

STEMMER OG SYNER

2

EN GUIDE TIL MESTRING OG RECOVERY:

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

OM DENNE PJECE

Denne pjece er 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 pårørende, og deres udtalelser anvendes flere steder.

Pjecen er oversat til dansk for projektet Unge Stemmer i Århus af 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)

For størstedelen af børn og unge, der hører stemmer, er det ikke et problem eller noget der påvirker dem negativt. Men hvis jeres barn, eller et barn I kender, kæmper med dets oplevelser, kan denne information måske virke uvedkommende. Når stemmer og syn er meget påtrængende, overvældende og forstyrrende er det helt normalt, at det påvirker hele familien; situationen virker måske uoverskuelig og man føler sig magtesløs og frustreret. Som forældre kan I måske tænke, at det jeres barn kæmper med, ikke er noget I nogensinde vil kunne forstå.

Den gode nyhed er, at forskning viser, at recovery kan lade sig gøre, og at I som forældre har en vigtig rolle at udfylde. I kan give jeres barn den støtte det behøver, for at opdage dets potentiale i forhold til at vokse med opgaven, håndtere ting som er svære og komme sig ovenpå vanskeligheder. I kan hjælpe ved at holde fast i det håb og give den opmuntring, som er essentiel for at recovery kan ske.

Hvis jeres barn lige nu går gennem en meget svær tid, kan recovery virke som en drøm langt udenfor rækkevidde. Måske føler I jer utilstrækkelige og rådvilde omkring, hvad der vil være det bedste at gøre. Det kan være en hjælp at betragte recovery som en rejse og huske på at enhver rejse nødvendigvis må starte med et enkelt første skridt.

Vi er hver især unikke individer, og der findes ingen simple svar eller generelle metoder, som virker for alle; Men vi håber, at vi, med den information I finder i denne pjece, kan inspirere jer til at finde vejen fremad for jeres barn og jer selv.

Sidst men ikke mindst - husk på, at ingen behøver at rejse alene. Der findes mennesker som kan og vil hjælpe og støtte jer på vejen. Hvis I ikke ved hvor I kan finde dem, så henvend jer til egen læge, Ungekontakten, Stemmehører-netværket, PPR eller os.

RECOVERY

”Hvis livet var lutter lagkage, ville recovery ikke være noget vi havde brug for. Så ville vi høre dejlige stemmer, som fik os til at grine og smile. Recovery er andet og mere end at lære at håndtere de stemmer, man hører. Det handler om at tage hånd om de problemer, som oprindeligt udløste de svære oplevelser.”

Rachel Waddingham, leder af Voice Collective i London og stemmehører.

Hvad mener vi, når vi taler om recovery?

For os **er recovery slet og ret det at kunne leve det liv, man selv ønsker.**

Selvom mange børn og unge ikke finder det problematisk at høre stemmer eller se syner, kan forstyrrende og ubehagelige stemmer være en stor hindring, når man bare ønsker at leve et ”normalt liv”. Stemmerne kan påvirke et ungt menneskes selvopfattelse, selvværd, humør, venskaber, uddannelse og familieliv. Situationen kan virke håbløs både for den unge selv og for dem som holder af vedkommende, fordi man føler sig magtesløs og fanget i ting som ligger udenfor ens kontrol.

Den gode nyhed er, at selv børn og unge som kæmper med meget svære og uudholdelige stemmer, er i stand til at komme sig. Recovery er en individuel proces og vores opgave, når vi yder støtte til et barn eller et ungt menneske, er at hjælpe dem med at finde deres egen vej.

Unge mennesker der kommer sig, holder ikke nødvendigvis op med at høre stemmer eller have andre sanseoplevelser - og dette er heller ikke det afgørende. Det vigtigste er, at barnet bliver i stand til at leve sit liv på egne præmisser, som livet nu engang er; med gode og dårlige oplevelser, udfordringer, lykkelige øjeblikke, fejltagelser og succeser. At komme sig betyder at stemmerne ikke længere sætter dagsordenen, og måske endnu vigtigere; at man har forholdt sig til og lært at håndtere de problemer som udløste stemmerne.

Hvad sker der med stemmerne?

