

Dr. Rufus May, lezing congres 20 Mei 2005, Maastricht

**De Relatie tussen betrekkingsideeën en ongewone overtuigingen
Een persoonlijke reflectie van Dr. Rufus May**

Marius Romme heeft me gevraagd te praten, over de relatie tussen mijn verschillende psychotische ervaringen, in mijn jeugd.. Toen ik achttien was, werd ik behandeld in een psychiatrische kliniek vanwege de diagnose Hebefrene Schizofrenie. Na 14 maanden behandeling ben ik (tegen medisch advies) gestopt met de neuroleptische medicatie. Ik vond andere manieren om met mijn ervaringen om te gaan, om te herstellen en mijn leven weer op te pakken. Om te herstellen gebruikte ik, drama, dans, kunst en parttime werk, maar ook de hulp van een goeie vriend. Na een aantal verschillende banen begon ik psychologie te studeren en volgde de richting klinisch psycholoog. Zes jaar geleden promoveerde ik tot Dr. in de psychologie. Ik werk nu als klinisch psycholoog in de geestelijke gezondheidszorg, met mensen met ernstige geestelijke gezondheid problemen zowel in het ziekenhuis als ambulante.

Naast mijn klinisch werk geef ik cursussen aan professionele hulpverleners in manieren van werken met stemmenhoren. Tijdens de training doe ik een stemmenhoren oefening, die ontwikkeld werd door Ron Coleman. Tijdens deze oefening worden de cursisten opgespitst in groepjes van drie. Een van hen speelt stem, dat wil zeggen hij fluistert commentaar in het oor van een van de andere twee, die samen een gesprek proberen gaande te houden. Na een minuut of vijf vragen we aan degenen die de stem in hun oor hoorden, hoe ze zouden reageren als zo'n ervaring hun vaak zou overkomen. Die mensen vertellen dan dat zij zich angstig, achterdochtig, geïrriteerd, en geagiteerd zouden voelen en zich ook slecht zouden kunnen concentreren op bezigheden. Zij voelen alsof zij worden bekeken, ze zouden contacten gaan vermijden, of zij zouden boos worden. Veel van deze denkwijzen en gedragingen worden in de psychiatrie gezien als symptomen van een psychiatrische ziekte. Deze oefening laat echter zien dat veel van de tot de psychose gerekende symptomen, normale reacties zijn op uitzonderlijke ervaringen, zoals stemmen horen.

Ik zal nu proberen te laten zien hoe gelijksoortige relaties kunnen bestaan tussen andere als psychotisch geïnterpreteerde symptomen.

Betrekkingsideeën en hun relatie met wanen

Betrekkingsideeën wil zeggen dat iemand algemene informatie uit zijn omgeving interpreteert als persoonlijk belangrijke directe communicatie. Hij betreft dus iets wat in de omgeving gezegd wordt op zich zelf.

Bijvoorbeeld als ik zoals vandaag een presentatie geef en ik ben zenuwachtig en ik gebruik iemand anders zijn computer en de computer zegt tegen me "Uw batterijen zijn opgeladen". Dan kan ik er voor kiezen, dat te interpreteren als een persoonlijke boodschap, in plaats van als een gewone algemene opmerking. Dat zou me kunnen helpen me zekerder te voelen Dit is dus een voorbeeld van een betrekkingsidee. De meeste mensen zullen zo nu en dan wel eens een betrekkingsidee hebben, bijvoorbeeld door te denken dat je hard op je naam hoort roepen, terwijl dat niet het geval is. Of

bijvoorbeeld in een periode van verliefdheid, een liefdes liedje horen zingen, dat aanvoelt alsof het persoonlijk voor jouw gezongen wordt. Of als een bus precies op het moment, dat je hem nodig hebt om op tijd te komen aan komt rijden, dan kan je denken, dat de voorzienigheid met je is. Meerdere van ons zullen wel eens hebben mee gemaakt, dat een echt geluid uit de omgeving tot een onderdeel van onze droom is geworden. Bijvoorbeeld een auto sirene kan in een droom door ons geïnterpreteerd worden als een lucht alarm. Ik ken ook mensen die praktiserend Christen zijn, die boodschappen vinden, wanneer ze zomaar in een religieuze tekst lezen en dat dan opvatten als een spirituele begeleiding een persoonlijke boodschap van God. Tarot kaarten en de I Ching zijn andere meer structurele praktijken die de mogelijkheid aanmoedigen dat onze omgeving speciale persoonlijke boodschappen bevat, die als we ernaar luisteren ons helpen bij het inhoud geven aan ons persoonlijk leven.

