

Arbejde med stemmerne

Et kursus over tre dage

TREVOR EYLES
LISBETH HOLM

Program

Undervisning og øvelser.

- Øvelser for professionelle og stemmehørere
- Udarbejdelse af konstruktion
- Samarbejdsplan
- Voice Dialogue - metoden
- Dialog med stemmerne

1. Dag

- Viden om stemmer – forskning.
- Arbejde med stemmer – metoder
- Interview – rapport – konstruktion
- Frokost
- Voice Dialogue - metoden

Hvordan det hele begyndte

- Maastricht midt i 80´erne
- Marius og Patsy
- Behov for ny tilgang
- At bryde isolation

Vores mål

For stemmehørerne:

Stemmerne har en mening i dit personlige liv
Det er muligt for dig at forbedre dit forhold til stemmerne

For de professionelle:

At vise en accepterende attitude overfor stemmerne
At forbedre evnen til at lave en plan for støtte til
stemmehørerne
Lære at tale med stemmerne

Den første undersøgelse

- Forskning – 15000 i en lokal befolkning
- 2 – 4 % hørte stemmer (senere 4 – 6%)
- 2/3 af denne gruppe havde ikke søgt hjælp

Tre forsknings spørgsmål

- Er det at høre stemmer i sig selv tegn på en psykiatrisk sygdom?
- Knytter det at høre stemmer sig til en bestemt psykiatrisk sygdom?
- Knytter stemmernes karakteristika sig til bestemte psykiatriske sygdomme?

Undersøgelse blandt patienter og raske stemmehørere

- En gruppe patienter med diagnosen skizofeni
- En gruppe patienter med diagnosen dissociativ lidelse
- En gruppe mennesker, som hører stemmer uden symptomer på psykiatrisk sygdom – "ikke-patienter"

Ligheder og forskelle mellem patienter og ikke-patienter

	Skizofreni = 18	Dissociativ = 15	Ikke-patienter = 15
Positive stemmer	No = 15 83%	No = 10 67%	No = 14 93%
Negative stemmer	No = 18 100%	No = 14 93%	No = 8 53%
Overvejende positive	No = 2 12%	No = 2 13%	No = 11 79%
Objektive stemmer	No = 4 22%	No = 3 20%	No = 1 7%
Overvejende negative	No = 12 67%	No = 10 67%	No = 0 0%
Bange for stemmerne	No = 14 78%	No = 11 84%	No = 0 0%
Stemmer forstyrrer dagligdagen	No = 18 100%	No = 14 93%	No = 3 20%

Stemmernes karakteristika

	Skizofreni = 18	Dissociativ lidelse = 15	Ikke-patienter = 15
Stemmer udenfor hovedet	78%	76%	57%
Stemmer i hovedet	50%	73%	60%
Dialog med stemmer	67%	33%	60%
Taler til stemmehøreren i 2. person	94%	93%	100%
Taler til stemmehøreren i 3. person	61%	53%	20%
Kommenterer adfærd	72%	80%	40%
Kommenterer tankerne	72%	80%	27%

Kernekoncepter

- At høre stemmer er ikke i sig selv tegn på psykiatrisk sygdom – men et tegn på problemer
- At høre stemmer forekommer hos raske
- At blive patient kan skyldes manglende evne til at mestre stemmerne og de bagvedliggende problemer
- Stemmer er budbringere der ofte kommer med ubehagelige meddelelser

Raske

Patienter

Opfatter sig selv som stærkere end stemmerne	Opfatter sig selv som svagere end stemmerne
Har flere positive stemmer	Har flere negative stemmer
Er bedre til at sætte grænser for stemmerne	Har svært ved at sætte grænser for stemmerne
Færre kommanderende stemmer	Flere kommanderende stemmer
Lytter selektivt til stemmerne	Prøver at undgå stemmerne
Taler om stemmerne	Siger det ikke til nogen
Oplever større støtte fra omgivelserne	

