

INTERVIEW MED EN PERSON, DER HØRER STEMME

Af Sandra Escher og professor Marius Romme

Redigeret udgave.

Tilpasset mennesker med nedsat mental funktionsevne.

Udarbejdet af:

Sygplejerske, Jane Kückelhahn Asmussen

Socialpædagog, Daniel Hymøller Hansen

Psykolog, Jes Sølgaard

I samarbejde med:

Trevor Eyles og Michael Cidlik

Godkendt af M. Romme

Anvendes sammen med

Making Sense of Voices.

*En vejledning til psykiatrisk personale,
som arbejder med personer, der hører stemmer
(Mind Publications 2000)*

© A.D.M.A.C.
Escher Prof.Dr.
M.A.J. Romme

Interview med en person, der hører stemmer

Den interviewedes navn: _____

Adresse: _____

Telefonnummer: _____

Baggrundsinformation:

Fødselsdato: _____

Alder: _____

Køn: Mand Kvinde

Gift: _____

Kæreste: _____

Bor du sammen med nogen: _____

Antal børn: _____

Boligforhold: _____

Skole/Arbejde: _____

Pensionist: _____

Nationalitet: _____

Information om interviewet:

Interviewers navn: _____

Dato for første interview: _____

Dato for opfølgning: _____

Andre deltagere: _____

1. Oplevelserne af dine stemmer.

Du har sagt "ja" til at deltage i dette spørgeskema.
Spørgeskemaet er for alle mennesker der hører stemmer.

Spørgsmålene skulle gerne hjælpe dig til at forstå dine stemmer bedre.
Det skal hjælpe dig til at gøre det lettere for dig selv, men måske også din kontaktperson og mig,
at snakke om dine oplevelser med dine stemmer.

Måske du også kommer til at lære hvordan du bedst kan være sammen med din stemmer og
hvordan du kan få et bedre forhold til dem.

1.1

Hvor mange stemmer hører du?
Hører du også lyde?
Ser du dine stemmer?
Ser du syner eller andet?

1.2

Kan andre mennesker høre de samme stemmer / lyde, som du hører?
Kan du fortælle hvorfor?

1.3

Hvor synes du stemmerne / lydene kommer fra?
Inde i dit hoved?
I dine ører? Er det begge eller kun det ene?
Kommer de fra et andet sted i din krop?

1.4

Kommer dine stemmer fra dig selv?
Kommer dine stemmer fra en anden eller noget andet omkring dig?
Kan du fortælle hvordan?

1.5

Kan du tale med dine stemmer?

Kan du snakke med dem på andre måder?

Hvordan kan du det?

2. Stemmernes personlighed

2.1

Har du altid hørt de(n) samme stemme(r)?

Har der været tidspunkter hvor du har hørt færre eller flere stemmer?

Har det altid været de samme stemmer?

2.2

Kan du fortælle hvad stemmerne hedder?

Nr.	Navn	Alder	Køn	Hvordan taler stemmen til dig?	Hvor tit hører du stemmen?
1					
2					
3					
4					
5					

2.3

Minder stemmerne dig om nogen du kender?

Lyder de som nogen du kender?

Hvem?

3. Stemmernes begyndelse:

Lad os snakke om dengang du begyndte at høre dine stemmer.

3.1

Hvor gammel var du, da du hørte dine stemmer første gang?

Hvor gammel var du, da du hørte de andre stemmer? (Hvis der er flere end én)

Har du hørt stemmer lige siden?

Har der været pauser, hvor du ikke har hørt dine stemmer?

3.2

Kan du huske hvad du lavede, da du hørte hver af dine stemmer første gang?

3.3

Personer der hører stemmer, oplever nogle gange at stemmerne bliver bedre eller dårligere, når de oplever nogle hårde situationer i deres liv – Måske du har oplevet det samme.

Her er en liste over situationer man kan komme til at opleve i sit liv.

Hvis du har oplevet det, hvor gammel har du så været? Og reagerede stemmerne?

Stressende/hårde forandringer:	Ja/nej	Alder	Stemmer
Bo alene			
Flyttet til et nyt sted			
Skiftet skole			
Flyttet på botilbud eller institution			
Begyndt på en uddannelse			
Fået en dårlig eksamen			
Stoppet eller fyret fra arbejde			
Ændringer på arbejde			
Blevet førtidspensionist			
Problemer med penge			
Kommet alvorlig til skade			
Haft alvorlig fysisk sygdom			

Været indlagt på et psykiatrisk sygehus			
Været indlagt på et sygehus			
Været i narkose			
Et dødsfald i din familie			
Et kæledyr der døde			
En i din familie der har været alvorlig syg			
Forsøgt selvmord			
Er du blevet skilt eller gået fra en kæreste			
Er dine forældre blevet skilt			
At blive teenager			
Fået en abort			
Været gravid			
Været forelsket eller blevet afvist			
Dårlig stemning i hjemmet			
Dårligt parforhold			
Interesseret seksuelt i det samme køn			
Egen eller partners utroskab			
Deltaget i spirituelle begivenheder			
Været medlem af noget religiøst eller været i en sekt			

3.4

Synes du at der er nogen af de ting på listen, der har gjort at dine stemmer har ændret sig?

