



DET SKAL DU VIDE OM

STEMMEHØRING

Det anslås, at mellem 2-6% af befolkningen hører stemmer i et eller andet omfang. Som socialpædagog – især på psykiatriområdet – kan man hurtigt møde mennesker, der har mere end en stemme i hovedet.

Mange opfatter stemmehøring som et symptom på alvorlig psykisk sygdom. Men stemmehørere bør ikke per automatik stemples som skizofrene patienter, der skal behandles medicinsk.

For ifølge flere eksperter på området, så handler arbejdet med stemmehørere ikke om at kurere en sygdom og fjerne stemmerne, men derimod om at normalisere og forstå stemmerne.

Når et menneske hører stemmer, så er det ofte en reaktion på nogle følelsesmæssige problemer, der er svære at acceptere eller håndtere. Det bunder ofte i traumatiske begivenheder i barndommen, som kan være alt lige fra seksuelt misbrug til problemer i hjemmet eller alvorlig mobning i skolen.

Stemmerne skal ses som en følelsesmæssig forsvarsmekanisme mod de traumatiske oplevelser, som kan være svære at forholde sig til og leve med.



Mit formål med stemmehører-arbejdet, det er at få skabt en mening: 'Hvorfor er de der?' Fordi de har en funktion – de er der for at hjælpe stemmehøreren. Vi skal i fællesskab finde ud af: 'Hvad er det, de prøver at hjælpe dig med?'

Rene Ørsig Hansen, socialpædagog og stemmehørerfacilitator - i Socialpædagogens podcast om stemmehøring.

DET KAN DU SPØRGE OM

Når et menneske hører stemmer, så er det ofte en reaktion på nogle følelsesmæssige problemer, der er svære at acceptere eller håndtere. Det bunder ofte i traumatiske begivenheder i den tidlige barndom.

Du hjælper allerbedst, hvis du forholder dig åbent og spørger til stemmerne. Du kan fx stille spørgsmål som:

- ➔ Hvad betyder stemmerne for dig?
- ➔ Hvornår kommer de?
- ➔ Hvad siger de til dig?
- ➔ Ved du, hvem de er?
- ➔ Har du nogen forklaring på, hvorfor de kommer?
- ➔ Har du nogensinde gjort noget, som du syntes, hjalp dig i forhold til stemmerne?
- ➔ Kan vi gøre noget for, at du føler dig tryk, når stemmerne kommer?





DET SKAL DU VIDE OM

STEMMEHØRING

SÅDAN FORHOLDER DU DIG

til en stemmehører

- ➔ **Acceptér** at personen hører stemmer
- ➔ Forhold dig **nysgerrigt** og åbent
- ➔ Stil **spørgsmål** til stemmehøreren og dennes livshistorie
- ➔ **Forstå** at stemmerne kan være symbol på undertrykte dele af en personlighed

MERE VIDEN

OG INSPIRATION

- ➔ Artikel fra Fagligt Fokus: [Sådan arbejder du med stemmehøring](#)
- ➔ Artikel fra Fagligt Fokus: [Gi' stemmerne dit øre](#)
- ➔ Bog: [At leve med stemmer](#) (50 casehistorier med stemmehørere)
- ➔ Bog: [Giv stemmerne mening](#) (opslagsværk for folk, der arbejder med stemmehørere)



NOTER



SPØRGSMÅL TIL FAGLIG REFLEKSION

OVER SOCIALPÆDAGOGERNES PODCAST 'NÅR BORGEREN HØRER STEMME'

KOM GODT I GANG

- Start med at lytte til Socialpædagogernes podcast 'Når borgeren hører stemmer' fra d. 7. marts 2023. Find episoden dér, hvor du normalt lytter til podcasts, fx [Apple Podcasts](#), [Google Podcasts](#), [Podimo](#), [Spotify](#) eller en anden podcast app. Her søger du efter 'Socialpædagogerne' og vælger den rette episode. Du kan også finde episoden på Fagligt Fokus: www.sl.dk/podcast
- Hvis du har brug for det, så læs side 1 og 2, som giver et overblik af de vigtigste læringer.
- Svar på følgende spørgsmål enten alene eller i samarbejde med dine kolleger.

REFLEKSIONSØVELSE

- Skriv ned: Hvilke pointer fra podcasten giver mening i din/jeres hverdag – og hvorfor?
- Reflektér: Hvordan forholder du dig til borgere, der hører stemmer, i dag?
 - Taler du med vedkommende om stemmerne og hvad de siger?
 - Ved du, hvem stemmerne er – og hvem/hvad de repræsenterer?
 - Hvis du ikke forholder dig til stemmerne: hvad forhindrer dig i at forholde dig til dem? (Fx ydre omstændigheder, faglige begrundelser, egen usikkerhed etc.)
- Diskutér/reflektér: Hvordan er jeres fælles faglige tilgang til stemmehøring på arbejdspladsen?
 - Hvilke dele af det, I har hørt i podcasten, giver mening ift. jeres arbejde?
 - Hvad ville det give jer at begynde at arbejde mere aktivt med stemmehøring?
- Øvelse til din praksis: Tænk på en borger, du arbejder med, som hører stemmer:
 - Brug spørgsmålene fra side 1 som udgangspunkt for at tale med borgeren, der hører stemmer, til at spore dig ind på, hvad stemmerne betyder for personen.
 - Reflektér: Hvordan reagerede borgeren på, at du spurgte ind til borgerens stemmer?
 - Reflektér: Hvad gav det dig at spørge ind til borgerens stemmehøring?
- Skriv ned: Hvilke 1-2 pointer fra podcasten vil du tage med dig ud i praksis lige nu?

