

STEMMER OG SYNER

1

EN INTRODUKTION:

**TIL FORÆLDRE, PÅRØRENDE OG OMSORGSPERSONER TIL BØRN
OG UNGE DER HØRER STEMME ELLER HAR ANDRE
SANSEOPLEVELSER.**

OM DENNE PJECE

Denne pjece er blevet lavet af Mind in Camden's Voice Collective project. Voice Collective samarbejder med børn, unge, familier og ungdomsorganisationer over hele London for at forbedre den hjælp og støtte som tilbydes unge mennesker, der hører stemmer, ser syner eller har andre anderledes oplevelser.

De informationer der findes her er blevet samlet og skrevet af medarbejdere i projektet, hvoraf nogle selv har personlige erfaringer med det at leve med stemmer og syner. Desuden er udarbejdningen af pjecen sket med råd og vejledning fra forældre og omsorgspersoner og deres udtalelser anvendes flere steder.

Pjecen er oversat til dansk for projektet Unge Stemmer i Århus af Line Bjerre Mikkelsen og Elisabeth Svanholmer.

Hvis du, eller nogen du kender, er interesseret i at vide mere om hvem vi er, og hvad vi kan tilbyde, kan vi kontaktes på email busaarhus@gmail.com

Se desuden:

www.unge-stemmer.dk

www.voicecollective.co.uk

www.stemmehoerer.dk

www.intervoiceonline.org

Tak til:

BBC Children In Need

City Bridge Trust

Comic Relief

Forside billede:

Sweetcaffeine-stocks (<http://fav.me/d37ua2j>)

OBS: informationerne i denne pjece bør på ingen måde tages som erstatning for kompetent professionel rådgivning eller behandling af uddannet og godkendt behandler. Hvis du er bekymret for dit barn bør du kontakte din praktiserende læge.

INTRODUKTION.

”At hjælpe et barn der hører stemmer er en proces, hvor stemmerne bliver accepteret af både de voksne og barnet og hvor den støtte barnet modtager, udspringer af denne accept. Det handler om at udforske i fællesskab.”

Dr. Sandra Escher, Children Hearing Voices (s.1)

Hører jeres barn stemmer eller har andre anderledes oplevelser?

Gå ikke i panik!

I er ikke alene og det er jeres barn heller ikke.

Mange af de forældre som vi arbejder med fortæller, at de føler sig overvældede. Forståeligt nok søger de efter svar, bl.a. på internettet, men den information de får kan være både forvirret og forvirrende.

Vidste I, at omkring 8% af børn og unge hører stemmer som folk omkring dem ikke kan høre? Langt flere (helt op mod 75%) har en enkelt eller flere forbigående oplevelser af denne art i løbet af barndommen. De fleste oplever det ikke som et problem, og de får ikke behov for hjælp fra omgivelserne eller det etablerede system.

Men selv hvis det at høre stemmer bliver problematisk, er der håb. Forskning viser at 3 ud af 5 børn og unge holder op med at høre stemmer inden for 3 år. Og de som fortsat hører stemmer kan lære at håndtere disse oplevelser og leve et godt liv.

I denne pjece vil vi forsøge at give jer informationer, som forhåbentlig kan hjælpe jer til en bedre forståelse af, hvad det er jeres barn oplever. Pjecen er den første i en serie på fire pjecer som vil forholde sig til forskellige problematikker, som forældre har fortalt os, de finder vigtige.

OPLEVELSERNE

”Vær der for dit barn uanset hvor svære tingene kan blive. Du er det menneske han eller hun har mest brug for og stoler på. Lyt til dine instinkter og husk på, at du kender dit barn bedre end nogen anden.”

Anne, forælder til et barn som får støtte hos Voice Collective

Hvad er stemmer og syner?

Når vi snakker om stemmer og syner, mener vi en hvilken som helst oplevelse unge mennesker kan have, hvor de hører, ser eller på anden måde sanser noget eller nogen, som andre ikke gør. Disse oplevelser kan inkludere alle fem sanser; høre-, syns-, lugte-, smags- og følesansen.

