

Jij moet dood!' Dit zinnetje hoorde Pieter – op zijn verzoek niet zijn echte naam – plots in zijn hoofd. Het was zijn eigen stem die hem bedreigde. Terwijl de stem in zijn hoofd nog nagalmde, greep hij met trillende handen naar de telefoon en belde zijn psychiater op. Hij was net verlost van een vergiftigingswaan, het idee dat iemand hem probeerde te vergiften. En nu dook die stem ineens op. Hij was doodsbang, maar vastberaden. Hij wilde van die stem af.

Zo'n 7 procent van de mensen hoort wel eens stemmen die er niet zijn. Helaas bestaat er geen wondertherapie tegen. Het horen van stemmen komt voor bij uiteenlopende ziektebeelden, van gehoorverlies en post-traumatische stressstoornis tot schizofrenie. Elke aandoening moet op een andere manier worden benaderd. Bovendien is het altijd maar afwachten hoe een patiënt zal reageren op een behandeling.

Toch is er hoop. Het UMC Utrecht Hersencentrum biedt veel verschillende behandelingen aan in een combinatie die past bij de klachten en wensen van de patiënt. Ook wordt hier gewerkt aan een nieuwe manier om patiënten die stemmen horen te behandelen: stimulatie van specifieke hersengebieden. Door vanaf de schedel herhaaldelijk een bepaald hersengebied te stimuleren met een magnetisch veld of een lichte elektrische stroom, hopen de onderzoekers dit gebied minder actief te maken. Hierdoor kunnen de stemmen op termijn verdwijnen.

Maar hoe beslissen de onderzoekers welke hersengebieden ze stimuleren? Tijd voor een spoedcursus neurobiologie van Iris Sommer, hoogleraar psychiatrie en oprichter van het zorgprogramma stemmen horen in het

UMC Utrecht Hersencentrum.

Twee hersengebieden zijn altijd actief als mensen stemmen in hun hoofd horen. Het gebied van Wernicke, dat belangrijk is om woorden te horen en te begrijpen, en het gebied van Broca, dat essentieel is voor het produceren van taal.

Ook is de fasciculus arcuatus, de verbinding tussen deze gebieden, van slechtere kwaliteit in vergelijking met mensen die geen stemmen horen. Hierdoor verloopt de communicatie in het taalnetwerk van de hersenen vaak stroef.

Naast een haperend taalnetwerk is bovendien de balans tussen de linker- en rechterhersenhelft verstoord. De linkerhersenhelft is gespecialiseerd in taal, terwijl de rechterhersenhelft een rol speelt in emoties en creativiteit. Wanneer patiënten stemmen horen worden taalgebieden in de rechterhersenhelft plots zeer bedrijvig. Dit ongebruikelijke patroon, waarbij taalgebieden in beide hersenhelften actief zijn, kan verklaren waarom sommige patiënten de stemmen niet herkennen als een product van de eigen hersenen.

Promovenda Sanne Koops doet onderzoek naar de effectiviteit van hersenstimulatie. Een groep patiënten krijgt de hersenstimulatie, terwijl de andere groep ter controle een nepbehandeling krijgt. Koops: 'De behandeling staat nog in de kinderschoenen. De resultaten wisselen nog sterk per persoon, maar voor meerdere patiënten is het resultaat hoopgevend.'

Ook Pieter schreef zich in voor de hersenstimulatie. Na het experiment voelde hij zich beter, maar enkele dagen later begon hij te twijfelen. Had hij nu de echte behandeling gehad of zat hij in de

Stemmen temmen

Psychiatrie

Tegen stemmen horen helpt een op maat gemaakte mix aan medicijnen en therapieën. Nieuw in het assortiment: hersenstimulatie en compassietherapie.

Door **Jente Ottenburghs**

Illustratie **Martyn F. Overweel**

placebogroep? Uiteindelijk bleek dat Pieter de nepbehandeling had gekregen.

