

Werken met stemmen

Back to the future

Rosemarie de Boer & Marije van Beilen

23 oktober 2014

Disclosure belangen spreker

(potentiële) belangenverstremgeling	Geen / Zie hieronder
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	Bedrijfsnamen
<ul style="list-style-type: none">• Sponsoring of onderzoeksgeld• Honorarium of andere (financiële) vergoeding• Aandeelhouder• Andere relatie, namelijk ...	<ul style="list-style-type: none">• geen• geen• geen• geen

Inhoud

- Inleiding met vb
- Oefening: stemmen nabootsen
- Naar stemmen vragen
- Coping

Verhaal Ben, Govert en Roel



Oefening



Vragen naar stemmen

- Voor familie en hulpverleners: wat vraag je? Wat durf je misschien niet te vragen? En waarom niet?
- Voor stemmenhoorders: wat vragen anderen aan je over stemmen? Hoe prettig of vervelend is dit? Hoe prettig of vervelend is het als er niet naar gevraagd wordt?

Naar stemmen vragen

Stem

- Hoeveel stemmen hoor je?
- Hoor je de stem via je oren of van binnen uit je hoofd?
- Zijn het mannen- of vrouwenstemmen?
- Hoe luid klinken ze?
- Heb je enig idee wiens stem je hoort?



Naar stemmen vragen

Inhoud

- Praat de stem tegen je of over je?
- Heeft de stem je naam wel eens gebruikt?
- Zijn de stemmen positief of negatief?
- Kun je vertellen wat voor soort dingen de stem zegt?



Naar stemmen vragen

Aanleiding, gevoel en gedrag

- Zijn er bij jou bepaalde tijden of gelegenheden dat de stemmen actiever of juist meer op de achtergrond zijn?
- Zijn er tijden dat je je stem niet hoort?
- Hoe voel je je als de stem tegen je praat?
- Wat doe je gewoonlijk als je de stem hoort?

Naar stemmen vragen

Betekenis

- Heb je enig idee waarom speciaal jij die stem hoort?
- Waar denk je dat de stemmen vandaan komen?
- Wat is naar jouw idee het doel van de stemmen?



Hallucinatiegerichte Integratieve Therapie (HIT)

- Modules
 - Copingtraining
 - Psycho-educatie (patiënt en naasten)
 - Partner/familie
 - Cognitieve gedragstherapie
 - Rehabilitatie
 - Medicatie

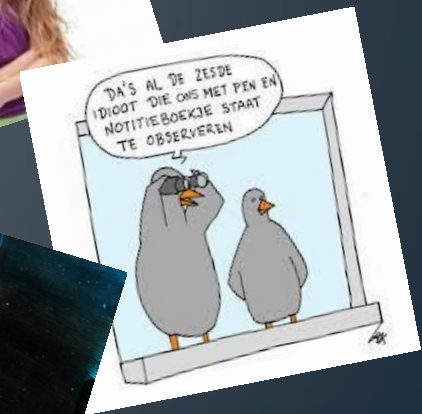
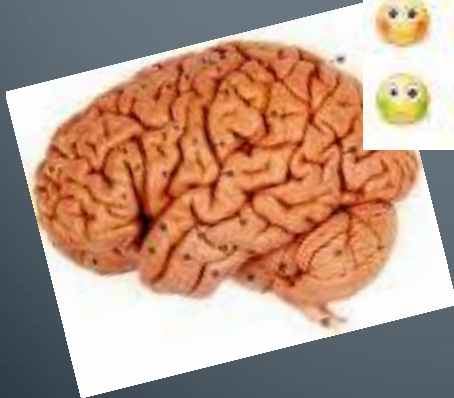
Coping

Wat doen patiënten uit zichzelf?

- Vaak wisselende coping
- niet consequent
- Veelal meer passief
- Veelgebruikte coping: muziek, terugtrekken, TV kijken, medicatie, opdrachten uitvoeren

Copingtraining

- Gestructureerd onderzoeken wat werkt en niet werkt
- Stappenplan van copingstrategieën
- Passend bij verklaring



Menukaart

Focussing

Met de stem praten

Onderhandelen

Wegsturen

Discussiëren met de stem

Advies vragen

Uitschelden

Stemmen na-apen

Concentreren op de stem

Verklaring zoeken voor stem

Afleiding

TV kijken

Muziek luisteren

Sporten

Lezen

Met iemand praten/bellen

(computer)spelletje

Huishouding

Werk

Zingen/ neuriën

Gericht naar iets luisteren/aan iets denken

Rekensommen maken

Eten/drinken

Hardop voorlezen

Mandala's kleuren

Tekenen/schilderen

Knutselen

Wandelen

Concentratieoefeningen/mindfulness/ bodyscan

Hond uitlaten

Muziek maken

Puzzelen, sudoku's maken

In de tuin werken

Tellen in een vreemde taal

Breien/haken

Emotie verminderen

Ontspanningsoefening

TV kijken

Muziek luisteren

Sauna

Medicatie

Bidden

Zingen/ neuriën

Jezelf geruststellen

Geruststelling vragen

De stemmen een andere betekenis geven

Mandala's kleuren

Tekenen/schilderen

Knutselen

Schrijven

Iemand/knuffel/dier knuffelen

Fysiek

oordoppen

Kauwgom kauwen

Stembanden gebruiken (bijv. zingen/ neuriën / praten)

Knipperen met de ogen

Spieroefeningen doen

Sporten

Voorbeeld stappenplan (I)

40 jarige mevrouw met een dochter van 7 die erg angstig wordt van haar stem en een lage zelfwaardering heeft. De stem bekritiseert haar de hele dag door en geeft soms opdrachten tot zelfbeschadiging.

1. Muziek luisteren, 30 min.
2. Met de hond wandelen, 15 min.
3. (Foto van dochter) bekijken en tegen jezelf zeggen: hier doe ik het voor, ik ben een goede moeder.

Voorbeeld stappenplan (II)

Man, 34 jaar, is ervan overtuigd dat de stemmen van de burens komen die hem weg willen pesten. Hij sluit zich veelal op in huis, luistert naar de stemmen en wordt boos. Zijn vriendin wordt gek van zijn getier. Hij was vroeger fervent amateurfotograaf.

1. Tegen zichzelf zeggen: ik laat de burens niet langer effect hebben op mijn leven
2. Fototoestel pakken en naar het bos óf achter de computer foto's uitzoeken/bewerken.
3. Huishoudelijke klus, max. 30 min.

Voorbeeld stappenplan (III)

Vrouw, 50 jaar, hoort één stem die haar uitscheldt en zegt dat ze niets waard is. De stem is van de man die haar als kind misbruikt heeft. Ze wordt meestal bang en depressief van de stem

1. De stem wegsturen, 5 min.

2. Jan Smit opzetten en hard meezingen, 15 min.

3. Breien, 30 min.

Take home message

- Stemmenhoorders zijn kanjers!
- Stemmen kunnen een normaal gespreksonderwerp zijn, vraag ernaar!
- Verschillende mensen, verschillende stemmen, verschillende ideeën, verschillende trucs voor stemmen.
- Probeer consequent te oefenen en blijf niet te lang alleen doormodderen.

Voor meer informatie

- www.umcg.nl
- www.stemmenpoliklinieken.nl
- Rosemarie de Boer, klinisch psycholoog/ behandelcoördinator

Stemmenpoli UCP

r.de.boer@umcg.nl

050-3612132