

Metoder som kan hjælpe ved stemmehøring

Det kan være en god idé at først se på egne erfaringer med metoder, som hjælper. Skriv dem ned og overvej hvad der virker bedst. Se dernæst på listen over metoder, som erfaringsvis kan hjælpe. Nogle virker på kort sigt og andre virker først efter noget tid. Husk at evaluere dine erfaringer med metoderne, når du har brugt dem. Bemærk at det der virker for den ene, ikke nødvendigvis virker for den anden. Er man i tvivl, er det bedst at afprøve metoderne sammen med sin terapeut. For mange kan det virke nemmest og mest ufarligt at starte med afledningsmetoder.

1) **Beskriv stemmerne og bemærk detaljerne:** Antal. Deres alder og køn. Kendte personer eller ukendte? Stemmestyrke og toneleje. Tiltaleform (første, anden eller tredje person?). Hvor er stemmerne lokaliseret? Efterlign stemmen stilfærdigt. Sig lavmælt til dig selv, hvad stemmerne siger og på den måde de siger det?

2) **Afledning af stemmer – Alternative handlinger:** Lyt til musik i høretelefoner. Vær sammen med nogen. Ring og snak med en god ven. Pc eller telefonspil. Løs opgaver som fx Suduko. Gør noget sjovt (se evt. på liste over lystfyldte aktiviteter, fx skema 40 i Arendt og Rosenberg 2012). Gør noget kreativt. Gør praktiske gøremål (opvask, rydde op). Gør noget fysisk (kropsøvelser, opspænding, afspænding, gå en tur). Tag et bad. Lav nye lyde inde i hovedet (begynd at nynne, synge, regne, remse noget op, etc.). Beskriv lokalet som du er i for dig selv; tæl fx alle blå ting i lokalet. Visualiser i detaljer nogle gode oplevelser, som du har haft eller som du skal have senere, fx en ferierejse eller et sted, hvor du føler dig helt tryk.

Obs at det ikke bliver en panisk flugt fra stemmerne, men et valgt alternativ til at blot lytte til dem

3) **Selvberoligelse– Alternative tanker om stemmerne:** Husk dig selv på sætninger som følgende: ”Stemmer er bare stemmer”. ”De er som strøtanker eller drømme; noget rodede, men ufarlige”. ”Stemmer er som drømme; de kan indeholde hvad jeg ønsker, hvad jeg frygter og en masse rod fra oplevelser, som jeg har haft”. ”Det er blot min hjernes noget klodsede måde at give mig et budskab om, at jeg skal komme videre”. ”Jeg har oplevet noget lignende før og der sker ikke noget ved det”. ”Rolig nu, jeg arbejder jo med det”

4) **Accepter og bemærk at det er en proces:** Mindfulness. Accepter at stemmerne er der lige nu og sig pyt. Bemærk stemmerne, foretag en alternativ handling, tænk alternative tanker og bemærk hvilken effekt det har

5) **Reducerer stressende faktorer:** Lav en liste over dine stressende faktorer og se om der er noget som du med fordel kan gøres mindre af

6) **Dyrk opbyggende faktorer:** Lav en liste over dine opbyggende faktorer og se om der er noget der kan gøres mere af

7) **Reducer stimuli:** Tag en øreprop i det ene øre. Tag solbriller på. Tag en pause og vær lidt for dig selv. Undgå omgivelser med for mange indtryk. Gør noget du er vant til, som ikke kræver så meget af dig.

Obs at det ikke bliver til tilbagetrækning fra verden og isolation

8) **Diskuter med stemmerne:** Diskuter på samme måde, som var det en bekendt, der ikke længere opførte sig helt ordentligt, men hvor du gerne ville bevare relationen og vise en vis rummelighed inden for rimelighedens grænser, hvis der blot også bliver lyttet til dig. Sig stop til stemmerne. Sig dem imod eller bed dem tie stille. Sig til dem, at du er optaget og at de kan komme igen om en time. Sig til stemmerne, at du er god nok og at I må være enige om at være uenige. Fortæl dem hvad du ønsker. Sig at det ville være rart, hvis de opførte sig venligt. Udsæt det som stemmerne kræver (Undlad det dog helt, hvis det er helt urimeligt)

Obs for nogle hjælper det at diskutere med stemmerne, men for andre gør det det værre

9) **Distancer dig fra stemmerne:** Oversæt stemmer til et andet sprog. Skriv dem ned med skråskrift eller forskellige farver. Prøv at forestille dig at stemmer kommer fra en lille morsom tegneseriemus og med dens stemme. Lav sjov med stemmerne

10) **Brug de kognitive modeller og skemaer:** Lær de øvrige arbejdskemaer på hjemmesiden eller fra andre kilder. Brug fx analysemodeller som årsagssol eller den kognitive grundmodel med alternativer. Bemærk om de hjælper dig til en bedre forståelse og giver ro