

1

# STEMMEN & BEELDEN



## Een no-nonsense introductie:

Voor ouders, verzorgers en familieleden van jonge mensen die stemmen horen of dingen zien



# OVER

Deze folder is samengesteld door het Mind in Camden Voice Collective project en vertaald door Suzanne Engelen. Voice Collective werkt door heel Londen en omstreken met kinderen, jongeren, families en jongerenbureaus samen om de beschikbare steun voor jongeren die stemmen horen, dingen zien en andere buitengewone ervaringen hebben, te verbeteren.

De informatie in deze folder is samengesteld door de projectmedewerkers, sommige van hen hebben zelf ervaring met stemmen horen en beelden zien in hun eigen leven. Terwijl we deze folder samenstelden, werden we ook begeleid door ouders en verzorgers en we hebben hun opmerkingen dan ook hier en daar geciteerd.

Als u of iemand die u kent meer wil weten over onze diensten, neem dan contact op met :

Voice Collective  
Mind in Camden, 8 Fairhazel Gardens,  
London, NW6 3SG

**T:** 020 7625 9042

**E:** [info@voicecollective.co.uk](mailto:info@voicecollective.co.uk), **W:** [www.voicecollective.co.uk](http://www.voicecollective.co.uk)

**Twitter:** [www.twitter.com/voicecollective](http://www.twitter.com/voicecollective)

**Facebook:** [www.facebook.com/voicecollective](http://www.facebook.com/voicecollective)

(Alle diensten die beschreven staan in deze folder worden vooralsnog niet aangeboden in Nederland en België. Op [www.duidelijketaal.eu](http://www.duidelijketaal.eu) vindt u echter wel de in het Nederlands vertaalde versie van de Voice Collective website, waar u veel informatie kunt vinden m.b.t. stemmen en beelden bij jonge mensen.)

\*De informatie in deze folder is geen vervanging voor professioneel advies. Als u zich zorgen maakt over uw kind, neem dan alstublieft contact op met uw huisarts.

**Voorpagina afbeelding:** [sweetcaffeine-stocks \(http://fav.me/d37ua2j\)](http://fav.me/d37ua2j)

# INTRODUCTIE

Omgaan met een kind dat stemmen hoort, is een proces aangaan waarin de stemmen geaccepteerd worden en het kind vanuit die acceptatie steun kan krijgen. Het is een 'samen zoeken'

Dr Sandra Escher, Kinderen Die Stemmen Horen (p3)

**Dus uw kind hoort stemmen of heeft andere buitengewone ervaringen? Raak niet in paniek! U bent niet alleen, en uw kind ook niet.**

Veel van de ouders met wie we werken vertellen ons dat ze zich overspoeld voelen. Begrijpelijk, gaan ze vaak op zoek naar antwoorden op het internet, maar soms vinden ze de informatie die ze vinden verwarrend.

Wist u dat ongeveer 8% van de kinderen en jongeren stemmen horen die anderen niet horen? Veel meer (tot ongeveer 75%) hebben af en toe tijdens hun kindertijd deze ervaring of voor korte tijd. De meeste van hen hebben geen last van deze ervaringen en hebben geen extra steun nodig van de geestelijke gezondheidszorg.

Maar zelfs als de stemmen en beelden een probleem vormen, is er hoop. Onderzoek laat zien, dat 3 van de 5 jonge mensen geen stemmen meer hoort binnen drie jaar. En zelfs degenen die stemmen blijven horen, kunnen ermee leren omgaan en een compleet en gelukkig leven leiden.

Deze folder is bedoeld om u wat begrijpelijke en eerlijke informatie te geven over stemmen en beelden. Om u te helpen om beter te begrijpen wat uw kind ervaart.

Het is de eerste folder in een serie van vier: elk deel zal een onderwerp behandelen waarvan ouders/verzorgers hebben aangegeven dat het belangrijk voor hen is.

## DE ERVARING

Er altijd zijn voor je kind, hoe moeilijk het ook wordt. Jij bent degene op wie ze het meest rekenen en die ze vertrouwen. Volg je gevoel en onthoud dat jij je kind beter kent dan wie dan ook

Anne\* (ouder)

## WAT ZIJN STEMEN EN BEELDEN?

Als we het hebben over stemmen en beelden, dan bedoelen we elke ervaring die een jong persoon kan hebben als ze iets horen, zien of merken, dat iemand anders om hen heen niet hoort, ziet of merkt. Deze ervaringen kunnen alle vijf de zintuigen bevatten: horen, zien, ruiken, proeven en voelen.

