

## Strategieën voor moeilijke tijden.

**Sluit een compromis:** spreek met de stemmen af dat je later zult luisteren, als ze je nu met rust laten. Maar hou je ook aan die afspraak! Of schrijf hun berichten op om je hoofd leeg te maken en lees het later terug, als je je wat sterker voelt!

**Stel grenzen:** zeg tegen de stemmen dat je alleen naar ze zult luisteren als ze op een respectvolle manier tegen je praten. Als ze dit niet doen, leidt jezelf dan af.

**Afleiding:** probeer verschillende muziekstijlen uit via een koptelefoon of probeer oordopjes (in één of beide oren), bel of ga op bezoek bij een goede vriend, chat met anderen op internet, kijk tv of dvd, lees een boek, doe huishoudelijk werk, ga puzzelen, kook iets lekkers voor jezelf enz.

### Zorg dat je je emoties kwijt

**kunt:** ga rennen, sla spijkers in hout, neem een koude douche, mep op een bal klei, schreeuw in een kussen, ga naar de sportschool, probeer te boksen. Zet muziek op en dans je suf, kijk een emotionele film. Uit jezelf door te schrijven, kunst, of muziek.

### Mijn eigen Strategieën:

Ontwikkeld door Voices Vic, een consumer run initiatief van Prahan Mission in Australië.

## Vraag om hulp!

Soms hebben we allemaal even wat extra steun nodig. Schrijf je belangrijke steun personen en belangrijke telefoonnummers hieronder op:

	Naam	Tel. Nummer
Vriend / familie:		
Vriend / familie:		
Hulpverlener:		
Huisarts:		
Crisisdienst:		
Sensor:	( tel. hulplijn)	0900-0767
Suicidelijn:	(tel. hulplijn)	0900-1130113
Landelijk alarmnummer		112

**Leer meer over stemmen, ontdek herstel-verhalen, vind zelfhulpgroepen. Neem de controle terug over je leven!!!**

[www.voicesvic.org.au](http://www.voicesvic.org.au) (Engels)  
[www.intervoiceonline.org](http://www.intervoiceonline.org) (Engels)  
[www.duidelijketaal.eu](http://www.duidelijketaal.eu) (Nederlands)  
[www.stichtingweerklink.nl](http://www.stichtingweerklink.nl) (Nederlands)

Voel je vrij om deze gids met iedereen te delen die dit kan gebruiken.

Kopieën in het Nederlands zijn (gratis) te downloaden op:  
[www.duidelijketaal.eu](http://www.duidelijketaal.eu)

Ontwikkeld door Voices Vic, een consumer run initiatief van Prahan Mission in Australië.

**Het gaat er niet om de stemmen kwijt te raken !**



**Het gaat erom je relatie met de stemmen te veranderen.**

**De zelfhulp zakgids over stemmenhoren!**

**Door stemmenhoorders, voor stemmenhoorders!**

Vertaling: Suzanne Engelen ([www.duidelijketaal.eu](http://www.duidelijketaal.eu))



### Het helpt om naar je stemmen te luisteren, maar niet de hele tijd.

Bepaal een redelijke tijd waarin je mag luisteren (bijv. Een uur per dag) en houd je daar aan.

### Luister, maar gehoorzaam je stemmen niet.

Alles wat je doet, moet altijd JOUW keuze zijn.

### Je hebt altijd meer macht dan de stemmen.

Zonder jou zouden ze er niet zijn.

**Praat met je stemmen,** maar luister ook naar ze. Een goede relatie vraagt op z'n minst beiden (praten en luisteren).

### Daag je stemmen uit als ze bedreigingen uiten.

Dreigingen kunnen beangstigend zijn, maar realiseer je dat stemmen liegen over de macht die ze hebben. Om dit aan jezelf te bewijzen, stel een eenvoudige taak zoals: "doe de afwas" of "knip mijn nagels". Wij denken dat het ze niet zal lukken. Als je het eng vindt om de stemmen uit te dagen, vraag dan aan iemand die je vertrouwt om bij je te blijven als je dit doet.

### *Hoe kun je de relatie met je stemmen veranderen?*

**Lees** de herstelverhalen van andere mensen.

**Ga niet in discussie** met de stemmen, meestal winnen ze!

**Neem je stemmen niet te letterlijk.** Stemmen menen vaak niet wat ze zeggen, of ze spreken in metaforen. Bijv. Gewelddadige suggesties van de stemmen kan betekenen dat je iets moet veranderen in je leven dat niet goed is, of dat je je boos, of bang voelt, of je schaamt.

### Hebben je stemmen namen?

Zo niet, probeer uit te vinden wat hun namen zijn en gebruik ze. Je zult zo de angst verminderen en je controle vergroten. Als de stemmen je geen namen geven, dan kun je ze zelf een naam geven.

### Herken trauma's uit je verleden.

De meeste stemmenhoorders hebben moeilijke ervaringen in hun verleden. **Je bent niet alleen!** Wat gebeurde er in je leven toen je voor het eerst stemmen ging horen? Je stemmen kunnen een teken zijn dat het tijd is om hulp te zoeken of met iemand te praten die je vertrouwt.

### Word lid van een zelfhulpgroep voor stemmenhoorders.

Deel je ervaringen en leer van anderen die dezelfde soort ervaringen hebben (gehad). Je bent niet alleen.

### Geef jezelf de tijd en hoop.

We weten dat dit geen gemakkelijke veranderingen zijn om te maken. Het vraagt een enorme oefening en steun van anderen. Maar je kunt het! Geloven in jezelf is de eerste stap!