Relationen mellem stemmerne og livshistorien

Sociale omstændigheder der relaterer til stemmernes start

- Uudholdelig livssituation
- Tidlige traumer
- Sene traumer
- Identitetskonflikter
- Emotionel udvikling

Stemmehøring som forsvarsmekanisme

Som beskyttelse mod:

- Overvældende følelser
- Uacceptable følelser
- Defensiv følelser

Stemmernes oprindelse

- Overvældende sociale samspil, traumer og konflikter, der ikke kan løses ved de almindelige flugt- og kamp-reaktioner
- Selvet mangler redskaber eller styrke - en påvirkning udefra tvinger selvet til at lægge afstand (dissociation)
- I en håbløs situation uden udveje bliver åndelige løsninger nærliggende.
Dette ses både i religiøs sammenhæng og ved stemmehøring

At give stemmerne mening

Faser i processen – at opbygge en accepterende relation

Forstyrrelsesfasen

Korttidsteknikker for at øge kontrollen over stemmerne.

For eksempel:

Svar stemmerne – ingen diskussion, bare et klart ja eller nej, afhængigt af om man er enig eller uenig i hvad stemmerne siger

Organiseringsfasen

- Tale med stemmerne
- Kognitive strategier
- Bearbejde de traumatiske oplevelser, f.eks. sorg og skyld
- Se på relationen til livshistorien

Stabiliseringsfasen

- Genetablere et hverdagsliv
- Selvværd
- Netværk
- Sociale roller

Fra offer til sejrherre

“Ved at få ejerskab af oplevelsen og etablere en relation i stedet for at afvise stemmerne, er det muligt at blive sejrherre i stedet for offer og aktivt skabe sit eget liv igen” (Ron Coleman)

Mål for stemmehøreren

I stedet for ønske om "reparation"

- Jeg vil lære at acceptere mine stemmer
- Jeg ønsker at kunne mestre mine stemmer
- Jeg ønsker at dele kontrollen med mine stemmer
- Jeg ønsker at leve mit eget liv
- Jeg ønsker at acceptere min fortid
- Jeg ønsker at føle mig sikker
- Der må være mere i livet til mig end dette!

Forhindringer

- Jeg er magtesløs, mine stemmer har al magt.
- Jeg er syg, jeg har ikke noget liv
- Mine stemmer skal stoppe
- Først skal jeg få det bedre
- Mine stemmer har altid ret

Mål for professionelle

- Person-orienteret
- Tillid til stemmehørerens evner
- Positiv overfor oplevelsen
- Accepterende overfor forskellige virkeligheder
- Normalisering
- Meningsskabende
- Stil spørgsmål
- Brug fleksible modeller
- Arbejd sammen, fælles ansvar
- Recovery orienteret

Forhindringer

- Magtesløshed – tavshed
- For stort fokus på at få stemmerne væk
- Stempling
- Afvise oplevelsen / personen
- Tage for meget ansvar
- Være bange for stemmerne
- Være bange for at forårsage psykose

Mål for arbejdet

- At vinde mere kontrol
(reducere uro og hyppighed af stemmer)
- At tage ejerskab
(reducere offerrolle og depression)
- At udvikle sin egen identitet
(løse problemer følelsesmæssigt og socialt)
- Opbygge et positivt forhold til stemmerne
- At finde mening i stemmerne

Interviewet

- Spørg om hvad stemmerne mener om at interviewet foretages
- Sæt god tid af
- Ingen fordømmelse
- Indgå et arbejdsfællesskab
- Giv information om stemmehører-erfaringer, genfortæl historier
- Giv hjemmearbejde (mestringsstrategier) hvis det er passende
- Stimuler egen tænkning om st.h. erfaringer og egne reaktioner

Rapporten – på vej mod konstruktionen

- Stemmernes identitet
- Stemmernes karakteristika
 - måden de taler på
 - stemmernes alder
 - hvad de har at sige
- Hvad udløser stemmernes tilstedeværelse?
- Hvilken vigtig forandring i livet relaterer sig til starten med stemmerne?
- Karakteristika ved barndom og ungdom, specielle hændelser i denne periode (sårbarhed)

Konstruktionen

- Fokus flyttes fra diagnose til de gener, personen klager over.

