

2

STEMMEN & BEELDEN



Een Folder over Coping en Herstel:

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, **W:** www.voicecollective.co.uk

Twitter: www.twitter.com/voicecollective

Facebook: www.facebook.com/voicecollective

tumblr: voicecollective.tumblr.com

(Alle diensten die beschreven staan in deze folder worden vooralsnog niet aangeboden in Nederland en België. Op 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>)

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 (p1)

Hoewel de meerderheid van de kinderen die stemmen horen hier niet negatief door beïnvloedt wordt, zal het bovenstaande weinig geruststellend klinken als uw kind juist wél worstelt met z'n stemmen. Wanneer de stemmen en beelden heel indringend, intens en verontrustend zijn, dan is het heel normaal dat het hele gezin zich overweldigd en machteloos voelt. Als ouder kunt u het gevoel hebben, dat uw kind met iets worstelt, dat uw verstand te boven gaat.

Het goede nieuws is, **dat herstel mogelijk is!** En u, als ouder, speelt hierin een belangrijke rol. U kunt uw kind steunen, bij het vinden van zijn krachten en mogelijkheden tot herstel, de noodzakelijke hoop bieden en uw kind aanmoedigen.

Als uw kind momenteel erg moeilijke ervaringen heeft, dan kan dat aanvoelen als een ver van je bed show. U kunt zich totaal verloren voelen en niet goed weten wat u nu het beste kunt doen. Het kan helpen om herstel te zien als een reis. Elke reis, het maakt niet uit hoe moeilijk deze is, begint met een eerste stap.

Iedereen is uniek, dus er is niet een eenvoudig antwoord dat voor iedereen werkt. Desondanks hopen we dat de informatie in deze folder u enige inspiratie geeft om een manier te vinden om verder te komen, die bij u en uw kind past.

Tenslotte is het belangrijk om te onthouden dat reizen niet alléén gemaakt hoeven te worden. Er zijn mensen die u en uw kind kunnen helpen. Als u niet goed weet waar/hoe u deze mensen kunt vinden, neem dan contact op met Voice Collective (in Nederland en België kunt u informeren op de school van uw kind, via www.duidelijketaal.eu of contact zoeken met het Centrum voor Jeugd en Gezin (NL), de Opvoedingslijn (B))

HERSTEL

Als het leven simpel was, hoefde niemand te herstellen. Dan zouden we simpelweg stemmen horen die ons aan het lachen maakten. Herstel is meer dan alleen maar manieren vinden om om te gaan met de stemmen. Het gaat om herstellen van de problemen die zulke moeilijke ervaringen in de eerste plaats veroorzaakten.

Rachel, Project Manager en stemmenhoorder

WAT BEDOELEN WE MET HERSTEL?

Voor ons **betekent herstel: het leven leiden dat je voor jezelf kiest en wat jij wil leven.**

Hoewel veel jongeren die stemmen horen niet erg veel last van ze hebben, kunnen overheersende stemmen een 'normaal' leven behoorlijk in de weg staan. Het kan van invloed zijn op het zelfbeeld van een jongere, zijn zelfvertrouwen, eigenwaarde, stemming, vriendschappen, schoolprestaties en familierelaties. Soms voelt een situatie zo hopeloos aan voor zowel de jongere zelf, als degenen die van hem houden, alsof iedereen machteloos is en vast zit in een situatie die geheel buiten hun eigen controle ligt.

Het goede nieuws is, dat zelfs de jongeren die last hebben van zeer intense, verwarrende en verontrustende stemmen, kunnen herstellen en dat doen ze ook. Herstel is een individuele reis. En zoals met alle reizen het geval is, er zijn veel wegen om er te komen. Onze taak, als steunfiguren is, om de jongere te helpen een manier te vinden die voor hém of haar werkt.

Jongeren die herstellen kunnen stemmen blijven horen en beelden blijven zien, maar dat hoeft niet. Dit is eigenlijk ook niet echt belangrijk. Het gaat erom dat ze hún leven leiden, een leven met ups en downs, uitdagingen, lol, fouten en successen. Wanneer iemand hersteld is, staan de stemmen niet langer aan het roer. En misschien wel het belangrijkste: de jongere begrijpt de problemen die ten grondslag liggen aan de stemmen en kan daar nu (beter) mee omgaan

WAT GEBEURT ER MET DE STEMMEN?

