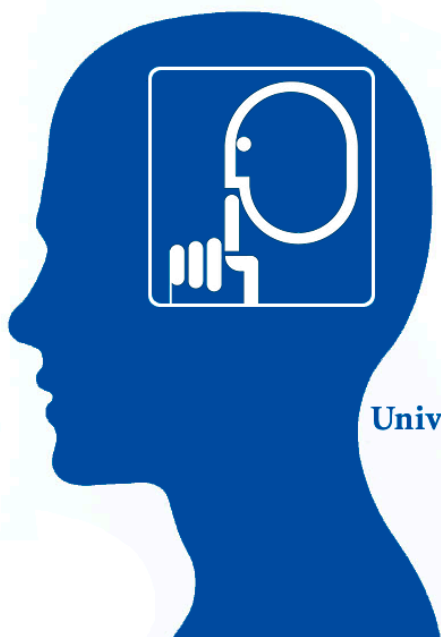


Afdeling Volwassenenpsychiatrie, locatie AZU

Stemmenpolikliniek



Stemmenpoli



Universitair Medisch Centrum
Utrecht

Inleiding

Ongeveer vier procent van de Nederlandse bevolking hoort regelmatig stemmen. De medische term voor deze stemmen is auditieve hallucinaties. Een deel van de stemmenhoorders heeft er geen last van, maar voor sommige mensen kan het horen van stemmen veel problemen opleveren.

Vaak is de inhoud van de stemmen dan heel negatief, en kan het mensen bang en onzeker maken. Stemmen kunnen zo vaak gehoord worden dat het de concentratie verstoort. Vaak gaat stemmen horen gepaard met achterdocht, een laag zelfbeeld en somberheid. Ook sociale contacten kunnen moeilijker gaan, omdat de stemmen steeds de aandacht afleiden. Voor mensen met deze klachten biedt de stemmenpoli behandeling.

Voor wie is de stemmenpoli?

De stemmenpoli is voor iedereen die regelmatig stemmen hoort en daarvan af wil. De polikliniek richt zich vooral op mensen die al lang last hebben van stemmen en bij wie medicijnen geen of onvoldoende effect hebben. Bij veel mensen gaat stemmen horen gepaard met andere klachten zoals achterdocht, somberheid en een laag zelfgevoel. Ook deze klachten zullen tijdens de behandeling op de stemmenpoli aan bod komen.

Waarom een stemmenpolikliniek?

De behandeling van stemmen bestaat vaak uit het innemen van medicijnen. In veel gevallen helpt dat ook. Bij ongeveer een kwart van de stemmenhoorders helpen medicijnen alleen onvoldoende of zelfs helemaal niet. Voor hen zoeken we naar alternatieven. De behandeling op de stemmenpoli is tamelijk intensief. Vanuit verschillende invalshoeken wordt aan de klachten gewerkt. Sommige onderdelen zijn erop gericht de stemmen te verminderen. Andere onderdelen richten zich op het leren omgaan met stemmen. Juist de combinatie van deze verschillende onderdelen is krachtig. Over de verschillende onderdelen leest u straks meer.

Onze Stemmenpoli

De Stemmenpolikliniek in Utrecht hanteert een biologische benadering van hallucinaties en combineert verschillende biologische en psychotherapeutische behandelingen om de stemmen te verminderen en de hinder ervan tot een acceptabel niveau terug te brengen. Ons team bestaat uit psychologen, een ervaringsdeskundige, psychiaters, een verpleegkundig specialist en een psychomotorische therapeut (zie foto). Daarnaast wordt vaak een diëtiste in consult gevraagd. Resultaten van de eerste 8 groepen lieten zien dat juist deze gecombineerde aanpak zeer effectief is. Op de stemmenpoli in het UMC Utrecht doen we ook onderzoek naar stemmen horen. Met fMRI onderzoeken we wat er in de hersenen gebeurt als iemand stemmen hoort. We kunnen dan zien

waar de stemmen actief zijn. Ook onderzoeken we waarom de één wel stemmen hoort en de ander niet, dus wat iemand kwetsbaar maakt om stemmen te horen. We begrijpen hierdoor al beter hoe het kan dat iemand stemmen hoort die voor anderen niet te horen zijn. Deze informatie geven we tijdens de behandeling op de stemmenpoli aan de deelnemers, hun familie, vrienden en partners. Indien u zelf ook een fMRI scan van uw stemmen heeft laten maken wordt u aan de hand van uw eigen scan uitgelegd wat er in de hersenen gebeurt als u stemmen hoort. Zo kan het stemmen horen beter begrepen worden. Daarnaast hopen we met nieuwe informatie over stemmen horen te komen tot nieuwe behandelingen.