Ifølge Dr. Sandra Eschers forskning holder 60% af børn og unge op med at høre stemmer, når der er blevet taget hånd om de bagvedliggende problemer.

Hvis de stemmer jeres barn hører, skaber mange problemer, kan det måske være svært at forstå, at man kan komme sig og få et godt liv, selvom man stadig hører stemmer. For hvordan kan man have det godt, når man hører stemmer, der siger de mest forfærdelige ting til én, truer én og fortæller én at man skal holde sig langt væk fra de mennesker, man elsker?

En måde at forstå stemmerne på, er at betragte dem som mennesker i jeres liv, som I synes det er svært at omgås. Selvom det ville være at foretrække, helt at kunne undgå disse mennesker, er dette ikke altid muligt. Det kan være en nær kollega, et familiemedlem eller vores bedste vens kæreste, og uanset om vi bryder os om det eller ej, er vi nødt til at finde en måde at være sammen med vedkommende på. Vi kan hverken lave om på den anden person eller flygte, så vi bliver nødt til at forholde os til, hvad vi kan ændre på vores egen banehalvdel. Vi finder måske en måde at tænke eller agere på, som kan begrænse den indflydelse den anden person har på vores sindstilstand. Nogle gange viser det sig, at når vores egen opførsel ændrer sig, sker der også en forandring hos modparten.

Jeres barns forhold til stemmerne kan forstås på en lignende måde.

Recovery kan ske når:

- **Stemmerne ikke forandrer sig, men den unge har ændret måden hvorpå han eller hun forholder sig til stemmerne.** Forestil jer for eksempel et ungt menneske, der skal til eksamen og hører en stemme, der fortæller dem at de er dumme og vil dumpe. Hvis de ved at deres stemme siger sådan nogle ting når de bliver nervøse, kan de tage til genmæle og sige; ”ja, jeg er bekymret for ikke at bestå, men jeg ved, at jeg har læst og at jeg vil gøre mit bedste. Og hvis jeg dumper kan jeg gå op igen. Jeg skal nok klare mig uanset hvad.”
- **Stemmerne forandrer sig.** For eksempel kan en ubehagelig stemme, der siger at den unge skal holde sig væk fra andre mennesker, være en beskyttende stemme i forklædning. Når den unge ikke længere oplever at have noget at frygte fra andre, kan stemmen måske forandre sig og i stedet blive en venlig og støttende stemme.

VEJE TIL RECOVERY

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

Anne, forælder til et barn der får støtte hos Voice Collective.

Stemmer og syner kan ses som budbringere, der kan fortælle meget om, hvordan jeres barn har det med sig selv og sin virkelighed. Men stemmernes budskab er ikke nødvendigvis klart og tydeligt; oftere er det som en slags kode, man skal lære at tyde. Ubehagelige og voldsomme stemmer kan være et udtryk for, eller en refleksion af, følelser og oplevelser, som er svære at håndtere og leve med.

Unge mennesker kan, og vil, finde måder hvorpå de kan håndtere deres stemmer og syner og de svære følelser, som kan ligge bag disse oplevelser. At

finde og udvikle forskellige mestringsstrategier vil give jeres barn værdifulde redskaber som kan være det til hjælp gennem hele livet, uanset om det fortsætter med at høre stemmer eller ej.

1. Hvad er problemet?

Et af de første skridt på vejen, til at hjælpe jeres barn med at finde måder hvorpå han/hun kan håndtere vanskelige stemmer og syner, er, at begynde at se på hvilke problemer, følelser og situationer, der sætter gang i stemmerne. Forskellige problemer kalder på forskellige løsninger. Ind i mellem kan det bagvedliggende problem være åbenlyst; I er måske klar over, at jeres barn er blevet mobbet i skolen, har mistet et betydningsfuldt menneske eller kæledyr eller har været involveret i, eller vidne til, en voldsom hændelse eller forbrydelse. Men ofte er det nødvendigt at udforske tingene nærmere.

