

## Forord

### Forfatterens introduktion

"The problem is not how to end disorder but rather whether the mind can look at it freed from tradition"  
**Krisnamurti, 1991**

Denne bog sigter mod at hjælpe professionelle og stemmehørere med at finde bedre måder til at håndtere det at høre stemmer. Bogen beskriver, både i teoretiske og praktiske termer, nye tilgange, som kan hjælpe mennesker, som føler sig magtesløse overfor stemmerne og ude af stand til at håndtere dem eller at kontrollere sin egen adfærd. I vore case-studier har vi set, hvordan mennesker, der hører stemmer, kan lære at tale om deres oplevelser og at håndtere dem på en sådan måde, at de kan begynde at leve deres eget liv igen.

Bogen har sit grundlag i vores forskning om det at høre stemmer og i de træningsforløb, som opstod ud fra den1. Det primære formål med vores tilgang er at gøre forbindelsen mellem den individuelle historie og stemmerne explicit. Med andre ord at tage det ud af den psykopatologiske ramme og placere det i den kontekst, som udgøres af menneskers livsproblemer og deres personlige filosofi. Det er ganske befriende2.

Vores sekundære formål er at afmystificere stemmerne. At høre stemmer er en usædvanlig oplevelse, men ikke noget, der kræver en ekstraordinær forklaring. Mennesker har brug for at opbygge en relation til deres stemmer og at anerkende dem som en del af deres almindelige liv.

Igennem de seneste år har vi haft den store fornøjelse at udvikle et interview og et spørgeskema, at samle resultaterne, udvikle et kursusforløb og nu udgive denne bog. Det har hjulpet os til at afmystificere stemmerne uden af den grund at tage dem mindre alvorligt.

Første del af denne bog forklarer, hvorfor vi har udarbejdet en ny tilgang, forskningen bag den, den virkning, det har på diagnoser, og hvordan vi fastslog forbindelsen mellem den personlige historie og det at høre stemmer.

Anden del viser, hvordan man kan analysere forbindelsen ved hjælp af en interviewguide og et interview som basis. Det støtter ikke alene kommunikationen men kan også hjælpe behandlingen. Materialet bliver omhyggeligt bearbejdet til en rapport og derefter udviklet til en konstruktion, som definerer problemerne og årsagen til stemmerne.

Tredje del er helliget de interventioner, som er hensigtsmæssige i forhold til tre distinkte faser i den proces, hvor man lærer at håndtere stemmerne. Der findes tillige kapitler om de forklaringer, stemmehørere har på deres oplevelser, om selvhjælp og om alternative behandlingsformer, som stemmehørere har fundet virkningsfulde.

At arbejde med stemmehørere kræver en anden holdning til behandling end den, som sædvanligvis udvikles gennem psykiatriske uddannelser og i sundhedsvæsenet. Den handler om udforskning udført i samarbejde med stemmehøreren, som vil behøve omfattende støtte og opmuntring for at kunne gennemføre den.

Denne bog specificerer præcist alle de trin, som den professionelle behøver at tage i arbejdet og rationalet bag dem. Vi vil dog også anbefale at følge kurset Working with Voice-hearers, som kan bidrage og give støtte til at konsolidere den nødvendige ændring i tænkemåder og arbejdsmetoder. Det giver også lejlighed til at arbejde sammen med andre omkring disse ideer, til at stille spørgsmål og til at opnå ny indsigt. Vi mener, at det optimale forløb er, når en professionel kan deltage i et kursus sammen med en stemmehører, som man vil arbejde med.

### Oversætternes introduktion

Som psykologer med tilknytning til socialpsykiatrien har vi haft en særlig interesse i at oversætte denne bog, og at Romme og Eschers synsvinkler og metoder udbredes i Danmark.

Vi har begge en grundlæggende overbevisning om, at psykiatriske lidelser skal forstås som individuelle udtryk for almenmenneskelige livsproblemer, der dermed ikke er eksklusive eller ualmindelige, men skal ses i sammenhæng med personens livshistorie og livsbetingelser. Allerede Freud gjorde opmærksom på denne sammenhæng og fremhævede, at der bag ethvert symptom findes en mening. Det er en opfattelse, vi har fundet bekræftet i vores arbejde i socialpsykiatrien og gennem vores forsknings- og udviklingsarbejde indenfor samme område.

Den danske psykiatri har imidlertid overvejende været præget af en mere biologisk eller medicinsk tilgang til psykiske sygdomme, hvilket afspejles i psykiatriens opbygning, "arbejdsdeling" og behandlingsmetoder. I de seneste år har der dog samtidig været en stadigt stigende interesse for begreber som Empowerment, Recovery og ikke mindst Livshistorie. Det ser imidlertid ud til, at disse tilgange endnu primært har været knyttet til arbejdet udenfor det psykiatriske hospitals rammer, det vil sige i socialpsykiatrien.

Romme og Escher påpeger, at den forståelse af psykisk sygdom, der siger, at symptomer ikke rummer mening, er med til at marginalisere brugeren på flere fronter. Det gør de psykiske vanskeligheder tabubelagte og dermed vanskelige at tale om for både brugere, pårørende og professionelle.

Brugeren oplever, at hans adfærd tolkes ude af sammenhæng med hans øvrige livsbiografi og frygter, at omgivelsernes kendskab til stemmerne kan marginalisere ham yderligere. Det isolerer ham fra social kontakt, og derved forhindres han i at se vanskelighederne i et almenmenneskeligt perspektiv og at forstå sig selv som en person, der kan mestre sin tilværelse. Derved forstærkes vanskelighederne. Bånd brydes, og det bliver vanskeligt at knytte nye også til ligestillede f.eks. via brugerorganisationer. Derved hindres også den lettelse og styrkelse (Empowerment), brugeren kan opleve, når denne hører,

at der findes andre mennesker, der hører stemmer, og at man måske endda kan leve et godt liv med dem. En styrkelse, der kan bevirke, at man kommer sig (Recovery).