Voor sommigen kan deze ervaring een geruststelling zijn. Bijvoorbeeld, een jong persoon die net verhuisd is en zich nu alleen voelt op school, kan een stem waarderen die er voor hem is, als hij zich alleen en verdrietig voelt. Voor anderen kan het verwarrend, of beangstigend zijn en veel stress met zich meebrengen.

## HOE IS DAT NOU?

We zijn allemaal uniek. De manier waarop jonge mensen stemmen en beelden ervaren en erop reageren is individueel. Het volgende is een overzicht van de soort ervaringen waar jonge mensen ons vaak over vertellen.

Als u meer te weten wil komen over de ervaringen van uw kind, dan kan het helpen om te vragen of uw kind erover wil vertellen. Sommige jongeren zullen zich onprettig voelen of zich schamen om over de stemmen of beelden te praten, maar velen zijn blij om te vertellen als ze eenmaal weten dat u bereid bent om naar ze te luisteren.

## Stemmen Horen

Ik hoor een klein meisje dat bang is. Ze huilt soms en ik heb medelijden met haar. Ik hoor ook de stem van een man die me zegt dat ik niet deug. Hij is erger als ik het moeilijk heb op school

Sommige mensen horen stemmen praten als er niemand in de buurt is. Deze kunnen lijken op de stemmen van mensen die ze kennen of op volstrekte vreemden. Ze kunnen heel veel stemmen horen, of slechts één. Stemmen kunnen schreeuwen, fluisteren, duidelijk zijn of mompelen. Ze kunnen hele zinnen spreken, of in losse woorden. Deze stemmen kunnen mannelijk, vrouwelijk, oud of jong zijn. Soms hebben ze namen, maar niet altijd. Mensen kunnen ook ander soort geluiden horen, zoals kloppen, huilen of muziek.

Sommige stemmen kunnen positief zijn, je aanmoedigen of steunen. Anderen kunnen dingen zeggen die verwarrend zijn of die je afleiden. Misschien echoënde gedachten of zich steeds herhalende vreemde zinnen. Sommige stemmen kunnen heel beangstigend zijn, dingen zeggen die kritisch zijn, bedreigend of commanderend. Anderen kunnen grappig zijn, dingen zeggen die je aan het lachen maken.

## Dingen zien

Ik zie soms de gezichten van mensen veranderen. Het ene moment lijken ze normaal en het volgende moment lijken ze stenen standbeelden, Ik vind dat doodeng..

Sommige mensen zien dingen die anderen niet zien. Deze beelden kunnen duidelijk en realistisch zijn, maar het kan ook gaan om wazige vormen, schaduwen en lichtstralen. Soms kan het lijken of mensen en dingen om je heen van vorm veranderen. Net als met stemmen, kunnen deze beelden geruststellend, grappig, beangstigend of afleidend zijn.

## Ruiken

Een keer toen ik met de metro op weg was naar huis, begon ik iets afschuwelijks te ruiken. Ik dacht dat we vergast werden

Sommige mensen ruiken dingen die hen doet herinneren aan hun verleden. Dit kan iets prettigs zijn, zoals hun favoriete eten of hun moeders parfum. Soms, als een kind een moeilijke of traumatische ervaring heeft gehad, kunnen ze dingen ruiken die gerelateerd zijn aan deze ervaring. Bijvoorbeeld: een kind wiens huis ooit is afgebrand, kan de geur van rook gaan ruiken als het bang is. Dit kan heel beangstigend zijn, zeker als het kind zich niet realiseert dat deze zintuiglijke waarneming bij het verleden hoort.

Soms is de geur niet verbonden met een specifieke herinnering, maar kan toch heel veel stress opleveren. Bijvoorbeeld: sommige jonge mensen ruiken gas, verbrand of rottend eten. Deze geuren kunnen heel echt voelen en het gevoel geven te moeten vrezen voor hun veiligheid.

## Smaak

Af en toe doen mijn smaakpappillen een beetje raar. Ik probeer dan dingen te eten, maar alles smaakt dan alsof het niet goed meer is.

