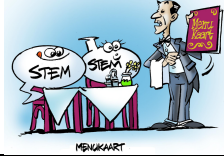


Systematische aanpak, om met stemmen om te leren gaan.

	Menukaart coping strategieën		Gebruik ik deze, ja/nee?	Indien ja, helpt dit, nemen de stemmen af?
1.	Het wegsturen van stemmen			
2.	Het negeren van stemmen			
3.	Goed naar de stemmen luisteren			
4.	Rationeel behandelen van stemmen			
5.	Afleiden van stemmen			
6.	Afspraken maken met de stemmen			
7.	Grenzen stellen aan de stemmen			
8.	Discussiëren met de stemmen			
9.	Activiteiten ondernemen			
10.	De stemmen ontvluchten			
11.	Stemmensprekkwartier, 2-3 keer per dag			
12.	Buikademhalingsoefening			
13.	Tappen, afwisselend op de linker-, dan op de rechterknie slaan.			
14.	Onderhandelen met de stemmen			
15.	Vragen stellen aan de stemmen			
16.	Verklaring zoeken voor de stem			
17.	Na-apen wat de stemmen zeggen			
18.	Betekenis geven aan metaforen. Niet wat de stemmen inhoudelijk zeggen, wat de stemmen bedoelen.			
19.	Met iemand over de stemmen praten			
20.	Temstem, App			
21.	Hardop voorlezen			
22.	Rollenspel, hoe je op stemmen kan reageren			
23.	Iemand opbellen/ naar iemand toegaan			
24.	Afleiding zoeken, lezen of tv kijken			
25.	Iets opschrijven over de stemmen (dagboek)			
26.	Bepaalde handelingen, rituelen uitvoeren			
27.	Ontspanningsoefeningen			
28.	Mandela's kleuren			
29.	Mindfulness			
30.	Yoga			
31.	Muziek maken			
32.	Wandelen, hond uitlaten			
33.	Bidden			
34.	Sporten			
35.	Oordoppen			
36.	Tekenen, schilderen, knutselen			
37.	Medicijnen innemen			
38.	Alcohol en/of drugs gebruiken			
39.	Dieet houden, snoepen			
40.	Signaleringsplan maken en hanteren			