Hvem repræsenterer stemmerne?

Hvilket problem repræsenterer stemmerne?

- Undersøgelse af relationen til livshistorien, involverede følelser og magtbalancen mellem stemmehører og stemmer

Et eksempel

- J. 62 år gammel, gift, 3 børn
- Stemmernes identitet:
3 stemmer: Præsten (35), Moderen (45) og Charles (50). Alle beholder den samme alder
- Stemmernes karakteristika:
Præsten: Fra venlig til ydmygende (som i hendes ungdom)
Moderen: Altid negativ. Bekræfter hvad præsten siger, undtagen når det er positivt.
Charles: En positiv stemme. J's behandler. Giver gode råd.

J.

- Stemmernes indhold:
Præsten: Du er djævelens barn. Du er ikke noget værd. Du er doven.
Moderen: Du er ikke værdig at leve. Du er grim. Du vil aldrig opnå noget.
Charles: Hør ikke på dem. Spark dem ud.
- Udløser: At være glad. At gå i kirke. At være vred over kirken.

J.

- Stemmernes historie

Præsten udviklede sig fra en barnlig stemme til præsten, da hun blev misbrukt af ham. Denne stemme startede da hun var 10 år. J. hørte denne stemme indtil hun var i 30'erne, hvor hun besluttede at tage sig af sine børn. Da hun var 50 brød hun sammen.

Moderen: Da hun var 50.

Charles: Under terapi.

J.

- Barndom: Født i 1941 (under krigen), det 6. barn af 8. Uønsket af moderen. Moderen var barsk og kold. J. blev mobbet i skolen.
- Misbrukt af præsten.

Konstruktionen

- Hvem repræsenterer stemmerne:

Præsten, krænkeren.

Moderen, den som lærte J. hvordan man klarer sig i livet.

Charles, behandleren, den som støttede hende.

Konstruktion

Hvilket problem repræsenterer stemmerne:

- Tabu at føle, at være en person, at være glad.
- Behovet for støtte fra andre.

At lave en konstruktion

- Stemmernes identitet
- Stemmernes karakteristika
- Stemmernes indhold
- Udløsende faktorer
- Stemmernes historie
- Sårbarhed udviklet i barndom / ungdom
- Hvem repræsenterer stemmerne?
- Hvilket problem repræsenterer stemmerne?

Læreproces / arbejdsplan

- Find de hindrende aspekter ved stemmerne, og vælg en praktisk / kognitiv strategi – og træn denne metode.
- Find relationen mellem stemmerne og vanskelige følelser – og træn alternative måder at håndtere disse følelser på.
- Find relationen til begivenheder, det har været vanskeligt at acceptere. Arbejd med angst og skyldfølelser.

Hvad handler konstruktionen om?

- Livsproblemer i fortid og nutid
- Metaforisk / symbolsk sprog som skal oversættes til livsproblemer
- Splittede følelser, følelser som er ubærlige
- Ubehagelige budskaber

Samarbejdsplan

- Find de begrænsende aspekter ved at høre stemmer, vælg en strategi til at skabe forandring – og træn denne metode.
- Se på forholdet mellem stemmerne og vanskelige følelser – og træn andre måder at mestre disse følelser på
- Se på forholdet mellem stemmerne og hændelser, som har været svære at acceptere. Arbejd med angst og skyld.

