

**INTERVJU MED PERSON
SOM HØRER STEMME**

Sandra Escher
Professor Marius Romme

Skal brukes sammen med
Making Sense of Voices

En veiledning for fagfolk innen psykisk helse som
arbeider med stemmehørere (Mind Publications 2000)

INTERVJU MED PERSON SOM HØRER STEMME

Intervjuedes navn:

Adresse:

Telefonnummer:

Bakgrunnsinformasjon

Fødselsdato og alder:

Kjønn: M/K

Sivil status:

Antall barn:

Boforhold:

Stilling:

Nasjonalitet/etnisk opphav:

Informasjon om intervjuet

Intervjuers navn:

Dato for første intervju:

Dato for oppfølgingsintervju:

Arkivnummer:

Opphavsrett: Mai 1998: A.D.M.A.C. Escher og prof. dr. M.A.J. Romme

University of Limburg, BO Box 616, 6200 MD Maastricht, Netherlands

Oversatt til norsk av Noricom Nord A/S.

1. INFORMASJON OM INTERVJUEDES OPPLEVELSER

Dette spørreskjemaet er laget spesielt for samtaler med personer som hører stemmer. Hensikten er å hjelpe deg til å få større innsikt i dine opplevelser. Det er også en målsetting å legge forholdene til rette for en dialog mellom deg og meg om det du opplever og om hvordan du forholder deg til disse stemmene. Slik kan vi i fellesskap finne ut hva som vil være den beste måten for deg å forholde deg til stemmene på.

1. Fortell meg om dine opplevelser med å høre stemmer. Hvor mange stemmer hører du? Hører du også andre lyder? Har du synsopplevelser?

.....
.....
.....
.....

1.2 Kan lydene/stemmene du hører også høres av andre? Kan du forklare dette nærmere?

.....
.....

1.3 Hvor kommer lydene/stemmene fra? (Hvor befinner de seg?) Hodet, ørene (venstre/høyre/begge), eller et annet sted i kroppen din?

.....
.....

1.4 Kommer stemmene fra deg selv eller fra en annen person? (Vi forsøker å finne ut hvordan du oppfatter stemmene når du opplever dem.) Kommer stemmene fra ditt indre (egosyntont/jeg)? Eller kommer de fra noen andre eller noe annet utenfor deg selv (egodystont/ikke-jeg)? Kan du si litt mer om dette?

.....
.....

1.5 Kan du snakke med stemmene eller kommunisere med dem på noen annen måte? Kan du forklare dette nærmere?

.....
.....
.....

For sammenfatning av intervjueren: Har opplevelsen av å høre stemmer de samme eller lignende karakteristikker som hørselshallusinasjon (slik dette forstås innen psykiatri)?

- | | |
|---|--------|
| 1. Intervjuede hører stemmer som ingen andre kan høre | ja/nei |
| 2. Intervjuede stemmer gjennom ørene | ja/nei |
| 3. Intervjuede hører stemmer i sitt eget hode | ja/nei |
| 4. Intervjuede kan gå i dialog med stemmen(e) eller kommunisere med den/dem på annen måte | ja/nei |
| 5. Stemmene oppleves som jeg (1) eller ikke-jeg (2) | 1 / 2 |

2. SÆRTREKK VED STEMMENE

2.1 Hører du én eller flere stemmer? Hvor mange? Har det alltid vært slik? Har antallet stemmer noen gang forandret seg? Har du alltid hørt de samme stemmene?

.....
.....
.....

2.2 Kan du si noe om hvem stemmene tilhører og/eller hva du kaller dem? Hva forteller de deg? Hvilket stemmeleie har de? Hvor ofte hører du dem?

nr.	navn	alder	kjønn	innhold/tonefall	hyppighet
1					
2					
3					
4					
5					

2.3 Minner stemmenes talemåte eller stemmeleie om noen du kjenner eller har hatt kontakt med tidligere? Hvis svaret er ja, hvem?

.....
.....

3. PERSONLIG HISTORIKK FOR HØRING AV STEMMER

3.1 La oss snakke litt om den første gangen du begynte å høre stemmer. Hvor gammel var du da? Kan du huske hvor gammel du var da du begynte å høre hver enkelt stemme (se 2.2)? I hvilke senere perioder av livet har du hørt stemmer?

.....
.....
.....

3.2 Kan du for hver enkelt stemme beskrive hvilken situasjon du var i de første gangene du hørte dem?

.....
.....
.....

3.3 Vi har laget en oversikt over ulike forhold og situasjoner som de fleste mennesker kan komme til å oppleve i løpet av livet. Hvilke av disse har du selv erfart? Hvor gammel var du da? Var det da du begynte å høre stemmer, eller forandret det stemmene på noen måte?