Uit onderzoek van Dr Escher blijkt dat 60% van de kinderen en jongeren geen stemmen meer hoort, als de onderliggende problemen zijn aangepakt. Als uw kind verontrustende stemmen hoort, dan kan het een raar idee zijn dat een kind de stemmen kan blijven horen en toch 'hersteld' is. Hoe kan iemand zich immers goed voelen als hij stemmen hoort die afschuwelijke dingen zeggen en die hem zeggen weg te blijven bij de mensen om wie hij geeft?

Een manier om dit te begrijpen is door te denken aan mensen in je eigen leven met wie je het moeilijk vindt om om te gaan. Hoewel we in een ideale wereld het contact zouden verbreken met mensen waarvan we vinden dat dit schadelijk voor ons is, soms is dat niet mogelijk. Als het gaat om collega's, (aangetrouwde) familieleden of de partner van je beste vriend(in), je zit aan ze vast of je dat nu leuk vindt of niet.

In deze situatie, als we de andere persoon of de situatie niet kunnen veranderen, dan kunnen we maar één ding doen en dat is onszelf veranderen. Soms beperkt dat de invloed die ze over ons hebben, maar het kan ook een soortgelijke verandering in de andere persoon teweegbrengen.

De relatie die uw kind met z'n stemmen heeft, kunt u op een soortgelijke manier bekijken. Herstel is mogelijk als:

- ♦ **De stemmen gelijk blijven, maar de jongere zijn houding ten opzichte van de stemmen verandert.** Bijvoorbeeld: Een jongere moet een proefwerk maken en de stem vertelt hem dat hij dom is en dat hij het toch niet zal halen. Als het kind weet dat de stem dit soort dingen zegt als hij zelf nerveus is, kan hij reageren met: "Ik maak me zorgen dat ik het niet haal, maar ik heb goed geleerd, dus ik ga mijn best doen. Zelfs als ik het niet haal, kan ik het herkansen. Het is hoe dan ook oké."
- ♦ **De stemmen veranderen.** Bijvoorbeeld: Een vervelende stem die zegt dat hij uit de buurt moet blijven van andere mensen kan soms een beschermende stem zijn, die zich verschuilt. Als het kind niet langer bang is van andere mensen kan de stem vriendelijk en steunend worden in plaats van vervelend.

OP WEG NAAR HERSTEL

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)

Stemmen en beelden bevatten belangrijke informatie over hoe uw kind denkt over zichzelf en zijn wereld. In plaats van dit op een directe manier uit te drukken, zijn deze berichten verborgen in een soort code. Moeilijke en verontrustende stemmen weerspiegelen vaak moeilijke en verontrustende emoties en levensgebeurtenissen.

Jongeren kunnen manieren vinden om om te gaan met de stemmen en beelden en de emoties die deze stemmen en beelden aansturen (en doen dit ook). Het ontwikkelen van deze strategieën zal uw kind waardevolle vaardigheden opleveren die hem zullen helpen het meeste uit z'n leven te halen, of hij nou stemmen blijft houden of niet.

1. WAT IS HET PROBLEEM?

Een van de eerste stappen in het helpen van uw kind om manieren te vinden om met de problematische stemmen en beelden om te gaan, is door een begin te maken in het verduidelijken van welke moeilijkheden of problemen de stemmen en/of beelden uitlokken. Verschillende problemen vragen om verschillende antwoorden. Soms zal het onderliggende probleem duidelijk zijn. Je weet bijvoorbeeld dat je kind gepest wordt op school, pas iemand verloren heeft die dichtbij hem stond of een ernstig misdrijf heeft gezien. Vaak is er echter wat meer onderzoek nodig.

Probeer te voorkomen dat je in een 'beschuldigingsspelletje' terecht komt. Tenzij u uw kind opzettelijk kwaad gedaan heeft, bent u niet schuldig aan de ervaringen van uw kind. Toch kan het goed zijn om ook te kijken naar externe factoren. Het kan behulpzaam zijn om eens te onderzoeken of er misschien ook iets in de thuissituatie is dat onopzettelijk bijdraagt aan de ingewikkelde emoties van uw kind. (bijvoorbeeld: een verlies of een recente verandering).

