



**umcg**

Universitair Centrum Psychiatrie (UCP)

## De Stemmenpolikliniek

### Inhoud

<b>Inleiding</b>	<b>1</b>
<b>Stemmen horen</b>	<b>1</b>
<b>De behandeling</b>	<b>2</b>
<b>Verwijzing</b>	<b>3</b>
<b>Het intakegesprek</b>	<b>3</b>
<b>De inhoud van de behandeling</b>	<b>3</b>
<b>Behandelaars</b>	<b>4</b>
<b>Vragen</b>	<b>4</b>
<b>Belangrijke adressen</b>	<b>5</b>

### Inleiding

Deze informatie is voor u bestemd als u last heeft van het horen van stemmen of geluiden, die andere mensen niet kunnen horen. Het is ook bedoeld voor ouders, partners of andere betrokkenen. We beschrijven hierin hoe een behandeling bij de Stemmenpolikliniek eruit ziet en wat u van deze behandeling kunt verwachten.

### Stemmen horen

#### **Klachten en symptomen**

Stemmen horen, ook wel auditieve (verbale) hallucinaties genoemd. Dit is het horen van stemmen, maar soms ook geluiden, die andere mensen niet kunnen horen. Het kan zijn dat u stemmen hoort. Deze stemmen kunnen fluisteren, of schreeuwen en (uit)lachen. Sommige mensen horen dit in hun hoofd, anderen horen het van buitenaf komen. De stemmen kunnen u opdrachten geven of commentaar leveren op uw gedrag. Ook hebben sommige mensen meerdere stemmen die met elkaar praten; of horen ze geluiden zoals voetstappen, kloppen, de deurbel of muziek. De behandeling op de Stemmenpolikliniek richt zich op al deze vormen van stemmen horen.

Soms zijn de stemmen positief, maar vaak veroorzaken ze angst, spanning en somberheid. U kunt zich misschien moeilijk concentreren of u merkt dat uw gedachten doorelkaar lopen. Dit kan u het gevoel geven dat u de controle kwijtraakt. U voelt zich niet meer de baas in uw eigen hoofd en daardoor ook niet de baas over uw eigen leven.

Omdat andere mensen de stemmen of geluiden niet horen, loopt u vaak tegen onbegrip aan. De moed om er met anderen over te spreken kan daardoor zó afnemen dat u vereenzaamt. Het horen van stemmen of andere geluiden kan daardoor veel invloed hebben op uw dagelijks leven, maar ook op de relatie met de mensen in uw omgeving.

### **Oorzaken**

Het horen van stemmen komt vaker voor dan u denkt. Uit onderzoek blijkt dat ongeveer 10% van de bevolking wel eens een stem heeft gehoord. Ongeveer 2% hoort regelmatig stemmen.

Stemmen horen kan verschillende oorzaken hebben, maar vaak blijft de precieze oorzaak onbekend. Familiaire belasting of ernstig negatieve gebeurtenissen in het verleden kunnen de kans op het horen van stemmen vergroten. Daarnaast komt het voor dat mensen stemmen gaan horen na het gebruik van bepaalde drugs of grote hoeveelheden alcohol. Stemmen horen komt vaker voor bij mensen met psychiatrische aandoeningen, dan bij mensen zonder een psychiatrische ziekte. Er zijn verschillende aandoeningen waarbij mensen ook last hebben van stemmen horen, zoals een psychotische stoornis, persoonlijkheidsproblematiek, depressie of angststoornis. Ook na een negatieve gebeurtenis die heel veel indruk heeft achtergelaten - een traumatische ervaring - kunnen mensen stemmen gaan horen. Die hebben vaak te maken met het trauma.

Lang niet iedereen vindt het vervelend om stemmen te horen. Er zijn ook stemmen die geruststellen of een advies geven.

## **De behandeling**

### **Doel**

De behandeling leert u hoe u op een voor u prettigere manier met uw stemmen om kunt gaan. Op deze manier kunt u er minder last van hebben en daarmee de negatieve gevolgen van het stemmen horen verminderen.