Ik heb er over nagedacht hoe mijn betrekkingsideeën, van toen ik achttien was, in verband stonden met de ongewone overtuigingen die ik ontwikkelde en die in de psychiatrie geïnterpreteerd werden als wanen en als symptomen van schizofrenie. Ik zal u de onderlinge relatie laten zien tussen de betrekkingsideeën en de wanen cq. ongewone overtuigingen, die ik had toen ik in mijn adolescentie, enige jaren emotionele problemen door maakte.

Toen ik achttien was had ik een vervelend baan als jongste bediende op een kantoor. Ik was erg onzeker over mijn toekomst. Ik had mijn opleiding niet afgemaakt en het was me niet gelukt in de advertentie wereld een baan te vinden. Daar kwam toen bovenop dat ik emotioneel nog al geraakt werd, doordat mijn vriendin, waar ik een jaar mee had opgetrokken, het uit maakte. Dit liet een groot gat achter in mijn leven. Terug kijkend weet ik nu dat dit emotionele verlies een echo inhield van een eerder verlatingservaring, die ik toen ik elf jaar was meemaakte. Ik voelde me ook sociaal in de kou staan. Mijn ex-vriendin en al haar vrienden waren bezig met plannen om naar de universiteit te gaan, terwijl het er naar uit zag dat ik een erg vervelend carrière, als tekenaar in opleiding, had gekozen.

Stage 1 Met een gevoel van leegte en verlies begon ik te zoeken naar de zin van mijn leven. Ik begon dat proces door te experimenteren met bidden en door de bijbel ergens willekeurig open te slaan om te zien of ik een boodschap van God kon ontvangen. Dat lukte.

Stage 2 Ik had ook horen praten over mensen, die op andere manieren antwoorden op hun gebeden ontvingen, bijv. via posters op aanplak borden. Ik begon te bidden om begeleiding bij de vraag of ik wel of niet mijn vervelende baan zou voortzetten. Daarop zag ik een advertentie slogan die zei "Don't miss it", dat bracht mij op de gedachte, dat er toch mogelijkheden in mijn op het eerste gezicht vervelende baan verborgen waren. Omdat ik op die manier boodschappen begon te krijgen, begon ik mij speciaal te voelen, uitverkoren zelfs!

Stage 3 Als ik uitverkoren was, vroeg ik mij af wat de missie wel zou zijn. Op mijn werk werd ik op reis gestuurd om bepaalde dingen af te leveren bijv vanuit Londen naar Manchester. Toen ik op het station mijn kaartje verloor, moest ik tijdens de 200 mijl lange reis de kaartjes controleur in de trein proberen te vermijden. Ik kwam toen op het idee dat ik in training was voor spion en dat mijn spoor kaartje gestolen was, om mijn kwaliteiten te testen, om pakjes af te leveren onder moeilijke omstandigheden.

Stage 4 Niemand had openlijk met mij contact opgenomen om mij te vertellen dat ik een spion was, daarom veronderstelde dat het mijn werk was om aanwijzingen te ontdekken waaruit ik meer kon afleiden over mijn nieuw identiteit als spion in opleiding. Ik keek daarom uit, naar speciaal voor mij bedoelde, boodschappen op de radio, zoals ik dat spionnen had zien doen in films.

Een beroemde uitspraak in de bijbel luidt: "Zoek en Gij zult vinden" en door te zoeken op de radio vond ik vreemde waarschuwingen die mij vertelde "kijk uit" en "wees voorzichtig".

Stage 5 De relevantie voor mijn situatie van de boodschappen, die ik oppikte op de radio, deed mij vermoeden dat mijn huis afgeluisterd werd. Hoe was het anders mogelijk, dat mensen, die mij boodschappen stuurden, op de hoogte waren van mijn dagelijks doen en laten? Ik vroeg aan mijn burens, die technisch meer wisten dan ik, om me te helpen de radio te onderzoeken naar afluister apparaatjes (bugs). Zij konden niets vinden. Dit feit en hun wat spottende houding deed mij denken, dat zij ook spionnen moesten zijn.