Wanneer uw kind zich rustig voelt, moedig het dan aan om met u te praten over hoe hij zich voelt en, als hij kan, over wat de stemmen zeggen. Sommige jongeren vinden het makkelijker om te praten terwijl ze schrijven, tekenen of iets actiefs doen.

Als u met uw kind praat, is het belangrijk om rustig te blijven en te laten zien dat u geïnteresseerd bent in zijn kijk op de dingen. Sommige gezinnen vinden het behulpzaam om een 'zorgenkistje' te gebruiken als uitgangspunt voor deze gesprekken. Dit geeft uw kind de mogelijkheid om zijn zorgen op te schrijven als ze zich voordoen en, als ze dat willen, deze later samen met iemand die ze vertrouwen te onderzoeken.

Stemmen en beelden houden vaak verband met hoe een kind over zichzelf en zijn wereld denkt. Ze geven waardevolle aanwijzingen over de problemen waar ze mee worstelen. Bijvoorbeeld: Een kind dat een stem hoort die hem zegt dat hij een handeling steeds moet herhalen totdat het goed is, kan zich erg angstig en onzeker voelen. Een kind wiens stemmen tegen hem schreeuwen kan boos zijn op zichzelf of op iemand anders.

We kwamen erachter dat Sam gepest werd op school. Zijn stemmen schreeuwen tegen hem, bedreigen hem en zeggen allerlei afschuwelijke dingen. Hij heeft de pestkoppen nu in zich. Ik haat het dat ik weet dat hij zich zo slecht voelt, maar nu kunnen we hem tenminste helpen.

Jane* (ouder)

Als uw kind boze of destructieve stemmen hoort, voelt het zich waarschijnlijk erg angstig en machteloos. Hoe afschuwelijk deze stemmen ook kunnen zijn, vergeet niet dat ze ook een betekenis hebben. Probeer niet bang te zijn voor de stemmen, ook al is uw kind dat wel heel erg. Als uw kind eenmaal gekalmeerd is, kunt u beginnen met een verklaring te zoeken voor wat er met hem gebeurt, maar uw eerste prioriteit is uw kind helpen om een manier te vinden om rustig te worden en om zich weer veilig te voelen.

Onthoud: U hoeft dit niet alléén te doen. Er zijn genoeg hulpverleningsinstellingen en genoeg mensen die bereid zijn hierbij te helpen.

2. ONTDEK EN BREID JE STERKE KANTEN UIT

Iedereen, hoe gestrest je ook bent, heeft van zichzelf al bepaalde manieren ontwikkeld om met moeilijke gevoelens of situaties om te gaan. Als u erachter kunt komen welke strategieën uw kind al uit zichzelf gebruikt, zou u verstand kunnen staan hoe vindingrijk deze zijn. Maak samen met uw kind een lijstje van die strategieën en moedig hem aan om die strategieën te gebruiken, zodat hij zich veilig kan voelen.

Indien mogelijk, ga dan op zoek naar het 'gouden ingrediënt': probeer eens na te gaan wat het is dat deze strategie zo behulpzaam maakt. Is het afleiding? Geruststelling? Creativiteit? Een manier om zich uit te drukken? Actief zijn? Rustgevend? Hoe meer u ervan begrijpt, hoe makkelijker het zal zijn om strategieën te bedenken die speciaal zijn toegerust op uw kind.

Vaak kunnen jongeren zich zo overweldigd voelen, dat ze het moeilijk vinden om ook maar iets te bedenken wat hen helpt om moeilijke tijden door te komen. Het bespreken van manieren om om te gaan met deze moeilijke dingen, kan hen dan ook herinneren aan hoe hopeloos hun situatie voelt. U kunt uw kind helpen door 'de hoop voor hem te bewaren' en hem eraan te herinneren dat hij manieren kan (en zal) vinden om hiermee om te gaan. Nieuwe strategieën ontwikkelen kost tijd, steun en heel veel aanmoediging.

3. WERK SAMEN OM EEN OPLOSSING TE VINDEN

Twijfel nooit aan je beoordeling of wees niet bang om advies, steun en hulp te vragen

Dee* (ouder)

Een groot deel van uw kind's herstelproces bestaat uit het vinden van zijn eigen coping-strategieën. Het kan helpen om het te zien als een gereedschapskist die hij gaat opbouwen en vullen, met daarin 'gereedschap' dat zal helpen om om te gaan met een hele reeks aan situaties en gevoelens.

