

Was haben diese Menschen gemeinsam?



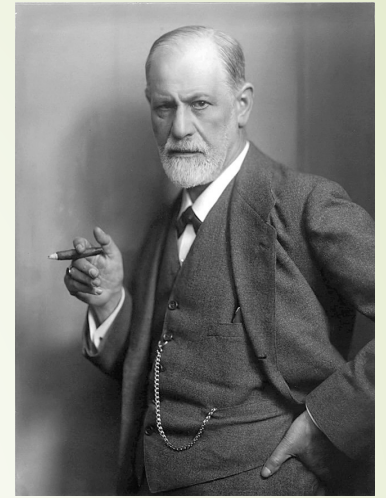
Winston Churchill



Jeanne d'Arc



Charles Dickens



Sigmund Freud



Virginia Woolfe




Robert Schumann



Mahatma Gandhi



Carlos Santana



Stimmenhören - Fluch oder Segen?


Ein Perspektivwechsel

Insights-Fachtagung 2023

Eine Präsentation von Daniel Ommer und Laura Stellberg-Sönchen



Inhaltsverzeichnis

- Hintergrund: Was ist über das Phänomen Stimmenhören bekannt
 - Erklärung des Auftretens
 - Fragestellung
 - Methodik
 - Ergebnis der Literaturrecherche
 - Interviews
 - Ergebnisabgleich Literatur & Interviews
 - Fazit
- 

Hintergrund

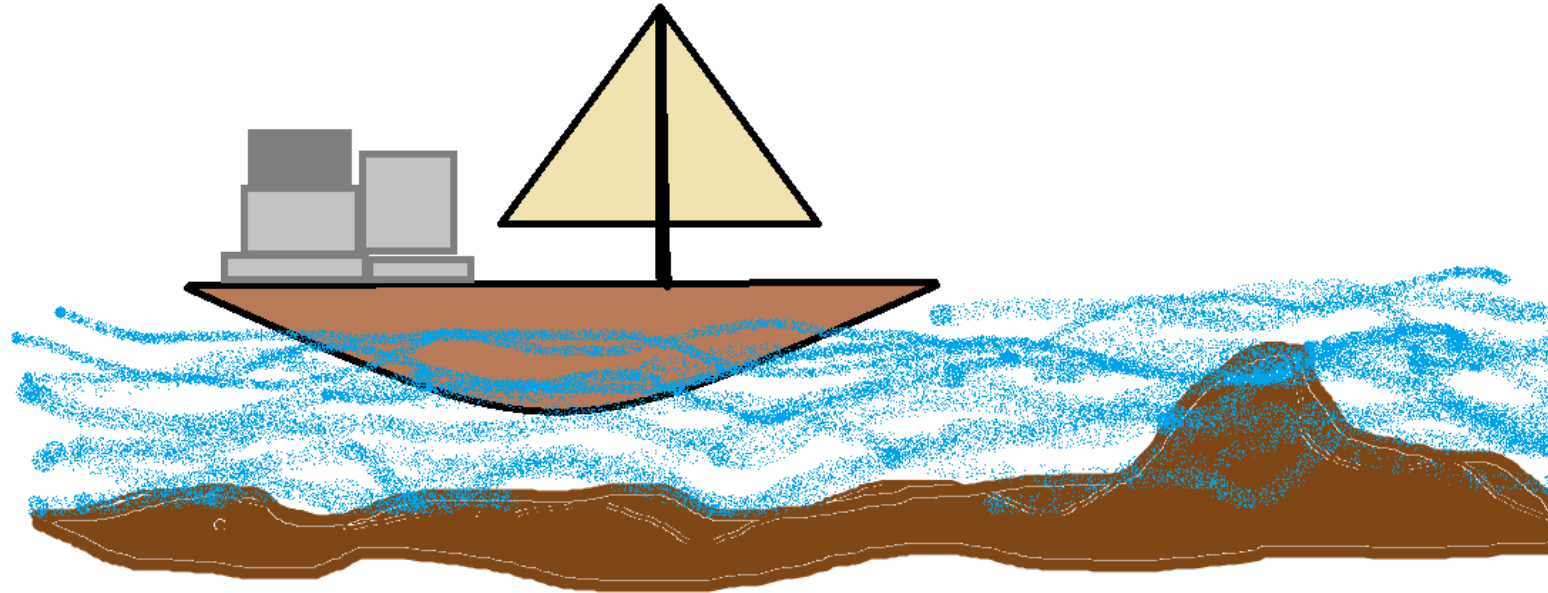
- ▶ 3-6% der Allgemeinbevölkerung hören einmal oder mehrmals in ihrem Leben Stimmen [1]
- ▶ Nur bei einem Drittel zeigt sich dabei ein Krankheitswert
- ▶ Davon kommen nur ein Drittel in Kontakt mit der Psychiatrie
- ▶ Es gibt verschiedene Arten des Stimmenhörens
- ▶ Stimmenhören kann in direktem Zusammenhang mit Krisen gebracht werden [2]
- ▶ Traumata infolge sexuellem Missbrauchs ist der häufigste Grund für das Auftreten [3]

