

Je stemmen onder controle

Cliëntenversie

Cognitief gedragstherapeutisch protocol voor mensen met een licht verstandelijke beperking die stemmen horen

Auteurs

Paulien Joosten
Angela van der Meer



Met dank aan
Tonnie Staring
Joost Baas

Bewerking van 'Sterker dan je stemmen'

Auteurs

Kim van Slobbe-Maijer, kinder- en jeugdpsychiater
Tonnie Staring, klinisch psycholoog

Inhoud

Uitleg protocol	3
Mijn koelkastformulier	4
Stap 1 Kennismaken met jou en je stemmen	5
Stap 2 Doelen stellen	11
Stap 3 Wat we weten over stemmen	13
Stap 4 Trucs	16
Stap 5 Gedachten, gevoelens, gedrag	19
Stap 6 Uitdagen	30
Stap 7 Waar wil ik mijn tijd aan besteden?	35
Stap 8 Afronding	40

Voor wie?

Mensen die last hebben van stemmen horen.

Doel

Ervaren dat je krachtiger bent dan je stemmen en daardoor minder last hebben van de stemmen.

Hoe zien de sessies eruit?

1. Bespreken van huiswerk
2. Iets nieuws leren of oefenen
3. Opschrijven wat je hebt geleerd
4. Opschrijven wat je wilt toevoegen op jouw koelkastformulier
5. Huiswerk opschrijven

Wat is een koelkastformulier?

Op het koelkastformulier staat wat je hebt geleerd in deze behandeling.

Daar komt tijdens de behandeling steeds meer bij te staan.

Het heet een koelkastformulier omdat je deze kunt ophangen op een plek waar je hem vaak ziet, zoals de koelkast.

Je mag hem natuurlijk ook ergens anders ophangen waar je hem goed ziet.

Het formulier helpt je als je last hebt van stemmen, om te weten wat je kunt doen of denken.

Zo leer je omgaan met je stemmen.

Mijn koelkastformulier

Deze trucs helpen mij:

Deze bewijzen heb ik gevonden:

Deze gedachten helpen mij:

Ik....

De stemmen....

Stap 1 Kennismaken met jou en je stemmen

Kennismaken met jou en vragen stellen over jouw stemmen

In deze sessie zal jouw behandelaar jou vragen stellen over je stemmen. Hierdoor kan jouw behandelaar beter begrijpen waar je last van hebt.

Ook vul je samen deze vragenlijst in.

Met dit formulier kunnen we voor en na de behandeling meten hoe veel sterker jij dan je stemmen bent. Je kan de vragen beantwoorden door een cijfer te omcirkelen.

Vragenlijst stemmenlast

Hoe sterk hoor je negatieve stemmen?

Nooit

Altijd

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe vaak hoor je positieve/neutrale stemmen?

Nooit

Altijd

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Als je stemmen hoort, hoe vaak heb je dan ook echt last van je stemmen?

Nooit

Altijd

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe erg last heb jij van je stemmen?

Totaal geen last

Ergst denkbare last

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe sterk geloof jij je negatieve stemmen? Bijv. dat ze dreigementen zullen uitvoeren of macht hebben

Nooit

Ik geloof alles

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe sterk geloof jij je positieve stemmen?

Nooit

Ik geloof alles

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe sterk ben jij het eens met je negatieve stemmen? Bijv. als ze wat negatiefs over jou of anderen zeggen

Nooit

Ze hebben altijd gelijk

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe sterk ben jij het eens met je positieve stemmen?

Nooit

Ze hebben altijd gelijk

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoeveel controle heb jij over je stemmen?

Nooit

Altijd

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe vaak kan je je stemmen negeren?

Nooit

Altijd

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe vaak doe je wat je stemmen zeggen?

Nooit

Altijd

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe vaak zorgen de stemmen ervoor dat jij je **BLIJ** voelt?

Nooit

Altijd

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe vaak zorgen de stemmen ervoor dat jij je BANG voelt?

Nooit

Altijd

nvt 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hoe vaak zorgen de stemmen ervoor dat jij je BOOS voelt?

