

Gail Hornstein: 'Stemmen in je hoofd.' De geheime code van waanzin.
Uitgeverij Sijthoff, Amsterdam 2009. ISBN 9789021803425

Soort boek/Stijl: Studie, mooi verslag van een onderzoek van de Amerikaanse psycholoog Gail Hornstein waarin zij egodocumenten over het horen van stemmen en over andere uitingen van waandenkbeelden bespreekt, om te betogen dat er meer geluisterd moet worden naar mensen die stemmen horen om de juiste benadering en behandeling voor hen te vinden. Dit in plaats van medicatie en onderdrukkende therapieën. Een dik boek waar je de tijd voor moet nemen, een helder betoog, verhalend geschreven. De moeite van de erin gestoken tijd waard.

Over de schrijfster: Gail Hornstein is hoogleraar aan de aan de universiteit van Holyoke, (Massachusetts USA). Ze reisde voor de research van dit boek ook naar Engeland, Nederland en Duitsland. Ze is altijd geïnteresseerd geweest in 'de waanzin' en las veel levensgeschiedenissen van psychotische patiënten. Tijdens haar studie ontdekte ze dat in de traditionele psychiatrie psychotische patiënten niet serieus nemen omdat ze te 'narcistisch' en te 'antisociaal' zouden zijn om anderen toe te kunnen laten tot hun innerlijke wereld. Docenten vroegen om een identificatie met therapeuten, niet met patiënten. Daarna bleef ze lang zwijgen over haar eigen gedachten en voorkeuren, ook toen ze universitair docent werd.

Korte beschrijving: Gail Hornstein neemt ons in dit boek mee op zoektocht naar hoe stemmenhoorders omgaan met de stemmen die ze horen en hoe ze het beste behandeld kunnen worden. Twee procent van alle mensen hoort een of meer stemmen in zijn hoofd. Meestal krijgen zij hiervoor medicatie en soms moeten ze worden opgenomen in een psychiatrische instelling om 'het horen van stemmen' hanteerbaar te maken. Maar veel van wat zo wordt toegedekt komt ooit toch naar boven. Gail Hornstein startte in de negentiger jaren van de vorige eeuw met het bestuderen van de geschiedenis van de psychiatrie. In de Amerikaanse media werd steeds vaker beschreven dat geestesziekten ontstonden als gevolg van een verstoord chemisch evenwicht in de hersenen. Zij ergerde zich daaraan en twijfelde aan de onderzoeken die meest gefinancierd werden door de farmaceutische industrie. Gail wil dan ook aandacht voor ervaringsverhalen. Zij betoogt dat wie waanzin wil begrijpen – en de behandeling ervan – niet kan volstaan met hersenscans. Dan zijn er vertalers nodig, mensen die de taal van de waanzin verstaan. Gail's stelling is dat anders niet begrepen wordt hoe stemmenhoorders leven, wat het met hen doet en wat ze te vertellen hebben. In haar studie gaat ze niet alleen in de Verenigde staten, maar ook in het buitenland op zoek naar mensen die stemmen horen. Ze had bij toeval gehoord van een Stemmenhoorders Netwerk (SHN), dat groepsbijeenkomsten organiseerde en waar lotgenoten elkaar hielpen en ondersteunden bij het begrijpen van en omgaan met de stemmen die zij horen. In Nederland had de psychiater Marius Romme ze mede opgericht, en ook in Engeland, Duitsland en Amerika waren ze ontstaan. Hornstein laat tientallen mensen uit deze netwerken uitgebreid aan het woord, over de stemmen die ze horen, maar ook over hun persoonlijke ervaringen met behandelmethoden. Vaak hebben zij meer aan deze bijeenkomsten dan de opnames in instellingen en aan geconsulteerde psychiaters die zonder uitgebreide therapie te snel medicatie voorschreven. Daar voelden ze zich niet serieus genomen en dus gingen ze op zoek naar andere oplossingen. Gail vindt dan ook dat we moeten luisteren naar de taal van die 'waanzin' en die wordt het best gesproken door de stemmenhoorders zelf. Daar zitten de vertalers die nodig zijn om deze waanzin te kunnen begrijpen en doorgronden. Dan is het niet genoeg om van