Hintergrund

- Klinische Antwort auf dieses Phänomen sind vorwiegend Medikamente [3]
- 20-30% der Betroffenen profitieren von diesen nur bedingt oder gar nicht
- Die medizinische Sicht dominiert und das Stimmenhören wird als Kriterium psychiatrischer Diagnosen aufgefasst [4]

Erklärung des Auftretens

anhand des Vulnerabilitäts-Stress-Modells



Fragestellung

- Wie nehmen Betroffene das Phänomen Stimmenhören wahr und welche Auswirkungen hat es für sie?

Methodik

- Literaturrecherche mit den Schlagworten:
Stimmenhören, Stimmenhören und Auswirkungen, Stimmenhören und Funktion, Stimmenhören und Behandlungen
- Buch „Stimmenhören verstehen“ (Romme & Escher, 2. Auflage, 2013)
- 4 Patienteninterviews mit Patienten aus der psychiatrischen Institutsambulanz der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum Lüdenscheid
 - 3 Kategorien: Auswirkung, Umgang, Bedeutung
 - ethische und datenschutzrechtliche Reflektion wurden durchgeführt und berücksichtigt

Ergebnis der Literaturrecherche

- Stimmenhören ist mehr als ein reines Symptom einer psychischen Erkrankung
- Phänomen, welches von Betroffenen höchst individuell erfahren und verarbeitet wird [5]
- Entscheidend ist die Art des Umgangs [6]
- Phasen nach Romme & Escher [3]
- Es lassen sich mehrere übergeordnete Funktionen identifizieren [1]:
 - Modi des Ordners (Mewes; von Peter, 2014): normalisiert, leidenschaftlich verteidigt, Schicksalsschlag, Form der Behinderung

Phasen des Umgangs mit den Stimmen

(nach Romme & Escher, 2013) [3]

➤ Phase des Erschreckens

- Überwältigung, Angst, Beeinträchtigung, Einschränkung des Alltags

➤ Organisationsphase

- Entwicklung von Strategien, Anerkennung der Stimmen, Bezug zu Stimmen wird hergestellt

➤ Stabilisierungsphase

- Angst ist gemindert, Kontrolle ist erreicht, Beziehung ist ausgeglichen, Rückgewinnung des eigenen Lebens

Vier ordnungsgebende Modi

(nach Mewes & von Peter, 2014) [1]

➤ Normalisierung der Stimmen

- wird zur enttabuisierten Praxis, ein Raum zum Austausch wird geschaffen

➤ Leidenschaftliches Stimmenhören

- Widerstand gegen das Einordnen als Symptom einer psychischen Störung, nicht belastend, positive teils überhöhte Deutung des Stimmenhörens

➤ Stimmenhören als Schicksalsschlag

- von außen auferlegtes Leid, Gefühl des Ausgeliefertseins

➤ Stimmenhören als Behinderung

- Diagnose birgt Gefahr der Stigmatisierung, sorgt jedoch für einen Zugang zum Hilfesystem

