

Geir s foredrag.

Han tok opp at konteksten vi arbeider i, er med på å forme det vi er opptatt av, det vi ser og evner å forstå. Psykiatrien er mangfoldig, og flere retninger forenes. Vi blir ofte enige om at vi arbeider innenfor en bio-psyko-sosial modell. Men i praksis er ikke disse nivåene likestilte. Den biologiske modellen dominerer, så tar vi litt hensyn til den psykologiske og enda litt mindre til den sosiale.

Bock siteres i Marius Rommes siste bok "Making sense of voices". Når en bruker en patologisk modell er stemmehøring en alvorlig psykiatrisk lidelse, forklart ut fra biologiske, genetiske disposisjoner og behandles medikamentelt. Miljøfaktorer benektes ikke, men vurderes som underordnet.

Ved å bruke en kontekstuell modell er stemmehøring et resultat av vanlige menneskers problemer. Stemmehøring er både et angrep på personlig identitet og et forsøk på å holde identiteten intakt. Derfor ligger ikke løsningen i å undertrykke konflikten, men å akseptere den.

Dr. Jacob L. Moreno sier at virkeligheten ikke er statisk, men at vi beveger oss i ulike former for virkelighet. Han deler inn virkeligheten i flere nivå, og bruker betegnelser som innskrenket virkelighet. Videre bruker han betegnelsen surplus reality der vi ikke har fokus på det rasjonelle, men beveger oss i rom og tid. Vi går inn og ut av de ulike virkelighetene. I denne forståelsen er virkeligheten subjektiv. Ved å akseptere den subjektive virkelighet ligger muligheten til personlig vekst og utvikling. Det er et dårlig utgangspunkt for terapi å fortelle klienten at din oppfatning er sykkelig, feil eller av mindre betydning.

70% av stemmehørerne i Romme og Escher sin undersøkelse relaterer stemmehøring til traumatiske opplevelser. Hvor stor vekt vi legger på dette, og i den grad vi gjør det, hvilke konsekvenser får det for den videre behandlingen. Å vurdere stemmene som noe utenfor seg selv, blir sett på som et tegn på alvorlig patologi innen tradisjonell psykiatri. 90% av stemmehørerne, også de som i Rommes undersøkelse bli vurdert som ikke pasienter, mener stemmene er noe utenfor egen person.

Ut fra denne nye kunnskapen om stemmehøring må vi i psykiatrien bli flinkere til å differensiere og utvikle flere alternativ til å intervensere.

Å arbeide etter metoden hearing voices kan kombineres med mange andre tilnærminger, om en arbeider ut fra kognitiv terapi, psykodrama, familieterapi, eller psykoterapi generelt er dette forenlig. Det er imidlertid fire moment som må være med: Stemmehøreren eier erfaringene

Livshistorie

Forståelsesramme

Mestringsstrategier

Som arbeidsredskap bruker jeg enten Maastericht intervjuet eller arbeidsboka til Colemann og Smith "working with voices". I selvhjelpsgrupper anbefales arbeidsboka, i arbeid med enkeltindivider anbefales intervjuet. Som i alt annet terapeutisk arbeid må det bygges opp en god relasjon før arbeidet tar til.

Noen er så dominert av stemmer at redsel og kaos hindrer en i å få til et intervju da er det best å berolige og rette fokus på mestringsstrategier. Spør alltid om stemmehøreren selv har noen mestringsstrategier som hun bruker og som hjelper, men når en er overveldet av stemmer og har angst føler mange at lite hjelper.

Å hjelpe og støtte kan bety flere ting. En betydning er å beskytte en fra selve lidelsen. Den andre er å finne ut av de underliggende problemene. Den første tilnærmingen reduserer potensialet. Den andre forsøker å maksimere mulighetene

Når stemmehøreren er overveldet er det viktig å formidle håp. En mestringsstrategi som er grei å bruke i begynnelsen er å sende bort stemmene. Send de bort for en kort periode, for eksempel i 15 min, og kombiner dette med noe som er lystbetont for brukeren. Lykkes en ikke første gangen så motiver for videre forsøk. Det er et stort steg om stemmehøreren greier å influere på

stemmene, det gir håp og viser muligheten for at stemmene er noe en kan påvirke.