Iedereen is verschillend, dus er is geen magische formule die voor iedereen werkt. Maar u kunt uw kind wel betrekken en steunen in dit creatieve proces. Vergeet niet op uw instinct te vertrouwen en naar uw kind te luisteren, jullie zijn tenslotte samen de experts!

EEN PAAR COPING STRATEGIEËN

Dit zijn slechts een paar ideeën die jongeren, waar wij mee werken, behulpzaam vinden. Je kunt ze gebruiken om mee te beginnen, als inspiratie, maar niet als een 'instructiegids'. Het is niet bedoeld als 'zo moet het', het is slechts een inspiratiebron in het zoeken naar uw eigen manier). **Voor meer ideeën: www.voicecollective.co.uk (Engels) of www.duidelijketaal.eu (Nederlands).**

RUSTGEVEND ★ ★ ★

Vaak worden stemmen en beelden uitgelokt of verergerd door gevoelens van stress of bezorgdheid. Hoe gestrester uw kind raakt, hoe luider, gemener en afleidender ze kunnen worden. Zelfs als de stemmen door iets anders uitgelokt worden, kan het feit dat uw kind ze hoort er voor zorgen dat uw kind zich angstig of bang voelt.

Deze tips kunnen helpen als uw kind rustig moet worden en zich beter zou kunnen ontspannen. Deze tips zijn een goed uitgangspunt, maar het zijn ook tips voor het leven en niet alleen met betrekking tot stemmen horen. Het kan zijn dat uw kind wat hulp nodig heeft in moeilijke tijden en dat u hem eraan moet herinneren. Het is onze ervaring dat het echt heel erg kan helpen om met iemand samen de onderstaande oefeningen door te spreken. Hier is uw hulp onmisbaar.

Vind een rustgevend ritueel

Met een ritueel bedoelen we hier gewoon iets bekends dat uw kind kan doen wanneer het zich veilig moet gaan voelen. Dit kan van alles zijn: een kop thee zetten, toonladders op een instrument spelen, tai chi of yoga oefenen, met een bal stuiten, een geruststellend gedicht of verhaal lezen, een favoriet tv programma kijken, een lievelingsknuffel of object vasthouden of een gebed opzeggen. Sommige jongeren vinden veiligheid in patronen, in dat geval kunnen puzzels en het maken van tekeningen ook heel behulpzaam zijn.

*Het woord coping-strategieën is lastig te vertalen. Het betekent: manieren om om te gaan met.

Het kan zijn dat uw kind het behulpzaam vindt om z'n eigen mantra te schrijven. Dit kan ofwel de stemmen tegenspreken, ofwel de jongere herinneren aan zijn kracht en veiligheid.

Bijvoorbeeld: "Ik ben hier veilig. Niemand zal me hier iets aan doen." Of "Ik ben veilig, ik ben sterk en mensen houden van me." Het kan helpen om deze tekst op een kaartje bij zich te dragen, zodat uw kind het kan herhalen als hij zich kwetsbaar voelt.

Ademhalingsoefeningen

Van langzaam en diep ademen, word je rustig. Ons lichaam geeft ons signalen, dus als onze ademhaling rustig is zeggen onze hersens: "ok, geen bedreiging hier." Aan de andere kant, als iemand vlug en oppervlakkig ademt, dan kunnen onze hersenen dit interpreteren als een dreiging: er is iets om je zorgen om te maken.

Als je iemand die gestrest is vraagt om diep adem te halen, dan zijn ze geneigd om dit te forceren en te gaan hijgen. Dit zorgt ervoor dat ze nog meer in de stress schieten. In plaats daarvan kan het helpen om een patroon te gebruiken om wat structuur aan te brengen en om zich op te focussen.

Probeer als basis een vast ritme te tikken en probeer het volgende:

Adem vier tellen in, houd je adem vier tellen vast, adem vier tellen uit. Wacht vier tellen.