Der Umgang entscheidet über die Auswirkungen

(Rogge & Rogge, 2016) [6]

- Menschen die mit ihren Stimmen umgehen können:

Fühlen sich stärker, hören öfter positive und seltener befehlende Stimmen, können die Stimmen mehr begrenzen, haben mehr Unterstützung, sprechen öfter über ihre Stimmen

- Menschen die mit ihren Stimmen nicht umgehen können:

Fühlen sich schwächer, hören eher befehlende oder negative Stimmen, können diese kaum begrenzen, wählen öfter Ablenkungsmechanismen, erfahren weniger Unterstützung, sprechen seltener über ihre Stimmen

Die Interviewteilnehmer

- 3 Patienten und 1 Patientin, welche durch die psychiatrische Institutsambulanz des Klinikums Lüdenscheid behandelt werden
 - Altersspanne von Anfang 30 bis Ende 50
 - 3 von 4 der Betroffenen hören auch aktuell noch Stimmen
 - 3 von 4 der Betroffenen haben während der Erstmanifestation Drogen konsumiert
 - 2 von 4 der Betroffenen haben vor dem ersten Auftreten eine Krise durchlebt
-
- Namen wurden durch die Autoren geändert
 - Inhalte wurden so dargestellt, dass sich keine Rückschlüsse auf die Personen ziehen lassen

Welche Auswirkungen hatte das Stimmenhören für mich?

11

Bruno: Ich war nur noch verängstigt, zurückgezogen. Dann Unruhezustände, zittern. Und die ganze Zeit unter Druck. Die Stimmen hörten nicht auf, das war überhaupt nicht gut. Ich habe fast gar nichts mehr gemacht. Bin zwar immer ein bisschen spazieren gegangen, aber letztendlich lag ich dann hinterher nur noch im Bett mit Depressionen.

Die Angst ist immer da, dass es wieder so kommt.

Volker: Ich hab mein Leben so gesehen an die Wand gefahren. Ich kam auf der Arbeit nicht mehr klar, hab meinen Führerschein verloren. Hab mit den Stimmen meinen eigenen Film gefahren. Am Schluss hatte ich nichts mehr.

David: Es hat meinen Alltag extrem beeinflusst. Man ist nur noch mit seinem Kopf beschäftigt und kann sich nicht mehr mit seinem Umfeld beschäftigen! Aber es wird von Tag zu Tag besser, aber ist es ist ein Kampf. Man darf sich den Stimmen nicht hingeben und das muss man sich klar machen.

Lotte: Ich lebe damit, er ist halt da. In meinem Umfeld wissen alle was ich höre. Damit komme ich gut zurecht.

Welche Auswirkungen hat das Stimmenhören für mich?

12

Bruno: Die Stimmen waren aber auch hilfreich. Ich habe mal eine gewisse Zeit aufgehört zu rauchen und das war auch von den Stimmen aus. Die Stimmen sind auch beratend tätig. Beim Alkohol war es damals auch so. Da haben ich dann von den Stimmen gehört, das es besser ist aufzuhören. Und dann habe ich rigoros einen Schlussstrich gezogen.

David: Umso schlechter ich mich fühle, umso stärker sind die Stimmen. Ich hatte die Chance bei meinem Bruder zu arbeiten, Ich hatte mich so darauf gefreut. Hatte eine Klarheit in meinem Kopf und zwar so, dass die Stimmen dann auch stärker wurden. Wenn die Emotionen ausschlagen, kann das positiv aber auch negativ sein.

Bruno: Wichtig ist noch, dass es eben auch Depressionen auslöst. Und ich merke das bei mir immer, dass die Depression im Hintergrund ist und das ich mich viel hinlege. Ich schlafe sehr viel am Tag. Das ist das einzige was ich als ein bisschen negativ sehe. Aber es hilft.