En annen teknikk som kan brukes i begynnelsen er å svare stemmene. Gi enkle svar tilbake som ja du har rett eller nei du tar feil. For eksempel Marit's spiserstemme sier : "Spiser du ?" Svar tilbake : " Ja, jeg spiser". Poenget her er å holde seg til fakta og ikke begynne å tolke. Stemmene fokuserer ofte på usikkerhet. Hensikten her er å tydeliggjøre stemmehørerens posisjon og å stå opp for seg selv. Det fører sjelden til noe godt å begynne å krangle eller kjeffe på stemmene, da blir de ofte verre.

Dette er et nødvendig forarbeide før en begynner med en systematisk måte å arbeide med stemmehørere. Maastericht intervjuet tar for seg mange forhold omkring stemmehøring. Utover å få informasjon , gir spørsmålene muligheter for refleksjon, og en starter en prosess der stemmehøreren må forholde seg til stemmene og sitt liv. Intervjuet begynner med å informere om at dette er ment som en dialog om stemmehørerens erfaringer, og at stemmehøreren er ekspert på disse erfaringene.

Maastericht intervjuet er delt inn i flere underpunkter. Disse er : Aspekter ved erfaringene, det karakteristiske ved stemmene, hvor lenge har du hørt stemmer, hva utløser stemmehøring, stemmenes innhold, hvordan påvirker stemmene deg, årsaksforklaring til stemmene(hvem/hva er de), forhold til stemmene, mestringsstrategier(fysiske, kognitive og atferdsmessige), konklusjoner, barndom, medisinsk historie, sosialt nettverk.

Med noe trening bruker en 2-3 samtaler på å gå igjennom intervjuet, det er viktig å ikke bruke noe særlig lengre tid.

Ut fra intervjuet som inneholder masse informasjon lager man en rapport som trekker ut essensen av informasjonen. Stemmehøreren skal lese og godkjenne rapporten. Rapporten skal gi uttrykk for stemmehørerens erfaringer.

Punkt 2 i intervjuet, det karakteristiske ved stemmen, tar for seg identifisering av stemmene, dette er for mange tidkrevende, men er et svært viktig punkt, fordi det så klart viser hva stemmehøreren sliter med.

Noen har klare forestillinger om hvem stemmene er og knytter det til personer de kjenner, f.eks min stefar. Ved å få fram hva stemmene sier(punkt 5 stemmenes innhold) og om stemmene er positive eller negative gir dette ofte et bilde av hva konflikten dreier seg om.

Andre har ikke så klare forestillinger om stemmenes identitet, det kan være Gud, djevelen, romskip, døde sjeler, eller at de manifisterer seg som personer f.eks den onde kvinnen uten at stemmehøreren vet hvem denne personen er eller kan knytte den til en person som hun kjenner.

Videre i foredraget tok han opp et casus der han beskrev arbeidet med Eva hvor han brukte metoden hearing voices og psykodramametoder.

Eva er en ung jente som hører stemmer og har flere symptomer som selvskading, emosjonell og sosial isolering. Eva hører stemmer som er diffuse, men som snakker tydelig til henne gjennom ørene. I arbeidet med Eva brukes mye tid til å gjøre henne trygg og til å normalisere stemmehøring. Eva forteller om tre stemmer. Den første er en liten jente som skriker hele tiden, denne stemmen er ofte til stede, men mest når Eva er alene og eller når hun føler seg ensom, er redd, eller er i kontakt med sterke følelser. De to andre stemmene er en mann og en kvinne. Begge er negative og forteller Eva at hun er dum, stygg og ekkel. Kvinnestemmen er av og til positiv, forteller morsomme ting som får Eva i godt humør. I den videre utforskningen av stemmenes identitet brukes psykodramatiske metoder som sosialt atom. Eva setter opp tre stoler som er hennes stemmer, hun bruker tid på å plassere dem i forhold til sin egen stol. Den lille jenta plasseres nærmest Eva, de to andre lengre unna og sammen. Eva blir spurt om hvem hun vil bytte rolle med først. Hun velger å bytte rolle med den lille jenta og i rollen forsøker hun å uttrykke hennes gråt og legger til noen setninger, jeg er lei meg, ensom og ingen liker meg. Tilbake i rollen som Eva sier Eva det er synd på henne og forsøker å trøste henne med det blir bedre, uten

noe særlig overbevisning. Eva blir også spurt om hvorfor denne lille jenta forfølger henne. Eva vet ikke det, men det settes i gang en refleksjon.