For nogle kan disse oplevelser være rare og en trøst. For eksempel kan et barn, som for nylig er flyttet og føler sig isoleret i skolen, sætte pris på oplevelsen af at have nogen omkring sig, når han eller hun føler sig nedtrykt eller ensom. For andre kan oplevelserne være forvirrende og skræmmende og skabe problemer.

Hvordan er det?

Vi er alle unikke. Oplevelsen af og reaktionen på det, at høre stemmer eller se syner, vil være individuel. Det følgende er et overblik over de forskellige oplevelser, unge mennesker ofte fortæller os om.

Hvis I ønsker at vide mere om jeres barns oplevelser, kan I spørge, om han/hun har lyst til at snakke om det. Nogle børn og unge synes det er flovt og ubehageligt at snakke om deres oplevelser, men mange er rigtig glade for at få muligheden for at åbne op, bare de ved, at I har det ok med at lytte til det, de fortæller.

Stemmer

”Jeg hører en lille pige som er bange. Hun græder nogle gange, og jeg får ondt af hende. Jeg hører også en mandsstemme som fortæller mig, at jeg ikke er god nok. Han bliver værre, når jeg har det svært i skolen.”

Nogle mennesker hører stemmer, som taler til dem selvom der ikke er nogen i nærheden. Det kan lyde som stemmen fra nogen, de kender, eller det kan være helt fremmede stemmer. Nogle hører mange forskellige stemmer, og nogle hører kun en enkelt. Stemmer kan råbe, hviske, være tydelige og utydelige. De kan tale i sætninger eller bare sige enkelte ord. De kan være kvindestemmer, mandsstemmer, unge og gamle. Nogle gange kan de have navne, men ikke altid. Man kan også høre forskellige lyde, som for eksempel bankelyde, musik, gråd eller dyreløde.

Nogle stemmer kan være positive, de kan være opmuntrende og støttende. Andre stemmer kan måske sige ting, som virker forvirrende og distraherende; de kan for eksempel lyde som et ekko af ens egne tanker eller gentage mærkelige fraser. Nogle stemmer kan være meget skræmmende; være kritiske, truende og kommanderende. Nogle stemmer er sjove og siger ting, som kan få én til at grine.

Syner

”Jeg ser ind i mellem folks ansigter forandre sig. Det ene øjeblik ser de helt normale ud og det næste ligner de statuer af sten. Det gør mig meget ubehageligt til mode”.

Nogle mennesker ser ting, som andre ikke kan se. Det kan være ting, der kan se meget virkelige ud men det kan også være slørede former, skygger, lys og farver. Nogle gange kan det opleves som om ting og mennesker omkring én skifter udseende. Som med stemmer kan disse oplevelser både være gode, sjove, distraherende og skræmmende.

Lugt

”Engang da jeg var i undergrundsbanen på vej hjem, mærkede jeg en helt forfærdelig lugt. Jeg troede, at vi blev forgiftet med gas.”

Nogle mennesker kan lugte ting, der minder dem om noget fra fortiden. Det kan være rare ting som deres ynglingsmad eller mors parfume. Hvis børn har oplevet noget svært eller traumatisk, kan de måske lugte ting, der har med det som skete at gøre. For eksempel kan et barn, hvis hjem engang er brændt, måske lugte røg når de bliver utrygge. Dette kan være meget skræmmende, især hvis barnet ikke er klar over, at den lugt de kan lugte, hører til en erindring fra fortiden.

Nogle gange er lugte ikke knyttet til noget bestemt minde, men det kan stadig være ubehageligt. For eksempel, hvis man kan lugte gas, røg eller rådden mad. Det kan være meget virkelige oplevelser og gøre at man frygter for ens egen og andres sikkerhed.

Smag

”Ind i mellem opfører mine smagsløg sig mærkeligt. Jeg prøver at spise forskellige ting men alting smager som om det er for gammelt”

Det kan være svært at afgøre, om det man smager, er det samme som det andre kan smage - men hvis man synes noget smager mærkeligt, kan man prøve at få andre til at smage på det. Men det kan være svært at håndtere oplevelser, der påvirker smagssansen.