Vær opmærksom på om I begynder at søge efter noget eller nogen at skyde skylden på og husk på, at medmindre I med vilje har gjort skade på jeres barn, så **er I ikke skyld i det, de oplever**. Det er dog vigtigt at se på, om der er noget i hjemmet, der utilsigtet kan være medvirkende til, at jeres barn har det svært (f.eks forandringer, tab o.lign.)

Når I oplever, at jeres barn er roligt og trygt, så hjælp det nænsomt til at snakke om, hvad det oplever og føler og spørg ind til, hvad stemmerne siger. Nogle børn og unge synes det er nemmere at snakke, hvis de laver noget samtidigt; skriver, går tur, tegner eller andet.

Når I snakker med jeres barn er det vigtigt at bevare roen og vise dem at I er interesserede i at se tingene fra deres synspunkt. For nogle familier kan det være en hjælp at have en bekymrings-boks, som giver barnet mulighed for at skrive tanker og bekymringer ned, når de dukker op. Så kan de tage det de har skrevet frem og undersøge det nærmere på et andet tidspunkt, sammen med én de stoler på.

Stemmer og syner er ofte nært relateret til de følelser og tanker barnet har omkring sig selv og sin verden. Stemmer kan give et fingerpeg om, hvilke ting barnet kæmper med. Hvis et barn for eksempel hører en stemme, der

fortæller at det skal gøre noget igen og igen, indtil det er helt rigtigt, kan det være at barnet er meget usikkert på sig selv og nervøst. Et barn der hører en vred stemme der råber, er måske vred på sig selv eller andre.

”Vi fandt ud af at Sam er blevet mobbet i skolen. Hans stemmer råber af ham, truer ham og siger alle mulige forfærdelige ting til ham. Han bærer rundt på mobberne indeni. Det er frygteligt at vide, at han har det så svært, men nu har vi i det mindste mulighed for at hjælpe ham.”

Jane, forælder til et barn der får støtte hos Voice Collective

Hvis jeres barn hører meget vrede og destruktive stemmer, føler han/hun sig sikkert meget bange og magtesløs. Selvom stemmer kan være ubeskriveligt ondsksfulde, er det vigtigt at huske på, at de og deres tilstedeværelse kan have noget betydningsfuldt at fortælle. Undgå at blive bange for stemmerne også selvom jeres barn er meget angst. Når jeres barn er faldet til ro kan I i fælleskab begynde at udforske, hvad det er der sker, men jeres førsteprioritet bør være at hjælpe jeres barn til at slappe af og føle sig trygt igen.

Husk: I behøver ikke være alene om at hjælpe jeres barn. Der findes flere steder, hvor I kan få støtte og hjælp.

2. Hjælp jeres barn med at opdage og udvikle ressourcer.

Alle, uanset hvor stressede de er, har en umiddelbar evne til at finde strategier til at håndtere svære følelser og situationer. Hvis I sammen med jeres barn kan undersøge, hvilke strategier det helt automatisk bruger, vil I formentlig blive overraskede over, hvor opfindsomt det er og opdage ressourcer I ikke kendte til. I kan sammen med jeres barn lave en liste over de strategier som det allerede bruger, og opfordre det til at gemme listen og tage den frem, hvis det mangler inspiration.

Hvis det kan lade sig gøre, så prøv at finde det særlige ved hver enkelt strategi og prøv at forstå, hvorfor det hjælper jeres barn. Afleder det dem? Trøster det? Hjælper det dem til at udtrykke sig? Skaber det tryghed? Gør det barnet i stand til at handle på det, der sker? Jo mere indsigt I får i, hvad jeres

barn har brug for, jo bedre er I rustet til at hjælpe jeres barn med at finde nye skræddersyede strategier, der virkelig kan gøre en forskel.

Det sker, at børn og unge bliver overvældede af det de oplever og får rigtig svært ved at se, hvordan de skal kunne klare de vanskeligheder, de står overfor. At undersøge og snakke om mestringsstrategier kan måske bringe disse følelser og tanker op til overfladen og minde dem om, hvor uoverskuelig og håbløs deres situation opleves. I kan hjælpe og støtte jeres barn ved, at holde fast i håbet om og troen på, at tingene kan, og vil, blive anderledes, og at barnet vil opdage forskellige måder at håndtere sine oplevelser på. Det tager tid at udvikle nye færdigheder og jeres barn får brug for jeres tillid, opmuntning og støtte.

