

## Supportgroep Stemmenhoorders

### "Stemmen, hoor jij ze ook?"

Het horen van stemmen komt veel voor. Het zijn stemmen die andere mensen niet horen. Het kan één stem zijn maar ook meerdere. Sommigen horen stemmen in hun hoofd, andere daarbuiten. Soms ervaart men dat de stemmen ergens anders vandaan komen, bijvoorbeeld op andere plekken in hun lichaam.

### Verschillend

Als je voor de eerste keer stemmen hoort, is dat meestal een vreemde en soms angstige gewaarwording. Soms denkt iemand die stemmen hoort dat andere mensen het op hen gemunt hebben omdat de stemmen zeggen dat ze hem of haar iets willen aandoen. Anderen hebben het idee dat de stemmen van geesten komen, of dat het mensen zijn die ze kennen die over hen praten of juist mensen die ze niet kennen en die over hen roddelen.

De stemmen zijn voor iedereen verschillend, de één hoort maar één stem, de andere hoort er vele. Wat de stemmen zeggen verschilt in grote mate. Sommigen horen positieve stemmen anderen negatieve of allebei. Ook komt het voor dat men zijn eigen gedachten herhaald hoort of dat men opdrachten krijgt.

### Supportgroep

Mensen die naast het horen van stemmen ook psychoses gehad hebben, kunnen baat hebben bij het slikken van medicijnen, maar dat is niet bij iedereen het geval. Vaak helpen de medicijnen wel bij de onderdrukking van de psychoses maar niet helemaal tegen de stemmen.

Stichting Psy-Café is in september 2009 gestart met een supportgroep stemmenhoorders in Breda, aangezien er behoefte is om met elkaar te praten over het horen van stemmen. Zo doet men ervaringskennis op, waardoor men meer zelfvertrouwen krijgt.

### Voordelen

De brede ervaring die in Engeland is opgedaan met ongeveer 180 actieve supportgroepen, laat zien dat deze groepen voor stemmenhoorders erg nuttig zijn.

Onderzoek heeft ook aangetoond dat voor mensen die een supportgroep volgen de kans veel kleiner is om opgenomen te worden. Een inventarisatie, uitgevoerd in Engeland, laat veel voordelen zien voor stemmenhoorders.

### Voor Wie?

Iedereen die stemmen hoort of gehoord heeft is welkom.

### Praktische zaken:

Supportgroep voor Stemmenhoorders

**Wanneer?** Elke eerste dinsdag van de maand van 15.00 tot 17.00 uur

**Waar?** Academiesingel 10 te Breda

Twee ervaringsdeskundigen begeleiden de cursus, Alex en Annemiek.

**Aanmelden : [info@psy-cafe.nl](mailto:info@psy-cafe.nl) of op tel. : 06-34 82 60 50.**