

# Selbsthilfebogen Stimmenhören

In dieser und in den folgenden Umschauen wird es jeweils in der Mitte des Heftes einen Bogen zur Selbsthilfe für unterschiedliche Gruppen von Psychiatrie-Erfahrenen und Angehörigen geben.

In der ersten Folge stellen wir einen Ausschnitt aus der Stimmenhörer-Selbsthilfe vor, eine Übersetzung aus dem Englischen, die dort in der Reihe »Victim to Victor« (deutsch im Psychiatrie-Verlag, Psychosoziale Arbeitshilfe 14) erschienen ist.

## **Tipps zum Durcharbeiten**

Lassen Sie sich Zeit, es gibt keine Zeitvorgaben, Sie bestimmen das Tempo. Wenn Sie mehr Platz brähen, benutzen Sie Extrablätter, die Sie dann in den Bogen einlegen können. Gebrauchen Sie Ihre Alltagssprache und versuchen Sie, sich einfach auszudrücken. Bleiben Sie bei den Tatsachen, vermeiden Sie Analysen. Vergessen Sie nicht, Sie schreiben für sich selbst, Sie können so ehrlich sein, wie Sie wollen. Sie brauchen diese Seiten niemals jemanden zu zeigen.

Professionelle oder Angehörige können den Bogen Stimmen hörenden Menschen anbieten. Wenn diese ihn dann zusammen mit ihnen bearbeiten wollen, entsteht durch die Arbeit eine gemeinsame Grundlage, von der aus entschieden werden kann, welche Unterstützung die stimmenhörende Person benötigt.

Dieser Selbsthilfebogen kann nur ein erster Schritt in der Entwicklung von Selbsthilfestrategien sein. Die Arbeit am Umgang mit den Stimmen kann langwierig und schwierig sein. Dieser Bogen ermutigt dazu, sich auf die eigenen Ressourcen und Ziele zu besinnen.

## **Entwicklung von Strategien zum Umgang mit Stimmen**

Stimmenhören als Überlebensstrategie. Stimmenhören kann ganz legitim als Überlebensstrategie verstanden werden. Wir möchten Sie mit diesem Arbeitsbuch ermutigen die Stimmen zu akzeptieren und zu nutzen. Falls Ihr Ziel darin besteht, die Stimmen loszuwerden, ist das völlig in Ordnung, lassen Sie sich jedoch nicht einreden, dass es Ihnen nur dann wieder gut geht, wenn die Stimmen verschwunden sind. Das stimmt so nicht, denn viele Menschen hören Stimmen. Die Stimmen, die Sie hören, könnten eine Überlebenshilfe sein.

Können Sie sich vorstellen, dass Sie mit einigen der Erlebnisse Ihrer Lebensgeschichte nur deswegen klarkommen, weil Sie Stimmen hören?                      Ja                      Nein

Wenn Sie »Ja« angestrichen haben, sollten Sie auf keinen Fall versuchen die Stimmen völlig loszuwerden. Versuchen Sie darauf hinzuarbeiten, sie so zu organisieren, dass sie Sie nicht mehr massiv beeinträchtigen. Danach können Sie immer noch entscheiden, ob Sie die Stimmen weggehen lassen.

Falls Sie »Nein« angestrichen haben, arbeiten Sie daran, die Stimmen so zu organisieren, dass Sie kaum noch Bedeutung für Sie haben.

Welche Konsequenzen haben sich aus der bisherigen Arbeit für Ihren Umgang mit den Stimmen ergeben? Reden Sie mit ihnen, diskutieren, kämpfen, lachen Sie mit ihnen? Stimmen Sie mit ihnen überein oder sind Sie auch schon mal anderer Meinung? Beschreiben Sie Ihren Umgang mit ihnen:

---

---

---

---

---

---

---

---

Wenn Sie keine klarere Vorstellung davon haben, wie Sie in Zukunft mit Ihren Stimmen umgehen wollen. Wenn Sie die Hilfe von Professionellen bei dieser Arbeit nutzen wollen, schlagen wir Ihnen folgende Vorgehensweise vor.

### **Regeln für den Umgang mit Professionellen**

Professionelle kommen mit ihren eigenen Sachzwängen und ihren Vorstellungen über das Stimmenhören zu dieser Arbeit. Wenn Sie den Prozess eines für Sie günstigeren Umgangs mit den Stimmen selbst gestalten wollen (denn das ist unserer Erfahrung nach für den Prozess hin zur Selbstständigkeit wichtig), dann sollten Sie sich selbst in das Zentrum ihres Veränderungsplans stellen. Das heißt, der Plan muss Ihren Bedürfnissen, Wünschen und Notwendigkeiten folgen und nicht denen von Personen, mit denen Sie nichts zu tun haben. Um das Beste aus den Ihnen zur Verfügung stehenden Möglichkeiten zu machen, müssen Sie darauf achten, dass die Professionellen auch in Ihrem Sinne arbeiten und dass sie nicht versuchen Sie dazu zu bewegen, die Stimmen zu verdrängen.