Herhaal dit tot je je er prettig bij voelt. Haal adem vanuit je buik en niet vanuit (de top) van je longen. Je buik zou dan uit moeten zetten, terwijl je schouders stil blijven. (als je vanuit de top van je longen ademt, haal je je schouders op).

Vervolgens, als je er klaar voor bent, probeer dan de uitademing langer te maken terwijl de rest hetzelfde blijft. Ga bijvoorbeeld van vier naar zes en dan naar acht tellen.

Onthoud: volg altijd het tempo van de jongere en richt je op een rustige ademhaling. Het moet zo ontspannen mogelijk zijn. Als de jongere aangeeft dat hij duizelig wordt, stop dan en ga zitten.

Lichamelijke ontspanningsoefeningen

Help uw kind door hem te vertellen elk deel van zijn lichaam beurtelings een paar seconden aan te spannen en weer los te laten. Moedig hem aan om aandacht te besteden aan hoe zijn lichaam voelt.

Als uw kind hier te jong voor is, dan kunt u hem helpen door er een spelletje van te maken. Laat het kind zich bijvoorbeeld eerst opkrullen zoals een schildpad in zijn schild. Vervolgens vraagt u hem om heel langzaam te veranderen in een giraffe die het lekkerste blaadje aan de hoogste boom wil hebben waar hij eigenlijk niet bij kan, zodat hij zich helemaal moet strekken!

Vijf dingen

Wanneer we dingen eng vinden zijn we geneigd om er heel veel aandacht op te richten en dan is het moeilijk om ons te concentreren op andere dingen. Dit is een natuurlijke reactie. Wanneer we namelijk in de wildernis zouden leven, dan moeten we onze aandacht wel richten op bedreigingen zoals bijvoorbeeld leeuwen om te kunnen overleven.

Grondingsoefeningen kunnen uw kind helpen om te leren zijn aandacht te verleggen van de stemmen en beelden naar andere zintuiglijke informatie (binnen of buiten het lichaam). Het kan helpen om dit samen met uw kind te doen in de vorm van een spel.

Noem vijf dingen die je kunt zien, vijf dingen die je kunt horen en vijf dingen die je kunt voelen.

Noem vier dingen die je kunt zien, 3 dingen, ... 2 dingen, 1 ding.

Het is prima om dingen meerdere keren te noemen en je mag vals spelen zo vaak je wil. Als uw kind door z'n geluiden heen raakt, dan is het prima om allebei zelf een geluid te maken.

Als uw kind tijdens het spel dingen hoort of ziet, dan mag hij die dingen rustig in het spel meenemen. De kunst is om deze dingen er te kunnen laten zijn en ze te gaan ervaren als alle andere dingen die hij ziet en hoort en de stemmen en beelden zo minder macht te geven.

Creëren van een veilige plek

Help uw kind om thuis een veilige plek te creëren waar hij naartoe kan gaan als hij zich kwetsbaar voelt. Dit kan een kamer zijn, een hoek van een kamer, een zachte stoel, elke plek die kalmerend werkt waar het rustig is en die makkelijk bereikbaar is.

Een variatie hierop is om uw kind een voorstelling in zijn hoofd te laten maken van een veilige plek en deze tot in detail te beschrijven. Stel vragen die hem helpen om al zijn zintuigen te gebruiken om deze plek tot leven te brengen. Kies samen met uw kind een klein voorwerp uit dat het vast kan houden terwijl hij dit doet. Dit kan een steen zijn, een schelp, een klein knuffeltje of iets anders dat hij geruststellend vindt. Herhaal deze visualisatie oefening elke dag en probeer iedere keer voor te stellen dat alle goede en veilige gevoelens binnenkomen via dit voorwerp.

Vervolgens kunt u hem, wanneer hij zich gestrest voelt, aanmoedigen om zijn voorwerp te gebruiken om hem te helpen herinneren aan die veilige plek in zijn hoofd.

Een ‘goede herinneringen’ doos

Als het moeilijk gaat, is het lastig om goede dingen te herinneren. Een schatkist vol goede herinneringen aanleggen, kan u beiden helpen om deze herinneringen te bewaren en om ze op te roepen als het moeilijk gaat. Moedig uw kind aan om het te vullen met van alles dat goede herinneringen oproept: foto's, teksten, voorwerpen, kunstwerken, herinneringen, brieven, citaten.... alles kan.