een biomedisch model uit te gaan en de nadruk te leggen op het maken van hersenscans. En zijn andere behandelmethoden nodig die meer herstel kunnen leveren. Ook beschrijft Gail Hornstein verschillende oudere patiënt geschiedenissen en licht ze enige theoretische perspectieven op populair-wetenschappelijke wijze toe om haar standpunt te bekrachtigen en ervaringsverhalen in een breder kader te plaatsen. Het zijn maar een aantal manieren waarmee ze in deze studie haar stellingname onderbouwt. Ze doet het ook door te laten zien hoeveel alternatieve therapieën er ontwikkeld worden omdat de traditioneel aangeboden niet voldoen. Maar vooral doet ze het in dit boek door de ervaringen te laten spreken van stemmenhoorders die zij in alle lagen van de bevolking is tegengekomen en heeft geïnterviewd, of wiens boek ze heeft gelezen. Ze vertellen hoe ze met deze problematiek zijn omgegaan en waardoor ze uiteindelijk weer meer grip op hun leven hebben gekregen. Daarnaast licht ze toe hoe er gewerkt wordt in stemmenhoorders netwerken die ze heeft opgezocht in verschillende landen en waarbij ze betrokken is geraakt. Ze beschrijft o.a. hoe ze zijn ontstaan, wat er in de groepen gebeurt, welke randvoorwaarden er zijn, hoe ze een ruimte creëren waar mensen geaccepteerd en geloofd worden, hoe er geluisterd wordt, commentaar gegeven en ook actie gevoerd. Ook een pleidooi om kritisch te kijken naar of aangeboden therapieën wel passen bij patiënten. Een hele mooie studie.

Wat viel op: Hoe vaak mensen die meedoen aan een SHN groep vertellen dat ze teveel medicatie kregen in plaats van een luisterend oor en therapie. Daardoor hadden ze ook weinig gehad aan opnames in de psychiatrie. Pas bij SHN-groepen vonden ze die steun die ze nodig hadden om met hun stemmen te kunnen leven. Mij viel ook op dat Gail op een gegeven moment bij een SHN bijeenkomst werd gevraagd partij te kiezen en haar invloed aan te wenden om uit te dragen wat ze ontdekt heeft over geestesziekten. Dat Gail ook oog houdt voor degenen die leven met personen die stemmen horen. Hoe belangrijk getuigenissen zijn. En ook het verhaal voor betekenisgeving van iemand aan zijn leven. Hoeveel aanvullingen er worden geleverd op traditionele therapieën op basis van gelijkheid met de patiënt, die meedoet, en meedenkt. Voor, met en over dus. De beschrijving en de betekenis van het jasje van Agnes Rigter, en de Steen van Rosetta. En natuurlijk alle ervaringsverhalen. Daar blijf ik van onder de indruk.

Citaten: Pag. 43-44: "Ik werd zeventien jaar lang tevergeefs behandeld voor mijn "auditieve hallucinaties", vertelde een patiënt onlangs. 'Mijn psychiaters deden mijn ervaring van het stemmen horen af als de willekeurige schommelingen van de neurotransmitters in mijn hersenen. Niemand bracht het ooit ter sprake. 'Patiënten staan er vaak versteld van dat artsen een volkomen gebrek aan interesse tonen wanneer je bij hen aanklopt voor inzicht in een verwarrende of beangstigende geestestoestand. Als je te horen krijgt dat je gewoon je medicijnen moet slikken en verder geen aandacht moet besteden aan wat er in je hoofd omgaat, voel je je als patiënt alleen nog maar eenzamer en eigenaardiger. En degenen bij wie de medicijnen niet werken (een aanzienlijk percentage), voelen zich gefrustreerd omdat artsen hardnekkig volhouden dat ze ze toch moeten blijven innemen.'

Pag. 115: "Het meeste wat op het werk gebeurt kan ik niet aan de kaak stellen,' hikkel ik verder, 'ook al vind ik het moreel schokkend en destructief voor studenten.'

'Waarom niet? Je hebt toch invloed, of niet?' valt Randy me in de rede. (...)Het lijkt wel of het feit dat ik een psycholoog ben me meer overstuurt maakt dan ik tegenover mezelf had willen toegeven. De kloof tussen wat me over geestesziekten is geleerd en wat ik langzamerhand begin te ontdekken wordt steeds groter. Mijn rol is

onduidelijk, ik heb geen kant gekozen. Stilletjes bij deze bijeenkomsten zitten en alleen luisteren kan niet. Dat is een onhoudbare situatie in de twistzieke wereld van de Amerikaanse psychiatrie. Het woord van Will Oryx, 'bondgenoot' bevalt me wel als beschrijving van mijn rol.'

Pag. 210: 'O die vreselijke varkens!' barst Hugh uit. 'Wat een idioot idee om zo het huis te willen redden. Ze kostten meer dan ze oprachten. En trouwens, de stank was niet te harden.' Plotseling dringt de realiteit van een leven met iemand met een manisch depressieve psychose tot me door, op een manier die ik nog niet kende. Nooit weet je welk volgend bizar plan de hele familie in nog meer chaos zal storten. Geen wonder dat Hugh de boeken van Constance niet heeft gelezen, hij had ze immers geleefd. Hij hoefde aan die pijnlijke periodes niet te worden herinnerd.'