Wil hij alsnog de echte stimulatie proberen? Nee, voorlopig niet, want Pieter vond na een lange zoektocht eindelijk een medicijnencombinatie die de stemmen wegdrukt zonder veel bijwerkingen. Daarnaast nam hij deel aan een therapie speciaal voor mensen die in de put zijn gepraat door hun stemmen.

Pieter: 'Mijn stem zei altijd 'je moet dood'. De hele dag door. Ik durfde 's nachts ook niet te gaan slapen, omdat ik dacht dat ik dood ging. Dat is echt een bagage van 25 kilo die je de hele dag meesleurt. Je raakt je zelfvertrouwen kwijt.'

In het UMC Utrecht ontwikkelde men voor

'Mijn stem zei altijd 'je moet dood'. De hele dag door. Ik durfde 's nachts niet te gaan slapen, omdat ik dacht dat ik dood ging'



EEN GREEP UIT DE BEHANDELOPTIES

Omgaan met stemmen horen.

Het aanleren van diverse technieken, zoals stemmen negeren, sporten of zingen, om met de stemmen te leren leven.

Cognitieve gedragstherapie.

De patiënt leert de samenhang te begrijpen tussen het horen van stemmen, gedachten erover en de gevoelens en gedragingen die hieruit voortkomen. Hierdoor kan de patiënt de stemmen objectiever bekijken en er beter mee omgaan.

Stemmen horen begrijpelijk maken.

De patiënt leert over de ervaring van het stemmen horen. Bovendien legt de therapeut uit wat er in de hersenen gebeurt als iemand stemmen hoort. Hierdoor krijgt de patiënt meer inzicht in de oorsprong van zijn stemmen.

Relateringtherapie is ontwikkeld om mensen te helpen een functionele relatie met hun stemmen tot stand te brengen, waarbij de patiënt geleerd wordt dominant te zijn over de stem.

In dialoog met de stem. Volgens deze theorie hebben stemmen een betekenis. Een therapeut of ervaringsdeskundige stelt verhelderende vragen, zoals 'Wanneer of waarom ben je in het leven van deze persoon gekomen?' Waarna de stem haar verhaal kan doen.

deze klachten de zogeheten compassietraining. Hierbij leren patiënten de stemmen te negeren en te focussen op hun positieve eigenschappen. 'Op die manier kunnen zij hun leven weer in handen nemen', zegt verpleegkundig specialist Lucy Visser, die de therapie uitwerkte.

Als onderdeel van het programma begeleidt Visser groepsessies waarin patiënten hun ervaringen met elkaar delen. Tijdens zijn eerste groepsessie slenterde Pieter naar zijn plek, zakte in de stoel en staarde naar zijn schoe-

nen. Maar toen een vrouw over een stem vertelde die haar voortdurend dood wenste, keek Pieter op. Aandachtig luisterde hij naar haar verhaal en beseft dat hij niet de enige was met dit soort stemmen. In latere sessies sprak hij over zijn eigen ervaringen.

Naast de groepsessies hebben patiënten ook individuele gesprekken met de psychiaters. Samen met Visser somde Pieter zijn positieve eigenschappen en passies op. Uit die lijst kwam één activiteit sterk naar voren: sport.

Bij mensen die stemmen horen, is naast een haperend taalnetwerk de balans tussen de linker- en rechterhersenhelft verstoord

'Ik ging daarom twee keer per week een uur hardlopen en twee keer per week stond ik in de sportschool voor een uur krachttraining. Tijdens het sporten dacht ik niet meer aan de stemmen. En ik werd fit. Dat was mooi meegenomen, want door de medicatie was ik enkele kilo's aangekomen.'

Voor Pieter heeft de therapie geholpen. Het is nu al meer dan een jaar geleden dat hij de stemmen nog hoorde. Hij heeft zijn zelfvertrouwen terug, ziet er goed uit en praat vlot over zijn ervaringen met stemmen horen. Het is dan ook geen verrassing dat hij binnenkort in het zorgprogramma Stemmen Horen aan de slag gaat als ervaringsdeskundige om lotgenoten te helpen hun stemmen te temmen. ●