

Stemmenhoren

Waar heb je het over?

Disclosure/belangen sprekers

Geen belangenverstrengeling

Ingrid Tewelde-Kampert:

Geen (potentiële) belangenverstrengeling

Sanne Brederoo:

Geen (potentiële) belangenverstrengeling



umcg

Joris

praktijkvoorbeeld



Stemmenhoren – Waar heb je het over?

Waarnemingen van spraak – Auditief Verbale Hallucinaties (AVH)

Kenmerken van stemmen:

- talige inhoud

- emotionele lading

- aantal stemmen

- waargenomen bron (intern of extern)

- frequentie

- duur

- luidheid

Tip:

<https://www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/stemmen-horen>

Stemmenhoren – Waar heb je het over?

Betekenisgeving:

Eigen persoonlijke verklaring of overtuiging over herkomst van de stemmen. De eigen leergeschiedenis, opgedane ervaringen, cultuur, religie, tijdsgeest, etc. kunnen hierin een rol spelen.

Positief – neutraal – Negatief

Intern – Extern

Ervaren machtspositie van stemmen

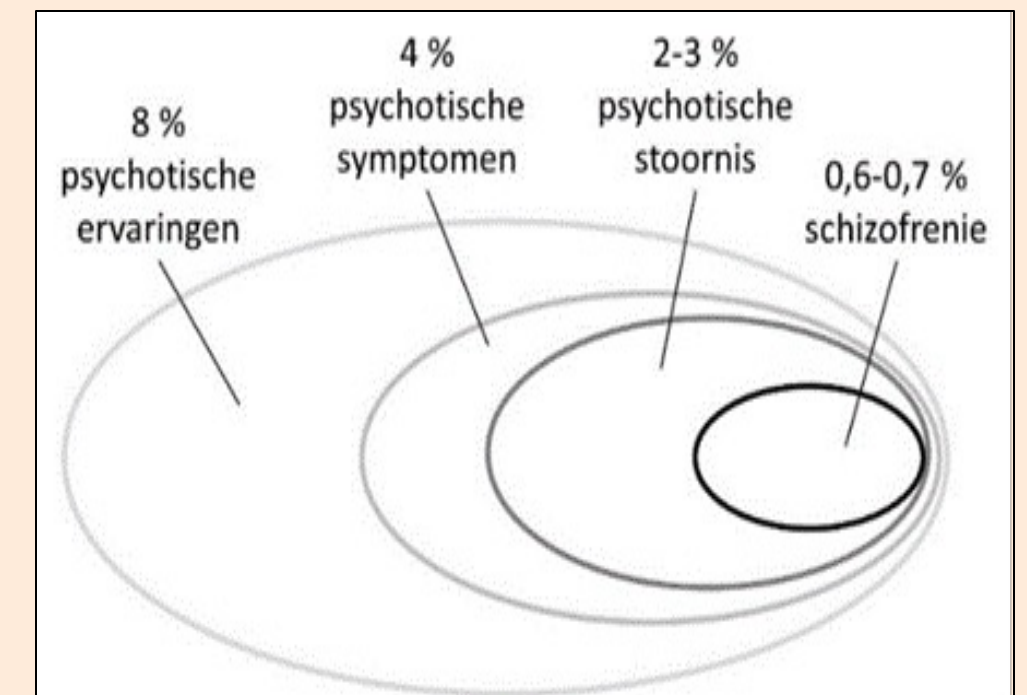
Stemmenhoren – Waar heb je het over?

Prevalentie:

Stemmen horen komt bij ongeveer 7% van de algemene bevolking voor.

Ongeveer een derde van de mensen die stemmen hoort zoekt professionele hulp.

Stemmenhoren wordt vaak geassocieerd met een psychotische stoornis.



Stemmen horen is een **transdiagnostisch** fenomeen.

Stemmen horen komt regelmatig voor bij mensen met:

- Psychiatrische problematiek, anders dan psychose.
- Bij verschillende neurologische aandoeningen
- Afhankelijkheid en misbruik van middelen
- Gehoorverlies, zonder psychische of neurologische problematiek.

Stemmenhoren – Waar heb je het over?