Sie sollten in der Lage dazu sein, der Person, mit der Sie arbeiten wollen, einige Ihrer Bewältigungsstrategien zu erklären und sollten ihr klarmachen können, dass Sie Unterstützung beim Umgang mit den Stimmen haben wollen.

Falls Sie Ihre Lebensgeschichte aufgeschrieben haben, möchten Sie diesem Menschen vermutlich einiges davon mitteilen. Schreiben Sie sich vorher auf, was Sie für so wichtig halten, dass Sie es mitteilen wollen, und schreiben Sie auch die Bedingungen auf, die Sie mit der Mitteilung verknüpfen wollen. Zum Beispiel, wer davon wissen darf und wer nicht, wie die Schweigepflicht aussehen soll.

---

---

---

Suchen Sie sich eine Person Ihres Vertrauens, die Ihr Vorhaben kennt, mit deren Unterstützung Sie sich auf das erste Treffen mit einem Professionellen vorbereiten. Falls Sie weder befreundete Personen noch eine Partnerin oder einen Partner um Hilfe bei der Vorbereitung bitten wollen, wenden Sie sich an Ihr örtliches Beratungszentrum.

Schreiben Sie auf, was Sie erwarten. Sie brauchen nicht ins Detail zu gehen. Nehmen Sie Ihre aufgeschriebenen Erwartungen dann als eine Art Liste mit zur Besprechung und vergessen Sie nicht: Der Änderungsplan soll für Sie sein und nicht zur Lebenserleichterung des professionellen Helfers.

---

---

---

Benennen Sie die Stimmen, die Sie beschäftigen. Sehen Sie sich Ihre Bewältigungsstrategien an. Welche nutzen Sie?

Stimme/Name \_\_\_\_\_ und wie ich mit ihr umgehe

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Welche Unterstützung brauche ich?

---

---

Wer kann mir dabei helfen?

---

---

Welche der Möglichkeiten, die ich kennen gelernt habe, habe ich noch nicht ausprobiert?

---

---

Welche Gruppen von Menschen mit ähnlichen Erfahrungen gibt es, an die ich mich mit meiner Suche nach Unterstützung wenden kann?

---

---

## **ABC der Bewältigungsstrategien**

**A**kzeptieren Sie, dass Sie Ihre Stimmen wirklich hören.

**B**rechen Sie aus, hören Sie auf, Opfer Ihrer Stimmen zu sein.

**C**hecken Sie, ob Sie nicht andere Möglichkeiten zum Umgang mit Ihren Stimmen haben.

**D**enken Sie über Bewältigungsstrategien nach, die gut zu Ihnen passen.

**E**ntwickeln Sie einen Dialog mit Ihren Stimmen.

**F**ühren Sie Tagebuch über das Stimmenhören.

**G**ehen Sie in eine Selbsthilfegruppe (möglichst in eine für Stimmen hörende Menschen).

**H**elfen Sie anderen, indem Sie Ihre Erfahrungen mit denen teilen.

**I**dentifizieren Sie die Erfahrungen Ihres Lebens, die Sie besser begreifen möchten.

**J**a sagen zu Aktivitäten, die nicht im Zusammenhang mit der Psychiatrie stehen.

**K**onzentrieren Sie sich auf die positiven Anteile Ihrer Stimmen.

**L**eben Sie Ihr Leben so, wie Sie es wollen, und nicht so, wie andere Sie haben wollen.

**M**achen Sie in Ihrem Leben Platz für sich selbst.

**N**ehmen Sie Ihre Stimmen an, akzeptieren Sie, dass sie zu Ihnen gehören.

**O**rganisieren Sie den Umgang mit Ihren Stimmen.

**P**rüfen Sie die Aussagen Ihrer Stimmen.

**Q**uälen Sie sich nicht mit Riesenschritten, kleine Schritte sind angesagt.

**R**esultate sollten belohnt werden.

**S**chwächen wollen bearbeitet werden.

**T**reffen Sie die für Sie wichtigen Entscheidungen, überlassen Sie das nicht Ihren Stimmen.

**Ü**ben Sie sich in Beharrlichkeit.

**V**erhandeln Sie mit Ihren Stimmen.

**W**irkliche Siege müssen erkämpft werden, die kriegt man nicht geschenkt.

**X**perimentieren Sie mit unterschiedlichen Bewältigungsstrategien.

**Z**appen Sie Ihre negativen Stimmen weg, indem Sie Kontrolle über sie entwickeln.

Quelle und ©: Ron Colemann / Mike Smith: [Stimmenhören verstehen und bewältigen](#).  
ISBN 3-88414-247-X, Psychosoziale Arbeitshilfe 14, Psychiatrie-Verlag, Bonn 2000,  
80 Seiten, 24,80 DM.