

## Det jeg gjør

### Vekk fra handlinger:

- Jeg ...
- Trekker meg unna andre
- Jobber ikke
- Prøver å «parkere» stemmene
- Isolerer meg over tid

### Forpliktende handlinger:

- Jeg ...
- Møtte opp til terapisaamtalen
- Holde oppmerksomheten her og nå
- Dele med terapeuten hva som kommer av tanker og følelser
- Bruker desperasjonen som motivasjon til å møte opp

Vekk fra det som er viktig for meg ←

Jeg

→ Mot det som er viktig for meg

### Tanker og følelser jeg strever med:

- Jeg føler det blir for mye for meg
- Stemmene sier at det blir for mye for meg
- Intense stemmer
- Føler meg som en plageånd
- Stemmer som sier at jeg er dum
- Ønsker ikke å være en plage for andre
- Stemmene kommenterer alt som skjer

### Mine verdier:

- Det er viktig for meg å ...
- Være sammen med andre
- Ønsker å være mer sosial
- Det å jobbe

Det jeg tenker/føler/opplever

1. Mennesker som strever med sine tanker og følelser er ikke syke. De har blitt tråkket på, og ikke fått den støtten de har trengt for å håndtere sine indre opplevelser
2. Troen på mennesket og på individets forutsetninger for å ta gode valg for seg selv, bør være utgangspunktet for all behandling av psykiske helseutfordringer
3. Mennesker som strever med psykiske helseutfordringer må få tilgang til recovery-orientert behandling, og muligheten til å gjøre valg basert på egne verdier