



## Övning: Sätt att kontrollera rösterna

---

### Varför?

Du hittar fungerande sätt att kontrollera rösterna.

### Hur?

Läs vidare för en lista över olika metoder som används för att kontrollera röster. Prova dem vid behov.

Hur fungerar metoderna för dig? Betygsätt deras användbarhet på en skala från 1 till 5.

---

Lyssna på musik, titta på program eller gå på en promenad:

**Betygsätt användbarheten på skalan 1–5.**

Ring en vän, närstående eller kamratstödstelefon:

**Betygsätt användbarheten på skalan 1–5.**

Svara vänligt åt rösterna:

**Betygsätt användbarheten på skalan 1–5.**



Svara ifrågasättande åt rösterna:

**Betygsätt användbarheten på skalan 1-5.**

Verifiera rösternas påståenden:

**Betygsätt användbarheten på skalan 1-5.**

Ställ gränser för rösterna eller för en dagbok över dem:

**Betygsätt användbarheten på skalan 1-5.**