Het kan moeilijk zijn om te weten of jij iets proeft wat een ander niet proeft, tenzij je iets proeft in je eten en het iemand anders ook laat proberen. Dit kan smaakervaringen uiterst lastig maken om mee om te gaan.

Sommige jongeren krijgen een sterke bittere smaak in hun eten of drinken en beginnen zich, begrijpelijk, zorgen te maken. Anderen proeven dingen als ze niet eten of drinken. Ze kunnen iets fijns proeven (zoals chocolade of hun favoriete eten) of iets dat ze vies vinden (misschien iets bitters of metaalachtigs).

## Voelen

Ik maak me zorgen dat er iets achter in mijn nek zit. Hoe meer ik er aan denk, hoe erger ik het voel

Sommige mensen kunnen dingen onder hun huid voelen, terwijl er helemaal niks lijkt te zijn. Ze kunnen iets over hun huid voelen kruipen, voelen dat iets hen kietelt, of voelen dat ze geduwd worden. Soms voelen mensen iets onder hun huid en dit kan ervoor zorgen dat ze zich echt zorgen gaan maken over wat er aan de hand is met hun lijf.

Deze ervaringen kunnen, heel begrijpelijk, erg verwarrend en beangstigend zijn. Het is echter niet zo simpel als dit. Voor anderen, kunnen deze ervaringen heel geruststellend zijn. Bijvoorbeeld: een jong persoon die zich overstuurd en eenzaam voelt, kan zich gerustgesteld voelen door het voelen van een zachte hand op zijn schouder. Hij zou dit kunnen interpreteren als een teken dat er iemand is om hem te steunen.

### **Of elke mogelijke combinatie van het bovenstaande**

Hoewel sommige jongeren deze ervaringen slechts in één van hun zintuigen hebben, hebben sommigen ook een combinatie. Bijvoorbeeld: ze kunnen zowel iemand tegen hen horen als zien spreken. Ze kunnen een rare smaak in hun mond hebben voor ze een beeld gaan zien. Ze kunnen zowel iets zien en voelen onder hun huid.

**Het bovenstaande is slechts een voorbeeld** van het scala aan ervaringen die jonge mensen kunnen hebben. Als u niet zeker weet wat uw kind ervaart, kunt u het beste aan uw kind vragen of hij het ok vindt om er met u over te praten. Laat zien dat u geïnteresseerd bent in wat hij te zeggen heeft en blijf kalm, zelfs als de ervaring erg ongewoon klinkt. Onthoud dat heel veel jongeren soortgelijke ervaringen hebben. Uw kind is niet alleen!

# HOE HET JONGE MENSEN BEÏNVLOEDT?

We zijn allemaal uniek, dus stemmen en beelden beïnvloeden ons op een verschillende manier.

## De ‘Negatieven’

Voor sommigen kan stemmen horen of beelden zien een enge en overweldigende ervaring zijn. Als de stemmen of beelden hen afleiden, of de jongere gaat ermee om door zichzelf terug te trekken, dan kunnen ze op school in de problemen komen, omdat ze niet goed opletten. Ze kunnen makkelijk gefrustreerd raken, in discussies verwickeld raken of uitflippen als het hen teveel wordt.

Anderen reageren op de stemmen door zich terug te trekken en veel tijd alleen door te brengen. Sommigen ontwikkelen manieren om met hun stress om te gaan, die vreemd of ongebruikelijk lijken voor anderen (tellen, controleren en rituelen uitvoeren bijvoorbeeld).

Als ze verward zijn over de dingen die ze denken, voelen en ervaren, kan een jongere ongebruikelijke overtuigingen ontwikkelen. Terwijl deze heel behulpzaam kunnen zijn, een uitleg of verhaal om hun situatie uit te leggen, kan het ook resulteren in meer stress. Overtuigingen die het kind machteloos maken (zoals bijvoorbeeld samenzweringen van de overheid) kunnen een hoop angst en achterdocht veroorzaken.

Negatieve stemmen kunnen de eigenwaarde en het zelfvertrouwen van een jongere afbreken. Pogingen om met deze gevoelens van hopeloosheid en machteloosheid om te gaan, kunnen zelfbeschadiging, eetproblemen en middelen misbruik omvatten. Sommige jongeren horen ontzettend enge stemmen, die de mensen om wie ze geven bedreigen, of hen vertellen zichzelf pijn te doen.