3. Samarbejd om at finde løsningerne

En vigtig del, af det at finde en vej mod recovery, er at jeres barn lærer at finde sine egne mestringsstrategier. Tænk på det som en værktøjskasse, som I hjælper jeres barn med at putte forskellige redskaber i – redskaber, der kan hjælpe barnet med at håndtere mange forskellige følelser og situationer.

Vi er alle forskellige, og der findes ingen trylleformular. Men I har mulighed for at hjælpe jeres barn til aktivt og kreativt at tage del i den proces det er at finde sin egen vej. Stol på jeres instinkter og lyt til jeres barn – I og jeres barn er eksperterne.

”Hav tillid til jeres egen dømmekraft og vær ikke bange for at bede om den hjælp, støtte og vejledning, som I har brug for.”

Dee, forælder til et barn der får støtte hos Voice Collective

FORSKELLIGE MESTRINGSSTRATEGIER

Nedenfor giver vi nogle eksempler på mestringsstrategier som de unge mennesker, vi har samarbejdet med, har fundet brugbare. De er tænkt som

inspiration og som et udgangspunkt og er på ingen måde en manual. Se desuden www.voicecollective.co.uk for flere ideer.

BEROLIGENDE

Ofte bliver stemmer og syner udløst eller forværret, når man er bange og stresset. Måske bliver stemmerne højere, mere modbydelige eller distraherende jo mere stresset, man bliver. Og selv om stemmerne måske er blevet aktiveret af noget helt andet, kan det at høre dem gøre, at man bliver utryg og bange.

Disse tips kan være en hjælp, hvis jeres barn har brug for at slappe af og blive beroliget. Det kan være et godt sted at starte og det kan bruges hele livet – og ikke kun når det drejer sig om stemmer. Måske får jeres barn brug for hjælp til at huske på strategierne og bruge dem, når tingene bliver svære. Vi har erfaring med, at det kan være rigtig godt at blive guidet gennem disse øvelser og her kan I være til stor hjælp.

Find et beroligende ritual

Et ritual, i denne sammenhæng, er blot noget jeres barn kan gøre, som er velkendt og hjælper barnet til at føle sig mere trygt. Det kan være hvad som helst; lave sig noget varmt at drikke, spille skalaer eller en velkendt sang på et instrument, lave fysiske øvelser som f.eks tai chi og yoga, hoppe på en træningsbold, se ens yndlingsprogram eller film, holde om ens yndlingstøjdyr, læse et digt eller en historie der giver håb og mod eller sige en bøn eller et mantra. Nogle børn og unge finder ro i mønstre og gentagelser – det kan være en hjælp at lægge puslespil eller tegne kruseduller.

Nogle synes, det er rart at have deres helt eget mantra. Det kan være et mantra, der modsiger det stemmerne siger eller som minder den unge om at være stærk og at han/hun er i sikkerhed. F.eks: "Jeg er tryk her. Der er ingen, der kan gøre mig noget ondt" eller "Jeg er tryk, jeg er stærk, jeg er elsket." Det kan være nyttigt at have ens mantra på et kort, så man kan læse det og gentage det, når man føler sig udsat og bange.

Vejrtrækningsøvelser

At trække vejret langsomt og dybt har en meget beroligende effekt. Vores sind får feedback fra vores krop, så hvis vores vejrtrækning er rolig og afslappet fortæller det vores hjerne, at alt er ok, og at vi ikke er i fare. Og omvendt, når vi trækker vejret hurtigt og overfladisk, kan vores hjerne tro, at der er noget helt galt.

Hvis man beder et menneske, som er meget stresset om at tage en dyb vejrtrækning, vil vedkommende ofte forcere det og blive forpustet og anstrengt. Det vil blot få dem til at føle sig endnu mere utilpasse. Derfor kan det være gavnligt at bruge en struktureret vejrtrækningsøvelse til at få ro på åndedrættet og kroppen.

Til at starte med; slå en jævn rytme med foden, hånden eller en finger og gør følgende:

Træk vejret ind på 4 slag, hold det i 4 slag, ånd ud på 4 slag og hold pause i 4 slag.