For den pårørende kan brugerens adfærd opleves som uforståelig, ulykkelig og måske endda som farlig og truende. Mange føler sig afmagtsfulde og uvidende om, hvordan man skal forstå og forholde sig til brugerens adfærd. At have som udgangspunkt, at stemmerne giver mening, og at man kan forsøge at forstå og forholde sig via dialog med stemmehører, kan bevirke, at man kan opretholde den mellemmenneskelige kontakt, man ellers synes at miste.

Den professionelle kan føle sig begrænset af de grænser og den arbejdsdeling, systemet angiver. Sådanne skal man naturligvis også have respekt for, ligesom man som professionel altid må have kendskab til sine egne kompetencer og dermed til sine muligheder og begrænsninger. Vi mener imidlertid, at man som professionel altid har som opgave at møde brugeren såvel som menneske som person og dermed interessere sig for den virkelighed, dette menneske oplever og repræsenterer. Det vil også sige at fralægge sig sin berøringsangst og at turde møde det, man ikke kender. At turde spørge og prøve at forstå. Deri ligger den anerkendelse, ethvert menneske har brug for.

Vi opfatter den stigende interesse for Empowerment, Recovery og Livshistorie som en generel bevægelse indenfor socialt, sundhedsfagligt og pædagogisk orienteret arbejde, hvor man i stigende grad interesserer sig for individet i sammenhæng med specifikke livsvilkår og individuelle forudsætninger, og hvor man, i stedet for at spå om et menneskes livsbane, søger at anvende de ressourcer et menneske besidder, til at skabe grobund for vækst og trivsel. Mennesket betragtes som socialt, kompetent, identitets-, helheds- og meningssøgende. Dette afspejler sig f.eks. i forskningen omkring mønsterbrydere, der kan betragtes som en pendant til den voksende Recovery-orientering indenfor det socialpsykiatriske område og som også afspejler sig i denne bog – når vi ved, at det går godt for nogen, hvad kan vi så lære af dette?

Romme og Escher tilbyder en både integrerende, gennearbejdet og sammenhængende forståelsesramme samt konkrete metoder i arbejdet med mennesker, der hører stemmer, som ikke tager hensyn til den danske forståelse af arbejdsdelingen i tilbuddene til den psykiatriske patient eller bruger. Her sættes brugerens oplevelser i centrum, og det er den professionelle opgave at hjælpe brugeren til at leve et tilfredsstillende liv med stemmerne såvel personligt som socialt. For at kunne dette, må man *Give stemmerne mening*. Det betyder også, at den professionelle fokus ikke kun retter sig mod den enkelte klage, eller det enkelte symptom og dets fremtrædelsesformer, men mod brugerens totale livssituation.

I den engelske udgave *Making Sense of Voices*, henvises til en lang række netværksgrupper for stemmehørere, primært i England men også i den øvrige del af verden. Der var ingen henvisninger til danske grupper. Søgning på internettet gav samme resultat. Vi fandt 28.100 henvisninger til ordet *Voicehearer*, mens en tilsvarende dansk søgning gav 4 henvisninger. Vi har derfor rettet forespørgsler til forskellige danske organisationer med henblik på at kunne henvise til organisationer, netværk, artikler, kurser m.v., der retter sig mod stemmehørere, pårørende og professionelle. Vi fandt her, at arbejdet med at danne netværk m.v. findes, men endnu er i sin vorden.

For mere information om kurser, danske grupper for stemmehørere, konferencer om emnet m.v. se adresser bag i bogen eller på bogens hjemmeside på [www.systeme.dk/givstemmermening](http://www.systeme.dk/givstemmermening). Vi søger at holde denne hjemmeside ajour og modtager meget gerne nye oplysninger om arrangementer m.v. og ønsker hermed at styrke udbredelsen af emnet. Den i bogen omtalte interviewguide kan ligeledes downloades fra denne hjemmeside.

I den danske oversættelse har vi valgt den gennemgående betegnelse *den professionelle* for det, der kan dække over mange forskellige stillinger, uddannelser og roller i det danske Social- og Sundhedsvæsen. Det er hermed op til den enkelte Aat definere sin egen rolle i forhold til den menneskelige, professionelle og samfundsmæssige opgave, som Romme og Escher definerer.

Århus, august 2003

Karlo Mørch og Susanne Idun Mørch

## **Indholdsfortegnelse**

### **Indholdsfortegnelse**

Forfatterens introduktion 5

Oversætternes introduktion 7

#### **DEL 1: Hvorfor har vi brug for en ny tilgang til det at høre stemmer? 11**

1. Begrundelser 12

2. Forskning 17

3. Diagnostisk procedure 27

4. Stemmernes relation til livshistorien 32

#### **DEL 2: At analysere stemmerne 43**

5. Interviewet 44

6. Rapporten 55

7. Konstruktionen 70

#### **DEL 3: Interventioner 77**

8. At lære at håndtere stemmerne 78

9. Sundhedslære, medicinering og støtte 81

10. Korttidsteknikker 85

11. Teknikker af middel varighed 93

12. På lang sigt 127

13. At anvende stemmehørerens teori 135

14. Alternative behandlingsformer 152

15. Selvhjælp 162

#### **Epilog 176**

**Appendiks 1 181**

**Appendiks 2 182**

**Appendiks 3 188**

**Appendiks 4 191**

**Appendiks 5 193**

**Litteraturliste 195**

**Noter**