Stage 6 Ik zocht naar steeds meer bewijzen, om mijn theorie te bevestigen, dat mijn werk een dekmantel was voor een spion agentschap. Toen ik ontdekte dat mijn voorganger (als jongste bediende) een zogenaamd motor ongeval had gehad en niet terug zou komen, voelde ik dit als een bewijs voor mijn theorie. Het was hem kennelijk niet gelukt een gevaarlijk opdracht uit te voeren en hij was gewond geraakt tijdens de uitvoering, dacht ik. Een van de andere staf leden had problemen met zijn hart. Ik nam aan dat dit een begrijpelijke reacties was op de stress, een spion te zijn.

Ik begon slechter te slapen omdat ik buiten gewoon opgewonden was over deze nieuwe wereld, die ik aan het ontdekken was. Ik vond het moeilijk te gaan slapen in de wetenschap dat ik onder het een of ander toezicht stond. Ik weet nu vanuit mijn klinische werk ervaring, dat mensen makkelijker betrekkingsideeën ervaren, wanneer ze slaap tekort komen. Zonder regelmatige en voldoende slaap beland iemand in een ander soort psychische gesteldheid, die dichterbij het dromen staat. De psyche is dan meer ontvankelijk om aan informatie uit de omgeving een persoonlijke betekenis te hechten. Ik denk dan ook dat door het gebrek aan slaap mijn psyche er meer toe neigde informatie uit de omgeving te interpreteren in een betrekking's stijl.

Stage 7 Wanneer ik de televisie aan zette had ik het gevoel dat de karakters naar mijn gedachte leken te verwijzen. Dit was storend. Hoe konden ze mijn gedachten lezen? Ik veronderstelde dat er een filmtoestel in de televisie moest zitten. Dit zou verklaren hoe de karakters in televisie programma's konden afwijken van hun tekst en ingaan op mijn situatie. Dit is weer een voorbeeld van de manier waarop betrekkingsideeën, zoals een dialoog op de televisie, die wordt ervaren als betrekking hebbend op iemands eigen gedachten, er toe kan leiden dat de persoon, een theorie ontwikkelt op grond van zijn ervaring. Deze theorie bijvoorbeeld, dat film camera's de persoon bekijken, wordt klinisch gezien als een paranoïde waan, dwz een primair symptoom van schizofrenie. Terwijl in de realiteit het een poging is om op rationele manier een vreemde ervaring begrijpelijk te maken.

Veel van mijn ideeën over de spionage wereld waarin ik dacht betrokken te zijn ontwikkelde zich vanuit mijn ervaring met betrekkingsideeën, zoals ik zo juist heb uitgelegd. Zij werden echter ook beïnvloed door verhalen over spionnen en science fiction verhalen, die ik gelezen had, toen ik nog jonger was. Ik voelde me bijvoorbeeld veiliger, wanneer ik mijn hond mee uit wandelen nam, want althans dat veronderstelde ik, hij was een robot hond met film camera's als ogen. In het boek Bladerunner, zijn de meeste dieren robots. Als ik op bezoek ging bij mijn oom, die in zijn huis een schilderij had hangen van dieren, die de Ark van Noach schoon maakten, vond ik dat een tastbaar bewijs van mijn overtuiging dat huis dieren intelligente robot samenzweerders waren, die pretendeerde domme gezelschapsdieren te zijn.

Een van de mensen die ik in mijn werk ontmoet heb beschreef hoe hij veronderstelde, dat zijn buurman, die boven hem woonde, hem moest bespioneren, nadat hij merkte, dat de televisie en radio begonnen te praten over zijn gedachten en zijn situatie. Hij ging naar zijn buurman toe om hem hierover aan te spreken en was pas tevreden, nadat hij

de flat van de buurman van binnen gezien had. Dit is ook een voorbeeld van hoe wanen begrepen kunnen worden als logische pogingen om onlogische ervaringen zoals het vinden van boodschappen, die verwijzen naar je gedachten begrijpelijk te maken.