De meeste jonge mensen die we ontmoeten bij Voice Collective, vertellen ons, dat ze zich raar, een freak of slecht voelen. In onze maatschappij wordt stemmen horen geassocieerd met zoveel negatieve stereotype beelden, dat



velen zichzelf niet in staat voelen om met hun beste vrienden of familieleden te praten over wat er met hen gebeurt. Anderen zijn al eens gepest omdat ze anders waren of omdat ze met psychische problemen te kampen hadden.

## **De ‘Positieven’**

Voor sommige mensen kan stemmen horen of beelden zien een positieve of behulpzame ervaring zijn. Stel je voor dat je alleen in je kamer zit, je maakt je zorgen over een examen op school, wanneer een bekende stem je vertelt dat het wel goed komt, of je aan het lachen maakt. Sommige jongeren horen stemmen, die goed advies geven, of hen gezelschap houden als ze zich eenzaam voelen.

Stemmen kunnen creatief zijn, ze kunnen een jong persoon ideeën geven voor bijvoorbeeld gedichten of kunstwerken. Sommige schrijvers bijvoorbeeld, vertellen hoe de personen van hun verhaal tegen hen spreken en zeggen wat ze op moeten schrijven. Een vaardigheid als deze, kan een prachtige kwaliteit zijn!

Zelfs verontrustende stemmen kunnen positieve effecten hebben. Een jongere die tegen een bevelende of gemene stem op kan komen, is iemand die deze vaardigheden (opkomen voor zichzelf) ook kan inzetten tegen eventuele pestkoppen die het op hem voorzien hebben. Terwijl kritische stemmen de eigenwaarde van een kind kan afbreken, kan leren omgaan met deze stemmen een kind juist helpen om zekerder te worden van zichzelf en zijn kwaliteiten te worden.

In plaats van moeilijke stemmen puur als een negatieve ervaring te zien, is het ook behulpzaam om te onthouden dat de stemmen er zijn met een reden. Moeilijke stemmen zijn normaal gesproken verbonden met zaken waar de jonge persoon moeilijk mee om kan gaan. Het positieve effect van negatieve stemmen kan zijn, dat met het juiste steun-systeem, de jongere en zijn familie kan leren om met deze moeilijke zaken op een goede manier om te gaan.

## De middenweg

Voor veel jonge mensen zijn de stemmen niet geheel positief of negatief, maar ergens er tussenin.

Jongeren kunnen (en zullen) manieren vinden om met de negatieve en moeilijke gevolgen van hun stemmen of beelden om te gaan. Met de juiste steun, hebben we jongeren zien groeien en de controle over hun ervaringen zien nemen en hun leven weer zien oppakken. Dat de leden van het Voice Collective project team zelf ervaring hebben met stemmen horen, is het bewijs dat negatief kan worden omgedraaid in positief. Bekijk onze “guide to coping and recovery” (binnenkort ook in het Nederlands verkrijgbaar) voor meer informatie.

## STEMMEN EN BEELDEN BEGRIJPELIJK MAKEN

Je kent je zoon/dochter beter dan wie dan ook. Je zou dan ook nooit moeten twijfelen aan je eigen oordeel, of bang zijn advies, steun en hulp te vragen.

Anne\* (ouder)

## WAAROM GEBEURT HET?

Hoe frustrerend dat ook is, er is niet één antwoord waarom kinderen en jongeren stemmen gaan horen of dingen zien. Er zijn een heleboel verschillende ideeën hierover, dus het belangrijkste is, om een verklaring te vinden die het begrijpelijk maakt voor u en uw kind.

## Een aantal mogelijke verklaringen:

**Trauma/moeilijke levensgebeurtenissen:** Dit kan omvatten: gepest worden, van school wisselen, problemen thuis (scheiding of veel bekvechten), misbruik of mishandeling, rouw, lichamelijke ziekte, het slachtoffer of getuige

zijn van een misdrijf. Eigenlijk alles wat een kind kan overweldigen en een gevoel van machteloosheid kan geven. Deze gebeurtenissen kunnen heftige gedachten en gevoelens bij een kind achterlaten, die op de een of andere manier samen kunnen hangen met de stem of het beeld.

