



DEL 1: Kartläggning kring tankar och idéer

Arbetsblad 1.1 Dina tankar och idéer

Fråga	Svar	Hur sannolikt? (0-100%)
Vilka speciella idéer upptar dina tankar?		
Vad/vem ligger bakom detta?		
Hur började detta? Vad tror du kan vara orsaken?		
Hur uppfattar andra situationen? Finns andra möjliga förklaringar?		
Hur mycket tid under dagen är du upptagen av dessa tankar/idéer?	(minuter/timmar)	

<i>Sätt kryss vid det alternativ som bäst överensstämmer med din situation</i>	Väldigt mycket	Ganska mycket	Litegrann	Inte alls
Hur mycket stör dessa tankar/idéer dig i vardagen?				
Hur stark skulle du säga att din rädsla eller dina obehagskänslor kopplade till dessa tankar är?				



DEL 1: Kartläggning kring tankar och idéer

Arbetsblad 1.2 Att höra röster

Fråga	Svar
Hur låter rösterna (pratar de högt eller lågt?, tydligt eller otydligt?)	
Vems röst/röster är det? (manlig eller kvinnlig?, tillhör rösten/rösterna någon du känner?)	
Var och när hör du dessa röster? Finns det någonstans eller vid något tillfälle du hör dem mer och hur märkbara är dem?	
Vad säger rösten/rösterna?	
Tror du att rösten/rösterna kommer utifrån eller är de dina egna tankar?	
I vilken utsträckning tror du att rösterna kommer utifrån och inte är dina egna tankar? (0-100%):	_____ %
Vad tror du är anledningen till att du har dessa röster?	
Hur uppfattar andra rösten/rösterna? Finns andra möjliga förklaringar??	
Hur mycket tid skulle du uppskatta att du är upptagen av att lyssna på rösten/rösterna?	(minuter/timmar)
Har du någonsin provat att göra något särskilt för att bli av med rösterna? Vad gjorde du och vad hände?	

Sätt kryss vid det alternativ som bäst överensstämmer med din situation	Väldigt mycket	Ganska mycket	Litegrann	Inte alls
Hur mycket stör rösten/rösterna det du skulle vilja göra i din vardag?				
Har stark är din rädsla eller känsla av obehag som väcks av rösterna?				