Forhold/situasjoner	ja/nei	alder	stemmer

Belastende forandringer i livssituasjon			
Bo alene for første gang			
Flytte til ny bopel, skole eller sted			
Begynne å studere eller ta videreutdanning			
Stryke på eksamen			
Være arbeidsledig/oppsagt/permittert			
Forandringer i ansettelsesforhold/status/jobb			
Pensjonist/arbeidsufør			
Barn har flyttet hjemmefra			
Gjeld/økonomiske problemer			
Sykdom og død			
Alvorlig fysisk skade eller sykdom			
Innleggelse på sykehus/har fått narkose			
Dødsfall hos familiemedlem eller nær venn			
Dødsfall hos høyt elsket kjæledyr			
Alvorlig sykdom hos noen du er glad i			
Innleggelse på psykiatrisk institusjon			
Erfaringer med selvmord eller selvmordsforsøk			
Kjærlighet og seksualitet			
Skilsmisse eller brudd på kjærlighetsforhold			
Menstruasjon/graviditet/abort			
Bli forelsket og avvist			
Anspent forhold i hjem eller kjærlighetsforhold			
Erfaringer med sosialt mindre akseptert seksualitet som homofili eller ekshibisjonisme			
Uventede forandringer i kjærlighetsforhold, som utroskap hos deg selv eller din partner			
Religion, åndelighet, magi eller overnaturlige opplevelser			
Deltakelse i spiritistisk sammenkomst eller satanistisk rituale			
Problemer innen et religiøst samfunn eller sekt			
Annet			

3.4 Har ett eller flere av disse forholdene noen sammenheng med det at du begynte å høre stemmer eller at stemmene forandret seg? (For eksempel fra vennlig til uvennlig?) Kan du si litt om dette?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. HVA FRAMKALLER STEMMENE?

4.1 Har du lagt merke til om stemmene dukker opp når du holder på med bestemte **aktiviteter** eller du befinner deg i bestemte **situasjoner**? Kan du i så fall fortelle hva disse er? (For eksempel når du handler, ser på fjernsyn, lager mat, er alene i rommet eller lignende.)

.....
.....
.....

4.2 Er stemmene til stede eller borte visse tider? (For eksempel om dagen, natten, i helger eller på spesielle tider av døgnet.) Har du noen formening om hva som i så fall kan være årsaken til dette?

.....
.....
.....

4.3 Har du lagt merke til om stemmene kommer fra bestemte gjenstander? (For eksempel fjernsyn, radio eller datamaskin.) Hvilke gjenstander kommer stemmene fra?

.....
.....
.....

4.4 Hvordan opplever du det når stemmene setter i gang?

.....
.....
.....

4.5 Har du lagt merke til om stemmene har en tendens til å komme når du har bestemte sinnsstemninger eller følelser? Jeg har en liste over ulike følelser. Dukker stemmene opp når du opplever følelser som for eksempel:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> usikkerhet | <input type="checkbox"/> sjalusi |
| <input type="checkbox"/> frykt | <input type="checkbox"/> sorg |
| <input type="checkbox"/> tvil | <input type="checkbox"/> tretthet |
| <input type="checkbox"/> forelskelse | <input type="checkbox"/> depresjon eller tristhet |
| <input type="checkbox"/> sinne eller aggresjon | <input type="checkbox"/> glede |
| <input type="checkbox"/> dine egne seksuelle følelser | <input type="checkbox"/> ensomhet |
| <input type="checkbox"/> andres seksuelle følelser | |

Kan du si litt om hvordan stemmene reagerer? (Trøster deg, hjelper de deg, eller skremmer de deg og lar være å hjelpe?) Har stemmene noen innvirkning på følelsene dine? Gjør de deg for eksempel mer eller mindre lei deg, eller mer eller mindre glad?

.....
.....
.....

5. HVA SIER STEMMENE?

5.1 Hører du positive (vennlige) stemmer? Hva sier de? Kan du gi et dekkende eksempel på ord de bruker?

.....
.....
.....

5.2 Hører du negative (uvennlige) stemmer? Hva sier de? Kan du gi et dekkende eksempel på ord de bruker?

.....
.....
.....

5.3.1 Snakker stemmene om bestemte temaer eller personer? Kan du fortelle litt om dette? Hva sier stemmene? Har temaene noen spesiell betydning?

.....
.....
.....

6. HVA TROR DU DET ER SOM FORÅRSAKER STEMMENE?

Du har sannsynligvis ønsket å finne en forklaring på hvorfor du hører stemmer. Kanskje har du allerede en personlig forklaring eller tolkning av hva stemmene betyr, akkurat som både fagfolk og enhver av oss ville forsøkt å finne. Kanskje vil vi ha ulike oppfatninger om hva som kan ha forårsaket stemmene du hører. Det kan blant annet skyldes at vi ikke har opplevd å høre stemmer selv. Det kan også skyldes at som fagfolk er vi opplært til å vurdere stemmene og deres betydning ut fra vår helsefaglige kunnskap og teoretiske referanserammer. Jeg vil gjerne høre litt om hva du tror har forårsaket stemmene og om hvordan du drar kjensel på dem.