### **Voor wie**

Wanneer u stemmen hoort en daar last van heeft, kunt in principe in aanmerking komen voor behandeling op de Stemmenpolikliniek. Uw behandeling richt zich op het symptoom stemmen horen, ongeacht de achterliggende psychiatrische diagnose. Wanneer er ook andere psychiatrische klachten spelen, blijft u daarvoor in behandeling bij uw huidige behandelaar. De Stemmenpolikliniek valt onder de specialistische GGZ voor volwassenen (vanaf 18 jaar). In sommige gevallen kunnen patiënten van 15 tot 18 jaar ook in behandeling worden genomen, mits de specifieke problematiek van Kinder&Jeugd-psychiatrie niet te veel op de voorgrond staat, of er een nauwe samenwerking met een K&J-psycholoog / -psychiater haalbaar is. Daarover zal voorafgaand aan de behandeling overleg moeten plaatsvinden.

## **Tijdsduur**

De behandeling is poliklinisch en is heel wisselend in lengte; van een paar gesprekken tot een langdurend traject. Dit hangt af van uw doelen en de mate waarin de stemmen van invloed zijn op uw leven. De duur van een behandelsessie wordt afgestemd op u en aangepast aan zaken als uithoudingsvermogen, energie en concentratievermogen

## **Verwijzing**

Als u geïnteresseerd bent in een behandeling bij de Stemmenpolikliniek, dan kunt u dit bespreken met de hulpverlener met wie u contact heeft, een psychiater of uw huisarts. Zij kunnen u verwijzen. Wanneer u niet elders al in behandeling bent, zullen we vooraf met de huisarts overleggen of een behandeling op de Stemmenpolikliniek alleen wel voldoende is. De Stemmenpolikliniek richt zich alleen op het stemmen horen en niet op eventuele overige psychische klachten. Vervolgens krijgt u een brief van de Stemmenpolikliniek met datum en tijd voor een intakegesprek.

## **Het intakegesprek**

Als we uw verwijzing hebben ontvangen dan wordt u uitgenodigd voor een intakegesprek. U ontvangt hiervoor een uitnodiging. Bij deze uitnodiging krijgt u ook een link naar een aantal vragenlijsten. Wij verzoeken u om deze thuis in te vullen en bij de eerste afspraak mee te nemen. De link leidt u naar een beveiligde digitale omgeving. De vragenlijsten geven ons voorafgaand aan het intakegesprek al een beeld van hoe uw klachten eruit zien. Als u medicijnen gebruikt, dan is het belangrijk dat u doorgeeft welke dat zijn en hoeveel u ervan gebruikt.

Bij het intakegesprek zijn een psycholoog en een psychiater van de Stemmenpolikliniek aanwezig. Neemt u gerust voor u belangrijke personen mee naar dit gesprek. Tijdens het intakegesprek krijgt u meer informatie over een behandeling op de Stemmenpolikliniek en zullen we stil staan bij uw klachten. Na dit intakegesprek wordt besloten of behandeling op de Stemmenpolikliniek gewenst is

## **De inhoud van de behandeling**

De behandeling bestaat uit verschillende modules, waarbij we proberen de behandeling zoveel mogelijk op maat te geven. Hierover overleggen we uitgebreid met u. Naast de behandelsessies moet u thuis oefenen met de verschillende methoden om het stemmen horen onder controle te krijgen. Deze huiswerkopdrachten worden afgestemd op uw situatie.

De volgende modules kunnen worden ingezet in de behandeling:

### **Psycho-educatie**

Deze module geeft informatie en uitleg over wat er bekend is over stemmen horen. Het is vaak zeer geruststellend om te weten dat u niet de enige bent die stemmen hoort. Weten wat er in de hersenen gebeurt tijdens het stemmen horen is belangrijke informatie voor de verdere behandeling. Psycho-educatie geeft ook de ruimte om de verschillende verklaringen van het stemmen horen uit te wisselen.

### **Stemmen registraties**

In de behandeling leert u door registraties bij te houden wanneer u stemmen hoort, hoeveel last u hiervan heeft en welke gevolgen dit voor u heeft. Stemmen registratie is geen behandeling op zich, maar een belangrijk hulpmiddel in de behandeling

### **Coping-training**

Coping is een Engels woord, het betekent omgaan met. Wij geven u een training om op verschillende manieren om te gaan met stemmen. U kunt hierbij bijvoorbeeld denken aan afleidende trucs of concentratiestrategieën.

### **Cognitieve Gedragstherapie (CGT)**

De cognitieve gedragstherapie richt zich vooral het opsporen en veranderen van negatieve gedachten en gedragingen die ontstaan door het horen van stemmen en vaak leiden tot angst, verdriet, schaamte of boosheid.