Nogle oplever at smage noget meget bittert i deres mad eller drikkevarer og forståeligt nok bliver de bekymrede for, om der er noget galt med det, de spiser. Nogle kan måske smage ting, selvom de hverken er i gang med at spise eller drikke noget. Det kan både være at mærke smagen af noget, der smager godt (som chokolade eller en yndlingsret) eller noget, der smager grimt (som noget metallisk eller stærkt).

Føle (berøring)

”Jeg kan blive nervøs for at der er noget på min nakke. Jo mere jeg tænker på det, desto tydeligere kan jeg mærke det”

Nogle mennesker kan få fornemmelsen af, at der er noget på deres hud, selvom der ikke ser ud til at være noget. Det kan være en følelse af at noget kravler henover huden, noget der kilder eller måske skubber til dem. Nogen kan mærke noget under huden og bliver bekymret for, hvad det er der foregår med deres krop.

Forståeligt nok kan disse oplevelser resultere i, at man bliver forvirret og bange, men så simpelt er det alligevel ikke. Nogle mennesker oplever at det giver tryghed. For eksempel kan et ungt menneske, der føler sig ulykkelig og alene, finde det beroligende, hvis han/hun mærker en omsorgsfuld hånd på skulderen. Man kan måske opfatte hændelsen, som et tegn på at nogen er der for én, tager vare på én og tilbyder støtte.

En kombination af forskellige sanseoplevelser

Alt imens nogle unge mennesker kun har oplevelser, der involverer en enkelt sans, er der mange som oplever, at det er en kombination af flere sanser som påvirkes. For eksempel kan de måske både høre og se nogen, som taler til dem. Eller de kan få en mærkelig smag i munden i forbindelse med et syn. Måske oplever de både at se og mærke noget, der kravler henover deres hud. Mange fortæller at de kan fornemme tilstedeværelsen af de stemmer der taler til dem, også selvom stemmerne er stille.

Det som er beskrevet ovenfor er blot eksempler på den store variation af oplevelser, som børn og unge kan have. Hvis I er usikre på, hvad jeres barn egentlig oplever, kan I spørge barnet om det har lyst til at fortælle jer noget mere om oplevelserne. Vis at I er nysgerrige og interesserede i det, der deles med jer; bevar roen og vær nærværende, også selvom det barnet beskriver måske lyder mærkværdigt eller foruroligende. Husk på at der er mange mennesker, unge som voksne, der har den slags oplevelser. Hverken I eller jeres barn er alene.

HVORDAN KAN DET PÅVIRKE BØRN OG UNGE?

Vi er alle unikke individer og derfor påvirker det at høre stemmer eller se syner os forskelligt.

Når det er svært

For nogle kan det at høre stemmer og have andre anderledes sansoplevelser være uhyggeligt og overvældende. Hvis stemmerne distraherer, eller den unge reagerer ved at trække sig ind i sig selv, kan vedkommende få problemer i skolen, fordi han/hun ikke er så opmærksom og nærværende som det forventes. Den unge kan måske opleve at reagere mere voldsomt, når alting bliver for meget og at han/hun oftere bliver frustreret og ender i skænderier med andre.

Nogle unge, der hører stemmer, reagerer ved at trække sig fra det sociale liv og tilbringe megen tid alene. Nogle kan gøre brug af coping strategier, der måske virker mærkværdige for udenforstående, som f.eks. at tælle, dobbelt tjekke ting eller have forskellige ritualer.

Hvis de ualmindelige sanseindtryk gør, at den unge bliver forvirret omkring egne følelser og tanker, kan han/hun måske udvikle forskellige forklaringer og overbevisninger. Nogle gange kan det være gavnligt at have en teori eller historie, der kan give en følelse af, at der er mening med tingene. Som f.eks. at tro på at mennesker går igen efter de er døde og at det er derfor han/hun hører og ser sin mormor. Men andre gange kan det være en medvirkende årsag til at den unge bliver yderligere forvirret og bange. Forklaringer der får den unge til at føle sig magtesløs (f.eks. konspirationsteorier) kan gøre, at han eller hun udvikler paranoide handle- og tankemønstre.