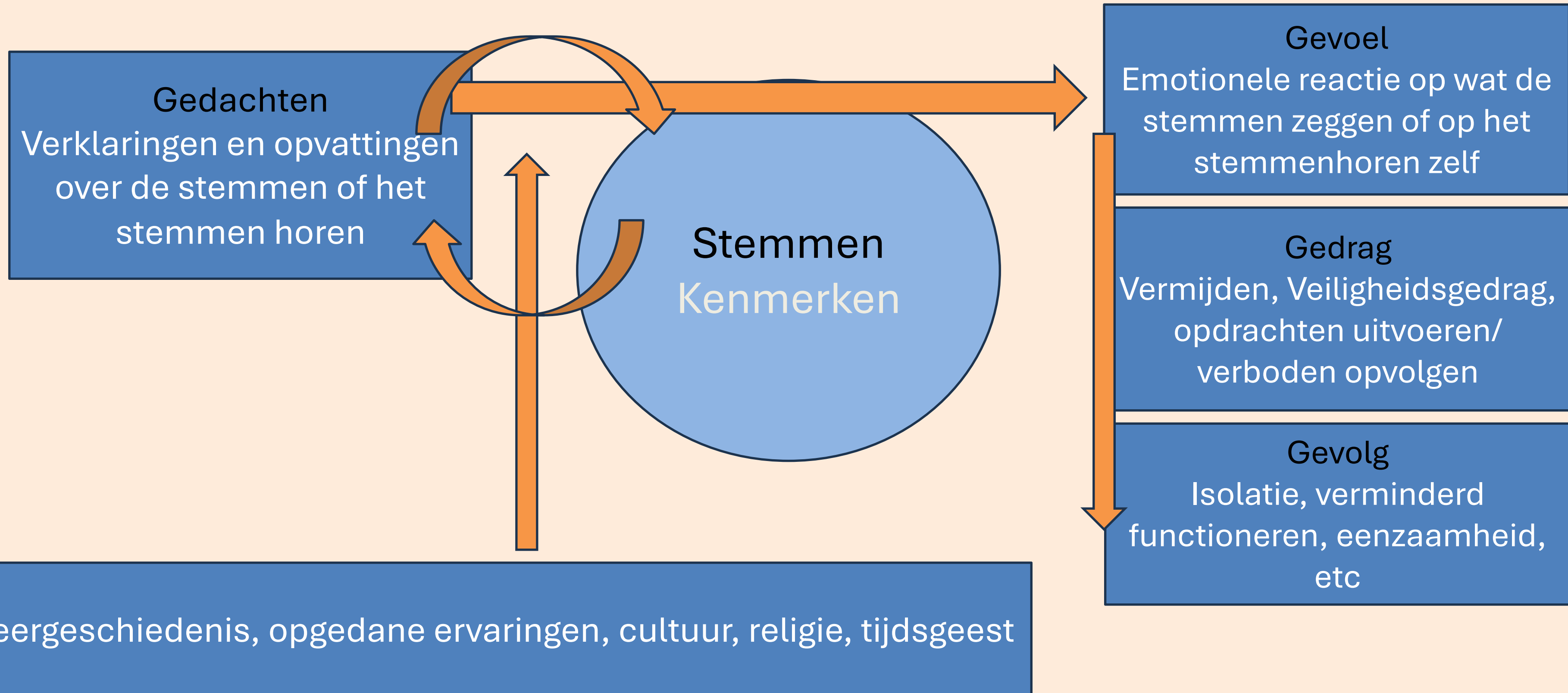
Tip:

Schutte, M.J.L., Linszen, M.M.J., Marschall, M.M., Ffytche D.H., Koops, S., ..., Sommer, I.E.C. (2020). Hallucinations and other psychotic experiences across diagnoses: A comparison of phenomenological features. *Psychiatry Research*, 292, 113314.



umcg

Stemmenhoren – Waar heb je het over?





umcg

stemtypes

variëteit in stemmenhoren

- **innerlijke spraak-gebaseerd**
 - zelfregulerende zelfspraak
 - zoals intrusieve/obsessieve gedachten
- **autobiografisch geheugen**
 - traumagerelateerd
 - negatief zelfbeeld
- **hyper-waakzaamheid**
 - stemmen of geluiden met dreigende inhoud waargenomen als komend uit de omgeving

"Niet doen!"

"Je hebt het weer
helemaal verpest"

"Ze komen je halen!"