### **Dagbesteding**

Gebleken is dat mensen met een voor hen zinvolle en prettige dagbesteding meestal veel minder last van stemmen hebben. Daarom bekijkt de behandelaar met u hoe uw dagbesteding ingezet kan worden om de stemmen de baas te worden.

### **Medicatie**

Misschien krijgt u al medicatie voorgeschreven en bent u daar tevreden over. Als dat niet zo is, kan de psychiater van de Stemmenpolikliniek meedenken over de (andere) mogelijkheden. Dit zal in samenspraak gaan met de arts die uw huidige medicatie voorschrijft.

### **Omgeving**

We adviseren u om één of meer belangrijke personen uit uw omgeving mee te nemen, bijvoorbeeld een familielid, partner of persoonlijk begeleider. Het is belangrijk dat ook zij bij de behandeling worden betrokken. Ook hebben zij vaak behoefte aan steun en uitleg en kunnen zij aanvullende informatie geven. Verder kunnen zij u extra steun bieden, bijvoorbeeld bij het uitvoeren van verschillende opdrachten die onderdeel vormen van de behandeling.

## **Behandelaars**

De Stemmenpolikliniek bestaat uit een klein team van psychologen en een psychiater. We werken nauw met elkaar samen. Dit houdt in dat de voortgang van de behandeling regelmatig wordt besproken in onze teambespreking. Daarnaast kijken we af en toe met elkaar mee bij behandelingen om een frisse blik op de zaak te houden.

Als u al in behandeling bent bij het UCP of een andere GGZ-instelling, dan blijft uw behandelaar daar uw regiebehandelaar. Dit wil zeggen dat hij/zij de regie voert over uw totale behandeling, verantwoordelijk blijft voor het voorschrijven en volgen van de medicatie en aanspreekpunt is in geval van crisis.

## Vragen

Als u na het lezen van deze informatie vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met het secretariaat van de Stemmenpolikliniek, telefoonnummer (050) 361 21 32 of mail naar [psychosen@umcg.nl](mailto:psychosen@umcg.nl). Het secretariaat is bereikbaar tijdens kantooruren.

[stemmenhoren.umcg.nl](http://stemmenhoren.umcg.nl)

De website met informatie over de mogelijke behandeling van stemmen in het UCP.

## Belangrijke adressen

### **Stichting Weerklank - [stemmenhoren.nl](http://stemmenhoren.nl)**

Vereniging van mensen die stemmen horen.

Telefoon (0251) 23 62 86 / (072) 574 03 31

### **Anoiksis – [anoiksis.nl](http://anoiksis.nl)**

Vereniging van patiënten met schizofrenie

Telefoon (030) 254 61 13 / Telefoon regio Groningen (050) 549 12 48

### **Ypsilon - [ypsilon.org](http://ypsilon.org)**

Vereniging van familieleden met schizofrenie of een psychose

Telefoon (010) 404 51 66 / Telefoon regio Groningen (050) 534 59 40

### **Stichting Borderline - [stichtingborderline.nl](http://stichtingborderline.nl)**

Vereniging van patiënten met borderline

Telefoon (030) 276 70 72

Email [stichting@stichtingborderline.nl](mailto:stichting@stichtingborderline.nl)

### **Labyrint~in perspectief - [labyrint-in-perspectief.nl](http://labyrint-in-perspectief.nl)**

Stichting voor familieleden van mensen met psychische of psychiatrische problemen

Telefoon (030) 254 68 03 (ma. t/m vr. van 10.00 - 12.30 uur en daarnaast mogelijk, ook s middags)

Email [secretariaat@labyrint-in-perspectief.nl](mailto:secretariaat@labyrint-in-perspectief.nl)

### **Provinciale Programmagroep Psychotische stoornissen (PPP) -**

#### **[pppgroningen.nl](http://pppgroningen.nl)**

Dit is een samenwerkingsverband tussen het Universitair Centrum Psychiatrie van het UMCG, het Rob Giel Onderzoekcentrum (RGOc) en Lentis. Op de website vindt u allerlei informatie over psychosen en hulpverlening.

### **Cliëntenbond - [clientsbond.nl](http://clientsbond.nl)**

Hulpdienst, telefoon (030) 252 18 22; telefonisch spreekuur op dinsdag, woensdag en donderdag van 11.00 tot 15.00 uur.

Secretariaat, telefoon (030) 252 18 12; maandag t/m donderdag (van 9.30 tot 17.00 uur).