4. Hvad får stemmerne til at komme?

4.1

Er der bestemte ting du gør, der kan få stemmerne til at dukke op?
(TV, handle, lave mad, være alene, andet?)

4.2

Er der tidspunkter hvor dine stemmer er væk? (Om dagen, aftenen, natten, i weekenderne)
Er der tidspunkter hvor dine stemmer er mest til stede?
Ved du hvorfor?

4.3

Kommer dine stemmer fra bestemte ting?
(TV, radio, computer, andre ting?)

4.4

Hvad føler du når dine stemmer begynder?

4.5

Nogle personer oplever at deres stemmer er tilstede når de føler bestemte ting.
Måske du også synes det?

Det kunne være nogle af disse følelser:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Usikkerhed | <input type="checkbox"/> Misundelse |
| <input type="checkbox"/> Bange | <input type="checkbox"/> Ked af det |
| <input type="checkbox"/> Tvivl | <input type="checkbox"/> Træt |
| <input type="checkbox"/> Forelskelse | <input type="checkbox"/> Ensom |
| <input type="checkbox"/> Sur eller vrede | <input type="checkbox"/> Tænker på sex |
| <input type="checkbox"/> Glæde | <input type="checkbox"/> Andre snakker om sex |

Trøster og hjælper dine stemmer dig, når du har det sådan?

Kan du fortælle hvordan?

Skræmmer dine stemmer dig og bliver det værre når du har det sådan?

Kan du fortælle hvordan?

5. Hvad siger dine stemmer?

5.1

Er dine stemmer venlige?

Hvad kan de finde på at sige?

Hvilke ord kan de finde på at bruge?

5.2

Er dine stemmer uvenlige?

Hvad kan de finde på at sige?

Hvilke ord kan de finde på at bruge?

5.3

Er der bestemte ting dine stemmer gerne vil snakke om?

Hvad kunne det være?

Er det noget du også gerne vil snakke med dine stemmer om?

Er der bestemte personer dine stemmer gerne vil snakke om?

Hvem er det?

Er det en du kender?

6. Hvorfor tror du, at du hører stemmer?

Mange personer der hører stemmer, vil gerne finde ud af hvorfor de hører stemmer. Du kan have oplevet at mennesker omkring dig har forskellige meninger om hvorfor du hører stemmer.

Jeg vil gerne hjælpe dig til at finde ud af hvorfor lige netop du hører stemmer.

Hjælpe dig til at forstå dine stemmer.

Hjælpe dig til at give dine stemmer lov til at være der, uden at de bliver for skræmmende og uvenlige.

6.1

Tror du dine stemmer kommer fra en levende person, somer:

- | | |
|---|--------|
| 1. en du ser hver dag | ja/nej |
| 2. dine forældre eller andre i familien | ja/nej |
| 3. en, du ikke kender | ja/nej |

Tror du dine stemmer kommer fra en død person, som:

- | | |
|-------------------|--------|
| 4. du kendte godt | ja/nej |
| 5. du ikke kendte | ja/nej |

Tror du dine stemmer er:

- | | |
|------------------------------------|--------|
| 6. kommer fra en sygdom | ja/nej |
| 7. en eller flere dele af dig selv | ja/nej |

Er dine stemmer:

- | | |
|--|--------|
| 8. gode til at give råd og hjælpe | ja/nej |
| 9. et spøgelse | ja/nej |
| 10. guder eller engle | ja/nej |
| 11. en god gud | ja/nej |
| 12. en ond ånd eller djæveln | ja/nej |
| 13. et rumvæsen eller et usynlig væsen | ja/nej |
| 14. mystiske oplevelser (fx tankeoverførsel) | ja/nej |
| 15. kommet fordi andre har haft det svært | ja/nej |

6.2

Kan dine stemmer forklare hvorfor de er hos dig?

Er der andre der kan forklare hvorfor stemmerne er hos dig?

Hvorfor tror du det?

Har dine stemmer forskellige opgaver de skal hjælpe dig med?

7. Hvordan påvirker stemmerne dig i din hverdag

Jeg vil gerne høre om din dagligdag med dine stemmer.

7.1

Hvordan prøver stemmerne at forstyrre og påvirke dig?

1. Kan dine stemmer finde på at foreslå løsninger for dig?

2. Giver de dig gode råd?

3. Kan de fortælle hvad du tænker?

4. Snakker de sammen om det du gør eller tænker?

5. Snakker dine stemmer om dem du er sammen med?

6. Kan de gøre det svært at kende forskel på dine egne tanker og deres tanker?

7. Bander de af dig og er de skrappe over for dig?

8. Siger de at du ikke må gøre ting, som du har lyst til?

9. Gør de dine følelser stærkere?

10. Gør de dine tanker stærkere?

11. Afbryder de dig i det du er i gang med?

12. Blander de sig når du snakker med andre?

13. Siger de at du skal gøre ting?

Hvordan prøver stemmerne at forstyrre dig?

