



Als de stemmen die je hoort, je bang maken, dan ben je niet de enige. Hieronder hebben we een zestal tips opgeschreven die anderen behulpzaam vonden in het omgaan met beangstigende stemmen. Aan het einde zie je dat er nog wat ruimte is: waarom ook niet je eigen ideeën opschrijven? Hoe meer ideeën je in je 'gereedschapskist' hebt, hoe handiger je wordt om ze te gebruiken, wanneer het moeilijk wordt!

Voor meer ideeën zie: [www.voicecollective.co.uk](http://www.voicecollective.co.uk) / [www.duidelijketaal.eu](http://www.duidelijketaal.eu)

## 1. NEE ZEGGEN

Sommige mensen horen stemmen die hen vertellen om zichzelf of mensen om wie ze veel geven pijn te doen, of om andere dingen te doen, die ze eigenlijk niet willen doen. Dit kan heel erg beangstigend zijn, zeker als je denkt dat je stemmen heel machtig of gemeen zijn.

Het maakt niet uit wie de stemmen zeggen dat ze zijn, of wat ze je zeggen te doen, onthoud dat jij de baas bent over jouw lichaam. Niemand heeft het recht om je te zeggen wat je ermee moet doen.

'Nee zeggen' is niet altijd makkelijk, zeker niet in het begin. Je kunt merken dat de stemmen luider worden, je bedreigen of gemener worden. Soms helpt het om ze te zien als peuters die een driftbui krijgen, omdat ze hun zin niet krijgen. Als niemand ze aandacht geeft, gaan ze zich vervelen.

Als dit gebeurt, blijf sterk! Gebruik coping strategieën die je al in huis hebt, of probeer een paar andere die je op deze bladzijde vindt. Je realiseren dat de stemmen vol gebakken lucht zitten is een stap in de goede richting!

## 2. DAAG ZE UIT

Als iemand in het dagelijks leven iets gemeens tegen je zou zeggen, zou je waarschijnlijk zeggen dat hij moet ophouden met gemeen zijn. Je zou hem misschien ook vertellen dat hij het mis heeft over je en waarom. Het kan helpen om met stemmen op dezelfde manier om te gaan. Dus, als de stemmen iets zeggen wat je niet fijn vindt, zou je kunnen proberen om:

### a) Een mantra schrijven:

Een mantra is één of twee zinnen die iets

troostends over je zeggen, die je helpen te onthouden wat je écht denkt, (en niet wat de stemmen zeggen) en waardoor je je veilig voelt. Als ik een stem zou horen die tegen me zegt dat mijn moeder me haat en me gaat vergiftigen bijvoorbeeld, dan zou mijn mantra kunnen zijn: "Ik weet dat mijn moeder van me houdt. Ik vertrouw haar en weet dat ze me nooit zal proberen pijn te doen."

### b) De stemmen tegenspreken:

Als je stemmen iets tegen je zeggen dat je normaal gesproken ook niet zou accepteren van iemand in het dagelijks leven, dan zeg ze dat. Zeg ze, zo rustig mogelijk, dat je het niet met ze eens bent en dat ze onbeschoft zijn. Probeer om niet met ze in discussie te gaan. Zeg wat je te zeggen hebt en vraag ze om zich te gedragen.

### c) Een 'second opinion' vragen:

Als je niet zeker weet wat je tegen de stemmen terug moet zeggen, praat er dan eens over met iemand die je vertrouwt. Soms helpt het om een aantal van die dingen die de stemmen zeggen op te schrijven. Je kunt samen nadenken over bepaalde antwoorden en ze opschrijven en de volgende keer als je ze nodig hebt gebruiken.

## 3. NEGEER ZE

Soms kan 'je stemmen uitdagen' te moeilijk voelen. Op zulke momenten, kan het behulpzaam zijn om te werken aan het negeren van de stemmen. In het begin, kan dit veel moeite kosten, vooral als ze heel erg luid zijn, of dingen zeggen die je bezorgd maken. Probeer een lijst te maken met dingen die je kunt doen om jezelf af te leiden of rustiger te worden en hou hem altijd bij je, zodat je je ideeën bij je hebt, als je ze het hardst nodig hebt.