Bovenste rij vlnr: W. van Gastel, psycholoog; S. Scholtus, ervaringsdeskundige; J. Machielsen, verpleegkundig specialist; I. Sommer, psychiater; K. Daalman, psycholoog; A. de Weijer, onderzoeker; V. van Schijndel, psychomotische therapeut; J. Wijkstra, psychiater en medisch hoofd, R. Kahn, hoofd afdeling psychiatrie; R. van Lutterveld, psycholoog en onderzoeker.

Hoe ziet de behandeling op de stemmenpoli er uit?

In ons programma proberen we de stemmen terug te brengen tot een niveau dat voor u acceptabel is. U kunt de behandeling na drie maanden afronden, dan heeft u de basis cursus en alle relevante onderdelen gehad. Als u wilt kunt u daarna nog drie maanden doorgaan. We gaan dan dieper op bepaalde thema's in en er is extra tijd voor oefenen en discussiëren. Onze behandeling bestaat uit individuele en groepsgesprekken.

In deze gesprekken willen we u meer leren over het horen van stemmen. Daarnaast leert u hoe u met de stemmen om kunt gaan zodat ze zo weinig mogelijk hinder geven. In principe vinden alle behandelingen plaats op dezelfde dag, zodat u steeds één dag per week bij ons bent.

De behandeling bestaat uit de volgende onderdelen:

1 Cognitieve gedragstherapie

Hierin krijgt u manieren aangeleerd waardoor u minder last krijgt van het horen van stemmen.

Bij veel mensen is het zelfvertrouwen laag. Soms doordat zij al jarenlang negatieve stemmen horen. Door uw zelfvertrouwen te vergroten gaat u zich sterker voelen ten opzichte van uw stemmen. Zo hebben de stemmen minder macht over u en wordt u minder emotioneel geraakt door de stemmen.

2 Leren van elkaar

Elke week is er een groepsgesprek dat wordt geleid door Steven Scholtus.

De heer Scholtus heeft zelf vele jaren stemmen gehoord en heeft goed geleerd hiermee om te gaan. Hij bespreekt in de groep welke technieken kunnen helpen om minder last van de stemmen te hebben. U gaat met andere deelnemers in gesprek over het horen van stemmen. U zult merken dat u niet de enige bent met deze klacht en dat de stemmen die anderen horen op een bepaalde manier kunnen lijken op uw stemmen. U kunt leren van de ervaring van anderen en anderen zullen weer van u leren. Na deze basisgroep, die drie maanden lang wekelijks bijeen komt, bestaat de mogelijkheid om met een vervolggroep door te gaan. In die vervolggroep komen wat pittiger onderwerpen aan bod, speciaal voor mensen die al gewend zijn over hun stemmen te spreken.

3 Persoonlijke coaching

Tijdens de persoonlijke coaching gaat u samen met een psycholoog uitzoeken hoe u de dingen die u tijdens de groepsbijeenkomsten leert in de praktijk kunt brengen. Zo gaan we uitproberen welke technieken om minder stemmen te horen voor u het beste werken. Daarnaast gaan we werken aan een algemene gezonde levensstijl; hoe kunt u er bijvoorbeeld voor zorgen dat u elke dag even buiten bent, hoe kunt u het aanpakken als u bijvoorbeeld meer wilt gaan sporten of gezonder wilt gaan eten? Tijdens de persoonlijke coaching is er ruimte om te kijken of er dingen zijn waar u graag nog wat meer aandacht aan besteedt.

4 Psycho-educatie

In dit onderdeel leert u alles over het verschijnsel 'stemmen horen'. Hoe vaak komt het voor? Bij wie? Wat kun je er aan doen? En natuurlijk de vraag die veel mensen bezig houdt: Waar komen die stemmen vandaan?

Er zijn verschillende verklaringen over de herkomst van stemmen. In het groepsgesprek zult u merken dat veel mensen een heel persoonlijke verklaring hebben voor de herkomst van de stemmen. Vanuit het onderzoek zijn wij een aantal dingen te weten gekomen over stemmen horen die wij graag met u willen delen.

Dit onderzoek richt zich op wat er tijdens stemmen horen in de hersenen gebeurt. Als u dat wilt, wordt een fMRI scan gemaakt terwijl u stemmen hoort, zodat u kunt zien wat er in uw hoofd gebeurt tijdens het stemmen horen. Er wordt u uitgelegd hoe stemmen kunnen ontstaan. Ook leggen we uit wat maakt dat de één ze wel hoort en de ander niet. Er is ook een informatiebijeenkomst waarin we deze informatie uitleggen aan partners, familie en vrienden.