**Spirituele ervaringen:** Sommige mensen horen de stem van God of andere wezens. Voor sommigen kan dit levensbevestigend zijn, maar voor anderen kan dit heel beangstigend zijn. Verschillende religies en geloven hebben hun eigen manier om te reageren op deze ervaringen, maar het is goed om te onthouden, dat stemmen die beweren God of een demon te zijn, niet noodzakelijkerwijs ook de waarheid spreken. Als u of uw kind gelooft dat uw kind een spirituele ervaring heeft, dan kan het behulpzaam zijn om een erkend spiritueel adviseur te bezoeken voor begeleiding.

**Individuele verschillen:** Voor sommige mensen is het horen van stemmen of het zien van dingen gewoon een onderdeel van wie ze zijn. Het is zoiets als groene ogen hebben, of linkshandig zijn. Echter, als jongeren onder veel stress staan, kunnen deze ervaringen veranderen en kan het moeilijk worden om er mee om te gaan. Dit is een teken dat ze extra steun nodig hebben.

**Speciale gave of gevoeligheid:** Veel culturen geloven dat geesten met mensen kunnen communiceren. Sommige mensen geloven dat ze een gave hebben die hen helpt om met geesten en entiteiten te spreken. Het kan echter heel verwarrend zijn om deze gave te ontwikkelen en het kan zijn, dat uw kind daar hulp bij nodig heeft.

**Emotionele gezondheidsproblemen:** Bij sommige mensen worden hun stemmen en beelden uitgelokt door hoe ze zich voelen. Bijvoorbeeld: iemand die zich heel angstig voelt, kan stemmen horen die hem zeggen dat hij in gevaar is. Een jongere die zich down voelt en daarmee worstelt, en misschien zelfs gediagnosticeerd is met depressie, kan stemmen horen die hem vertellen dat hij een slecht persoon is en dat hij gestraft zou moeten worden. Iemand die worstelt met eetproblemen, zou een stem kunnen horen die hem vertelt niet te eten, te veel te eten en zich vervolgens weer zo snel mogelijk van dit eten te ontdoen (door laxeren of overgeven).

**Lichamelijke gezondheidsproblemen:** Hoe het met onze geest gaat hangt samen met hoe het met ons lichaam gaat. Niet slapen, geïsoleerd zijn, koorts hebben, epilepsie, ernstige infecties en hoofdverwondingen kunnen allemaal stemmen en beelden bij sommige mensen veroorzaken. Ga naar de huisarts als u denkt dat er mogelijk een lichamelijke oorzaak is voor de ervaringen van uw kind. Hij/zij zal u advies kunnen geven.

**Legale en illegale drugs:** De stoffen die we in ons lichaam stoppen, kunnen ook van invloed zijn op onze geest. Cannabis kan samenhangen met het voor de eerste keer optreden van stemmen en beelden bij bepaalde mensen. Anderen kunnen het gevoel hebben dat hun ervaringen gerelateerd zijn aan zwaar gebruik van amfetaminen of cocaïne (drugs gerelateerde psychose). Deze ervaringen kunnen ontzettend heftig zijn, maar zijn vaak van korte duur.

In sommige gevallen kunnen stemmen en beelden ontstaan, als zeldzame bijwerking van voorgeschreven, maar ook van vrij verkrijgbare medicatie. Dit omvat bepaalde sterke pijnstillers, antibiotica, antidepressiva, en antimalaria middelen. Als u hier meer over wil weten, neem dan contact op met uw huisarts of apotheker.

## Hoe zit het met psychose en schizofrenie?

Psychose is gewoon maar een woord. Het heeft niet de macht om de toekomst of het verleden te veranderen. Kijk naar je kind, niet naar het etiketje dat erop geplakt is!

Desmond\* (ouder)

Psychose is simpelweg een verzamelnaam die wordt gebruikt als jongeren worstelen met stemmen, beelden of ongewone overtuigingen en als het lijkt alsof ze de grip op de realiteit een beetje kwijt zijn. Deze term wordt ook gebruikt als het lijkt alsof mensen verwarde of verwarrende gedachten hebben, die het voor de mensen om hen heen moeilijk kunnen maken om te begrijpen wat ze zeggen.

Terwijl deze term heel eng zou kunnen klinken, zou het kunnen helpen,

om het te beschouwen als een beschrijving van de staat waarin de geest zich even tijdelijk bevindt, in plaats van het te zien als een voorspeller van toekomstige problemen.