Negative stemmer kan medvirke til at ødelægge børns og unges selvværd og gøre at de mister tilliden til dem selv. I forsøget på at håndtere følelser som håbløshed og magtesløshed, kan de udvikle copingstrategier, der involverer selvskadende adfærd, spiseforstyrrelser og misbrug af stoffer og medicin. Nogle unge mennesker hører stemmer, der truer med at skade mennesker de elsker eller fortæller dem, at de skal gøre skade på dem selv.

De fleste unge mennesker vi har mødt i Voice Collective fortæller os, at de føler sig anderledes, forkerte og underlige. I vores samfund forbindes det at høre stemmer med enormt mange negative forestillinger og megen stigma, hvilket gør det svært at tale om det med nogen - selv den nærmeste kreds af venner og familie. Nogle oplever at blive mobbet eller ekskluderet, fordi de er lidt anderledes eller kæmper med psykiske problemer.

Når det er godt

For nogle mennesker kan det, at høre stemmer eller have andre ualmindelige sanseindtryk, opleves som noget positivt og være en stor hjælp. Forestil dig at du er alene en aften, du er bekymret for en eksamen eller en anden situation, og så kommer der en velkendt stemme, som fortæller dig, at det nok skal gå alt sammen eller siger noget morsomt, der får dig til at grine og slappe af. Nogle unge mennesker hører stemmer, som giver dem råd og vejledning og holder dem med selskab, når de er ensomme.

Stemmer kan være enormt fantasifulde og en inspiration for børn og unge, når de udfolder sig kreativt, skriver poesi eller maler. Der er for eksempel forfattere, som fortæller at de kan høre personerne i de historier, de skriver, og at disse stemmer fortæller dem, hvad de skal skrive. En sådan evne kan blive et fantastisk redskab.

Også negative stemmer kan have en positiv effekt. Et ungt menneske, som er i stand til at holde fast i sig selv og sætte grænser for krævende og modbydelige stemmer, kan gøre det samme overfor andre mennesker som er grænseoverskridende eller ubehagelige. Så selvom negative stemmer kan skade et barns selvværd og selvopfattelse, kan det, at lære at håndtere disse stemmer, hjælpe barnet til at få større sikkerhed i egen identitet, indsigt i egne kvaliteter, selvtillid og modstandskraft.

Istedet for at se negative stemmer som udelukkende problematiske og ubehagelige, kan det være en hjælp at huske på, at der er en grund til, at de er der. Svære stemmer er ofte relaterede til problematiske situationer, oplevelser eller følelser som den unge ikke har vidst, hvordan han/hun skulle

håndtere hensigtsmæssigt. Det positive ved at have negative stemmer kan være selve det, at den unge med den rette støtte, får mulighed for at tage hånd om det, som har været svært.

Både og

For mange unge mennesker er det hverken enten eller; stemmerne opleves ikke udelukkende som positive eller negative men både og.

Unge mennesker kan og vil finde måder, hvorpå de kan håndtere og leve med negative stemmer og de problemer det kan skabe, at have sådanne oplevelser. Med hjælp og støtte har vi set unge mennesker vokse, lære at håndtere deres oplevelser og tage kontrollen i eget liv. Det, at nogle af medarbejderne i Voice Collective og Unge Stemmer selv har oplevelser med stemmer, er bevis på at det kan lade sig gøre at bruge det, som er svært, til noget positivt. **Se brochuren om Recovery for yderligere informationer.**

AT FINDE MENING I STEMME OG SANSEOPLEVELSER.

”Du kender din søn/datter bedre end nogen anden. Du skal aldrig tvivle på din bedømmelse eller være bange for at søge råd, støtte og hjælp”

Anne, forælder til et barn som får støtte hos Voice Collective

Hvorfor sker det?