Prøver de at forstyrre andre?

Hvordan prøver de på det?

7.2

Er der nogle af dine stemmer du har det godt med?

Hvis ja – har I altid haft det godt sammen?

7.3

Er dine stemmer mest:

Venlige

Uvenlige

Ligeglade

Både venlige og uvenlige

Nu

ja/nej

ja/nej

ja/nej

ja/nej

Begyndelsen

ja/nej

ja/nej

ja/nej

ja/nej

Føler du dig ensom pga. dine stemmer?

Forstyrrer dine stemmer dig så meget at du ikke kan passe dine opgaver?

8. Forholdet til stemmerne

Jeg vil gerne vide noget om, hvordan du har det med dine stemmer.

8.1

Kan du få dine stemmerne til at gøre det du beder dem om?

8.2

Bestemmer dine stemmer over dig?

Bestemmer du over dine stemmer?

8.3

Bliver du uvenner med dine stemmer når i snakker sammen?

8.4

Snakker du med dine stemmer?

Er det ud af din mund eller inde i dit hoved? (Eller begge dele)

8.5

Kalder du nogle gange dine stemmer for andet end det de hedder?

Hvad sker der så?

Kan du kalde på dem?

8.6

Kan du sige nej til dine stemmer?

Hvad sker der hvis du gør?

Er der kun nogle ting du kan sige nej til?

8.7

Kan du lukke dine stemmer ude?

8.8

Er du mest opmærksom på dine stemmer, eller på det du er i gang med?

Går du i stå når dine stemmer snakker til dig?

Bliver du så bange at du ikke kan fortsætte med det du er i gang med?

9., 10., 11. Hvordan håndterer du dine stemmer?

Vi har allerede talt om hvordan du har det med stemmerne.

Jeg vil gerne høre hvad du gør, når du hører dem.

9. Hvad gør du inde i dit hoved?

Nr.	Strategi	Ja/nej	Hvis ja, hvordan
1	Sender du stemmerne væk?		
2	Lader du som om stemmerne ikke er der?		
3	Giver du stemmerne tid til at snakke?		
4	Kan du vælge hvad du vil lytte til?		
5	Kan du tænke på noget andet?		
6	Laver aftaler med stemmerne		
7	Beder du dem om at vente med at snakke?		

10. Prøver du at få ro på stemmerne, ved at?

Nr.	Strategi	Ja/nej	Hvis ja, hvordan
8	Begynde at lave opgaver?		
9	Flygte fra stemmerne?		
10	Ring til nogen?		
11	Besøge nogen?		
12	Gøre ting for at få tankerne væk		
13	Skrive eller tegne om dine stemmer?		
14	Lave eller gøre de samme ting? (Fx lave de samme bevægelser)		

11. Hvad kan hjælpe dig med at slappe af?

Nr.	Strategi	Ja/nej	Hvis ja, hvordan
15	Afslapningsøvelser som fx yoga?		
16	Medicin?		
17	Alkohol og stoffer?		
18	Mad?		

12. Hvad fandt vi ud af?

12.1

Hvad virker bedst?

Hvor tit gør du det?

Er det en bestemt måde du gør det på?

12.2

Hvordan virker det?

12.3

Hvad gør du når dine stemmer dukker op?

Undgår du dem?

Lader du som om de ikke påvirker dig?

12.4

Synes du, at du har gjort noget der har hjulpet?

Har det altid hjulpet?

13. Spørgsmål om din barndom

Nogle mennesker kan lide at tænke tilbage på deres barndom, mens andre helst vil glemme den. Det her afsnit handler om din barndom. Hvordan husker du den?

13.1

Synes du din barndom var god eller dårlig?

Har du lyst til at fortælle lidt om det?

13.2

Følte du dig sikker i skolen?

Følte du dig sikker der hjemme?

Følte du dig sikker ude for hjemmet?

13.3

Er du blevet slået som barn?

Hvordan?

13.4

Er du nogensinde blevet låst inde eller bundet fast?

13.5

Er du blevet råbt af eller blevet kaldt grimme ting?

Har du følt dig uønsket?

Har du følt at du aldrig har gjort ting rigtigt?

13.6

Har du set en i din familie blive behandlet dårligt?

13.7

Er der nogen i din familie der har rørt ved dig, på en måde du ikke kunne lide?

13.8

Er du nogensinde blevet tvunget til sex?

14. Behandling og indlæggelser

14.1

Har du nogensinde fået hjælp?

Har du nogensinde fået hjælp pga. stemmerne?

År	Indlæggelse	Behandlertype	Varighed	Behandlingsindikation

14.2

Har du snakket med en professionel, om dine stemmer?

(Læge, sygeplejerske, pædagog, personale)

14.3

Hvordan hjalp den professionelle dig med dine stemmer?

15. Mennesker omkring dig

Hvem er vigtige personer i dit liv.

Nr.	Navn	Kender de til stemmerne ja/nej	Taler I sammen om stemmerne ja/nej