Å bytte rolle med mannen og kvinnen for å forsøke å finne deres identitet er vanskeligere og skumlere, men hun gjør det. Eva setter seg nølende i stolen i rollen som mannen. Med spak stemme sier hun det stemmen sier til henne, du er en idiot, er stygg. Eva blir spurt om stemmene snakker så forsiktig, nei de kjefter. Kan du gjøre det i rollen som stemmen? Etter mange forsøk og oppmuntring greier Eva å presentere rollen nesten som hun beskriver den og sier med aggressiv stemme du er en idiot, stygg etc. Eva bytter rolle tilbake som Eva. I rollen som seg selv sitter hun passiv og greier i liten grad å markere seg ovenfor stemmen. Eva er enig med stemmen, den sier det samme som hun selv mener, men hun ønsker den bort fordi den er plagsom. Hun sier hun vil ha den bort og at den skal slutte å plage henne. Men stemmen gir seg ikke så lett.

På spørsmål om det er noen som har snakket slik til henne, svarer hun benektende, svaret kommer automatisk.

Jeg har rapporten etter Maastericht intervjuet og i forhold til sin barndom beskriver Eva sin barndom som ensom, men at hun hadde et godt forhold til sine foreldre. Faren er død, moren er gift på nytt og har liten kontakt med Eva.

Eva blir igjen spurt om stemmen sier ting som andre har sagt til henne. Etter mye tenking og usikkerhet kommer det med forsiktig stemme ---- pappa kanskje.

Den innrømmelsen satt langt inne, den var ikke først og fremst vanskelig å avsløre overfor meg, men for Eva selv.

Eva opplevde ikke et stort synlig traume, men hennes oppvekst forma en identitet med lav selvfølelse der hun var lite verdt. Hennes store konflikt var opplevelsen av ikke å være elsket. Hun greide ikke å leve med denne følelsen at hun ikke var elsket av sine foreldre. Hun idealiserte forholdet til foreldrene- og tok "skylda" selv. Hennes virkelighet var innskrenket. Denne konflikten kom til uttrykk i Evas stemmer, den var både en trussel mot hennes identitet, men også en forsvarsmekanisme.

I det videre arbeidet har denne identifiseringen gitt oss materiale å jobbe videre med. Hennes forhold til foreldrene, hennes selvfølelse, og hvordan utvide hennes virkelighet.

Kasuset Eva er brukt for å vise hvordan vi arbeider innen hearing voices, og spesielt betydningen av å identifisere stemmene og få fram hva stemmene sier for å få kjennskap til hennes problemer. Rommes forhold til stemmer blir som Freud sitt forhold til drømmer, en bruker symptomet til å forstå de bakenforliggende årsaker og forsøker å tolke det metaforiske språket.

Maastericht intervjuet og rapporten er kliniske verktøy som i tillegg til å sette i gang en prosess hos stemmehører og terapeut, har som hensikt å få fram de bakenforliggende årsaker til stemmehøring og en forståelse til hva stemmehøringen trenger hjelp til.

I noen tilfeller er jo dette mer eller mindre klart før en begynner å arbeide med stemmene, men da har intervjuet som formål å starte en dialog og synliggjøre sammenhenger både for stemmehøringen og behandler.

Ut fra rapporten lages et sammendrag. Målet med dette er at fagfolk med sin teoretiske bakgrunn forstår sammenhengen mellom stemmene og personens livshistorie. Sammendraget er ingen forklaring, målet er å gjøre stemmene forståelig.

Sammendraget er et verktøy for fagfolk som er kjent med psykodynamisk forståelse av følelser, for å identifisere stemmehørerens problemer og støtte stemmehøringen til å overvinne disse problemene.

Sammendraget skal gi svar på to spørsmål:

- i) hvem er stemmene
- ii) hvilke problemer er representert av dem.

Generated by unregistered txt2pdf v.5.x PRO © SANFACE Software 2001