

Ik hoor stemmen....So What?

Ja ik hoor stemmen, soms wel een paar tegelijk.

Voor het eerst durfde ik er in een groep over te praten.

Ik ben al een tijdje ambassadeur bij Samen Sterk zonder Stigma en pas gisteren merkte ik dat ik mij zelf nog stigmatiseerde

Ik vertelde niet in een groep ik hoor stemmen, omdat ik me schaam.

Iemand zei wel eens: ja die mevrouw is gek die hoort stemmen, toen dacht ik vooral: er niet over praten.

Ik moest het weg drukken.

Zelfs in de GGZ waar ik in dag-behandeling was, tijdens Cognitieve therapie: had ik zo'n zin waar ik in geloofde.

Ik dacht: ik was geboren om misbruikt te worden, dit zeiden de stemmen steeds.

Dus ja ik geloofde dat vanaf dat ik 3 jaar was, hoorde ik die stem.

Toen ik dat zei tijdens de cognitieve therapie in de GGZ: begon de therapeut ineens heel anders te praten tegen mij: o ja hoor jij stemmen wat zeggen ze dan, en ik moest meteen naar een psychiater toe.

Ik dacht dit zeg ik dus NOOIT meer, dat ik stemmen hoor.

Daar waar ik eigenlijk hulp verwachten deden ze ook net of ik gek was.

Dus ja, dat ik mij schaamde was voor mij eigenlijk iets normaal, want je hoort je te schamen als je stemmen hoort.

Want het is niet normaal.

Ik zet me nu al jaren in voor dingen waar ik mijn ervaringskennis en deskundigheid kan inzetten.

Ik noemde mijzelf een ervaringsdeskundige: maar hoe kan ik mijzelf ervaringsdeskundige noemen als ik mij schaam voor mijn stemmen.

Ik heb het altijd weg gestopt, en ik wilde er niet over praten.

Het mocht er niet zijn

Ik praatte wel over mijn trauma's en wat mij is aangedaan en waarvoor ik dus PTST heb gekregen en hoe ik hiermee om heb leren gaan.

Maar stemmen horen, dat hoort bij gekken thuis.

Mijn alters, of alter ego's ja die zijn er ook niet meer, die stop ik ook weg.

Ik splitste mij dus eigenlijk ook weer.

Een deel van mijzelf mocht er wel zijn maar ook een groot deel van mijzelf niet.

Ineens valt het kwartje, ik draag soms nog een masker.

Gisteren ben ik bij stichting weerklink geweest, en voelde me heel onwennig, heel onzeker, en heel vreemd.

Maar het is me wel duidelijk dat als ik het weg blijf stoppen en mij blijf schamen, hoe kan ik dan echt mijn ervaringsdeskundigheid delen en inzetten.

Ik besef ineens, dat ik nog een hele weg te gaan heb, maar tegelijkertijd voel ik mij een soort van bevrijd: het mag er zijn...de stemmen ook.

Dus ja: ik hoor stemmen: So what?

Lana B