Samenvatting presentatie: Stemmen horen begrijpelijk maken

Phrenoscongres – 12 november 2026
Sprekers: Peter Oud



1. Inleiding: een andere kijk op stemmen horen

De presentatie *Stemmen horen begrijpelijk maken* gaat over een andere manier van kijken naar en omgaan met stemmen horen. Peter Oud neemt de deelnemers mee in hun zoektocht naar manieren waarop mensen met stemmen kunnen leren leven, zonder dat het horen van stemmen automatisch als een symptoom van een psychiatrische ziekte wordt beschouwd.
Ze beginnen met twaalf vragen om de kennis in te schatten maar ze noemen ook een aantal aannames op om te polsen hoe het publiek hier over denkt, waarbij de deelnemers een rood briefje en/of een groenbriefje de lucht in steken om hun antwoord kenbaar te maken.

De centrale boodschap is dat stemmen horen een menselijke variatie kan zijn. De sprekers pleiten voor een herstelgerichte benadering, waarbij niet de diagnose of het ziektebeeld centraal staat, maar het persoonlijke verhaal en de betekenis die iemand aan de stemmen geeft.
Binnen de reguliere geestelijke gezondheidszorg (GGZ) wordt stemmen horen vaak gezien als een symptoom van een psychische aandoening. Hierdoor bestaat volgens de sprekers bij hulpverleners regelmatig handelingsverlegenheid. Hulpverleners zijn vaak opgeleid vanuit een medisch model en hebben daardoor de neiging stemmen te bestrijden, te negeren of met medicatie te behandelen.
De belangrijkste oproep is: laat je eigen denkkader los, sluit aan bij de stemmenhoorder en luister naar diens verhaal.

2. Stichting Weerklank, Intervoice en de Stemmenpoli Alkmaar

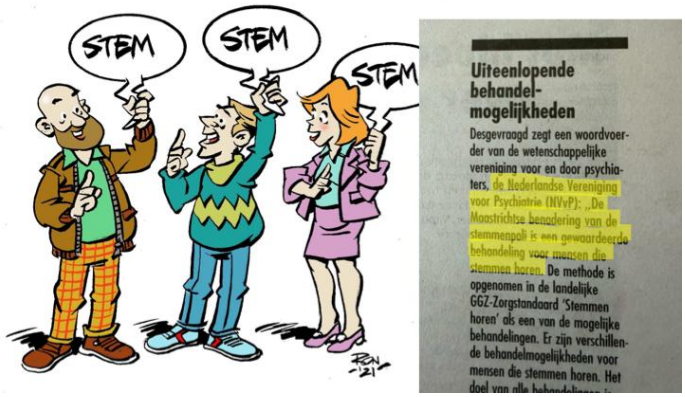
De presentatie besteedt aandacht aan Stichting Weerklank. Deze stichting zet zich in voor mensen die stemmen horen en wil kennis, ervaringen en verschillende manieren van omgaan met stemmen toegankelijk maken.
De activiteiten van de stichting bestaan onder andere uit:

- Het uitgeven van het kwartaalblad *De Klankspiegel*.
- Het onderhouden van een website.
- Het organiseren van landelijke en regionale bijeenkomsten.
- Het ondersteunen van steunpunten en zelfhulpgroepen.
- Het aanbieden van trainingen, workshops en intervisie.
- Het stimuleren van onderzoek en publiciteit.

De stichting werkt samen met verschillende organisaties, waaronder Intervoice, Mind, Ypsilon, Anoiksis, Herstelacademies, Phrenos, VWS, ZonMw, AKWA en GGZ Ecademy.
Intervoice is een internationaal netwerk dat eind jaren tachtig vanuit Nederland is ontstaan. Het netwerk richt zich op het delen van ervaringen en het bevorderen van niet-pathologiserende benaderingen van stemmen horen. Respect, ervaringskennis en eigen betekenisgeving staan hierbij centraal.
Daarnaast is er de Stemmenpoli Alkmaar, die sinds oktober 2020 actief is. Deze poli werkt vanuit de Maastrichtse benadering en ontvangt mensen uit het hele land.

