



Informasjon til familie og venner av en som hører stemmer

Brosjyren er utarbeidet av prosjektet Å høre stemmer ved Psykiatrisk senter for Tromsø og omegn. Prosjektet er finansiert av Extra-midler fra Helse og rehabilitering gjennom Rådet for psykisk helse.

Hva er å høre stemmer?

Når vi snakker om at noen *hører stemmer*, mener vi stemmer og lyder som en er alene om å oppleve, og som andre altså ikke kan høre. Stemmene og lydene oppleves ikke som tanker, og de kommer ikke fra mennesker omkring en. Andre lignende opplevelser kan være at en ser eller kjenner ting som andre ikke gjør.

Hvem hører stemmer?

Forskning viser at bare ¼ av de som hører stemmer har en psykisk lidelse. Det vil si at det å høre stemmer ikke er nok til å at man har (eller kan få) en slik diagnose.

Å høre stemmer og lyder, eller se eller kjenne noe man er alene om å erfare er vanligere enn man kanskje tror. Hvis vi spør folk om de har opplevd slike ting noen gang, vil 10 % svare ”ja” på det. Hvis vi spør om de har hørt personlig erfarte stemmer eller lyder oftere enn en gang i måneden vil 2% svare ”ja” på det. Tromsø har 60 000 innbyggere, og det vil utifra dette statistisk være omkring 1200 mennesker som hører stemmer oftere enn en gang i måneden i Tromsø.

Hvorfor hører noen stemmer?

Ingen vet sikkert hvorfor noen mennesker hører stemmer, og forskere har ulike teorier om dette. Det at 70% av de som hører stemmer sier at stemmene begynte etter traumatiske erfaringer, kan tyde på at det er en sammenheng mellom stemmer og traumer. Et eksempel på et traume er tap av noen som står en nær.

Å se ting eller kjenne ting som en er alene om å erfare kan være tegn på forgiftning eller hjerneskade, da ofte

som følge av alkohol, tabletter eller narkotika. Det er viktig å oppsøke lege for å utelukke dette som årsak.

Er stemmene virkelige?

Stemmene oppleves ofte som virkelig når en opplever dem, men mange forstår likevel at de er virkelige på en annen måte enn stemmer som andre også kan høre.

Hva kan man gjøre?

Den enkelte må selv lære seg å takle ulike plager og problemer og finne fram til hvordan de skal leve livet sitt for å ha det greit. I denne prosessen kan menneskene i omgivelsene være til stor hjelp.

Vær en respektfull samtalepartner

De fleste mennesker har behov for å kunne snakke om det de opplever, og alle har behov for å bli tatt på alvor når de gjør det. Her er noen tips i forhold til dette:

- Det er viktig å ikke underkjenne eller benekte andre menneskers erfaringer, selv om man kanskje kan synes at det de forteller virker underlig.
- Det er ikke alt man kan forstå av det andre erfarer, og man trenger heller ikke å ha svar på alt som sies.
- Det er greit å stoppe en samtale om vanskelige ting når en av dere trenger det.
- Hvis en er pårørende til noen som tar medisiner, og han ønsker å forandre dosen eller typen medisin, kan det være til hjelp om en er med på å tenke høyt omkring temaet. Oppmuntre ham også til å snakke med legen før han bestemmer seg for hva han vil gjøre. Medisinering har ofte best effekt dersom legen og stemmehøreren samarbeider om et opplegg som han selv opplever er til hjelp i forhold til de plagene han har.
- Finn noen å dele dine erfaringer med. Den som hører stemmer kan ha nok med sitt.
- Kjenn etter hvor mye, og med hvem, du vil snakke om dine erfaringer med å stå nær en som hører stemmer.

Andre kan vite noe om hvordan de har det som pårørende, men ingen vet akkurat hvordan du erfarer dette. Stol på dine egen opplevelser.

Gjør noe sammen

Snakk med stemmehøreren om det er noe dere kan gjøre sammen i løpet av uka: spise sammen, gå en tur eller noe annet som passer for dere. I tillegg til at dette er hyggelig, kan det være med på å gi innhold og struktur i hverdagen.

Legg merke til endringer

Prøv å legge merke til endringer både i positiv og negativ retning hos den som hører stemmer: når sier han at han er mindre plaget eller har det verre?

Legg også merke til endringer i hvordan du har det selv. Hva er det som eventuelt får deg til å føle deg mindre sliten? Mer optimistisk?

Det er OK å være trist

Like viktig som å ”lete etter det positive” er det å akseptere de følelsene en har, og hvis en er trist eller lei seg eller sint, så må også dette få ha en plass. Dette gjelder både for den som hører personlig erfarte stemmer, og de som står nær ham eller henne.

Ta vare på deg selv

Prøv å finne fram til små gleder i livet, selv om det også er en del slit i hverdagen. Gjør ting du har lyst til, som er bare for deg, alene eller sammen med venner. Pass på at du får nok søvn og hvile.

Det kan være slitsomt å bekymre seg for noen som sliter med livet sitt. Også pårørende kan derfor ha behov for hjelp og oppfølging. Man kan for eksempel få hjelp hos fastlegen, hos annet helsepersonell, eller man kan prøve å få kontakt med mennesker som har lignende erfaringer som en selv. Landsgruppa for pårørende i psykiatrien har pårørendegrupper mange steder.

Vil du vite mer?

Se: www.romforstemmer.no