Gentag dette indtil det føles behageligt. Vær opmærksom på, at du trækker vejret med maven og ikke med den øverste del af brystet. Din mave skal udvide sig og dine skuldre skal være i ro og afslappede.

Når du føler dig klar, kan du prøve at forlænge din udånding, men behold den oprindelig længde på de andre dele af øvelsen. Gå fra 4 slag op til 6 og derefter 8.

Husk: Lav øvelsen i barnets tempo og arbejd på at vejrtrækningen bliver nænsom snarere end kontrolleret og atletisk. Det er meningen, at det skal være så afslappet som muligt. Hvis barnet bliver svimmelt så stop og sæt jer.

Fysiske afslapningsøvelser

Guide barnet gennem hele kroppen, hvor det spænder op og slapper af i en kropsdel ad gangen. Spændingen holdes nogle sekunder, og det er en god ide at opfordre barnet til at lægge mærke til, hvordan det føles i kroppen. Hvis

barnet ikke er særligt gammelt, kan det være en idé at lave det om til en leg. Først kan barnet forestille sig at være en skildpadde, der krøller sig sammen i sit skjold og derefter blive en giraf der langsomt strækker kroppen for at nå de øverste blade på et træ.

Nævn 5 ting

Når noget skræmmer os, kommer vi nemt til at rette hele vores opmærksomhed mod det, vi er bange for og får svært ved at fokusere på andre ting. Dette er et naturligt overlevelsesinstinkt – hvis vi levede i det fri ville det være nødvendigt at have fokus på eventuelle trusler, som f.eks vilde dyr, for at kunne overleve. Øvelser, der giver jordforbindelse, kan være en hjælp når jeres barn har brug for at fjerne fokus fra stemmer eller syner og over til andre sanseindtryk (både udefrakommende og fra kroppen). Det kan være nyttigt at lave det til en leg sammen med jeres barn.

Nævn 5 ting du kan se, 5 ting du kan høre og 5 ting du kan mærke.

Nævn 4 ting... 3 ting... 2 ting... 1 ting...

Det er ok at gentage ting og I må gerne snyde. Hvis jeres barn ikke kan finde flere lyde, er det helt fint, hvis én af jer laver en lyd.

Hvis jeres barn hører stemmer og ser syner, mens I leger denne leg, må han eller hun gerne bruge dem. Idéen er nemlig også, at man ved at sidestille stemmer og syner med andre sanseindtryk kan gøre dem mindre skræmmende og magtfulde.

Skab et trygt og sikkert sted

Hjælp jeres barn med at finde eller skabe et sted i jeres hjem, hvor det føler sig trygt; et sted man kan trække sig tilbage til og være, når man føler sig sårbar. Det kan være et rum, et særligt hjørne, en behagelig stol, under en trappe eller i et skab – hvor som helst, men et sted barnet altid har adgang til og som er rart og roligt.

En anden version af det trygge sted er at opmuntre jeres barn til at forestille sig et sted og beskrive det i detaljer. Stil spørgsmål der hjælper barnet til at bruge alle sanserne og vække stedet til live. Sammen kan I finde en lille ting barnet kan holde i hånden mens det forestiller sig sit sted. Det kan være en sten, en muslingskal, et lille stykke legetøj eller noget andet barnet er glad for. Gentag denne visualisering hver dag og hjælp barnet til at forestille sig, at alle de gode og trygge fornemmelser, barnet forbinder med sit sted, bliver overført til den lille ting i hånden. Når barnet bliver bange og stresset, kan det tage tingen i hånden, og på den måde blive hjulpet til at huske det indre trygge sted og gå ind i det.

En skattekiste

Når alting er rigtig svært, kan det næsten føles umuligt at holde fast i de gode minder. At lave en æske eller skattekiste kan være en hjælp, både for jer og for jeres barn, til at huske og holde fast i de ting, som har været rare og sjove. At mindes kan give fornyet mod, når man går gennem hårde tider. Opmuntr jeres barn til at lægge ting i æsken – hvad som helst der kan minde jer om gode stunder, oplevelser og følelser. Det kan være tegninger, fotografier, digte, breve, ting, citater og udklip, kun fantasien sætter grænser.