3. Verschillende ervaringen met stemmen horen
Een belangrijk onderdeel van de presentatie is het onderscheid tussen mensen die goed met hun stemmen kunnen omgaan en mensen bij wie het stemmen horen leidt tot ernstige problemen. Mensen die relatief goed met hun stemmen kunnen omgaan, zijn vaak niet bang voor de stemmen. Ze horen vaker positieve stemmen, ervaren steun of verrijking en voelen zich niet machteloos. Ze luisteren naar de stemmen en kunnen er soms mee samenwerken. Belangrijk is dat ze hun eigen mening behouden en niet automatisch gehoorzamen aan wat de stemmen zeggen.
Bij mensen die veel last hebben van hun stemmen is de situatie anders. Zij kunnen bang zijn voor de stemmen en het gevoel hebben dat de stemmen hun leven beheersen. Dit kan leiden tot angst, somberheid, machteloosheid, verwarring, concentratieproblemen, vermoeidheid en achterdocht.
Ook kunnen stemmen de slaap verstoren, het dagelijks functioneren belemmeren en dwingende opdrachten geven. Mensen proberen hier soms mee om te gaan door ruzie te maken met de stemmen, zich te verdedigen, de stemmen te pleasen, ervoor te vluchten of ze te negeren.
Het verschil zit volgens de presentatie dus niet uitsluitend in het feit dát iemand stemmen hoort, maar vooral in de relatie die iemand met de stemmen heeft ontwikkeld en de invloed die deze op het dagelijks leven hebben.

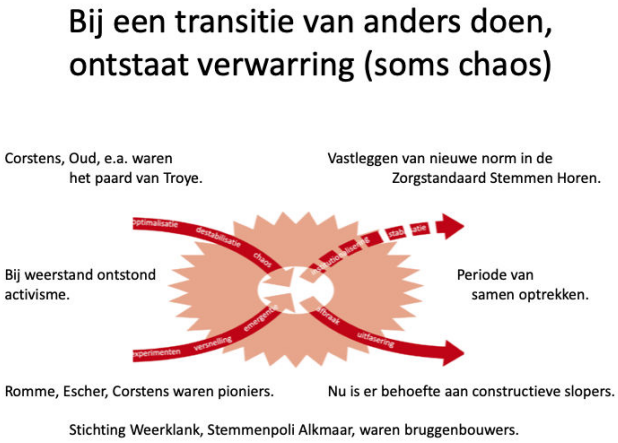
Activistische houding van Weerklank.
Loslaten?



4. De Maastrichtse benadering
Een belangrijk uitgangspunt van de presentatie is de Maastrichtse benadering, die onder andere is ontwikkeld door Marius Romme en Sandra Escher en verder is uitgewerkt door anderen, waaronder Dirk Corstens.
Deze benadering gaat ervan uit dat stemmen horen begrijpelijk gemaakt kan worden door te onderzoeken welke relatie er bestaat tussen de stemmen en de persoonlijke levensgeschiedenis. Daarbij is ruimte voor verschillende verklaringsmodellen. Naast de klinische en biologische psychiatrie kunnen ook psychologie, religie, metafysische verklaringen, reïncarnatie, parapsychologie, transpersoonlijke psychologie en sociale psychiatrie een rol spelen.
De sprekers benadrukken dat er niet één verklaringsmodel is dat voor iedereen passend is.
Er wordt kritisch gekeken naar de dominante positie van psychiatrische diagnoses. Volgens de presentatie kan een sterke gerichtheid op diagnoses ertoe leiden dat hulpverleners onvoldoende aandacht besteden aan de persoonlijke beleving van stemmenhoorders. De cliënt voelt zich hierdoor mogelijk niet gehoord of serieus genomen.
Ook wordt gesteld dat diagnoses stigmatiserend kunnen werken en wetenschappelijk onderzoek kunnen belemmeren.

5. De rol van psychofarmaca
De presentatie plaatst ook vraagtekens bij het vanzelfsprekend voorschrijven van psychofarmaca, met name antipsychotica.
De sprekers benadrukken dat medicatie bij ernstige angst of in acute situaties een rol kan hebben. Tegelijkertijd pleiten zij ervoor om eerst met iemand in gesprek te gaan en niet direct naar medicatie te grijpen.

Als voorbeeld wordt Open Dialogue genoemd, waarbij hulpverleners vaak eerst twee à drie gesprekken voeren voordat zij antipsychotica overwegen.
Verder wordt aandacht gevraagd voor de mogelijke bijwerkingen en risico's van langdurig medicatiegebruik. Mensen moeten volgens de sprekers goede en eerlijke informatie krijgen over de effecten, bijwerkingen en mogelijkheden om medicatie af te bouwen.
Het uitgangspunt is *harm reduction*: een pragmatische benadering waarin geen standaardoplossing voor iedereen bestaat. Mensen moeten op basis van goede informatie zelf keuzes kunnen maken, in hun eigen tempo en met behoud van eigen regie. Ook het gebruik van taperingstrips bij het afbouwen van medicatie mag bespreekbaar zijn.



6. Luisteren naar het persoonlijke verhaal
Een essentieel onderdeel van de Maastrichtse benadering is het voeren van het Maastrichtse interview.
Daarbij wordt uitgebreid onderzocht hoe iemand de stemmen ervaart. Onderwerpen die aan bod komen zijn:

- De aard en kenmerken van de stemmen.
- Wanneer de stemmen optreden en mogelijke triggers.
- De geschiedenis van het stemmen horen.
- De inhoud van de stemmen.
- De invloed van de stemmen op het dagelijks leven.
- De betekenis die iemand aan de stemmen geeft.
- De relatie tussen de stemmenhoorder en de stemmen.
- De manieren waarop iemand met de stemmen omgaat.
- Ervaringen uit de kindertijd.
- De voorgeschiedenis van de hulpverlening.

