

55 Lær dig at styre stemmerne

De fleste, der hører stemmer, har forskellige metoder til at håndtere stemmerne eller til at få stemmerne til at forsvinde. Ved at interviewe personer, der hører stemmer, har man fået kendskab til flere hundrede af sådanne metoder.

Du har sikkert også nogle metoder, men måske kunne du lære flere og blive endnu bedre til at kontrollere stemmerne.

Arbejdet foregår ved hjælp af problemløsningsmetoder. Det har vist sig at være en effektiv metode mod stemmer og den angst, der ofte følger med. Prøv engang!

Find »Arbejdsblad til problemløsning« frem (skema 41).

1. Først skriver du dit mål ned på arbejdsbladet. Eksempler på mål: at blive mindre angst, at høre stemmer sjældnere, at slippe af med de ondsksfulde stemmer.
2. Så nedskriver du de metoder, du allerede har afprøvet, også selv om de ikke lykkedes fuldt ud.

Hvis du vil have flere forslag, kan du se på nedenstående liste.

3. Vælg en metode, som virker godt for dig.
4. Træn den i gruppen eller sammen med din kontaktperson. Overvej, hvornår du kan bruge den, når du er ene.
5. Fortæl om dine resultater, næste gang gruppen mødes.

Vær tålmodig. Du skal måske prøve helt op til 10 gange, før du lykkes med din metode.

Her er listen med gode metoder fra andre, der hører stemmer:

Analyser stemmen

- Beskriv stemmens form, når den kommer: mand/kvinde, afstand, styrke, følelse.
- Beskriv for dig selv, hvad du ser.
- Efterlign stemmen (lavt, for dig selv).

Afledningsmanøvre (Advarsel! Kan vise sig mindre anvendelig på længere sigt)

- Lav en optælling af et eller andet.
- Hovedregning.
- Beskriv omgivelserne.
- Tal med nogen i nærheden.
- Foretag dig noget, du synes om (f.eks. at lytte til musik).

Producer egne modtanker

- Tænk på, at du har oplevet noget tilsvarende tidligere, og at der ikke skete noget farligt ved det.
- Beskriv det typiske i oplevelsen (sæt etikette på).
- Find den udløsende stressfaktor (stemmen kommer, fordi der er så mange mennesker her).
- Husk på, hvad din kontaktperson plejer at sige.

Analyser udefrakommende påvirkninger

- Trafikstøj kan fejltolkes som stemmer.
- Man kan let se forkert i svag belysning.
- Det kan være naboens fjernsyn, man hører.
- Normale påvirkninger fra kroppen fejltolkes. Diskuter dette med kontaktpersonen.

Formidsk mængden af indtryk

- Vær alene et stykke tid (ikke for længe).
- Brug mørke solbriller.
- Brug prop i det ene øre.
- Undgå miljøer med mange indtryk.
- Gør ting, du føler tryghed ved.

Afslappende beskæftigelse

- Afspænding.
- Motion.
- Bade.
- Et kort hvil (ikke for langt).
- Gør noget, du er god til eller interesseret i.

Lav om på den kropslige følelse

- Fysisk aktivitet, gang eller løb.
- Forandre kropstilling.
- Tænk højt (mumlen for sig selv).
- Syng.

Angstdæmpende foranstaltninger

- Væn dig til stemmen ved at gentage den for dig selv.
- Påvirk dig selv (stemmer er ubehagelige, men ikke farlige).
- Ring til din kontaktperson.

Distancerende og strukturerende aktivitet

- Oversæt stemmen til et andet sprog.
- Skriv på et stykke papir, hvornår stemmen begynder.
- Lav sjov med stemmen.

Diskuter med stemmen (kan være negativt på sigt)

- Sig den imod, sig nej, sig: Ti stille!
- Forhandl med stemmen.
- Udsæt det, stemmen forlanger, du skal gøre.
- Forsøg at holde stemmen hen.