Korttids-interventioner

- Formindske angst: information, genskabe håb, medicinering
- Aktive handlinger: at lytte, sætte grænser, svare, modstå, beslutte, planlægge, skrive, udforske, lægge strategier etc.
- Genvinde værdighed ved at anerkende den reelle, bagvedliggende smerte og traume (sorg)

Kontrol og sikkerhed

- Svare stemmerne
- Afsætte begrænset tid til stemmerne
- Sende stemmerne væk i en afgrænset tid
- Skrive ned hvad stemmerne siger
- Undersøge hvad stemmerne siger – og hvad der er sandt
- Sæt grænser for stemmerne
- Udsæt ordrer
- Udtrykke vrede og andre vanskelige følelser
- Modstå stemmerne
- Tale med andre om stemmerne

Middel Interventioner

- Sociale relationer: familie, venner.
- Åben, respektfuld og støttende kontakt
- Skabe social sikkerhed
- Kognitiv, adfærdsmæssig indgriben
- Dialog med stemmerne

Langtids-interventioner

- (Gen)skabe sit eget liv (selvværd)
- Recovery (at komme sig)
- Tage magten i sit eget liv
- Stimulere egne valg for fremtiden

At tale med stemmerne

Voice Dialogue

At tage ejerskab

- Krop og sjæl reagerer på omgivelserne
- Reaktionen tilhører os selv
- At høre stemmer er en reaktion på omgivelserne
- Stemmerne er et tegn på gennemtrængelighed og sårbarhed

Dialog med stemmerne

- At høre stemmer er virkelighed – ligesom tanker og følelser
- Stemmer kan være beskyttende
- Dialog mellem stemmer og stemmehører fremmer sociale funktioner

Dialog med stemmerne

- Stemmerne fortæller om følelsesmæssige temaer, som er vigtige for stemmehørerens sociale udvikling
- Ved at tale med stemmerne kan stemmerne forandres, og stemmehørerens sociale udvikling kan påvirkes
- Mening med stemmerne findes og skabes

Voice Dialogue

Teori

Udviklet af Hal og Sidra Stone

Arbejdsmodel

Personligheden

består af forskellige

"selv'er"

(eller underpersonligheder)

Dine selv'er

- Mange individuelle selv'er, hver med deres egen måde at opfatte verden på, hver med deres egen personlige historie, fysiske karakteristika, følelsesmæssige og fysiske reaktioner, og opfattelser af hvordan livet bør leves.
- Vi er alle, uden undtagelse, sammensat af flere forskellige personligheder.

(Hal og Sidra Stone)

Forskellige selv'er

Primære (dominante) selv'er

I modsætning til:

Fornægtede (undertrykte) selv'er

Organiseret i modsætninger

Primære selv'er er der for at beskytte i situationer hvor beskyttelse var påkrævet.

Familieregler og -værdier

Ingen selv'er er onde eller gode

Primære selv'er

kontra

Fornægtede selv'er

Primære

Fornægtede

Pleaseren

Den selviske

Presseren

Lader stå til

Perfektionisten

Sjusken

Den upersonlige

Den personlige

Den indre kritiker

Den indre lærer

Kontrolløren

Den som slipper kontrol

Den dømmende

Den accepterende

Den indre kritiker

Den indre kritiker er et "selv", en separat underpersonlighed, som kritiserer personen før hans forældre, eller nogen som helst andre, kan gøre det!

Den indre kritiker er ekstremt ivrig, nærmest desperat, for at personen skal have succes i verden, og blive accepterede og afholdt af andre.

Den indre kritiker er kvik, intelligent og følsom.

Den indre kritiker ved ikke hvornår nok er nok. Den er tilbøjelig til at vokse til den kommer ud af kontrol og begynder at underminere os og gøre virkelig skade. Her forsvinder dens oprindelige intentioner.

Øvelse

- Facilitation (ikke terapi): Udforskning (ikke forandring) af underpersonlighederne.
- Facilitatoren hjælper hvert selv til at afklare dets synspunkter og give så megen information som muligt.
- Fremme et opmærksomt ego.
- Udforske / udfordre underpersonlighederne:
 - Hvad er dit navn, hvor gammel er du, hvor længe har du været i ... 's liv, kan du lide at være der, hvad er din opgave, hvem kan du lide, hvordan ville det gå hvis du ikke var der, kan ... lide dig etc..
- Anerkendelse / værdsættelse / indlemmelse af selverne.