Net zo goed als je kunt proberen je gedachten van de stemmen af te leiden, kun je ook proberen ze tijdelijk weg te sturen. Zeg iets in de trant van: "Ik wil nu tv kijken, ik zal over een half uur met je praten." Als de stemmen dan toch met je proberen te praten, is het belangrijk ze te negeren tot het tijdstip dat je genoemd hebt. Als dat tijdstip gekomen is, praat met de stemmen, zoals is afgesproken. Dit kan wat tijd kosten om onder de knie te krijgen, maar het kan echt werken!

#### 4. GEBRUIK JE FANTASIE

Onze fantasie kan een krachtig instrument zijn. Sommige mensen zijn goed in het bedenken van geluiden, anderen in het bedenken van beelden. Als je deze vaardigheid hebt, waarom niet hem inzetten om te proberen de stemmen minder eng te maken.

Als je je kunt voorstellen hoe de stemmen eruit zien, hoe kun je ze er dan minder beangstigend uit laten zien? Zouden ze minder eng zijn als ze een ander gezicht hadden, een grappige hoed, of een piepstem? En wat als het ondeugende kinderen waren, of pestkoppen of een slechtgehumeurde maar verder ongevaarlijke oude man?

Tekenen of schrijven over de stemmen en dit gebruiken om ze te veranderen, is een goed uitgangspunt. Een deel van hun 'engheid' komt voort uit hoe jij over ze denkt, dus het is redelijk om aan te nemen dat als je jouw manier van denken verandert, ze minder eng zullen zijn.

#### 5. LUISTER MET 'VRIENDELIJKHEID'

Deze klinkt waarschijnlijk een beetje raar, maar als de stemmen gemeen tegen jou zijn, zou je ze met vriendelijkheid kunnen benaderen. Dit betekent niet dat je het met ze eens hoeft te zijn of hoeft te accepteren wat ze zeggen, maar zeggen: "je moet je echt ellendig voelen, dat je zulke gemene dingen zegt." Of "het is pijnlijk dat je het nodig hebt om zo gemeen te doen."

Het kan helpen om stemmen als Pesters te zien. Pesters hebben vaak zelf ook moeilijke tijden achter de rug. Pesten is nooit OK, maar als je de achtergrond kent, kan het je helpen om meer de baas te blijven. Het laat je zien dat je de macht hebt om te kiezen hoe je op de stemmen reageert.

Zij delen de lakens niet uit! Overigens, als de stemmen op de een of andere manier verbonden zijn met hoe jij je voelt, dan kan boos worden op de stemmen de boel nog erger maken.

#### G. JEZELF UITEN

Als je stemmen erg boos, verdrietig of overstuur klinken, dan kan dit een teken zijn, dat je wat gevoelens hebt die eruit moeten. Creativiteit kan daar erg bij helpen, zeker als je nog niet goed weet wat je voelt. Waarom zou je niet proberen iets te tekenen, schilderen, schrijven of iets te maken?

Sluit je ogen, haal diep adem en kijk wat er gebeurt. Probeer geen angst te hebben voor hoe je je voelt, er zijn geen slechte of goede emoties en we hebben ze allemaal nodig om gezond te zijn. Het punt is om manieren te vinden om onszelf te uiten, die ons en de mensen om ons heen geen problemen bezorgen.

#### WAT WERKT VOOR JOU?

Wanneer je helemaal gek wordt van je stemmen, is het handig om te weten wat je helpt om je veilig te voelen en sterk genoeg om met ze om te gaan. Je kunt deze ruimte gebruiken om een lijstje te maken met je eigen strategieën, en deel ze met iemand die je vertrouwt:

1.

2.

3.

#### Contact Voice Collective:

E: [info@voicecollective.co.uk](mailto:info@voicecollective.co.uk) | T: 020 7625 9042  
Voice Collective, Mind in Camden, Crossfields,  
8 Fairhazel Gardens, London, NW6 3SG

Vertaald door: Suzanne Engelen



For better  
mental health

MIND IN CAMDEN

Funded by:

★ BBC Children in  
Need

★ Comic Relief

★ City Bridge Trust