Nooit

Altijd

nvt 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hoe vaak zorgen de stemmen ervoor dat jij je VERDRIETIG voelt?

Nooit

Altijd

nvt 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hoe vaak zorgen de stemmen ervoor dat jij je SCHAAMT?

Nooit

Altijd

nvt 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zorgen de stemmen nog voor andere gevoelens (bijv. schuldig, opgelucht)? Zo ja:

Hoe vaak zorgen de stemmen ervoor dat jij je voelt?

Nooit

Altijd

nvt 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Opschrijven van de stemmen

We willen de stemmen goed begrijpen.

Wanneer de stemmen er zijn. Bijvoorbeeld alleen thuis, op school, in de trein, tijdens sport.

Wat de stemmen zeggen. Bijvoorbeeld dat jij iets van ze moet doen, of dat zij iets naars gaan doen.
Wat je door de stemmen denkt, voelt en doet. Bijvoorbeeld dat je denkt 'Dat is gevaarlijk!', dat je bang wordt of dat je gaat doen wat de stemmen zeggen.

Dit kun je hieronder gaan opschrijven.

Weet je nog een moment waarop je de stemmen hoorde?

☐Ja ☐Nee

Schrijf hieronder op wat er gebeurde.

Wanneer hoor(de) je de stem? - Dag & Tijd Voordat de stem kwam: - Wat deed je /waar was je? - Hoe voelde je je? (bijv. stress, eenzaam, blij, neutraal) - Was je alleen?	Wat zegt de stem?	Wat denk je? Bijvoorbeeld: 'ze hebben gelijk' of 'misschien hebben ze gelijk' of 'wat een onzin'.....	Wat voel je? Bijvoorbeeld: bang, boos, verdriet, schaamte, schuld.....	Wat doe je? Bijvoorbeeld: negeren, checken of ze gelijk hadden (hoe dan?), luisteren, opdracht uitvoeren, stoppen waar je mee bezig was....

Huiswerk: Vul deze week dit schema in als je weer stemmen hoort of hebt gehoord.

Sessieformulier

Wat heb ik vandaag geleerd?

Wat ga ik deze week doen?

Wat wil ik op het koelkastformulier toevoegen?

Twee vragen

Hoe belangrijk is het dat ik naar de stem luister?

Niet zo belangrijk

Heel belangrijk

●

 ●

Hoeveel last heb ik van de stem?

Geen last

Heel veel last

●

 ●

Aanvullingen:

Stap 2 Doelen stellen

Huiswerk bespreken:

- Bespreken registratie

Samen met jouw behandelaar ga je doelen opstellen.

Dit zijn dingen die jij wilt bereiken, bijvoorbeeld 'minder bang zijn voor de stemmen'.

Maar het kan ook zijn, 'weer een keer met de trein kunnen'.

Het zijn dingen die jij graag zou willen, maar in de weg worden gezeten door de stemmen.

Jouw behandelaar kan hierover goed met je meedenken.

Daarna vul je de doelen hieronder in.

Welke doelen wil je behalen?

1 _____

2 _____

3 _____

Doel 1:

Wat ga ik (wanneer/hoe vaak) doen? _____

Wie kunnen mij helpen? _____

Wat kunnen zij (wanneer/hoe vaak) doen? _____

Doel 2:

Wat ga ik (wanneer/hoe vaak) doen? _____

Wie kunnen mij helpen? _____

Wat kunnen zij (wanneer/hoe vaak) doen? _____

Doel 3:

Wat ga ik (wanneer/hoe vaak) doen? _____

Wie kunnen mij helpen? _____

Wat kunnen zij (wanneer/hoe vaak) doen? _____

Sessieformulier

Wat heb ik vandaag geleerd?

Wat ga ik deze week doen?

Wat wil ik op het koelkastformulier toevoegen?

Twee vragen

Hoe belangrijk is het dat ik naar de stem luister?

Niet zo belangrijk

Heel belangrijk

●

 ●

Hoeveel last heb ik van de stem?

Geen last

Heel veel last

●

 ●

Aanvullingen:

Stap 3 Wat we weten over stemmen

Dit deel in het werkboek gaat over wat jij meemaakt en hoort.