Stemmen horen kan ook een gelijksoortig effect hebben op het ontstaan van samenzweerder overtuigingen. Een jonge man, waar ik nu mee aan het werk ben, verteld over zijn stemmen, dat ze uit de muren komen. Daarom denkt hij, dat zij veroorzaakt worden door de draden in de muren van zijn flat, die hij vervolgens is gaan blootleggen. Het zou een vergissing zijn om te veronderstellen dat zijn paranoïde gedachten of wanen primaire symptomen van schizofrenie zouden zijn, terwijl ze in feite een poging zijn om rationeel te verklaren waar de bizarre ervaring "stemmen horen" vandaan komt. Het blijkt heel erg prettig te zijn voor mensen, die betrekkingsideeën ervaren of stemmen horen, om in staat te worden gesteld andere mensen te horen praten over hetzelfde soort ervaringen. Daartoe probeer ik mogelijkheden te creëren in het groepswork, wat ik doe met in het ziekenhuis opgenomen patiënten. Als mensen kunnen verklaren hoe hun wanen een logische poging zijn om de bizarre ervaringen, die ze mee maken te begrijpen, helpt dat hun psychotische ervaringen te demystificeren. Het helpt ook zich zelf beter te begrijpen en beter begrepen te worden door de mensen die hen helpen en voor ze zorgen.

Ik zal nu weer terug gaan naar mijn persoonlijke ervaringen. Ik meende dat de inhoud van de radio en televisie uitzendingen sloegen op mijn persoonlijke situatie. Zo was er bijvoorbeeld een stuk over een Amerikaan van indiaanse afkomst, die gewaarschuwd werd dat hij zich moest verbergen omdat hij in groot gevaar verkeerde te worden ontdekt door een vijandige stam. Dit maakte me erg bang. Ten eerste omdat het op mij over kwam als een persoonlijke boodschap van mijn spion bazen, die me daarmee vertelde dat ik in gevaar verkeerde, omdat ik doelwit was van een vijandige spionnen netwerk (mogelijk Russisch communistisch). Ten tweede omdat ik beseftte dat er geperfectioneerde apparatuur in het spel was, waarmee mijn doen en laten kon worden nagegaan en waarmee snel kon worden gereageerd via radio en televisie. Ik dacht dat er een camera was ingebracht in de televisie die me in het oog hield.

Ik begon op een bepaald moment pijn te krijgen in mijn borstkas (waarvan ik nu denk, dat het een gevolg van de stress was). Toen dacht ik dat het een controle apparaatje was, dat in mijn borstkas was aangebracht en dat, door op een knop te drukken men in staat was van buiten af mij een schok toe te dienen of erger nog te doden. Vanwege de pijn in mijn borstkas, ging ik naar mijn huisarts. Toen ik haar vertelde van de pijn, zei ze dat ze me door zou verwijzen naar een specialist. Ik dacht dat ze een long specialist bedoelde, maar dat was niet het geval. Tijdens twee psychiatrische interviews werd ik ondervraagd door dokters, die koel zakelijk luisterde naar mijn verklaringen, zonder er een dialoog over aan te gaan of enig mede gevoel te tonen. De vorm van het interview was nogal demoraliserend en ik begon steeds meer met tegenzin en enigszins hikkend te praten. Ik weet uit de notities die ik later inzag, dat dit werd geïnterpreteerd als "spreekstoornis". Op deze manier kan een communicatie probleem eenvoudig weg ten onrechte gehouden worden voor het psychotisch symptoom "spreekstoornis". Mijn betrekkingsideeën werden niet met mij besproken even min als mijn geloof in samenzweeders. Dit maakte ze alleen maar overtuigender, omdat zij niet werden tegen gesproken nam ik aan dat ze waar moesten zijn. Maar het had ook tot gevolg, dat ik leerde er niet over te praten, ze te verbergen.

Sociale invloeden op mijn gedrag in het ziekenhuis

Ik was geschokt door mijn eerste opname. Ik vond de omgeving een afknapper en de neuroleptische medicatie een erg sterke invloed hebben, doordat ze mijn psyche en mijn lichaam verzwakte. Als gevolg van een van de soorten neuroleptica voelde ik van binnen een intense agitatie, terwijl ik van buiten gezien erg kalm bleef. Van binnen voelde het alsof ik uit mijn huid barste. Als ik niet in staat was geweest over dat medicament te onderhandelen zou ik mogelijk een zelfmoord poging hebben gedaan. Ik heb de nodige

mensen ontmoet die neuroleptica voorgeschreven kregen, zonder dat ze zich realiseerde dat de agitatie een bijwerking is van de medicatie, maar dachten dat het een symptoom van hun ziekte was. Veel mensen leiden in stilte en net als bij mij is er een groot risico op suïcide vanwege die bijwerkingen.