Så frustrerende som det kan være, så er der ikke noget enkelt svar på, hvorfor børn og unge mennesker hører stemmer og ser syner. Der er mange forskellige teorier omkring det, så det vigtigste er at finde en forklaring, der giver mening for jer og jeres barn. Nogle mulige forklaringer kan være:

- **Traumer/ vanskelige livssituationer:** Disse kan inkludere at blive mobbet, skifte skole, problemer derhjemme (skænderier/skilsmisse), misbrug, tab af en nærtstående, fysisk sygdom, at være offer for eller vidne til en forbrydelse – hvad som helst, der får et barn til at føle sig

overvældet og magtesløs. Disse begivenheder kan efterlade et barn med intense tanker og følelser der kan vise sig at hænge sammen med oplevelser med stemmer eller syner.

- **Spirituelle oplevelser:** Nogle mennesker oplever at høre Guds stemme eller at være i kontakt med andre væsner. For nogle kan det være livsbekræftende, men for andre kan det være skræmmende. Forskellige religioner og trosretninger kan have deres egen måde at reagere på disse oplevelser, men det er vigtigt at huske, at en stemme, der påstår at være Gud eller en dæmon, ikke nødvendigvis fortæller sandheden. Hvis I eller jeres barn mener at have en spirituel oplevelse, kan det være en idé at kontakte en anerkendt spirituel vejleder for at få vejledning.
- **Individuelle forskelle:** For nogle mennesker er det, at høre stemmer eller se syner, bare en del af hvem de er. Det er som at have grønne øjne eller være venstrehåndet. Men når unge mennesker kommer under pres, kan disse oplevelser ændre sig og blive svære at håndtere. Det kan ses som et fingerpeg om, at de har behov for ekstra støtte.
- **Særlig gave eller sensitivitet:** Mange kulturer tror på, at ånder kan tale gennem mennesker. Nogle mennesker mener, at de har en gave, der gør dem i stand til at tale med spøgelser og ånder. Det kan dog være meget forvirrende at udvikle og lære at bruge denne gave, og jeres barn har måske brug for støtte til dette.
- **Følelsesmæssige vanskeligheder:** For nogle mennesker kan deres stemmer og syner blive påvirket af, hvordan de har det. For eksempel kan én der er meget bange og nervøs, høre stemmer, der fortæller, at de er i fare. En ung person, der kæmper med at føle sig nede, og som måske har fået en depressionsdiagnose, hører måske stemmer, der fortæller dem, at de er en dårlig person og fortjener at blive straffet. En person, der kæmper med en spiseforstyrrelse, hører

måske en stemme, der fortæller, at hun ikke skal spise eller overspise og kaste op.

- **Fysiske sundhedsproblemer:** Vores sindstilstand bliver påvirket af vores krops tilstand. For eksempel kan manglende søvn, at være isoleret, have feber, epilepsi, alvorlige infektioner og hovedtraumer forårsage stemmer og syner for nogle mennesker. Kontakt jeres praktiserende læge, hvis I har mistanke om, at der er en fysisk årsag til jeres barns oplevelser – de vil være i stand til at rådgive jer.
- **Lovlige og ulovlige stoffer:** De substanser vi putter i vores krop kan påvirke vores sindstilstand. Cannabis er blevet sat i forbindelse med opstart af stemmer og syner hos nogle mennesker. Andre vil måske føle, at deres oplevelser hænger sammen med et kraftig brug af amfetamin eller kokain (stof induceret psykose). Disse oplevelser kan være meget intense, men er oftest kortvarige. I nogle tilfælde kan stemmer og syner opstå som en sjælden bivirkning af receptpligtig medicin og håndkøbsmedicin. Det kan for eksempel være stærkt smertestillende medicin, antibiotika, antidepressiv og antimalaris. Hvis I ønsker at vide mere, kontakt da jeres praktiserende læge eller en farmaceut.

HVAD MED PSYKOSE OG SKIZOFRENI?

”Psykose er bare et ord. Det har ikke magt til at ændre fremtiden eller fortiden. Se dit barn, ikke mærkatet.”