AFLEIDING ★ ★ ★

Afleiding is een van de natuurlijkste manieren van omgaan met verontrustende ervaringen. Het helpt uw kind een reeks activiteiten te laten ontdekken waar hij zich echt op kan concentreren, zelfs als dingen erg stressvol zijn.

Hieronder kunnen vallen: muziek luisteren, computerspelletjes spelen,

wandelen, sporten, schoonmaken, schilderen, tekenen, creatief schrijven, iets plannen, een tijdschrift lezen, denkspelletjes, zingen, muziek kijken, iets maken (bijvoorbeeld met klei of papier), mensen opzoeken of koken.

Een kleine waarschuwing: hoewel afleiding een nuttige tijdelijke strategie is, is het eigenlijk het tijdelijk naar de achtergrond verdrijven van moeilijke gevoelens of ervaringen. Uw kind zal ook hulp nodig hebben om zich te leren uiten en op een bepaald moment ook manieren moeten leren vinden om weer wat controle te krijgen over de stemmen en beelden.

ZICH UITEN ★ ★ ★

Moeilijke stemmen hangen vaak samen met moeilijke emoties, dus is het logisch dat deze emoties uiten ook heel behulpzaam kan zijn.

Deze emoties kunnen erg beangstigend zijn voor een kind of jongere, zeker als ze samenhangen met de stemmen die ze horen. U kunt een belangrijke rol spelen om uw kind zich veilig te laten voelen (en veilig te blijven).

Wanneer uw kind zich overweldigd begint te voelen, vergeet dan niet om de technieken te gebruiken die eerder in deze folder beschreven staan bij het kopje 'rustgevende strategieën'.

Lichamelijk:

Als uw kind zich gefrustreerd, boos of angstig voelt, dan kan het helpen om iets lichamelijks te doen. Dit kan rennen, fietsen, flink door wandelen, of schaduwboxen zijn. Het kan helpen om met een zacht balletje tegen een muur te gooien, een krant te verscheuren of een kussen of boksbal te slaan. Zingen, dansen of meespelen met muziek kan ook geweldig goed helpen.

Iedereen moet af en toe wel eens schreeuwen en gillen. Als het lukt, probeer dan een veilige manier te vinden voor uw kind om stoom af te blazen (bijvoorbeeld: keihard met muziek meezingen). Je zou zelfs samen je eigen 'Haka' kunnen creëren. (Een 'Haka' is een oorlogskreet/dans van de Maori die het rugbyteam van Nieuw Zeeland gebruikt vóór iedere wedstrijd).

Creatief:

Creativiteit biedt een perfecte manier voor kinderen en jongeren om zichzelf te uiten. U kunt uw kind aanmoedigen om te schrijven, tekenen, schilderen of met klei te laten zien hoe hij zich voelt. Als uw kind van schrijven houdt, dan kan het helpen om een dagboek bij te houden over hoe hij zich voelt, zodat hij er eventueel later samen met iemand naar kan kijken. Een alternatief hiervoor kan zijn: scrapboeken (foto's leuk inplakken) en collages maken, op die manier krijg je ook een goed beeld van wat iemand voelt zonder dat er woorden nodig zijn.

Praten:

Het kan zijn dat uw kind met iemand wil praten over wat hij doormaakt. In dat geval kunt u uw kind helpen door rustig te blijven en een luisterend oor te bieden. Probeer wat uw kind zegt serieus te nemen, waar hij doorheen gaat voelt heel echt voor hem, zelfs als u het niet kunt begrijpen.

Als uw kind ontzettend worstelt, kunt u hem ook helpen door een counselor, therapeut, een mentor of decaan met hem te laten praten.

Het helpt om me in te leven in haar ervaringen, ze niet negeren of van tafel vegen. Maar erkennen dat haar angst echt is.

Joe* (ouder)

DE MACHT TERUG NEMEN ★ ★ ★

Stemmen en beelden hebben slechts zóveel macht als het kind en zijn ondersteuners hen geven. Toch kunnen dominante en enge stemmen er soms voor zorgen dat ze de hele familie onder de duim hebben, zodanig dat iedereen alles probeert te vermijden wat de stemmen ook maar enigszins zou kunnen verergeren. Hoewel dit heel begrijpelijk is, kan dit er ook toe leiden dat je je ontzettend geïsoleerd voelt. Na verloop van tijd kan het een hele uitdaging zijn om de balans weer te herstellen. Maar het is niet onmogelijk.