Het is belangrijk om te praten over wat je hebt meegemaakt.

Praten helpt tegen de stress.

Als je praat kunnen andere mensen je beter helpen.

Je bent niet de enige die weleens stemmen of andere dingen hoort die er eigenlijk niet zijn.

Kijk maar:

Bij meer dan 1 op de 10 kinderen komt het voor:



Bij volwassenen is dat wat minder, ongeveer 1 op de 20 volwassenen heeft het ook:



Je bent dus niet de enige!

De onderzoekers



De onderzoekers hebben al heel wat ontdekt over stemmen:

1. Mensen die niet kunnen praten horen geen stemmen
2. Stemmen zijn gedachten die je hardop hoort, alsof het de stem van iemand anders is
3. Er is een stofje dat dopamine heet. Dit stofje is heel belangrijk bij stemmen horen.
Dopamine is de alarmbel van de hersenen. Hij geeft aan wanneer iets belangrijk is en je dus goed moet opletten.

Mensen die stemmen horen hebben te veel dopamine.

Daarom zeggen hun hersenen telkens dat iets héél belangrijk is, ook als dit niet zo is.

Bijvoorbeeld als er 2 rode auto's naast elkaar staan.

Dat is eigenlijk niet zo gek, maar het stofje zegt dan 'Alarm! 2 rode auto's naast elkaar!'

Omdat jouw hersenen zeggen dat dit heel belangrijk is, ga je proberen dit te begrijpen.

Je probeert een reden te vinden, bijvoorbeeld dat de twee auto's expres naast elkaar zijn gezet om jou iets duidelijk te maken en je moet opletten voor de kleur rood.

Ziek of geniaal?

Er zijn veel mensen die stemmen horen.

En die mensen zijn zeker niet allemaal ziek.

Veel kunnen er mee leven.

Stemmen horen komt overal voor, bij beroemde mensen, bij hele slimme mensen, bij mensen die rijk zijn, bij mensen die arm zijn, bij oude mensen, bij jonge mensen, etc.....

Wel zijn er mensen die meer kans hebben om stemmen te gaan horen, namelijk mensen:

- die depressief zijn
- Die PTSS hebben (een trauma hebben opgelopen)
- Die drugs hebben gebruikt
- Die veel stress ervaren
- Die een bipolaire stemmingsstoornis hebben
- Die iemand in de familie hebben die ook stemmen hoort of hebben gehoord
- Die een psychose doormaken....

Heb jij ook één van de dingen hierboven?

Behandeling

Om ervoor te zorgen dat je minder last hebt van de stemmen kun je behandeling krijgen. Vaak bestaat deze uit de volgende onderdelen:

- Onderzoeken waardoor jij stemmen hoort
- Voorlichting (dat is wat we nu doen!)
- Cognitieve gedragstherapie: leren hoe je meer grip krijgt op de stemmen
- Medicatie

Samenvatting

Als je stemmen hoort betekent dit niet dat je ziek bent of zal worden.

Vaak gaat het vanzelf weer over.

Het horen van stemmen kan wel een signaal zijn dat er iets aan de hand is.

Dan is het belangrijk om te achterhalen waardoor het stemmen horen is ontstaan.

Als je dat weet en aanpakt wordt het stemmen horen vaak vanzelf minder of verdwijnt zelfs.

Sessieformulier

Wat heb ik vandaag geleerd?

Wat ga ik deze week doen?

Wat wil ik op het koelkastformulier toevoegen?

Twee vragen

Hoe belangrijk is het dat ik naar de stem luister?

Niet zo belangrijk

Heel belangrijk



Hoeveel last heb ik van de stem?

Geen last

Heel veel last



Aanvullingen:

Stap 4 Trucs

Trucs om minder last van de stemmen te hebben

Een goochelaar gebruikt goocheltrucs.

Hij kan hiermee dingen laten verdwijnen,
konijnen bijvoorbeeld.

Wij gaan trucs gebruiken om stemmen te laten
verdwijnen.

De trucs kunnen de stemmen niet voor altijd laten verdwijnen, maar wel voor eventjes.

Als je ze zat bent, is het soms fijn ze even niet te horen.