Desmond, forælder til et barn som får støtte hos Voice Collective

Psykose er simpelthen et paraplybegreb, som bruges, når unge mennesker kæmper med stemmer, syner, usædvanlige overbevisninger eller synes at mangle fornemmelse for virkeligheden. Denne term bruges også, når et menneske synes at have en knudret eller forvirret tankegang, der gør det

vanskeligt for omgivelserne at forstå, hvad det er vedkommende forsøger at kommunikere.

Mens denne term måske kan virke skræmmende, kan det være hjælpsomt at se det som en overfladisk beskrivelse af en bred vifte af sindstilstande, fremfor en forudsigelse omkring fremtidige problemer. Stress, traumer, stofmisbrug, overvældende spirituelle oplevelser og fysiske sundhedsproblemer kan også forårsage perioder af psykose. Med støtte kan den unge person tage hånd om de underliggende problemer og komme sig.

Nogle forældre er bekymrede for, om deres barn har skizofreni. Med så megen negativ medieomtale er denne diagnose også omgæret af megen frygt, uvidenhed og stigma. Læger bruger måske diagnosen, når en person har længerevarende problemer med stemmer, syner, overbevisninger og forvirret tankegang – men det bruges sjældent om børn og unge mennesker i UK. Når et barn har alvorlige problemer, er det mere almindeligt for professionelle at tale om psykose, angst, depression, PTSD eller emotionelle problemer.

Mange unge mennesker som hører stemmer bliver ikke diagnosticeret med psykose eller et andet mentalt problem. Hvis jeres barn får en diagnose så prøv at huske på, at dette er en betegnelse og et professionelt redskab og ikke en forudsigelse om fremtiden. Vores leder her i Voice Collective blev som ung voksen diagnosticeret med skizofreni. Hun arbejder idag på fuldtid, er ikke længere forpint og lever et liv, som hun elsker. Uanset hvad problemet er – recovery ER muligt.

ET MERE HJÆLPSOMT SPØRGSMÅL

Den store mængde af potentielle årsager kan føles særdeles forvirrende. Nogle forældre slår knuder på sig selv, for at forstå, hvorfor disse ting sker for deres barn. Problemet er, at ingen kan give et definitivt svar på, hvorfor dit barn hører stemmer. Forskellige personer, forskellige læger og forskellige forskere vil have forskellige teorier.

Da vi ved at mange unge mennesker ikke finder det problematisk at høre stemmer eller se syner, vil et mere hjælpsomt spørgsmål være; **hvorfor hører nogle unge mennesker stemmer, som de har svært ved at håndtere?**

Stemmer, syner og følelser.

Uanset hvilken underliggende årsag der kan være, så synes vanskelige eller stressende stemmer at have relation til vanskelige eller stressende følelser (inkluderende frygt, skyld, angst, magtesløshed, usikkerhed og vrede). Disse følelser kan stamme fra livsbegivenheder, som den unge person ikke har kunnet håndtere. Hvis jeres barn kæmper med stemmer og syner, er det værd at overveje, hvad der måske er sket, i deres fortid eller nutid, som bekymrer dem. Nogle gange er det åbenlyst; for eksempel ved I måske, at jeres barn er blevet mobbet i skolen eller har mistet en person tæt på sig. Han/hun har måske oplevet en form for misbrug eller kæmper med skolearbejdet. Andre gange er det mindre klart og kræver nærmere udforskning. Her kan det være værdifuldt at se stemmerne som budbringere. De ting, som de siger, og de underliggende temaer, peger ofte på kernen i det som er vanskeligt for jeres barn.

Escher beskriver stemmehøring som "primært en reaktion på en situation eller et problem, som barnet eller den unge ikke kan cope med. Det er et signal." Så hvis jeres barn kæmper med stemmer, er det vigtigt at finde nogen, som han/hun kan tale med om sine følelser – så det kan håndtere eventuelle underliggende problemer.

AT STØTTE JERES BARN.

"Lytt til dit barn og tag det alvorligt, men glem ikke at du også skal passe på dig selv."