5 Opnieuw bekijken van uw medicatie

De psychiater kijkt met u of er nog iets verbeterd kan worden aan de medicijnen die u nu gebruikt. Soms helpt het om de medicijnen iets te verhogen, soms is een lagere dosis beter. Bij sommige mensen zijn er nog mogelijkheden om een ander medicijn te proberen. Wanneer een bepaald medicijn helemaal niet helpt, zoals bijvoorbeeld met kalmeringsmiddelen het geval kan zijn, is het soms nuttig om dat af te bouwen.

6 Psychomotorische Therapie

Psychomotorische therapie is een therapievorm die gebaseerd is op bewegingsactiviteiten. Op de stemmenpoli is het de bedoeling dat iedereen op zijn eigen niveau kan deelnemen aan sport en spel activiteiten. Tijdens deze activiteiten wordt geoefend met thema's die voor veel mensen moeilijk zijn. Voorbeelden van thema's die behandeld worden zijn: contact maken, grenzen aangeven, stress/spanningssig-

nalen, zelfvertrouwen en zelfbeeld. Het belangrijkste bij de psychomotorische therapie op de stemmenpoli is dat u weer in beweging komt en hier samen met anderen plezier aan beleeft.

7 Diëtetiek

Veel patiënten gebruiken medicijnen die van invloed kunnen zijn op het gewicht. In de meeste gevallen vindt gewichtsstijging plaats door een toename van de eetlust en/of ongeremde eetbuien, die een gevolg kunnen zijn van medicijngebruik. Niet alleen het eetpatroon kan beïnvloed worden, ook de lichaamsactiviteit wordt verminderd. Of te wel: men gaat meer eten, eet langer door en beweegt minder. Hier wordt in groepsverband meer uitleg over gegeven, vragen worden beantwoord en zinvolle adviezen worden gegeven om een volwaardige voeding samen te stellen en ongewenste gewichtstoename te bestrijden. Er is ook de mogelijkheid om individuele afspraken met een diëtist te maken. De afspraken zullen binnen 3 (tot maximaal 6) maanden worden afgerond.

Wat kunnen we niet?

De behandeling op de stemmenpolikliniek duurt minimaal drie maanden en maximaal zes. Wij kunnen u niet langer behandelen, omdat wij zoveel mogelijk patiënten willen helpen. Er zijn patiënten bij wie suïcidaliteit of zelfbeschadigend gedrag voor de meeste problemen zorgt. Voor deze patiënten is de stemmenpolikliniek op dat moment niet geschikt.

Is het te bereizen?

De behandeling vindt steeds plaats op maandag of woensdag, ongeveer tussen 11.00 en 15.00 uur in het UMC Utrecht op de Uithof (Utrecht Oost). De meeste mensen zullen de behandeling poliklinisch volgen en dus moeten reizen. Bijna alle verzekeringen vergoeden de gemaakte reiskosten met eigen vervoer, met openbaar vervoer. Ons secretariaat houdt precies bij wanneer u voor behandeling geweest bent, zodat u dit overzicht bij uw verzekering kunt indienen. Als u niet in staat bent zelfstandig te reizen kan vaak taxivervoer geregeld worden, afhankelijk van de mogelijkheden van uw verzekering. Dit dient echter ruim van tevoren te worden aangevraagd. Wij kunnen u uitleggen hoe zo'n regeling kan worden aangevraagd.

Hoe kunt u zich aanmelden?

- U bespreekt met uw psychiater of psycholoog of het voor u goed is om op de stemmenpoli behandeld te worden. Als u samen besluit dat dit goed is, dan kan u of uw behandelaar contact met ons opnemen. Het telefoonnummer is 088 755 63 70.
- Uw behandelaar stuurt een aanmeldingsbrief met daarin alle relevante informatie. Als u nog geen behandelaar hebt, kan uw huisarts een brief sturen.
- Wanneer we de brief hebben gekregen, nodigen we u uit voor een uitgebreide intake.

Aanmelden voor de Utrechtse Stemmenpolikliniek kan schriftelijk.

Het adres is:

J. Wijkstra, psychiater

Huispostnummer B01.206

UMC Utrecht

Postbus 85500

3508 GA Utrecht.

Divisie Hersenen

Afdeling Volwassenenpsychiatrie, locatie AZU

UMC Utrecht, Locatie AZU, Heidelberglaan 100, Postbus 85500, 3508 GA Utrecht
Tel 088 75 555 55

www.umcutrecht.nl

© 2010, UMC Utrecht, afdeling Interne en Externe Communicatie