Je komt in de
gevangenis"



umcg

MIND vragenlijst



wensen stemmenhoorders

- **voorkeur face-to-face**
- **wens inhoud therapie**
 - beter leren begrijpen van mijn stemmen en hoe ze samenhangen met mijn gedachtes, gedrag, en levenservaringen
 - oefenen met coping-strategieën
- **doelen**
 - verminderen van de negatieve gevolgen van stemmenhoren
 - verminderen van angst of stress
 - vergroten van zelfverzekering



umcg

MIND vragenlijst



wensen stemmenhoorders

- **praten over de stemmen**

“Het is alsof je iemand naar de binnenkant van jezelf laat kijken”

“In het begin heel moeilijk, ik durfde er niks over te zeggen. Uiteindelijk was het mijn psychotherapeut die het zelf benoemde. Ze deed het op zo’n normale manier dat ik er zelf ook over durfde te vertellen”

- **moeilijk**

- geeft stress
- bang voor opname

- **prettig**

- voel me minder alleen
- serieus genomen
- bevrijdend
- stigma vermindert

Stemmenhoren – Waar heb je het over?

Mythes over het spreken over stemmen(horen):

‘Stemmenhoren is zeldzaam’

‘Het maakt het alleen maar erger’

‘Mensen zullen je niet begrijpen’

‘Ik (therapeut) weet er weinig van af, dus ik kan er maar beter niet over beginnen’

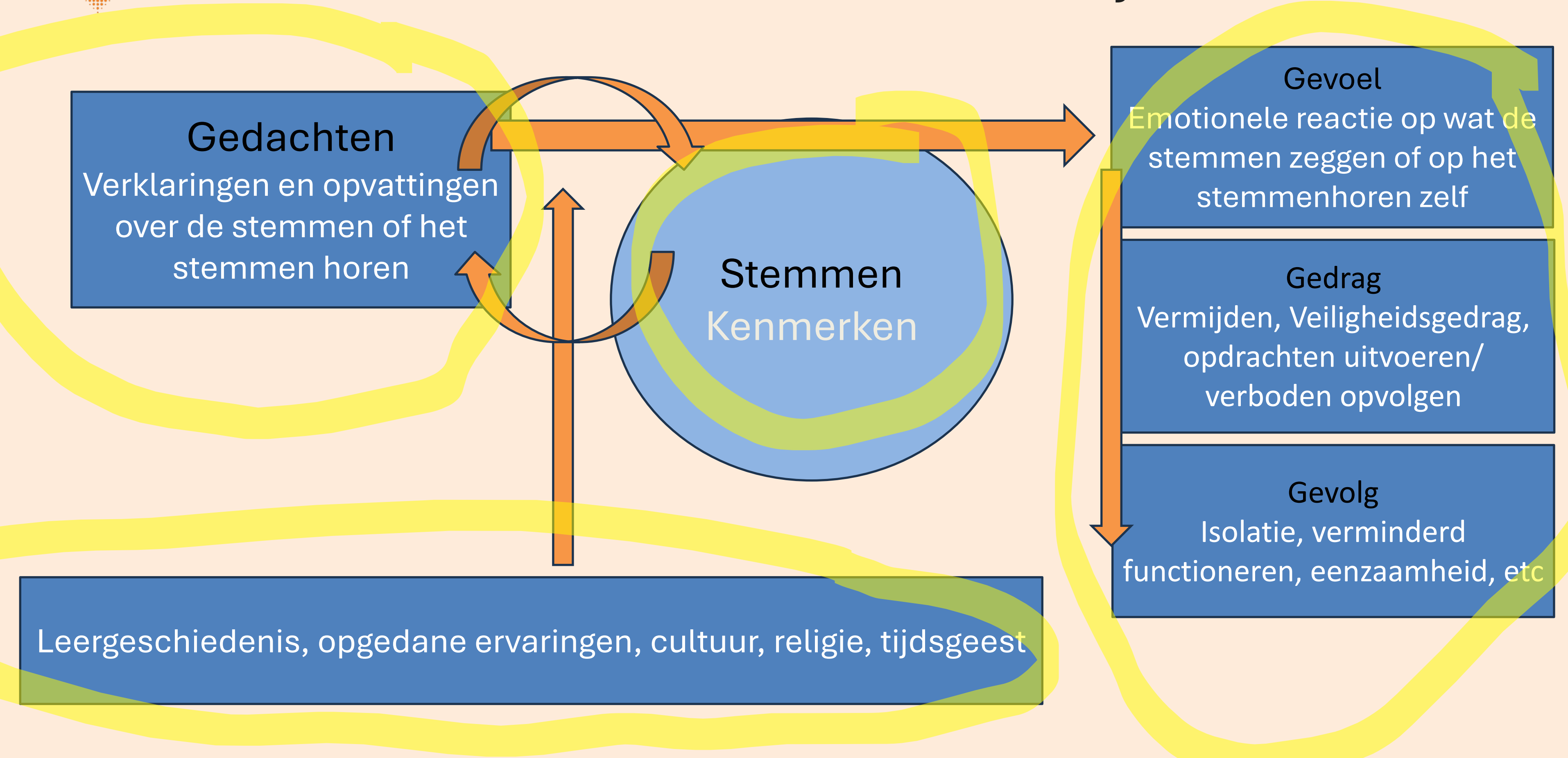
Stemmenhoren – Waar heb je het over?