Øvelse

- Gå tilbage til ego-position
- Et andet (modsat) selv
- Gå tilbage til ego-position
- Opmærksomhed
- Fortsæt arbejdet / udforskningen efter denne samtale

Fordele ved Voice Dialogue i arbejdet med stemmerne

- Ikke fokuseret på sygdom eller fejlfinding
- Tilbyder en neutral men stærk holdning til arbejdet med stemmerne – kernen er accept (normalisering)
- Tilbyder en positiv forklaring på stemmernes eksistens
- Den indre kritiker er meget velkendt for stemmehørere
- I VD er den indre kritiker ikke en fjende, men en (overdrivende) beskytter
- Det hjælper at opbygge et opmærksomt ego – nogen afstand til stemmerne – og et mere frugtbart forhold mellem stemmer og stemmehører

Betingelser for voice dialogue

- Stemmehøreren skal være i stand til at tale med stemmerne – eller ønske at lære det.
- Metoden kan ikke bruges i første fase af stemmehøring, hvor stemmehøreren stadig er overvældet af stemmerne, og er bange for dem
- Stemmehøreren er forberedt på at være nysgerrig og åben, og skal have tillid til facilitatoren
- Stemmehører og behandler viser respekt for hinandens holdning
- Behandler og stemmehører føler sig trygge ved metoden
- Stemmehøreren er forberedt på at bevare kontrollen

Forberedelser

- Spørg stemmerne om de vil deltage (motivationsarbejde)
- Stemmehøreren tager beslutningen
- Gør klart at du ikke er fjende af stemmerne
- Ikke-dømmende- og sund fornuft-attitude
- Ønsker at lære stemmerne at kende (ikke-truende)
- Respektfuld, men ikke underkastende
- Ærlighed

Metoden - hvordan gør man?

- Start med at spørge stemmehøreren hvordan stemmerne ville have det med at tale med dig
- Giv forklaring om metoden og dens formål
- Fortæl stemmehøreren at stemmerne skal være indforståede med at tale med dig
- Giv eksempler på positive erfaringer med metoden for at stimulere interessen
- Som facilitator skal du (gøre som om du) taler med individuelle medlemmer af en tilstedeværende gruppe (gruppedynamik)

Metoden

- Gør stemmehører og stemmer opmærksomme på at der kan være en fordel: at komme til at forstå hinanden bedre, et bedre forhold til stemmerne
- Hvis stemmehøreren ønsker mere kontrol over samtalen, kan facilitatoren stille spørgsmål til stemmerne, som er formuleret af stemmehøreren (som en tolk)
- Før start aftales med stemmehøreren hvilken stemme han/hun ønsker at der tales med først. Det foretrækkes at starte med en kendt, ikke for truende stemme.

Start

- Bed stemmehøreren koncentrere sig om stemmen
- Når kontakten med stemmen er etableret bedes "stemmen" tage en anden plads i rummet
- Byd stemmen velkommen

Eksempler på spørgsmål

- Hvem er du? Har du et navn?
- Hvor gammel er du?
- Kender stemmehøreren dig?
- Hvornår kom du ind i ...`s liv?
- Hvad er din grund til at komme til ...?
- Hvad var omstændighederne i ...´s liv dengang? Hvad skete der i ...´s liv?

Flere eksempler på spørgsmål

- Hvad skal du gøre for, eller sørge for, hos ...?
- Hvad vil du gerne opnå for ...?
- Hvad ville der ske med ... hvis du ikke var der?
- Hvad mener ... om dig?
- Hvordan er det at tage sig af ...?
- Kunne du tænke dig at noget ændrede sig i dit forhold til ...?

Voice dialogue afsluttes

- Stemmerne takkes for at have deltaget i samtalen og besvaret spørgsmål. Spørg, om de har nogle råd til ...?
- Når behandleren ønsker at afslutte samtalen, tales der med stemmerne om det er OK at stoppe nu, og om de evt. ønsker at tale en anden gang
- Herefter takkes for samtalen, komplimenteres evt. for råd eller gode hensigter.

