

Nare stemmen zitten vooral rechts

Door Malou van Hintum op [24 januari '10](#), 10:07, bijgewerkt [24 januari '10](#), 10:14

AMSTERDAM - Herinneringen spelen vaak een rol bij mensen die stemmen horen. Soms worden ze er echt gek van.

'Ik heb een heerlijk leven zo', zegt de mevrouw op de video die psychiater Iris Sommer laat zien. Al sinds haar twaalfde jaar hoort ze vriendelijke stemmen die haar vertellen dat ze nooit bang hoeft te zijn. 'Ze zijn mijn vrienden, en ik ben er heel blij mee.'

Tweehonderd psychiaters en psychologen en een enkele neurowetenschapper hebben zich dinsdag in de Franciscuskerk op het Parnassia-terrein in Den Haag verzameld. Ze bezoeken het symposium *Hallucinaties*, dat wordt gehouden ter gelegenheid van de presentatie van het ruim 550 pagina's dikke boek *A Dictionary of Hallucinations*, waarin psychiater Jan Dirk Blom ruim tweeduizend *topics* behandelt.

Paddestoel

In zijn presentatie kiest hij er van elke letter één: van de *amanita reverie* (een paddestoel die tien tot vijftien uur hallucinaties geeft), via de *demons* (in de ruimte rondvliegende oogbollen) en de *heautoscopie* (je ontmoet jezelf, maar dan van een ander geslacht of andere leeftijd) naar de *zoöpsie* (je ziet krioelende insecten die er niet zijn).

Psychiaters en psychologen hebben in de praktijk vooral te maken met mensen die stemmen horen (auditieve hallucinaties). En dan geen aardige stemmen, maar nare. Psychiater Iris Sommer, hoofd van de Stemmenpoli UMC Utrecht, laat een audiofragment horen waarin een patiënt vertelt wat de stemmen tegen haar zeggen: 'Je moet dood, Marian. Het is jouw schuld dat de kinderen verdronken zijn. Je bent slecht. En slechte mensen moeten dood.'

Om gek van te worden, en dat worden zulke mensen dan ook. Ze krijgen psychosen, hebben waanideeën ('mijn gedachten worden extern gemanipuleerd') en worden paranoïde. Medicatie kan helpen om die waanideeën te onderdrukken, maar de stemmen blijven bij een kwart van de patiënten bestaan.

Hersengebieden

Hersenonderzoek laat zien dat bij mensen die stemmen horen, dezelfde hersengebieden actief zijn als bij mensen die gewoon geluid horen. Sommer: 'Bij stemmenhoorders zijn zowel de taalproductiegebieden in de hersenen als de taalperceptiegebieden actief. Ze maken als het ware zelf hun stemmen, die ze ook echt horen: dat kunnen we in de hersenen zien. Daarbij is bij mensen die nare stemmen horen, vooral de rechter hersenhelft actief, de niet-dominante hemisfeer. Bij mensen die nooit stemmen horen, is juist de linkerhersenhelft actief. Omdat de

stemmen in de niet-dominante rechter hemisfeer zitten, zijn patiënten zich niet bewust van het feit dat ze zelf taal produceren als ze stemmen horen.'

Het is dan ook de vraag of de verschillende hersengebieden van stemmenhoorders wel optimaal met elkaar zijn verbonden: is het netwerk in het brein wel in orde?

Dat is volgens hoogleraar cognitieve neuropsychiatrie André Aleman (UMC Groningen) niet het geval. De hersenen van stemmenhoorders hebben verstoorde verbindingen tussen het gebied van Wernicke (het sensorisch spraakcentrum, belangrijk om taal te kunnen begrijpen) en het gebied van Broca (het motorisch spraakcentrum, belangrijk voor het spreken).

Dat gaat samen met een verminderde connectiviteit tussen gebieden die belangrijk zijn voor aandacht en monitoring van gedrag (de *anterior cingulate*), en voor emotie (de *amygdala*). Hoe ernstiger de hallucinaties zijn, hoe minder verbondenheid er tussen al die gebieden is. Bovendien speelt bij het horen van stemmen het geheugen een grote rol. Sommer: 'fMRI-onderzoek laat zien dat 6 seconden voordat de stemmen worden gehoord, er een signaalverandering is in de (*para*)*hippocampus*. Dat lijkt erop te wijzen dat (mogelijk traumatische) herinneringen een rol spelen bij het triggeren van stemmen.'

Dit kan misschien ook verklaren waarom mensen met een posttraumatische stressstoornis het risico lopen om psychotisch te worden; wellicht is er sprake van een overlappend mechanisme.

Lijntje

De hippocampus bevat overigens allerlei soorten herinneringen en emoties. Daarom is het goed mogelijk dat ook positievestemmenhoorders een 'lijntje' hebben met hun verleden. Uit onderzoek blijkt dat stemmenhoorders vaker een traumatiserende ervaring hebben meegemaakt dan niet-stemmenhoorders. Waarom vervolgens de een er beschermengelen aan overhoudt en de ander kwelgeesten, is niet duidelijk. Wel laat dit verschil zien dat het belangrijk is mensen te vragen naar de inhoud van hun stemmen, iets wat psychiaters, zo bleek tijdens het symposium, nog weleens willen vergeten.

Schattingen van het percentage mensen dat positieve stemmen hoort, lopen uiteen van 7 tot 15 procent. Zo'n 2 tot 3 procent van hen hoort die stemmen dagelijks. Spreken erover doen ze zelden, bang dat ze voor gek worden verklaard. In het alternatieve en paranormale circuit kunnen ze vaak wel aan de slag met hun 'gave'.

Sommer: 'In islamitische milieus is het horen van stemmen veel normaler dan bij ons. Daar vinden ze het niet gek dat mensen de *ghins* kunnen horen, de geesten die overal rondwaren.'

Coping

Mensen die van hun nare stemmen af willen, krijgen psycho-educatie (hulp bij het ontwikkelen van een betere *coping*, het omgaan met hun probleem), psychotherapie en vaak ook anti-psychotica. De topdrie van copingstrategieën bestaat uit meedoen aan een conversatie, zingen of fluiten, zodat de taalgebieden worden gebruikt voor andere functies. Maar ook kauwgom kauwen kan helpen.

Een kwart van de patiënten is met deze behandelingen niet geholpen. Bij hen kan een behandeling met laag frequente repetitieve Transcraniële Magnetische Stimulatie (rTMS) misschien soelaas bieden. Ze zouden dan bijvoorbeeld drie weken lang, vijf dagen per week, 20 minuten per dag, een magnetisch veld van 1 Hertz op een plek boven hun hoofd krijgen. Een andere mogelijkheid is een intensievere, hoog frequente TMS (met bijvoorbeeld 20 Hz), of invasieve stimulatie, waarbij hersengebieden die betrokken zijn bij stemmen, gestimuleerd worden met een elektrode vlak onder de schedel.

url: http://www.volkskrant.nl/wetenschap/article1341394.ece/Nare_stemmen_zitten_vooral_rechts