Op basis van dit gesprek wordt een rapport opgesteld waarin het verhaal wordt geordend.
Vervolgens wordt een zogenoemd construct gemaakt. Daarbij staan twee vragen centraal:

- Wie of wat worden door de stemmen gerepresenteerd?
- Welke problemen representeren de stemmen?

Het doel is om samen met de stemmenhoorder inzicht te krijgen in de mogelijke betekenis van de stemmen.

Peter voert een klein deel van het Maastrichtse interview uit met iemand als stemmenhoorder.
Tijdens de workshop krijgen de deelnemers uitgebreid de gelegenheid vragen te stellen.
Uit de presentatie blijkt dat het een ander soort vragenlijst is dan door psychologen bij Gedachtenuitpluizen wordt gebruikt.



7. Stemmen begrijpelijk maken: de relatie met de levensgeschiedenis

Volgens de Maastrichtse benadering kan er een verband bestaan tussen het horen van stemmen en ingrijpende gebeurtenissen uit het verleden.
Trauma, pesterijen en andere nare levenservaringen kunnen ervoor zorgen dat iemand emotioneel vastloopt. De emoties die tijdens deze gebeurtenissen ontstaan, kunnen zo bedreigend zijn dat iemand onvoldoende leert om hiermee op een gezonde manier om te gaan. Dit kan bijdragen aan een verminderd gevoel van weerbaarheid en een negatief zelfbeeld.
De stemmen kunnen in deze benadering worden beschouwd als een uitdrukking van onverwerkte emoties, ervaringen en problemen.
Een interessant onderdeel is de gedachte dat stemmen soms in metaforen spreken. Een uitspraak als 'je moet dood' kan bijvoorbeeld worden geïnterpreteerd als een oproep om opnieuw te beginnen of het leven anders vorm te geven. Een uitspraak over het vermoorden van iemands moeder kan symbolisch verwijzen naar het loslaten van angst en het opnieuw in handen nemen van het eigen leven.
Het gaat er hierbij om samen te onderzoeken wat de stemmen mogelijk willen duidelijk maken, in plaats van de uitspraken uitsluitend letterlijk te nemen.



8. Hulpmiddelen en toekomstperspectief

De presentatie sluit af met verschillende hulpmiddelen die beschikbaar zijn voor stemmenhoorders, hulpverleners en naasten.
Een belangrijk hulpmiddel is de gratis e-learning *Stemmen horen begrijpelijk maken* van GGZ Ecademy. Deze is sinds begin 2024 beschikbaar en biedt ook hulpverleners de mogelijkheid om accreditatiepunten te behalen.
Verder worden een kaartenbak, een kinderboek, een werkkaart van AKWA, de Zorgstandaard Stemmen Horen en een documentaire genoemd.
Voor de toekomst zien de sprekers mogelijkheden voor meer samenwerking tussen ervaringsdeskundigen, hulpverleners en organisaties. Stichting Weerklank is inmiddels met AKWA in gesprek over de herziening komend jaar van de zorgstandaarden voor stemmen horen.
Een belangrijk toekomstideaal is dat binnen de GGZ ruimte ontstaat voor verschillende benaderingen naast elkaar. Wetenschappelijke kennis, praktijkkennis en ervaringskennis zouden daarbij gelijkwaardig moeten worden gewaardeerd.

De sprekers pleiten voor een beweging van evidence-based denken naar practices-based denken: niet uitsluitend kijken naar wat volgens wetenschappelijk onderzoek zou moeten werken, maar ook naar wat in de praktijk daadwerkelijk betekenisvol en helpend is voor mensen.

9. Conclusie

De belangrijkste boodschap van de presentatie is dat stemmen horen niet automatisch als ziekteverschijnsel moet worden beschouwd. Het is belangrijk om verder te kijken dan diagnoses en symptomen en vooral aandacht te besteden aan de persoonlijke betekenis van de stemmen. Door goed te luisteren, de levensgeschiedenis te onderzoeken en samen betekenis te geven aan de ervaringen, kunnen stemmenhoorders mogelijk een andere relatie met hun stemmen ontwikkelen.

De hulpverlener hoeft niet direct een oplossing of verklaring aan te dragen, maar moet vooral nieuwsgierig zijn, openstaan voor verschillende perspectieven en aansluiten bij de beleving van de persoon.

De centrale boodschap: niet de stemmen bestrijden, maar de stemmenhoorder begrijpen en ondersteunen bij het vinden van een manier om met de stemmen te leven.