Stress, trauma, drugsgebruik, overweldigende spirituele ervaringen en lichamelijke gezondheidsproblemen kunnen ook perioden van psychoses veroorzaken. Met steun kan de jongere leren omgaan met de onderliggende oorzaak en herstellen.

Sommige ouders maken zich zorgen of hun kind schizofrenie heeft. Met zo veel negatieve aandacht in de media, rust er op deze diagnose veel angst en stigma. Dokters kunnen deze diagnose gebruiken als iemand langere tijd last heeft van stemmen, beelden, overtuigingen en verwarde gedachten, maar het wordt maar zelden gebruikt voor kinderen en jongeren in het Verenigd Koninkrijk (en dat geldt ook voor Nederland en België). Wanneer een kind ernstige problemen heeft, is het veel gebruikelijker dat professionals het hebben over termen als psychose, depressie, ptss (post traumatische stress stoornis) of emotionele problemen.

**Veel jongeren die stemmen horen zijn niet gediagnosticeerd met psychose** of een ander psychiatrisch probleem. Hoe dan ook, als je kind een diagnose heeft gekregen, probeer dan te onthouden, dat dit vooral etiketjes zijn en dat ze de toekomst niet kunnen voorspellen. Bij Voice Collective kreeg de manager als jong volwassene de diagnose schizofrenie. Ze werkt nu fulltime, is er niet langer slecht aan toe en leidt het leven dat ze graag wil hebben. Het maakt niet uit wat het probleem is, herstel IS mogelijk!

## EEN ZINVOLLERE VRAAG

De reeks van mogelijke oorzaken kan behoorlijk verwarrend aanvoelen. Sommige ouders merken dat hoe harder ze proberen te begrijpen wat er aan de hand is met hun kind, hoe minder ze ervan begrijpen. Het probleem is dat niemand een definitief antwoord kan geven op de vraag waarom uw kind stemmen hoort (de kernoorzaak). Verschillende mensen, verschillende doctoren en verschillende onderzoekers zullen verschillende ideeën hebben.



Gezien het feit dat veel jongeren geen problemen hebben met de stemmen die ze horen of de dingen die ze zien, is een zinnvollere vraag: waarom horen sommige jongeren stemmen waar ze moeilijk mee om kunnen gaan?

## STEMMEN, BEELDEN EN EMOTIES

Wat de kernoorzaak ook is, moeilijke of pijnlijke stemmen lijken verband te houden met moeilijke of pijnlijke emoties (inclusief angst, schuld, bezorgdheid, machteloosheid, onzekerheid en boosheid). Deze gevoelens kunnen afkomstig zijn van levensgebeurtenissen waar de jongere nog niet mee heeft kunnen afrekenen.

Als uw kind worstelt met stemmen en beelden, dan kan het helpen om na te denken over wat er gebeurd kan zijn in hun verleden, of wat hen in het heden dwars zou kunnen zitten. Soms is dit duidelijk, bijvoorbeeld, dat je weet dat je kind gepest wordt op school of iemand heeft verloren die dichtbij hem stond. Ze kunnen een vorm van misbruik hebben meegemaakt, of worstelen met hun schoolwerk. Soms is het minder duidelijk en is er wat meer onderzoek nodig. In dat geval is het de moeite waard om de stemmen als ‘boodschappers’ te zien. De dingen die ze zeggen en hun onderliggende thema’s wijzen vaak op het ‘pijnpunt’ zelf.

Escher omschrijft stemmen horen als “meestal een reactie op een situatie of een probleem waarmee het kind of de jongere niet kan omgaan. Het is een signaal.” Dus, als uw kind worstelt met het horen van stemmen, dan is het belangrijk hem te helpen om iemand te vinden met wie hij over deze gevoelens kan praten, zodat hij kan leren omgaan met de onderliggende problemen.

## UW KIND STEUNEN: SUPER TIPS

Luister naar je kind en neem het serieus, maar vergeet niet om ook voor jezelf te zorgen.

Jo\* (ouder)

Als de problemen die ten grondslag liggen aan de moeilijke stemmen eenmaal zijn aangepakt, merken veel jongeren, dat de stemmen die ze horen ofwel helemaal verdwijnen, of dat ze veel behulpzamer worden. Anderen merken dat de stemmen hetzelfde blijven, maar dat zijzelf zekerder zijn geworden en voelen zich in staat om om te gaan met ervaringen, waardoor ze zich voorheen overweldigd zouden hebben gevoeld.