Pag. 264: 'De wetenschappelijke psychiatrische literatuur, onthecht en geobjectiveerd met behulp van stijlfiguren, probeert de indruk te wekken de waarheid te vertellen, maar verhult ondertussen de identiteit van de psychiater die in feite andermans verhaal interpreteert.' Mensen wier persoonlijke kern tot ziekteverschijnsel is verklaard, hebben een diep verlangen om hun eigen verhaal te vertellen. De Amerikaan Ron Bassman, in het verleden opgenomen geweest als schizofreen patiënt, en inmiddels psycholoog, schreef onlangs in een artikel: 'Op grond van het feit dat iemand waanzinnig is, wordt hem alle geloofwaardigheid ontnomen en beschouwt men hem als iemand die niet in staat is om op ook maar enigerlei wijze een waardevolle bijdrage te leveren aan een inzicht in waanzin. Maar de drang om te getuigen van zijn ervaringen en waarnemingen als patiënt heeft al die pogingen tot onderdrukking weerstaan.'

Pag. 428: 'Gelukkig worden er al veel vindingrijke en opwindende alternatieven aangeboden die gebaseerd zijn op de ervaringen van de patiënten zelf. Sommige daarvan staan beschreven in een boeiend boek, *Alternatives Beyond Psychiatry*, waarin eenenzestig schrijvers (patiënten, artsen, familieleden, sociaal wetenschappers) uit de hele wereld verslag uitbrengen over nieuwe benaderingen om waanzin te begrijpen en te hanteren. Hier volgen slechts een paar voorbeelden van de alternatieven voor reguliere programma's in de psychiatrische zorg zoals die momenteel uitgevoerd worden in de Verenigde Staten, het verenigd Koninkrijk en Europa.'

Recensies: reacties:

http://www.uitgeverijstijthoff.nl/index.php?option=com_books&task=book&id=4212&Itemid=3 : 'Stemmen in je hoofd neemt je als lezer mee op een wonderbaarlijke reis, begeleid door de nieuwsgierigheid, oprechtheid en empathie van de auteur.' *Robert Whitaker*, auteur van *Mad in America*.

'Gail Hornstein brengt echt protestliteratuur in de schijnwerpers.' *Patrick McGrath*, auteur van *Trauma en Het gesticht*.

'Een indrukwekkend boek, dat wellicht afschrikt door zijn omvang, maar dat op intrigerende en prettig leesbare wijze uiteenzet dat het meer oplevert om naar de stemmen te leren luisteren in plaats van ze te onderdrukken met therapie en medicatie.' *Mind magazine*.

<http://www.selexyz.nl/product/9789021803425/hornstein-g-/stemmen-in-jehoofd/> : 'De Amerikaanse psycholoog Gail Hornstein bespreekt op briljante wijze vele egodocumenten over het horen van stemmen en over andere uitingen van waandenkbeelden. De onbekendheid met het verschijnsel vergelijkt ze met de onbekendheid met de Steen van Rosetta: toen de hiëroglyfen nog niet ontcijferd waren, wist men niet wat voor code of boodschap ze bevatten.

Haar conclusie luidt dat we moeten luisteren naar degenen die de taal van de waanzin

het best spreken - de patiënten - als we de waanzin willen doorgronden, en niet enkel moeten afgaan op hersenscans. Een nieuw begrip van de stemmenhoorders kan volgens Hornstein leiden tot andere behandelmethoden en tot meer herstel.'

Vittorio Busato

http://www.psy.nl/fileadmin/files/Psy/Publicaties/Recensie_Stemmen_in_je_hoofd.pdf: '(..) Hornsteins wilde geen boek schrijven met praktijkgevallen, maar verhalen met levensgeschiedenissen en zelfportretten optekenen – patiëntervaringen als protestliteratuur. Ze kiest expliciet voor de patiënt, niet voor hulpverlener zoals haar docenten haar trachtten te leren. Zoals twee patiënten opmerken: 'Klinisch taalgebruik heeft de ervaringen van geestelijke nood en vervreemding gekoloniseerd.' (..) Smaken verschillen, maar hier en daar doet het boek wat te literair geforceerd aan – alsof de auteur zelf een stemmetje hoorde dat ze vooral ook mooi moest schrijven. De rijkdom, betrokkenheid en lezenswaardigheid van dit boek compenseren dat echter ruimschoots'.