Tilbage til middelposition

- Facilitatoren beder stemmehøreren vende tilbage til sin egen stol
- Sammen reflekteres over samtalen
- Muligvis dukker en anden stemme op – proceduren gentages

Samtalens afslutning

- Der tales om hvilke følelser, som blev vakt i samtalen, og hvad stemmehøreren tænker om det som stemmerne sagde
- "Opmærksomhed": bed stemmehøreren stå ved siden af dig, se på rummet (stolene) og gentager hvad der skete (distancering)
- Stemmehøreren opmuntres til at have kontakt med stemmerne (hjemmearbejde)
- Stemmehøreren opmuntres til at ændre forholdet til stemmerne
- Planlæg hvilke spørgsmål stemmerne skal stilles næste gang.

Hensigter

- Udforskning af de underliggende motiver
- Indsamling af information om historien
- At stemmehøreren begynder at føle afstand til stemmerne
- Fremme af en sundere dialog
- Løse konflikter
- Mindske angst, fremme positiv holdning
- Start en indre forandringsproces

Eksempler

Karen

Karen

- Kvinde, 28 år, gift.
- Fire års indlæggelse, rehabiliteringsprogram
- Høje doser neuroleptika, uden effekt på stemmerne
- Veluddannet – sekretær
- Begrænset socialt netværk
- Kristen baggrund

Karen

- Fire mandlige stemmer
- Siger, hun skal skære i sig selv. Kommenterer alt. Hun skal lytte og adlyde. Begrænser hendes daglige livsførelse
- Hun beslutter ikke at skade sig selv

Karen

- Samtale med de fire forskellige stemmer hver for sig i en session
- Følg den beskrevne procedure
- Giv luft for vrede / give "nye" informationer
- Støttende indtil det 20. år, derefter destruktive
- Diskussion om hvordan de når deres mål

Karen

- Afsæt tid til at tale med og lytte til stemmerne
- Tale med hinanden
- Dagbog
- Selvhjælpsgruppe

Karen

- Fem samtaler, kun 3 voice dialogue
- Hun talte meget med stemmerne -> anden dialog
- To stemmer forsvandt efter første samtale
- Nedtrapning af medicin
- Refererede til sin egen rehabilitations-hjælper
- Fik barn og flyttede til en anden del af landet
- Ingen stemmer i fem år
- Nu en positiv stemme, som støtter hende

Marc

- Mand, single, 22 år
- Latin og græsk
- Job: mekaniker sidste to år
- Psykose
- Flere indlæggelser, terapeutisk samfund
- Tvangshandlinger
- Selvhenførende

Marc

- Adskillige stemmer, en gennemgående: "begå selvmord"
- Mandlig stemme (konstant)
- Beordrede ham til at kaste sig ud foran et tog. Kommenterende og kritiske bemærkninger

Marc

- Dialog med stemmen
- Ønskede at gøre ham mere aggressiv
- Talte om hvordan dette mål skulle opnås
- "Lærer"
- Husker ikke samtalen
- Flere stemmer
- Lytte hver dag i nogle få timer
- Relation med fortiden

Marc

- Medicinering
- Støtte
- Forældre
- Hjemmearbejde
- Relationer
- Job

Konkluderende bemærkninger

- At høre stemmer er en realitet
- Stemmerne kan opfattes som beskyttende
- Dialogen mellem stemmerne og stemmehøreren støtter sociale funktioner
- Dialogen kan blive mindre destruktiv

Konkluderende bemærkninger

- Stemmerne giver indikationer om følelsesmæssige temaer, som er vigtige for stemmehørerens følelsesmæssige udvikling
- Denne udvikling kan støttes ved den forandring i dialogen med stemmerne, som fremmes ved voice dialogue

Øvelser

- Kritikerens
- Primære "selv'er" i krisesituationer
- Fortrængte "selv'er"

Budskaber

- Stemmer har en beskyttende funktion, f.eks. Ikke føle, dø. Endelig beskyttelse, men destruktiv af natur
- Denne beskyttende funktion kan omformes til en mere støttende natur, personen tager ansvarligt højde for sårbarhed