6.1

Stemmene tilhører en levende person som er:

- 1. del av ditt daglige liv ja/nei
- 2. blant dine foreldre eller andre i familien ja/nei
- 3. noen du ikke kjenner ja/nei

Stemmene tilhører en avdød som du:

- 4. kjente godt ja/nei
- 5. ikke kjente ja/nei

Stemmene er:

- 6. symptomer på en sykdom ja/nei
- 7. en eller flere deler av din egen personlighet (det underbevisste) ja/nei

Stemmene er:

- 8. en god hjelper ja/nei
- 9. et spøkelse eller noen som har levd tidligere (reinkarnasjon) ja/nei
- 10. guder, spøkelser eller engler ja/nei
- 11. en god gud ja/nei
- 12. en ond ånd eller djevelen ja/nei
- 13. vesener (en usynlig ånd eller kraft som du kan føle eller høre) ja/nei
- 14. overnaturlige opplevelser (telepati, medium) ja/nei
- 15. en konsekvens av andres smerte eller av noe annet i dine nære omgivelser ja/nei

Videre utdypning ved intervjuer

.....
.
.....
.
.....
.

6.2 Har de enkelte stemmene en egen referanseramme eller forklaringsmåte på hvorfor de er der? Hvis svaret er nei, kan du si hvorfor?

.....
.....
.....

7. HVORDAN VIRKER STEMMENE INN PÅ LIVET DITT?

Jeg vil gjerne høre litt om hva slags innvirkning du mener at stemmene har hatt på deg og måten du lever på.

7.1 Kan du si litt om hvordan stemmene forsøker å påvirke deg? Gi eksempler.

- 1. De tilbyr en løsning på et problem.
- 2. De gir råd og hjelper deg.
- 3. De beskriver det du tenker.
- 4. De kommenterer det du gjør/tenker
eller kommenterer personer som du er
sammen med.
- 5. De overtar tankevirksomheten din og
hindrer deg i å kunne skille mellom
dine egne tanker og stemmens.
- 6. De banner til deg eller er svært
kritiske til ting du gjør.
- 7. De forbyr deg å gjøre det du har
lyst til.
- 8. De forsterker følelsene dine.
- 9. De forsterker tankene dine.
- 10. De forstyrrer aktiviteter du trives med.
- 11. De blander seg inn når du snakker med noen.
.....
- 12. De kommanderer deg til å gjøre ting.

Hvordan innvirker stemmene på deg og/eller andre? Hvordan klarer de dette?
(Kun ved at de er til stede eller ved måten de sier ting på?)

.....
.....
.....

7.2 Trives du sammen med noen av stemmene du hører? Hvorfor? Har det alltid vært slik?

.....
.....

7.3	Hvordan opplever du stemmene:	nå:	i starten:
	hovedsakelig positivt	ja/nei	ja/nei
	hovedsakelig negativt	ja/nei	ja/nei
	nøytralt	ja/nei	ja/nei
	både negativt og positivt	ja/nei	ja/nei

8. FORHOLDET MELLOM DEG OG STEMMENE

Jeg vil gjerne vite litt om hva slags forhold du har til stemmene.

8.1 Kan du påvirke stemmene på noen måte? ja/nei
Kan du si litt om dette?

.....
.....
.....

8.2 Får stemmene deg til å føle deg svak? Hvis svaret er ja, hvordan? (ved at de er til stede eller ved det de sier?)

.....
.....
.....

8.3 Har du kontroll over stemmene? Har det alltid vært slik? Kan du si litt mer om dette?

.....
.....
.....

8.4 Kan du snakke med stemmene? Gjør du det noen gang? Snakker du da høyt eller tenker du ordene inne i deg? Eller begge deler? Hvordan reagerer stemmene? Har de alltid reagert slik? Hvis svaret er nei, hvorfor? Kan du si litt mer om dette?

.....
.....
.....

8.5 Gir du noen gang stemmene navn? Hvis svaret er ja, sier du navnene høyt, eller tenker du dem inne i deg? Kan du kalle på stemmene og få dem til å

komme?
.....
.....
.....

8.6 Kan du nekte å gjøre noe de sier at du skal gjøre? Hvis svaret er ja, hvilke ordrer kan du avslå og hvilke kan du ikke avslå? Hva skjer hvis du nekter å gjøre noe stemmene sier du skal gjøre??

.....
.....
.....

8.7 Kan du stenge for all kontakt mellom deg og stemmene, for så å åpne for den igjen?

.....
.....
.....