AFLEDNING

At aflede sig selv er en af de mest naturlige måder at håndtere stressende oplevelser og følelser på, og den vi ofte automatisk tyer til. Sammen med jeres barn kan I se på, hvilke ting det kan være en hjælp at gøre eller fokusere på, når barnet bliver overvældet eller stresset.

Det kan for eksempel være at høre musik, spille computerspil, gå en tur, dyrke sport, tegne, male, skrive, lægge planer, læse et blad eller en bog, lave hjernegymnastik, løse kryds og tværs, lege ordlege, synge, se tv, være sammen med andre, lave mad eller håndarbejde.

Men vær opmærksom på, at selvom afledningsstrategier kan være gavnlige nu og her, løser de ikke nogen problemer. Afledningsstrategierne holder blot de svære ting og følelser på afstand for et kortere tidsrum. Jeres barn har

også brug for at lære at udtrykke sig og finde strategier, der giver det oplevelsen af være i kontrol i forhold til stemmerne.

UDTRYK

Svære stemmer kan være nært knyttet til svære følelser, så det giver god mening, at det kan være nyttigt, at lære forskellige måder, hvorpå man kan give udtryk for sine følelser.

Disse følelser kan opleves som meget overvældende og skræmmende for et barn eller et ungt menneske, især hvis de er relateret til stemmer, de hører. I kan have en vigtig rolle at udfylde i forhold til at hjælpe jeres barn til at føle sig trygt, når barnet begynder at lære at give udtryk for følelser og tanker. Hvis barnet bliver utrygt og overvældet, så hjælp det med at huske og bruge nogle af de beroligende og groundende teknikker vi har nævnt tidligere.

Fysisk

Hvis jeres barn bliver vredt, bange eller nervøst kan det hjælpe at gøre noget fysisk. Det kan være at cykle, løbe, gå rigtig hurtigt eller skyggebokse. Det kan være rart at rive noget i stykker – at stykke stof eller avispapir, kaste eller sparke en blød bold mod en mur eller slå på en pude eller boksebold. Nogle synes det hjælper at synge, spille musik og danse.

Vi har alle brug for at skælde ud og råbe en gang i mellem. Hvis det er muligt, så find en måde, som er tryk for dit barn, at få luft for frustrationerne; det kan for eksempel være at råbe/synge højt med på sange. I kan måske lave jeres egen Haka – det er en Maori krigsdans og sang, som for eksempel det New Zealandske rugbylandshold bruger, før de skal spille kampe.

Kreativt

At lave noget kreativt er en fantastisk måde for et barn eller et ungt menneske at give udtryk for sig selv og sine følelser på. I kan opmuntre jeres barn til at skrive, tegne, male og bruge modellervoks til at skabe ting, som fortæller noget om, hvordan barnet har det, og hvad det føler. Hvis jeres barn kan lide

at skrive, kan en dagbog hjælpe det med at registrere dets oplevelser og følelser, for eventuelt senere at se på disse sammen med en anden. Det kan også være en idé at lave scrapbøger og collager, hvor man kan udtrykke følelser og stemninger uden at bruge ord.

Snakke

Jeres barn vil måske gerne snakke med nogen om det de kæmper med. I kan støtte jeres barn ved at være rolige og lyttende. Gør hvad I kan for at tage det, jeres barn deler med jer, alvorligt – også selvom I måske har svært ved at forstå det. Husk på at de ting barnet føler og oplever er meget virkelige for det. Hvis jeres barn har det svært, kan det måske også have brug for at snakke med en voksen udenfor familien; det kan være en terapeut, mentor, sundhedsplejerske, skolepsykolog eller professionel behandler.

”Det hjælper når vi er medfølelse og udviser interesse for hendes oplevelser istedet for at ignorere og afvise dem. At anerkende at hendes angst er virkelig.”

