



**1 OP DE 7 PERSONEN  
HOORT WEL EENS EEN STEM  
VAN IEMAND DIE ER NIET IS**

**HET ZORG-  
PROGRAMMA STEMMEN  
HOREN: OMDAT DE JUISTE  
AANPAK EN EIGEN  
REGIE JE WEERBAAR  
MAKEN**

## WAT HET 12-WEEKSE ZORGPROGRAMMA DOET



### GROEPSSESSIES

Tijdens het programma is er wekelijks een groepsgesprek. Stap voor stap werken we aan het hanteren van de stemmen en weerbaarder worden. Dat doen we samen, ook met een ervaringsdeskundige. De thema's variëren van coping strategieën tot een geschikt dagritme.



### PERSOONLIJKE COACHING

In de persoonlijke coaching gaat het om gedragstherapie, compassietherapie, psychomotorische therapie\*, leefstijladviezen en we bekijken de medicatie. De persoonlijke training stellen we op maat samen.



### BETER BEGRIJPEN

Aan het programma is ook wetenschappelijk onderzoek verbonden. Zo willen we kennis vergroten over het horen van stemmen. Dat helpt ons het verbeteren of ontwikkelen van behandelingen.

## WAT IS ER AAN DE HAND?



### GEEN FANTASIE

Als iemand stemmen hoort zijn diverse hersengebieden actief, namelijk delen die taal maken, delen die taal ontvangen en ook het geheugen doet mee. Dus mensen verzinnen het niet, het is zo!



### IEDEREEN IS KWETSBAAR

Het horen van stemmen kan voorkomen bij mensen met aandoeningen zoals bijvoorbeeld schizofrenie, posttraumatische stress, Parkinson, delier of gehoorverlies. Maar ook bij gezonde mensen.



### ANGSTIG, SOMBER, VERWARD

Niet iedereen heeft last van de stemmen, maar soms maken stemmen iemand erg angstig, verward en somber. Het dagelijks leven, school, werk en relaties kunnen een groot probleem worden.



### \* PSYCHOMOTORISCHE THERAPIE

Hierbij is bewegen een middel om aan psychosociale doelen te werken. In het Zorgprogramma Stemmen Horen gaan we in op omgaan met de stemmen, sterker in je schoenen staan en het vergroten van vertrouwen: in jezelf en een ander.



**STERKER DAN  
DE STEMMEN**