8.8 Når du hører stemmer, konsentrerer du deg da hovedsakelig om det stemmene sier eller om det du holder på med? Kan dette variere for hver enkelt stemme eller

episode?
.....
.....
.....

9./10./11. MESTRINGSSTRATEGIER

Vi har allerede snakket litt om ditt forhold til stemmene, og nå vil jeg gjerne høre mer om dette. Kan du si litt om hva du gjør når du hører stemmer? [Hvis svaret er ja, spør om antall ganger og virkning.]

9. KOGNITIVE STRATEGIER

- ingen strategi ja/nei hvis ja, beskriv
- 1 sender stemmene bort
- 2 ignorerer stemmene
- 3 konsentrerer deg om å lytte
- 4 har selektive lyttmønstre
- 5 presser tankene dine i en annen retning
- 6 gjør en avtale med stemmene
- 7 begrenser du noen gang stemmenes innvirkningskraft?

10. ATFERDSSTRATEGIER

- ingen strategi ja/nei hvis ja, beskriv
- 8 begynner du å gjøre noe?
- 9 flykter fra stemmene
- 10 ringer til noen
- 11 besøker noen
- 12 avleder deg selv
- 13 skriver om stemmene i dagbok
- 14 tyr til en bestemt atferd eller ritualer

11. FYSIOLOGISKE STRATEGIER

- ingen strategi ja/nei hvis ja, beskriv
- 15 avspenningsøvelser, for eksempel yoga
- 16 medikamenter
- 17 alkohol og narkotika
- 18 mat

12. KONKLUSJON MESTRINGSSTRATEGIER

12.1 Hvilken av disse metodene bruker du oftest? Hvor ofte bruker du den? Bruker du den systematisk? Hvis svaret er nei, hvorfor ikke?

.....
.....
.....

12.2 Hva er resultatet? (Får du mer eller mindre styrke?)

.....
.....
.....

12.3 Hva gjør du hvis du vet at stemmene har en tendens til å dukke opp under bestemte forhold? (Forsøker du å finne alternativer, ty til unngåelser, eller forsøker du å ikke la dem påvirke deg?)

.....
.....
.....

12.4 Har du noen gang gjort noe som har sett ut til å hjelpe?
.....
.....
.....

13. SPØRSMÅL OM BARNDOMMEN DIN

Barndom kan være svært ulike opplevelser for folk. Noen liker å tenke tilbake til den tiden de var barn, mens andre ønsker å glemme sin barndom så raskt som mulig. Hvordan husker du din barndom i dag?

13.1 Var din barndom vanskelig eller god? Kan du si litt om dette?
.....
.....
.....

13.2 Følte du deg trygg på skolen, utendørs og hjemme? Hvis svaret er nei, fortell litt om dette.
.....
.....
.....

13.3 Ble du noen gang mishandlet som barn? Hvordan?
.....
.....
.....

13.4 Opplevde du noen gang som barn å bli utsatt for spesielle former for avstraffelse, som for eksempel å bli låst inne på toalettet eller bli bundet?
.....
.....
.....

13.5 Har du noen gang som barn eller tenåring blitt skreket til eller blitt forsøkt gjort mindreverdig? Opplevde du noen gang å føle deg uønsket eller føle at du aldri klarte å gjøre noe riktig?
.....
.....
.....

13.6 Har du noen gang vært vitne til at et annet familiemedlem har blitt mishandlet?
.....
.....
.....

13.7 Har du noen gang opplevd å bli seksuelt misbrukt av noen i familien?
.....
.....
.....

13.8 Har du noen gang blitt tvunget til å ha sex mot din vilje (uten mulighet til å gjøre motstand eller å rømme)?
.....
.....
.....

14. MEDISINSK BAKGRUNN

14.1 Har du noen gang gått i terapi eller fått behandling? Har du noen gang gått i terapi eller fått behandling på grunn av stemmene? Hva slags terapeut eller behandler gikk du i så fall til?

år innleggelse/poliklinisk type terapeut varighet behandlingsindikasjon

.....
.....
.....
.....

14.2 Hvilken behandler snakket du om stemmene med?

.....
.....
.....

14.3 Hva gjorde behandleren i forhold til stemmene?

.....
.....
.....

15. SOSIALT NETTVERK

Kontakt med andre mennesker er en viktig del av livet. Aller først vil jeg gjerne at du forteller meg om en person du har et nært personlig forhold til og om andre som også er viktige for deg. Rekkefølgen betyr ikke noe, og du behøver ikke å oppgi personenes fulle navn. Det er tilstrekkelig å bruke deres initialer eller benevnelser som "min sønn", eller lignende.

INTERVJUEDES SVAR PÅ SPØRSMÅL OM SOSIALT NETTVERK

nr. navn har kjennskap til stemmene ja/nei snakker om stemmene ja/nei

01
02
03
04
05
06
07
08