**Raak niet in paniek:** Het belangrijkste dat je kunt doen, is rustig blijven. Hoewel dit moeilijk lijkt, is het beslist noodzakelijk dat u uw kind laat zien dat u niet bang bent voor de stemmen die het kind hoort en dat u het kind niet als gek of krankzinnig gaat zien.

**Geloof uw kind:** Stemmen horen en beelden zien is een heel gewone ervaring tijdens de kindertijd, dus als uw kind zegt dat hij stemmen hoort, dan is het heel waarschijnlijk dat dit ook zo is. Jongeren kunnen heel gevoelig zijn voor de reacties van de mensen die het dichtst bij hen staan, dus laat hen zo goed als u kunt merken, dat u serieus neemt wat ze zeggen, ook al klinkt het ongebruikelijk of vreemd.

**Ruimte om te praten:** Het is moeilijk om ervaringen te verklaren als je ze voor jezelf houdt. Dus als uw kind zou willen praten over de stemmen, beelden of gevoelens, moedig hem dan aan om dit te doen. Vraag hem of hij je meer zou willen vertellen over wat er bij hem speelt en hoe dat werkt en laat zien dat je geïnteresseerd bent. Probeer écht te luisteren naar wat ze je vertellen en stel vragen als ze dat prettig en behulpzaam vinden.

Als de ervaringen van uw kind vreemd klinken, probeer dan te luisteren zonder oordeel. Onthoud dat ze proberen om buitengewone ervaringen te verklaren en te beschrijven. Onder die omstandigheden, zijn ongewone

overtuigingen redelijk begrijpelijk. Probeer niet verstrikt te raken in discussies over logica en realiteit. Als u niet zeker weet hoe u moet reageren, richt u zich dan op hoe zij zich voelen.

Als uw kind het moeilijk vindt om te praten, ga dan op zoek naar andere manieren om hem te helpen om zich te uiten. Sommige jongeren vinden het makkelijker om te praten terwijl ze wandelen of een activiteit doen. Anderen geven de voorkeur aan schrijven of tekenen hoe ze zich voelen en dit daarna pas aan hun ouders laten zien. Er is geen 'correcte manier' om te communiceren, zoek naar een manier die voor u en uw kind werkt.

**Voorkom aannames:** Als uw kind in nood is en u vertelt dat het stemmen hoort, dan ligt het voor de hand om de conclusie te trekken dat de stemmen het probleem veroorzaken, dat is begrijpelijk, maar het kan betekenen dat het werkelijke probleem waar uw kind mee zit, niet opgemerkt wordt (bijvoorbeeld pesten of problemen op school). Probeer open te staan voor alles wat uw kind u probeert te vertellen en check dingen als u niet zeker weet wat uw kind bedoelt.

**Houd moed/hoop:** Worstelen met stemmen kan ervoor zorgen dat uw kind zich geïsoleerd voelt en anders is dan de mensen om zich heen. Ze kunnen zich zorgen maken dat ze 'gek aan het worden zijn'; dus het kan helpen om te weten dat deze ervaringen relatief normaal zijn (1 op de 12 jonge mensen hoort stemmen) en dat het niet altijd tot psychiatrische problemen leidt. Zelfs degenen die overweldigd raken door de stemmen en een psychose doormaken kunnen herstellen en doen dat ook! Ze herstellen en leiden het leven dat ze willen leiden.

**Coping strategieën:** Als uw kind worstelt, dan zijn er veel eenvoudige manieren waarop ze een begin kunnen maken om te leren omgaan met deze moeilijke ervaringen. In het algemeen zijn de strategieën die zich richten op het gevoel van veiligheid en die zich richten op de onderliggende moeilijke emoties de meest effectieve. Als ouder heeft u vast al een idee over hoe uw kind omgaat met stress en uw kind zelf heeft vast ook een aantal goede ideeën. Die strategieën kunnen helpen met de stemmen en de beelden. Kijk ook op de website of in de 'A guide to Coping & Recovery' folder. (Binnenkort ook verkrijgbaar in het Nederlands) voor meer ideeën.