Hieronder staan verschillende trucs die je kunt gebruiken.

Heb je er al eens één geprobeerd?

☐ Ja ☐ Nee

Zo ja, welke?

En welke zou je willen proberen?

Probeer eens een truc nu in de sessie!

De trucs:



Temstem App



Lezen



Een gesprek voeren



Schrijven



Muziek luisteren



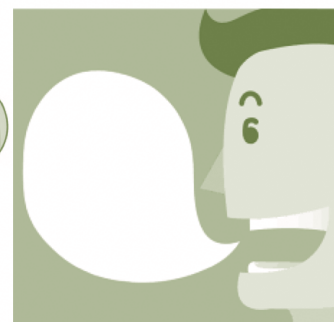
Zingen/Neuriën



Fluiten



Kauwgom kauwen



Hardop praten
of voorlezen

Sessieformulier

Wat heb ik vandaag geleerd?

Wat ga ik deze week doen?

Wat wil ik op het koelkastformulier toevoegen?

Twee vragen

Hoe belangrijk is het dat ik naar de stem luister?

Niet zo belangrijk

Heel belangrijk

●

 ●

Hoeveel last heb ik van de stem?

Geen last

Heel veel last

●

 ●

Aanvullingen:

Stap 5 Gedachten, gevoelens, gedrag

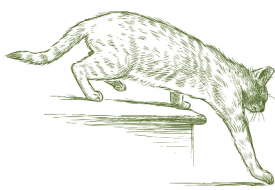
Huiswerk bespreken:

- Welke trucs heb je geprobeerd?
- Welke trucs hielpen je?

Introductie gedachtenschema's

Een gebeurtenis kan verschillende gedachten, gevoelens en gedragingen oproepen.

Voorbeeld inbreker



Gebeurtenis	Ik word wakker van het kraken van de traptreden.
Gedachte	Dat zal de kat wel wezen.
Gevoel	Geen gevoelens (neutraal).
Gedrag	Ik draai me om en slaap verder.



Gebeurtenis	Ik word wakker van het kraken van de traptreden.
Gedachte	Dat is een inbreker en hij is vast gewapend.
Gevoel	Bang en boos
Gedrag	Ik spring uit bed en ga met een knuppel naast de deur staan wachten.

In beide voorbeelden is precies hetzelfde gebeurd, namelijk het kraken van de traptreden. Maar we zien dat wat je denkt bepaalt hoe jij je voelt en wat je gaat doen.

Oefening G-schema

Maak een G-schema van een moment waarop je stemmen hoorde en waarbij je je bijvoorbeeld angstig of vervelend voelde.

Gebeurtenis:

*Wanneer was het? Wat gebeurde er? Wie waren er nog meer?
Waar was het? Wie deed wat?*



Gedachte:

Wat ging er op dat moment door je hoofd? Waar dacht je aan op dat moment? Wat voor beelden riep dat op? Wat dacht je dat er ging gebeuren?



Gevoel:

☐ Een beetje boos	☐ heel boos / woedend
☐ Een beetje bang	☐ heel bang
☐ Een beetje bedroefd	☐ heel bedroefd
☐ Een beetje blij / neutraal	☐ heel blij



Gedrag:

Gedrag: Wat deed je? Wat deed je juist niet?

Huiswerk: een eigen G-schema maken

Ga thuis opnieuw bij een eigen probleem na wat er gebeurde, welke gevoelens het probleem oplevert, welke gedachten erbij horen, en welke gedragingen erbij optreden.

Gebeurtenis:

*Wanneer was het? Wat gebeurde er? Wie waren er nog meer?
Waar was het? Wie deed wat?*



Gedachte:

Wat ging er op dat moment door je hoofd? Waar dacht je aan op dat moment? Wat voor beelden riep dat op? Wat dacht je dat er ging gebeuren?



Gevoel:

☐ Een beetje boos	☐ heel boos / woedend
☐ Een beetje bang	☐ heel bang
☐ Een beetje bedroefd	☐ heel bedroefd
☐ Een beetje blij / neutraal	☐ heel blij



Gedrag:

Gedrag: Wat deed je? Wat deed je juist niet?

