

STEUNPUNT STEMMEN HOREN LEIDEN E.O.

Er zijn ook stemmenhoorders die veel psychische problemen hebben gehad door het stemmen horen maar uiteindelijk een goede manier hebben gevonden om met de stemmen om te gaan.

Echter, er zijn ook mensen die veel last hebben van stemmen.

Deze cursus is bedoeld om stemmenhoorders die veel last hebben van stemmen te helpen op eigen kracht en op hun eigen manier om te leren gaan met stemmen en hen te ondersteunen bij het herstelproces.

Niet alleen stemmenhoorders zoeken een manier om met stemmen om te gaan. Hulpverleners en naasten hebben ook behoefte aan inzichten en handvatten om stemmenhoorders beter te leren begrijpen en ondersteunen. Daarom zijn zowel stemmenhoorders, als naasten en hulpverleners van harte welkom bij de cursus. Alle betrokkenen kunnen samen (van elkaar) leren.

Herstellen doe je zelf, maar niet alleen!

Stichting Weerklank, ondersteuning en voorlichting

Weerklank is een stichting die zich richt op volwassenen en kinderen met bijzondere zintuigelijke ervaringen, zoals het horen van stemmen; het zien van beelden en het hebben van persoonlijke overtuigingen.

Weerklank is er voor/door mensen met deze ervaringen en voor een ieder die zich bij hen betrokken voelt.

Weerklank streeft drie doelen na:

- Dienstverlening aan de doelgroep
- Verbetering van de hulpverlening
- Beïnvloeding van de beeldvorming

Weerklank is ook actief in internationaal verband (www.stichtingweerklank.nl)

Contact:

Wilt u meer informatie of heeft u vragen over het steunpunt Stemmen Horen?

Steunpunt Stemmen Horen Leiden e.o:

t.a.v. Hans van der Flier

Zaanstraat 126

2314 XH Leiden

Emailadres: zelfregiecentrumleiden@gmail.com

Voor stemmenhoorders, naasten en ondersteuners

Veel mensen denken bij stemmen horen aan schizofrenie en psychose. Uit onderzoek blijkt dat zo'n 13% van de bevolking ervaring heeft met stemmen horen. Het grootste gedeelte van deze groep is psychisch gezond en kan goed omgaan met stemmen. Stemmen horen is dus niet per definitie een symptoom van schizofrenie, maar een bijzondere ervaring waar je mee om kunt leren gaan. Stemmen horen leidt maar bij 2% van de bevolking tot psychische problemen, zoals angst, psychose en suïcideneigingen.

Steunpunt Stemmen Horen Leiden e.o.

Op 1 februari 2019 gaat dit steunpunt officieel open. Wij werken samen met Steunpunt Stemmen horen Nijmegen en Steunpunt Stemmen Horen Haaglanden. In Leiden wordt het steunpunt bemand door Hans van der Flier en Sonja van der Flier-Morgenland. Beiden zijn ervaringskundig op het gebied van stemmen horen. Het steunpunt is gehuisvest in Huis van de Buurt Matilo aan de Zaanstraat 126 Leiden.

Voor wie is het steunpunt Stemmen Horen bedoeld?

Het steunpunt is er voor stemmenhoorders en ondersteuners die te maken hebben met mensen die stemmen horen. Zowel naasten van stemmenhoorders als familie en vrienden zijn van harte welkom. Buurtbewoners en overige geïnteresseerden zijn tevens van harte welkom. Samenwerkingspartners kunnen ook terecht bij het steunpunt.

Doelstelling

Stemmen horen is niet per definitie een symptoom van een psychische ziekte maar een bijzondere ervaring waarmee je kunt leren omgaan. Voor mensen die last hebben van stemmen, is het leren omgaan met stemmen een belangrijke stap in hun herstel. Het steunpunt Stemmen Horen heeft zich ten doel gesteld stemmenhoordersondersteuners en naasten te informeren over en te ondersteunen bij (het leren omgaan met) het horen van stemmen.

Wat biedt het steunpunt Stemmen Horen?

Het steunpunt biedt een open spreekuur, infotheek, workshops, informatiebijeenkomsten op locatie, cursus en stemmengroepen. Ook is het mogelijk een afspraak te maken voor een persoonlijk gesprek.

Open spreekuur?

Elke dinsdag van 14.00 - 16.00 uur is er een open spreekuur.

Gesprek op afspraak

Het is mogelijk een persoonlijk gesprek aan te vragen bij Hans van der Flier. Je kunt hiervoor afspraak maken door een mail te sturen aan Hans of Sonja naar zelfregiecentrumleiden@gmail.com
Infotheek

Binnen de infotheek van het steunpunt zijn er boeken te leen gericht op het stemmen horen. Deze kunnen kosteloos geleend worden. In de nabije toekomst zal deze ook aangevuld worden met dvd's, tijdschriften en artikelen.

Stemmengroepen-lotgenotengroepen

Uit ervaring weten we dat stemmenhoorders het fijn vinden om te praten met mensen die weten hoe het is om stemmen te horen. Eens per twee weken is er een stemmengroep op dinsdagmiddag 13.30-15.30 uur. Dit is een besloten groep waar een kennismakingsgesprek vooraf nodig is. Een stemmengroep is vergelijkbaar met een Herstel/-HEE-groep maar dan specifiek voor mensen die stemmen horen.

Workshops en informatiebijeenkomsten

Tijdens workshops en informatiebijeenkomsten komen de verschillende vormen van en verklaringen voor stemmen horen aan bod. Ook worden de verschillende manieren van omgaan met stemmen horen besproken. Aan ondersteuners en naasten worden tips gegeven over hoe iemand die stemmen hoort gesteund zou kunnen worden. Er is aandacht voor de psychologische en neurologische kant van het verhaal maar ook spiritualiteit. Tevens kunnen er mensen uitgenodigd worden om hun herstelverhaal te komen vertellen. Eventueel kunnen deze workshops of informatiebijeenkomsten op locatie gegeven worden.

Cursus "Omgaan met Stemmen horen" voor stemmenhoorders, naasten en ondersteuners

Stemmen horen is een veelvoorkomende menselijke ervaring. Ongeveer 13% van de bevolking hoort weleens een stem, 4% hoort regelmatig stemmen bijvoorbeeld elke dag of elke week. Alhoewel vroeger gedacht werd dat stemmen horen een symptoom van schizofrenie of psychose was, blijken de meeste stemmenhoorders geestelijk gezond te zijn. Zij hebben geen last van de stemmen en/of kunnen er goed mee omgaan.