Raak niet in paniek

Een van de meest effectieve manieren om de macht weer terug in balans te brengen, is ook meteen de eenvoudigste. Als ouder is de manier waarop u reageert op en spreekt over de stemmen cruciaal. Probeer zo rustig mogelijk te blijven. Het helpt om uw kind te laten zien dat u, ondanks dat u herkent hoe angstig hij zich voelt, er bent om hem te steunen om een manier te vinden om ermee om te gaan.

Steun krijgen voor u en uw kind

Herstel vindt niet plaats in een volledig geïsoleerde omgeving. Als uw kind zich overweldigd voelt of worstelt om ermee om te gaan, probeer dit dan te zien als een teken dat hij wat extra hulp nodig heeft. Deze steun kan komen van jeugdhulpverlening, uw huisarts, Voice Collective, Young Minds, groepen in de buurt of uw vrienden en familie. U staat niet alléén.

Luisteren met liefde

Sommige jongeren vinden het behulpzaam om moeilijke stemmen te zien als ‘pestkoppen’. Pesters zijn vaak (vroeger) ook gepest en hoewel ze heel vervelend kunnen zijn, proberen ze op deze manier vaak hun eigen kwetsbaarheid te verbergen.

Anderen vinden het behulpzaam om de gemene stemmen te behandelen als boze kleine kinderen die een driftbui hebben. In beide gevallen kan het helpen om streng maar toch liefdevol te zijn en ze zo te ontdoen van hun macht en de jongere het gevoel te geven dat hij meer controle heeft.

Vragen stellen en uitdagen

Stemmen vertellen niet altijd de waarheid, dus het kan nuttig zijn om je kind te steunen om bewijs te verzamelen om te kijken of de stemmen wel of niet te vertrouwen zijn. Dit is zeer zeker belangrijk als de stemmen dingen beweren, voorspellingen doen of uw kind een gevoel van onveiligheid bezorgen. Net als mensen kun je stemmen vragen stellen en uitdagen. Je kunt ze grenzen stellen, zoals je dat zou doen met een onhandelbare peuter en je kunt de opdrachten die ze je geven uitstellen.

De stemmen wegsturen

Als uw kind afleidingsstrategieën behulpzaam vindt, dan laat dat zien dat er momenten zijn waarop hij de stemmen kan negeren (of op z'n minst er zo weinig mogelijk aandacht aan besteden). Sommige jongeren kunnen hierop voortborduren en het uitbreiden naar de stemmen voor een bepaalde tijdperiode wegsturen (startend met een hele korte periode en dit steeds langer maken).

Word een tolk

Het kan nuttig zijn voor jongeren om stemmen te zien als boodschappers die niet goed zijn in op een heldere, directe manier te communiceren. Hun bericht kan in de war raken en dus moeten we manieren vinden om het weer helder/duidelijk te krijgen. Als uw kind oud genoeg is, dan kan het zijn dat ze samen met u als een soort van detective aan de slag willen gaan om de code van de boodschap te kraken en erachter zien te komen welk probleem de stemmen duidelijk proberen te maken.

EEN LAATSTE GEDACHTE

Tenslotte: denk aan alle positieve dingen van uw kind. Is hij creatief, vastberaden, liefdevol, intelligent, energiek, grappig, aardig of eigenzinnig? Kijk naar z'n sterke kanten en laat hem weten dat u hem als geheel ziet (en niet alleen de stemmen).

Uw kind is 'normaal' ook al heeft hij buitengewone ervaringen. Ze zullen de gebruikelijke ups en downs en afleidingen van het leven hebben die je van elk kind kunt verwachten. Hij zal fouten maken die los staan van zijn stemmen en hij zal ook successen hebben. Uw kind is veel meer dan alleen maar zijn stemmen, als u hem dat kunt helpen zien, dan levert u geweldig werk als ouder!

Deze folder is samengesteld door het Mind in Camden Voice Collective project en vertaald door Suzanne Engelen.

- ✦ www.duidelijketaal.eu (NL)
- ✦ www.voicecollective.co.uk (UK)