

Cognitieve gedragstherapie bij stemmen horen



Stemmen horen (auditief-verbale hallucinaties) houdt in dat iemand een andere persoon hoort spreken zonder dat er daadwerkelijk iemand spreekt. Er zijn ook milde varianten zoals de eigen gedachten hardop horen. Stemmen horen is lang niet altijd een probleem, maar wanneer dit gepaard gaat met lijdensdruk, ervaren cliënten vaak dat de stemmen negatieve dingen zeggen (schelden, opdrachten, dreigingen, commentaar).

Vier feiten over de stoornis



Bij kinderen komt het horen van stemmen veel voor (9%). Meestal gaat dit vanzelf over.



Ongeveer 1 op de 10 volwassenen hoort weleens stemmen.



Stemmen horen hoeft niet gepaard te gaan met een psychische stoornis. De kans op een psychische stoornis is wel groter bij negatieve inhoud van de stemmen, lijdensdruk en stress, verminderde controlebeleving van de persoon over de stemmen en bij aanwezigheid van comorbide klachten.

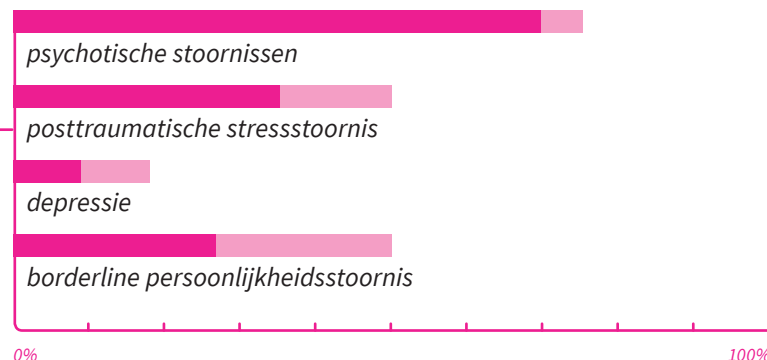


Bij mensen met een psychische stoornis wordt het horen van stemmen geassocieerd met een groter risico op suïcidepogingen.



Bij welke aandoeningen?

Stemmen horen is een transdiagnostisch symptoom. Het kan aanwezig zijn bij psychotische stoornissen (72% tot 76%), maar ook bij een posttraumatische stressstoornis (40% tot 50%), depressie (10% tot 23%), borderline persoonlijkheidsstoornis (30% tot 50%) of andere aandoeningen. Stemmen horen gaat geregeld samen met dissociatie ofwel een toestand van verlaagd bewustzijn.





Cognitieve gedragstherapie (cgt) bij stemmen horen

- Is meestal relatief kortdurend: ongeveer 15 tot 20 sessies van 45 tot 60 minuten.
 - Is gestructureerd, doelgericht en kent een op maat gesneden aanpak.
 - Is effectief in het verminderen van de negatieve emoties en andere klachten rondom het horen van stemmen.
 - Is effectiever dan andere actieve behandelingen voor stemmen horen (Hedges' $g = 0.49$).
 - Is effectiever naarmate de behandeldoelen specifiek zijn.
- Kan ook effectief worden ingezet wanneer iemand geen anti-psychotische medicatie gebruikt.

Wat kun je doen om je cliënt te motiveren voor een cgt-behandeling?

Vertel je cliënt dat stemmen horen best veel voorkomt. Als iemand eronder lijdt is het de moeite waard om te onderzoeken hoe dat komt en wat eraan te doen is. Gevoelens van angst, somberheid of schaamte hangen vaak samen met de inhoud en betekenis die stemmen voor de patiënt hebben.

berheid in reactie op de stemmen nemen af en cliënten laten zich minder door de stemmen hinderen in hun leven. Zoals bij alle cgt-varianten is het ook bij stemmen horen van groot belang dat iemand daadwerkelijk oefent en uitzoekt, zijn gedrag in het dagelijks leven verandert, en daardoor nieuwe ervaringen opdoet die de verwachtingen over de stemmen beïnvloeden.

Wie last heeft van stemmen horen, kan informatie en video's vinden op:

www.gedachtenuitpluizen.nl/explanations/
en

www.psychosenet.nl/psychose/symptomen/stemmen-in-je-hoofd/

Wie behandelt de klacht?

Verwijs je cliënt door naar een behandelaar met ervaring in de behandeling van stemmen horen of psychotische verschijnselen. Therapeuten met een registratie bij de VGCT hebben een opleiding gevolgd in cognitieve gedragstherapie en hebben vaak ook een BIG-registratie. VGCT-leden vind je via de website vgct.nl → vind een therapeut.

Meer informatie

Kijk op vgct.nl/patiënteninformatie of www.gedachtenuitpluizen.nl voor meer informatie over cognitieve gedragstherapie bij stemmen horen.

Cognitieve gedragstherapie voor stemmen horen

Cgt voor stemmen horen is een individuele, op maat gesneden behandeling, gebaseerd op de doelen van de cliënt. Cgt richt zich niet op het wegnemen van de stemmen, maar op het verminderen van lijdensdruk en hinder in het dagelijks functioneren als gevolg van de stemmen. Cliënten onderzoeken samen met hun therapeut de betekenissen die zij aan de stemmen geven en evalueren de effectiviteit van hun strategieën om met de stemmen om te gaan. Angst en som-

'Het is van groot belang dat iemand daadwerkelijk oefent'