Sessieformulier

Wat heb ik vandaag geleerd?

Wat ga ik deze week doen?

Wat wil ik op het koelkastformulier toevoegen?

Twee vragen

Hoe belangrijk is het dat ik naar de stem luister?

Niet zo belangrijk

Heel belangrijk

●

 ●

Hoeveel last heb ik van de stem?

Geen last

Heel veel last

●

 ●

Aanvullingen:

Stap 6 Uitdagen

Huiswerk bespreken:

- Ingevulde G-schema

Gedachten Uitdagen

Met het invullen van de gedachtenschema's (G-schema's) hebben we geleerd dat gedachten invloed hebben op hoe we ons voelen en wat we doen. Deze gedachten komen snel op en we staan er niet bij stil, daarom noemen we ze ook wel eens automatische gedachten.

Met het invullen van de gedachtenschema's (G-schema's) weten we nu welke gedachten ervoor zorgen dat jij je verdrietig, boos of bang voelt.

De volgende stap is het onderzoeken of deze gedachten wel kloppen. Dit doen we door de gedachten uit te dagen.

Het onderzoeken of deze gedachten wel kloppen kunnen we op verschillende manieren doen:

- Door de gedachten uit te pluizen.
- Door bewijzen voor en tegen de gedachte te zoeken, zoals een advocaat doet in de rechtbank.



Uitpluisformulier

Stap 1: Schrijf de automatische gedachte die je wilt onderzoeken op.

Stap 2: Geef aan hoe sterk je deze gedachte gelooft.

Niet

Heel sterk



Stap 3: Stel vragen over de gedachte:

- Is mijn gedachte waar?

- Heb ik eerder deze gedachte gehad en bleek hij niet waar te zijn?

- Wat zou ik tegen een vriend(in) zeggen als hij/zij deze gedachte zou hebben?

- Zijn er andere verklaringen?

- Helpt deze gedachte mij?

Stap 4: Wat is een meer helpende gedachte?

Stap 5: Hoe sterk geloof je in de helpende gedachte?

Niet

Heel sterk



Stap 6: Hoe sterk geloof je nu in de automatische gedachte?

Niet

Heel sterk



Bewijzen voor en tegen

Dat doe je met de volgende stappen:

Stap 1: Schrijf de automatische gedachte die je wilt onderzoeken op.

Stap 2: Geef aan hoe sterk je deze gedachte gelooft.

Niet

Heel sterk



Stap 3: Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?

Stap 4: Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?

Stap 5: Wat is een andere manier om erover te denken?

Stap 6: Geef aan hoe sterk je deze nieuwe gedachte gelooft.

Niet

Heel sterk



Stap 7: Hoe sterk geloof je nu in de automatische gedachte?

Niet

Heel sterk



Formulier gedragsexperiment

Stap 1	Welke (automatische) gedachte gaan we onderzoeken? Hoe sterk geloof je in deze gedachten?
Stap 2	Welk experiment kan je uitvoeren om dit te testen? (Wat gaat je doen/zeggen? Bij wie? Wanneer? Hoe lang?)
Stap 3	Als jouw (automatische) gedachte klopt, hoe wat zal er dan gebeuren?
Stap 4	Voer het experiment uit (zoals beschreven in stap 2)
Stap 5	Hoe is het experiment gegaan? Is het gelopen zoals jij dacht (zie stap 3)?
Stap 6	Wat heb je van het experiment geleerd? Hoe sterk geloof je nu in de (automatische) gedachte? Is jouw gedachte veranderd? Schrijf deze nieuwe gedachte op.

Sessieformulier

Wat heb ik vandaag geleerd?

Wat ga ik deze week doen?

Wat wil ik op het koelkastformulier toevoegen?

Twee vragen

Hoe belangrijk is het dat ik naar de stem luister?

Niet zo belangrijk

Heel belangrijk

●

 ●

Hoeveel last heb ik van de stem?

Geen last

Heel veel last

●

 ●

Aanvullingen:

Stap 7 Waar wil ik mijn tijd aan besteden?

Huiswerk bespreken

- Gedragsexperimenten

Stemmen horen kost veel tijd en energie.