Als níét praten over de stemmen géén goede optie is

... waar heb je het dan wél over?



Stemmenhoren – Waar heb je het over?



Stemmenhoren – Waar heb je het over?

Het stemmeninterview

Bron: Gedachten Uitpluizen <https://www.gedachtenuitpluizen.nl/>

Zoeken via:

Klachten gebieden – bijv. protocol ‘stemmen die somberheid oproepen’ –
losse downloads – inventarisatie - stemmeninterview

Of via zoekterm ‘stemmeninterview’

Naast het stemmeninterview ook versie KS stemmeninterview (K&J)

Stemmenhoren – Waar heb je het over?

Het stemmeninterview

Een gestructureerd interview waarbij allerlei informatie over de stem of stemmen in kaart gebracht wordt.

Gebeurtenissen rond de ontstaanswijze van de belangrijkste gedachten over stemmen.

Gebeurtenis in het hier en nu

Gedachten

Gevoel

Gedrag

Gevolgen

Bart – casus

Bart is 27 jaar. Hij woont alleen in een dorp waar hij weinig mensen kent. Hij werkt fulltime in een distributiecentrum. Hij werkt onregelmatig en heeft geregeld nachtdiensten.

Hij is verwezen door zijn huisarts in verband met het vermoeden van een psychotische stoornis. Bart hoort ‘namelijk’ al jaren stemmen. Hij heeft hier niet eerder hulp voor gezocht. De laatste tijd zijn de klachten toegenomen en heeft hij met name veel last wanneer hij vrij is of wil gaan slapen.

Bart is enig kind. Zijn ouders zijn gescheiden toen hij vijf jaar oud was. Hij woonde voor de meeste tijd bij zijn moeder met wie hij, naar eigen zeggen, geen goed contact had en nog steeds niet heeft. Zijn vader zag hij eens in de twee weken in het weekend. Op zijn zestiende is hij bij zijn vader gaan wonen. Zijn vader werd ziek en kwam te overlijden toen Bart net 19 was. Daarna is hij bij een vriend gaan wonen. Die gebruikte veel drugs en Bart ging ook gebruiken. In een periode van ruim twee jaar blowde hij veel en gebruikte hij diverse harddrugs. Hoewel hij het zich toen niet echt realiseerde, is hij in die periode stemmen gaan horen. Ook was hij paranoïde. Na een ruzie kwam hij op straat te staan en belandde hij in een crisisopvang. Zonder professionele hulp is hij gestopt met de drugs, vond hij een baan en woonruimte. Sindsdien bestaat zijn leven vooral uit werken. De paranoia verdween toen hij stopte met drugsgebruik. Ook nam het stemmenhoren toen af. In het afgelopen jaar is hij vaker stemmen gaan horen en met name op de momenten dat hij tot rust wil komen. Hij voelt zich erg vermoeid.

Bart heeft een zeer klein sociaal netwerk. Het bestaat voornamelijk uit contacten met collega's op het werk. Hij geeft aan het ook moeilijk te vinden om contacten aan te gaan, voelt zich ongemakkelijk bij onbekenden en weet niet goed hoe hij iemand aan moet spreken.