Jo, forælder til et barn som får støtte hos Voice Collective

Når der bliver taget hånd om de problemer der forårsager de vanskelige stemmer er, oplever mange unge mennesker, at de stemmer de hører enten

forsvinder helt eller bliver mere hjælpsomme. Andre oplever, at stemmerne forbliver som de hele tiden har været, men at de selv er blevet mere selvsikre og føler sig i stand til at håndtere oplevelser, der tidligere overvældede dem.

VIGTIGE TIP

Gå ikke i panik: Det vigtigste, I kan gøre, er at bevare roen. Selvom det kan føles vanskeligt, er det afgørende, at I viser jeres barn, at I ikke er bange for de stemmer, det hører og ikke ser det som sygt eller vanvittigt.

Tro på det: At høre stemmer og se syner er en meget almindelig oplevelse i barndommen – så hvis jeres barn siger, at det hører stemmer, er det sandsynligt, at det gør det. Unge mennesker kan være meget sensitive i forhold til de reaktioner personer, der er tæt på dem, har, så vis dem så tydeligt som I kan, at I tager det, de siger seriøst - også selvom det lyder usædvanligt.

Skab rum til at tale: Det er vanskeligt at få oplevelser til at give mening, hvis man holder dem inde i sig selv. Så hvis jeres barn gerne vil tale om sine stemmer, syner eller følelser – opmuntr dem til det. Spørg dem, om de vil fortælle mere om, hvad der sker for dem, og vis at I er interesserede. Prøv virkelig at lytte til, hvad de fortæller og stil spørgsmål, hvis de synes det er hjælp for dem.

Hvis jeres barns overbevisninger eller oplevelser lyder mærkelige, så prøv alligevel at lytte uden at være fordømmende eller rationaliserende. Husk på, at de forsøger at beskrive og få mening ud af oplevelser, som er ganske ekstraordinære. Når man ser på omstændighederne, er det jo særdeles forståeligt at de finder på usædvanlige forklaringer og får ualmindelige overbevisninger. Forsøg at undgå at blive fanget ind i argumenter omkring logik og virkelighed – hvis du er usikker på, hvordan du skal reagere, så prøv at fokusere på, hvad de føler.

Hvis jeres barn finder det vanskeligt at tale, så undersøg og afprøv andre måder at få det til at åbne op. Nogle unge mennesker finder det nemmere at tale, mens de går eller lave en aktivitet. Andre foretrækker at skrive eller tegne om, det de føler, og så vise det til en forælder bagefter. Der er ingen rigtig måde at kommunikere på – find en metode, der passer jer og jeres barn.

Undgå forudindtagelser: Hvis jeres barn er forpint og fortæller jer, at det hører stemmer, er det nærliggende at konkludere, at stemmerne er årsagen til problemerne. Dette er forståeligt, men kan betyde, at det virkelige problem, som jeres barn tumler med, bliver overset (for eksempel mobning eller problemer i skolen). Prøv at være åbne overfor de ting jeres barn gerne vil fortælle jer, uanset hvad det måtte være, og hvis I bliver usikre på hvad det betyder så undersøg det nærmere.

Bevar håbet: At kæmpe med stemmer kan få jeres barn til at føle sig isoleret og anderledes. Det er måske bange for, at det er ved at blive "skør" og så kan det måske være en stor lettelse at få at vide, at disse oplevelser er relativt almindelige (1 ud af 12 unge personer hører stemmer) og at de ikke nødvendigvis fører til mentale sundhedsproblemer. Selv de, der er overvældet af stemmer og oplever psykose, kan og vil komme sig og leve det liv, de gerne vil.

Mestringsstrategier: Hvis jeres barn kæmper med dets oplevelser, er der en del simple måder, hvorpå han/hun kan begynde at håndtere det, der er vanskeligt. Generelt er de strategier, der giver en følelse af sikkerhed og hjælper til at håndtere de underliggende følelser, de mest hjælpsomme. Som forældre vil I allerede have en fornemmelse af, hvordan jeres barn bedst håndterer stress, og han/hun vil også selv have nogle gode ideer. Disse strategier kan være en stor hjælp i forhold til stemmer og syner. **Se vores webside eller pjecen "En guide til mestring og recovery" for flere ideer.**