Ik denk dat er een gelijksoortig probleem bestaat door de te simpele gedachte dat de negatieve presentatie van zichzelf, de negatieve symptomen van de schizofrenie zijn. Ik kan me van uit mijn eigen ervaring heel goed voorstellen, dat mensen die behandeld worden vanwege een psychose zich sociaal en emotioneel op zich zelf terug trekken en zich ook terugtrekken uit de relatie met de wereld om hen heen. Toen ik opgenomen was bezochten hechte vrienden me niet meer en dat gaf me het gevoel uitgestoten te zijn. Ik voelde me vervreemd en sociaal gedevalueerd. Ik voelde me gedemoraliseerd. Doordat ik sterk gecedeerd was door de neuroleptische medicatie, sliep ik 14 uur per dag. In deze toestand kon ik me ook nergens op concentreren. Dit was het gevolg van de blokkerend werking, die de medicatie op mijn psyche had en gedeeltelijk het gevolg van het feit dat ik geen doel in mijn leven meer zag. Daarom waren er dagen dat zodra ik wakker werd, ik er weer naar verlangde terug naar bed te gaan. Op die manier bracht ik vele weken door. Als er zich geen ongebruikelijke mogelijkheden voor mij hadden voorgedaan, zou ik vrij gemakkelijk in een patroon van in bed blijven zijn geraakt en tot niets doen zijn gekomen, behalve dan het roken van sigaretten, eten en slapen.

Daarom ben ik er in mijn eigen werk heel kien op wanneer over mensen gedacht wordt dat ze negatieve symptomen vertonen, bij hen na te gaan, of dat mogelijk samengaat met het effect van medicatie of dat er sprake is van gevoelens van demoralisatie. Ik heb ook ontdekt dat andere mensen met een negatieve zelf presentatie, hun aandacht hebben terug getrokken uit de omringende wereld om beter te kunnen omgaan met hun "stemmen". Ik denk dat het daarom weinig behulpzaam is om aan te nemen dat passiviteit een primair negatief symptoom van de schizofrenie is. Ik vind het vruchtbaarder om naar de ontstaansgeschiedenis van dat gedragspatroon te kijken en de mogelijke relatie te exploreren, die er kan zijn met gevoelens van demoralisering, medicatie en als manier om met interne spanningen en ervaringen om te gaan. Ik denk dat het belangrijker is te veronderstellen, dat de zogenoemde negatieve symptomen een betekenis hebben en gedrag is dat zich als reactie of antwoord op omstandigheden voor doet in plaats van ze te zien als arbitraire producten van een ziekte proces.

Als ik de diagnose schizofrenie had geaccepteerd met de daarbij horende voorspelling, dat ik mijn leven lang medicatie zou moeten blijven gebruiken, dan had ik mijn uitzicht op een betere toekomst op moeten geven. Ik besloot deze diagnose en prognose NIET te accepteren. Een hele tijd lang waren mijn familie en ik verdeeld over deze zaak. Zij keken naar mij als iemand die het inzicht miste in de kennis van dokters en in het nut van medicatie. Clinici vonden mij ook iemand met gebrek aan inzicht. Het duurde nog vele jaren na mijn herstel en mijn leven zonder medicatie, dat zij enkele problemen met het concept schizofrenie en met de beperkingen van de medicatie konden accepteren. In mijn werk, ben ik er daarom erg kien op om families en individuen te helpen weg te komen van een categoriaal diagnostische benadering en daarvoor in de plaats een benadering te stellen die kijkt naar de hele reeks van ervaringen die de persoon mee maakt en de mogelijke relaties daarvan met elkaar en met de sociale omgeving.

Tijdens mijn tweede opname werd ik me ervan bewust dat sommige van mijn mede patiënten potentieel gewelddadig waren. Ik was de jongste in het ziekenhuis en een van de magerste. Ik ontwikkelde een manisch klinkende lach die ik overnam van twee mede patiënten, die mij als gevaarlijk voorkwamen. Ik ontwikkelde ook een manier om mensen aan te staren met lege uitpuilende ogen.

Ik merkte dat deze technieken effectief waren om me veilig te voelen in een onveilige omgeving. Ze hielden mensen op afstand. Ik weet dat dit gedrag werd opgevat als symptomen van mijn ziekte door de clinici die de verantwoording droegen voor mijn behandeling. Dit is een voorbeeld van hoe aan aangeleerd aanpassingsgedrag verkeerd

kan worden begrepen en opgevat "als tekenen van de psychiatrische symptomen van een stemmingsstoornis en van inadequaate affect".