Het kan heel goed dat je liever wat anders zou doen dan telkens met de stemmen bezig zijn.

Daarom gaan we oefenen om de stemmen toe te spreken en jouw tijd aan iets leuks te besteden.

Lees hardop voor:

Ik ben de baas over mijn stemmen.

Ik hoef niet te doen wat ze zeggen.

De stemmen komen uit mijn hersenen.

Mijn hersenen zijn van mij.

Het zijn mijn eigen hersenen die dit zeggen, ik ben de baas.

De stemmen hebben geen handen of voeten.

Ze kunnen niets doen.

Hoe voelde dat?

Op het moment dat de stemmen jou lastigvallen kun je altijd zeggen: 'Nee', 'Stop' of 'Ik wil dit niet, houd er mee op'.

Het kan ook helpen om in gedachte de stemmen ergens op te sluiten, bijvoorbeeld in een kamer met een slot, de gevangenis of een kooi.

Ook kun je ze in een doosje stoppen en weggooien.

Laten we dit eens oefenen.

Hoe ging dat?

Wat ga je volgende keer tegen de stemmen zeggen als je last van ze hebt?

Dan is het nu tijd om iets te gaan doen wat je zelf leuk vindt.

Weet je al iets dat je graag zou willen gaan doen?

☐Ja ☐Nee

Zo ja, wat dan?

Zijn er dingen die je vroeger deed, maar de laatste tijd niet meer?

☐Ja ☐Nee

Zo ja, wat dan?

Zou je dat weer eens kunnen proberen?

☐Ja ☐Nee

Zo ja, wat dan?

Als je terugkijkt naar jouw doelen van stap 2, zijn er dan nog dingen die je nog zou willen gaan doen?

☐Ja ☐Nee

Zo ja, wat dan?

Je stemmen onder controle - Cliëntenversie

Misschien is er nog meer dat je zou kunnen gaan doen.
Hieronder staan wat ideeën.

Kruis aan wat je leuk lijkt.	Lijkt me leuk
In de tuin werken of planten verzorgen	
Naar een museum gaan	
Vissen	
Een bad of douche nemen	
Een kopje koffie of thee drinken met een vriend of vriendin	
Fotoboek/foto's bekijken	
Biljarten	
Dieren verzorgen	
Uit eten gaan	
Plannen maken voor een uitstapje	
Vrijwilligerswerk doen	
Dansen	
Klussen	
Naar de kerk gaan	
Picknicken	
Een goede film/serie kijken	
Denken aan mensen die ik aardig vind	
Computeren	
Boksen	
Hardlopen	
Wandelen	
Een (andere) sport doen	
In de natuur zijn	
Een boek lezen	
Dierenfilmpjes kijken op internet	
Naar muziek luisteren	
Bij familie op bezoek gaan	
Een ontspanningsoefening doen	
Zingen	
Een spelletje doen	
Make-up of nagellak opdoen	
Mooie kleren aandoen	
Borduren/breien	
Fietsen	
Een tijdschrift lezen	

Je stemmen onder controle - Cliëntenversie

Kruis aan wat je leuk lijkt.	Lijkt me leuk
Puzzelen	
Naar een sportwedstrijd gaan	
Naar de radio luisteren	
Schilderen	
In de zon zitten	
Lekkere koffie of thee voor mezelf maken	
Iets bakken zoals een appeltaart	
Lekker eten koken	
Naar de supermarkt	
Bowlen	
Aan de auto/scooter/fiets sleutelen	
In je dagboek schrijven	
Dieren verzorgen	
Iemand een compliment geven	
Een gesprek beginnen	
Houtbewerken	
Een muziekinstrument spelen	
Iemand een kaartje sturen	
Een kleurplaat/mandala kleuren	
Kaarsen aansteken	
Iemand een knuffel geven	
Knutselen	
Een lekker luchtje opdoen	
Je laten masseren	
Opruimen/schoonmaken	
Een puzzel maken	
Naar het strand gaan	
Naar de sauna gaan	
Op een terrasje zitten	
Naar zingende vogels luisteren/naar vogels kijken	
Terugdenken aan leuke dingen	
Naar het zwembad gaan	

En welke ga je deze week proberen?