Volker: Es war eine relativ lange Zeit, in der ich nur rumgekämpft habe. Ich habe mit den Stimmen Gespräche geführt, auch wenn Leute dabei waren und die ganze Zeit dieser innerliche Kampf den ich hatte.

Zusammenfassung Auswirkungen

- Das Auftreten der Stimmen hatte bei 3 der 4 Betroffenen eine beeinträchtigende Auswirkung auf die Lebensqualität
- Die Qualität der Beeinträchtigung zeigt sich hier hoch individuell. Es finden sich die von Romme und Escher beschriebenen Gefühle der Phase des Erschreckens, von Angst bis hin zur Depression, vom Gefühl der Beeinträchtigung bis zum vollkommenen Kontrollverlust

Umgang mit den Stimmen

14

David: Ich habe mir einen strukturierten Tagesablauf geschaffen, ich versuche trotzdem ein normales Leben zu führen. Ich nehme die Welt so wie sie ist. Cannabis hat geholfen, dass die Stimmen lieb waren. Das Rauchen hilft lenkt mich eben auch wieder ab.

Volker: Ich bin berentet, dadurch habe ich keinen Druck etwas leisten zu müssen. Ich mache viel Sport und gönne mir Ruhe. Ziehe mich zurück wenn ich merke es wird mir zu viel. Wenn ich psychisch stabil bin, bleiben auch die Stimmen weg. Ich habe das als meinen Weg gefunden, damit umzugehen.

Lotte: Wenn ich stabiler bin, ist er deutlich ruhiger und netter. Sonst versuche ich mich ab zu lenken. Arbeiten, Musik hören, ich koche sehr gerne. Schon mal sage ich ihm auch „Jetzt halt die Klappe“.

Bruno: Ich rede mit den Stimmen. Ich sage denen, dass das jetzt nicht so ist und versuche mich abzulenken. Ich beschäftige mich viel mit dem Computer zuhause. Ich koche sehr gerne. Filme gucken, so was.

Umgang mit den Stimmen

Volker: Ich halte mich fern von großen Veranstaltungen, weil das einfach zu gefährlich für mich ist. Auf Familienfeiern merke ich nach 2-3 Stunden, jetzt ist genug. Auch beim Gitarre spielen oder Zocken merke ich wenn meine Belastung erreicht ist. So hat man seine Taktiken entwickelt.

David: Ich muss manchmal auf den Tisch hauen, so jetzt ist mal Ruhe und jetzt kümmere ich mich wieder um meinen Tagesablauf.

Bruno: Ich habe einen Weg gefunden das mein Leben funktioniert. Ich kriege den Haushalt hin und kann mit meinem Sohn spielen, auch wenn die Stimmen manchmal da sind.

Lotte: Mit ihm zu sprechen reicht manchmal nicht. Wenn ich zuhause bin arbeite ich mit meiner Bedarfsmedikation, dann geht das wieder.

Zusammenfassung Umgang

- ▶ Alle Menschen die teilgenommen haben, konnten ihre individuelle Strategie entwickeln, um mit dem Phänomen umzugehen. Es wird von allen vieren als Schlüssel für das zurückerlangen von Lebensqualität benannt.
- ▶ Auch findet sich in den Aussagen wieder, dass der Umgang mit den Stimmen einfacher ist, wenn die psychische Gesamtsituation als stabil wahrgenommen wird

Welche Bedeutung hat das Stimmenhören für mich?

17

David: Ich denke dann auch wie es wohl wäre, wenn die Stimmen nicht mehr da wären. Aber ich glaube das ist dann irgendwo auch ein Teil von mir, was dann einfach wegfallen würde. Mir würde etwas fehlen.

Volker: Ich bin froh das ich es heute nicht mehr habe. Im Vergleich zu alten Schulfreunden merke ich schon wie eingeschränkt ich bin. Die Gesellschaft erkennt das nicht an, dass ist schwierig. Wenn ich wählen könnte, würde ich es nicht haben wollen.

Bruno: Also wenn das einfach vorbei wäre, dass wäre natürlich gut. Obwohl dann wüsste ich auch nicht so direkt damit umzugehen. Weil das wäre ja total irreführend. Es hat schon etwas verbindliches, als ein Teil meines Lebens.