Mijn derde opname vond plaats toen ik op hield met de medicijnen te nemen, zonder daarbij begeleid te worden. Ik kreeg slaapstoornissen en werd onrustiger, meer impulsief en ook manisch in mijn gedrag. Mijn opname werd gezien als een terugval naar de hebefreen schizofrene ziekte. Ik heb altijd gedacht dat mijn hypomane gedrag zeker ten dele veroorzaakt werd door de neuroleptische onthoudingseffecten.

Mijn leven begon definitief te veranderen toen een goeie vriend van mij terug kwam van een reis naar Londen en mij bijna dagelijks opzocht. Rond deze tijd zag ik ook een majestueuze hemel, die leek op een omen van hoop. Ik zeg dit om te illustreren dat betrekkingsideeën ook behulpzaam kunnen zijn bij het opbouwen van vertrouwen in een betere toekomst. Daarbij was de steun van mijn vriend, die vertrouwen in mij had heel belangrijk. Ik voelde me door hem herkend en gewaardeerd, in mijn worsteling om een betere toekomst op te bouwen. Het richten van mijn aandacht op activiteiten, die mij een gevoel van zelfwaarde gaven had tot gevolg, dat de betrekkingsideeën minder belangrijk werden voor het geven van zin en betekenis aan mijn leven.

Enkele woorden over mijn sociaal economische achtergrond.

Mijn mogelijkheid om tegen de manier waarop ik werd behandeld in te gaan en alternatieven te zoeken waren gedeeltelijk gebaseerd op mijn bevoorrechte achtergrond. Komend uit een middenklasse achtergrond was het voor mij makkelijker om te onderhandelen over mijn medicatie, dan voor sommige van mijn minder goed opgeleide mede patiënten. Het hield ook in dat dokters naar mijn ouders luisterden, die omdat zij wisten hoe moeilijk ik de opnames vond altijd pleiten voor korte opnames. Dit hielp ondanks de voorkeur van de klinici, vermeld in de ziekenhuis notities, die langere opnames voorstonden.

Psychose als een spirituele ervaring.

Mijn ervaring opgenomen te zijn geweest in een psychiatrisch ziekenhuis, tegen mijn wil medicatie te hebben gekregen, gecategoriseerd te zijn als Schizofreen en sociaal te zijn gezien als geestesziek, (een morele mislukking) was een ontvullende, trieste ervaring. Tegelijkertijd echter voelde ik van uit een spirituele optiek, dat alhoewel mijn ervaringen mij er toe gebracht hadden me op verwarde manier te gedragen, zij mij ook hadden laten zien, dat er meer dan een manier was om de realiteit te ervaren. Dit gaf mij de hoop, dat gegeven de juiste mogelijkheden ik nieuwe wegen kon vinden om te leven in een wereld die ik in mijn tiener jaren ervaren had als een ontmoedigende wereld. Ik besloot dat ik, om te ontsnappen aan de psychiatrie, in de toekomst iets terug moest geven aan de maatschappij en aan de kosmos, een soort morele ruil. Dit was niet lang voordat ik een roeping voelde om te gaan werken in de hulpverlening. Ik gebruik dit voorbeeld om opnieuw aan te geven dat ideeën die irrationeel lijken te zijn, ook behulpzaam kunnen zijn, als je een goede manier vindt om er mee om te gaan

Slot woorden

Er ontwikkelen zich nu een aantal groepen in de U.K. om mensen te helpen om over hun betrekkingsideeën en ongewone overtuigingen te praten. Tijdens het schrijven van dit stuk ben ik me weer meer bewust geworden van de behoefte aan zelfhulp materiaal over betrekkingsideeën. Ten eerste kan dit erg nuttig zijn voor mensen die betrekkingsideeën hebben, door ze te laten weten, dat ze niet alleen staan met deze ervaring. Een ervaring, waar weinig over gepraat wordt, maar die, net als stemmen horen, tamelijk algemeen voorkomt bij zowel psychiatrie cliënten, als in de algemene bevolking. Ten tweede zou het nuttig zijn voor mensen om manieren van omgang met betrekkingsideeën, met elkaar te delen.

Ten derde zou het veel mensen kunnen helpen, hun betrekkingsideeën, voor hen zelf,

begrijpelijk te maken op een weinig bedreigende en angstige manier. Als conclusie denk ik, dat als we een begrijpelijke taal kunnen ontwikkelen over de ervaring van betrekkingsideeën dit een belangrijke rol kan spelen bij de emancipatoire benadering van psychotische ervaringen.