Stemmenhoren – Waar heb je het over?

Het stemmeninterview

Plenaire oefening met het stemmeninterview aan de hand van Casus Bart
Bedenk een aantal vragen passend bij onderstaande items:

1. Gebeurtenissen rond de ontstaanswijze van de belangrijkste gedachten over stemmen
2. Gebeurtenis in het hier en nu
3. Gedachten
4. Gevoel
5. Gedrag
6. Gevolgen

Lisa – casus

Lisa is een 25-jarige vrouw, samenwonend met haar vriend en werkzaam in een verpleeghuis als verzorgende.

Ze zoekt hulp via de huisarts, omdat ze zich vaak rot en waardeloos voelt. De laatste tijd gaat het steeds slechter en heeft ze zich ziek gemeld op haar werk. Ze wordt doorverwezen naar een psychologenpraktijk in de regio.

Lisa heeft geen gemakkelijke jeugd gehad. Vanaf haar vijfde was haar verslaafde moeder niet meer in staat om voor haar te zorgen en moest ze bij haar vader gaan wonen die ze tot dan maar weinig gezien had. Haar vader beschrijft ze als een dominante man, die enkel kritiek kan leveren. Ze heeft geen goede relatie met haar vader kunnen opbouwen.

De gesprekken met de psycholoog richten zich aanvankelijk op de belaste voorgeschiedenis. Na een aantal gesprekken vertelt Lisa dat zij vanaf haar kinderjaren stemmen hoort. Aanvankelijk alleen één, maar sinds een half jaar hoort zij naast deze ene stem meerdere stemmen.

Stemmenhoren – Waar heb je het over?

Het stemmeninterview

Oefenen met het stemmeninterview aan de hand van Casus Lisa

Twee- / drietallen

1 persoon speelt casus Lisa (zie aanvullende informatie)

De ander(en) neemt de rol van therapeut en neemt het stemmeninterview af.

Stemmenhoren – Waar heb je het over?

Het stemmeninterview - Aandachtspunten:

‘De stemmen zeggen dat ik niet mag praten (over de stemmen)’

- Nagaan hoeveel ‘ruimte’ er is, durft iemand het aan geen gehoor te geven aan de stemmen?
- Als therapeut de stemmen om toestemming vragen of geruststellen (‘dit gesprek is niet bedoeld om de de stemmen weg te maken, maar om een betere relatie met X (patiënt) op te bouwen’).

Er is veel schaamte om over de inhoud van het stemmenhoren te spreken.

- In eerste instantie de inhoud niet teveel uitvragen.

Het stemmenhoren interfereert met het contact tijdens de sessie (bijvoorbeeld dissociatie).

- terug in ‘hier-en-nu’, korte pauze, onderwerp tijdelijk veranderen.

Stemmenhoren – en wat dan...?

- UHR protocol

<https://www.gedachtenuitpluizen.nl/klachtgebieden/ultrahoog-risicoprofiel/>

- CGT-P(sychose)

O.a. protocollen voor stemmen die angst, somberheid of schaamte oproepen.

<https://www.gedachtenuitpluizen.nl/klachtgebieden/>

Psycho Educatie en registreren van stemmenhoren

Probleemformulering

Indicatiestelling protocol

- Doorverwijzing naar VIP-team, Stemmenpoli.
- Stemmenhoordersgroepen/ lotgenotencontacten
www.stichtingweerklank.nl/informatieengespreksgroepen/
- Onderliggende problematiek behandelen!



umcg

Behandeling Stemmenpoli Groningen

basismodules

- psycho-educatie
- registreren
- copingtraining

vergroten van kennis over en inzicht in Stemmenhoren

- in het algemeen
- bij de persoon zelf

uitbreiden van effectieve en adequate manieren van omgaan met het stemmenhoren
vergroten van het gevoel van controle over het stemmenhoren,
weer regie ervaren

casusconceptualisatie

vervolg

- CGTp
- traumabehandeling
- Schematherapie
- Zelfbeeld (o.a. COMET)
- ACT
- VR-VOICES (gekoppeld aan onderzoek)



Sanne Brederoo
s.g.brederoo@umcg.nl

VRAGEN?

Ingrid Tewelde-Kampert
i.tewelde-kampert@umcg.nl