Veel plezier!

Sessieformulier

Wat heb ik vandaag geleerd?

Wat ga ik deze week doen?

Wat wil ik op het koelkastformulier toevoegen?

Twee vragen

Hoe belangrijk is het dat ik naar de stem luister?

Niet zo belangrijk

Heel belangrijk

●

 ●

Hoeveel last heb ik van de stem?

Geen last

Heel veel last

●

 ●

Aanvullingen:

Stap 8 Afronding

Huiswerk bespreken

- Leuke dingen die ik heb gedaan

Laatste sessie

Het is de laatste sessie.

Je bent helemaal tot het einde gekomen. Geweldig gedaan!

Je hebt veel geleerd en geoefend.

In het koelkastformulier is komen te staan wat jij hebt geleerd en ontdekt.

Waar hangt het koelkastformulier bij jou?

Vandaag kijken we nog één keer of alles erin staat.

Kijk nog eens terug naar de vorige sessies.

Staat alles erin wat je op het koelkastformulier wilde schrijven?

☐ Ja ☐ Nee

Bij nee, wat wil je nog toevoegen?

Maak nu samen met jouw behandelaar de laatste versie van jouw koelkastformulier.

Maak nu samen met jouw behandelaar de laatste versie van jouw koelkastformulier.

Mijn koelkastformulier

Deze trucs helpen mij:

Deze bewijzen heb ik gevonden:

Deze gedachten helpen mij:

Ik....

De stemmen....

Nu vullen we nog een keer de vragenlijst in.

Hoe sterk hoor je negatieve stemmen?

Nooit

Altijd

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe vaak hoor je positieve/neutrale stemmen?

Nooit

Altijd

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Als je stemmen hoort, hoe vaak heb je dan ook echt last van je stemmen?

Nooit

Altijd

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe erg last heb jij van je stemmen?

Totaal geen last

Ergst denkbare last

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe sterk geloof jij je negatieve stemmen? Bijv. dat ze dreigementen zullen uitvoeren of macht hebben

Nooit

Ik geloof alles

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe sterk geloof jij je positieve stemmen?

Nooit

Ik geloof alles

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe sterk ben jij het eens met je negatieve stemmen? Bijv. als ze wat negatiefs over jou of anderen zeggen

Nooit

Ze hebben altijd gelijk

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe sterk ben jij het eens met je positieve stemmen?

Nooit

Ze hebben altijd gelijk

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoeveel controle heb jij over je stemmen?

Nooit

Altijd

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe vaak kan je je stemmen negeren?

Nooit

Altijd

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe vaak doe je wat je stemmen zeggen?

Nooit

Altijd

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe vaak zorgen de stemmen ervoor dat jij je **BLIJ** voelt?

Nooit

Altijd

nvt **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Hoe vaak zorgen de stemmen ervoor dat jij je BANG voelt?

Nooit

Altijd

nvt 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hoe vaak zorgen de stemmen ervoor dat jij je BOOS voelt?

Nooit

Altijd

nvt 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hoe vaak zorgen de stemmen ervoor dat jij je VERDRIETIG voelt?

Nooit

Altijd

nvt 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hoe vaak zorgen de stemmen ervoor dat jij je SCHAAMT ?

Nooit

Altijd

nvt 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zorgen de stemmen nog voor andere gevoelens (bijv. schuldig, opgelucht)? Zo ja:

Hoe vaak zorgen de stemmen ervoor dat jij je voelt?

Nooit

Altijd

nvt 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Je stemmen onder controle - Cliëntenversie

Nu kunnen we hem vergelijken met de vorige keer dat je hem had ingevuld.

Zie je verschillen?

☐ Ja ☐ Nee

Welke verschillen vallen je op?

En de twee vragen?

Hoe belangrijk is het dat ik naar de stem luister?

Niet zo belangrijk

Heel belangrijk



Hoeveel last heb ik van de stem?

Geen last

Heel veel last



Zie je verschillen met de eerste keer dat je de vragen beantwoordde?

☐ Ja ☐ Nee

Wat is het verschil?



Dan zijn we nu echt bij het einde.

Gefeliciteerd!