Joe, forælder til et barn der får støtte hos Voice Collective

AT GENVINDE MAGTEN

Stemmer og syner har kun den magt som barnet og dets pårørende giver dem. Men alligevel kan dominerende og skræmmende stemmer komme til at styre en hel families liv, hvor alle gør alt for at undgå at provokere stemmerne og gøre dem værre. Selvom det er en forståelig reaktion, kan man ende med at føle sig meget isoleret. Det kan virke som en kæmpe udfordring at gå i gang med at ændre magtbalancen, men det kan lade sig gøre.

Gå ikke i panik!

En af de mest effektive måder, hvorpå man kan forandre magtbalancen, er også den mest simple. Som forældre er den måde I forholder jer til stemmerne og taler om dem på, altafgørende. Forsøg at forholde jer roligt. Vis jeres

barn, at I både anerkender, at det han/hun oplever er meget angstprovokerende, og at I vil være der og hjælpe med at finde en vej igennem alt det, som er svært.

Få hjælp til både jer selv og jeres barn

Recovery kan ikke ske i et vacuum. Hvis situationen bliver uoverskuelig og alt for overvældende for jeres barn og hvis I selv kæmper for at klare presset, så se det som et tegn på, at det er på tide at få noget ekstra støtte fra andre. Det kan være fra jeres venner og familie, jeres netværk, selvhjælpsgrupper, jeres læge, frivillige organisationer, trosfællesskaber, kommunen, behandlingssystemet eller andre. I er ikke alene.

At lytte kærligt

For nogle unge mennesker kan det være en hjælp at se stemmerne som mobbere. Folk der mobber andre har ofte selv haft det svært eller er blevet mobbet, og selvom de kan være rigtig modbydelige, er de ting de siger og gør, ofte et forsøg på at skjule, hvor sårbare de selv er.

For andre hjælper det at tænke på stemmerne som vrede yngre børn, der får raserianfald.

I begge tilfælde kan det, at være kærlig men bestemt, tage magten fra stemmerne og hjælpe barnet til at få en følelse af kontrol i situationen.

Spørge og udfordre

Stemmer taler ikke altid sandt, så I kan prøve at støtte jeres barn i at undersøge og finde beviser på, om de stemmer barnet hører, er pålidelige og troværdige. Dette er især vigtigt at gøre, hvis stemmerne kommer med påstande og forudsigelser og får jeres barn til at føle sig i fare. Ligesom med mennesker kan man udfordre og udspørge stemmer. I kan prøve at sætte grænser for dem, ligesom man vil gøre med uregerlige småbørn, og man kan udskyde eller helt undlade at gøre de ting stemmerne forlanger.

Sende stemmerne væk

Hvis jeres barn har god gavn af afledningsstrategier, er det en indikator for, at de er i stand til at ignorere stemmerne, eller i det mindste minimere, hvor meget de får lov til at fylde. I kan prøve at bygge videre på dette ved sende dem væk i afgrænsede tidsrum. Begynd i det små med 5-10 minutter og udvid gradvist tidsrummet.

Blive en tolk

En anden måde, at anskue stemmer på, er at se dem som budbringere, der ikke helt forstår at kommunikere på en klar og ligefrem måde. Stemmemnes budskaber kan være blandede og forvirrende og derfor er det vigtigt at lære, at finde en fornuftig mening i det, de forsøger at kommunikere. Hvis jeres barn har den rette alder, kan det måske have lyst til at lege detektiv sammen med jer og øve sig i at afkode de ting stemmerne siger og undersøge hvilke problematikker stemmerne forsøger at belyse med deres budskaber.

EN AFSLUTTENDE BEMÆRKNING

Til sidst vil vi gerne opfordre jer til, at huske på og anerkende alle de positive og fantastiske ting ved jeres børn. Måske er de kreative, omsorgsfulde, intelligente, energiske, morsomme, kærlige, arbejdsomme eller finurlige. Bemærk deres ressourcer og kvaliteter og lad dem vide at I ser dem i deres helhed.

Jeres barn er 'normalt' uanset hvilke ualmindelige oplevelser, det kan have. Jeres barn vil have op- og nedture som alle andre børn. Det vil både begå fejl og have succesoplevelser som intet har med dets stemmer eller syner at gøre. Jeres barn er meget andet og mere end det at høre stemmer, og hvis I kan hjælpe barnet med at se dette, gør I det rigtig godt.