddelen bij de Zorgstandaard Stemmen horen](#)
- [E-learning 'Stemmen horen begrijpelijk maken'](#)
- [Website van Inter Voice](#)