Lotte: Wenn ich wählen könnte, würde ich mir wünschen, dass er mal ganz die Klappe hält. Er gehört zur Vergangenheit und bleibt Vergangenheit.

Zusammenfassung Bedeutung

- Das Stimmenhören hat individuelle Bedeutungen, zum einen wird es als Teil der Persönlichkeit gesehen und soll als diesen auch erhalten bleiben, zum anderen als hoch belastend mit dem Wunsch der vollständigen Remission

Ergebnisabgleich Literatur & Interviews

- ▶ Beim Gegenüberstellen der Ergebnisse zeigt sich, dass sich der Weg aller Teilnehmer der Interviews mit den Erkenntnissen der nach Romme & Escher beschriebenen Phasen wiederfindet
- ▶ Die ordnungsgebenden Modi lassen sich zum Teil unscharf zuordnen. Es können teilweise mehrere Modis identifiziert werden
- ▶ In den Interviews wird deutlich, dass das Phänomen Stimmenhören sich bei jedem Menschen anders zeigt und der Umgang hoch individuell ist. Die Strategien unterscheiden sich deutlich voneinander, jedoch haben sie eines gemeinsam. Wird eine individuelle Strategie gefunden, ist persönliches Recovery und Teilhabe möglich
- ▶ Es wird deutlich, dass Betroffene für die Integration des Stimmenhörens in ihren Alltag mehr als nur Medikamente benötigen

Fazit

- ▶ Stimmenhören kommt bei den verschiedensten psychiatrischen und somatischen Erkrankungen vor und ist somit kein diagnosespezifisches Kriterium [2] [7]
- ▶ Nicht das Vorhandensein von Stimmen ist ausschlaggebend für die Lebensqualität der Betroffenen, sondern wie sie damit umgehen [6]
- ▶ Alle Teilnehmer gaben an, dass ihr Weg zu einem zufriedenen Leben nur möglich war, weil sie Strategien entwickelt haben mit dem Phänomen Stimmenhören umzugehen
- ▶ Es zeigte sich, dass das Auftreten der Stimmen sehr belastend und einschneidend war und somit die Psychiatrie verpflichtet ist eine adäquate Behandlung zu gewährleisten (z.B. erfahrungsfokussierte Beratung nach Escher & Romme)
- ▶ Bei der Recherche fiel auf, dass noch weitere Forschung zu dieser Thematik notwendig ist

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

Literatur

- [1] Mewes, Julie; Peter, Sebastian von (2014): Die kollektiven ordnungsgebenden Modi des Stimmenhörens. In: *Psychiatrische Praxis* 41 (1), S. 23–28. DOI: 10.1055/s-0033-1343201.
- [2] Freitag, Kerstin (2018): Stimmen im Alltag. In: *Psychiatrische Pflege* 3 (3), S. 9–12. DOI: 10.1024/2297-6965/a000164.
- [3] Romme, Marius; Escher, Sandra (2013): Stimmenhören verstehen. Der Leitfaden für die Arbeit mit Stimmenhörern. 2. Aufl. Köln: Psychiatrie-Verl.
- [4] Amering, Michaela; Schmolke, Margit (2011): Recovery. Das Ende der Unheilbarkeit. 5th, Revised ed. Köln: Psychiatrie Verlag (Fachwissen).
- [5] Hansen, Hartwig (2015) Höllenqual oder Himmelsgabe? Erfahrungen von Stimmen hörenden Menschen. Neumünster: Paranus-Verl.
- [6] Rogge, Claudia; Rogge, Stefan (2016): Lassen Sie uns darüber reden. In: *Psychiatrische Pflege* 1 (2), S. 13–16. DOI: 10.1024/2297-6965/a000022.
- [7] Gilschwert, Daniela (2012): Stimmenhören: Alltagsphänomen oder psychische Erkrankung? Linz. Online verfügbar unter <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0168-ssoar-321370>.