



Metacognitive Training (MCT)

MCT 10 II – Håndtering af fordomme (stigmatisering)

© Moritz & Woodward (7|22)

www.uke.de/mct



Hvad har disse personer til fælles?

- Wayne Gretzky (født 26. januar, 1961)
- Michael Jordan (født 17. februar, 1963)
- Tiger Woods (født 30. december, 1975)
- Mike Tyson (født 30. juni, 1966)

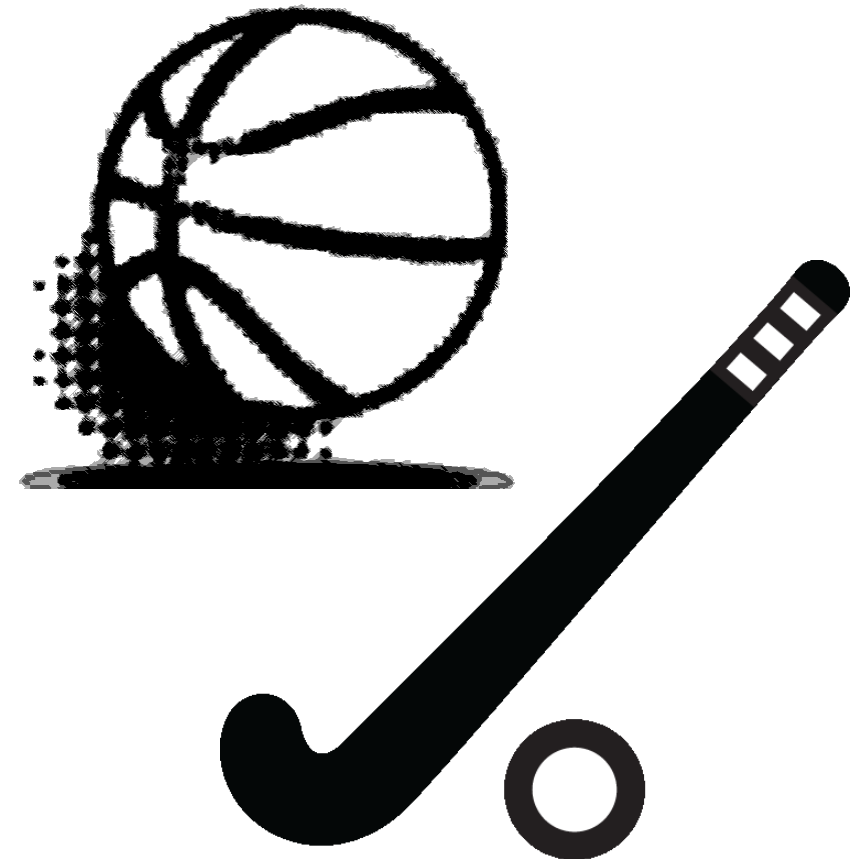
???



Hvad har disse personer til fælles?

- Wayne Gretzky (født 26. januar, 1961)
- Michael Jordan (født 17. februar, 1963)
- Tiger Woods (født 30. december, 1975)
- Mike Tyson (født 30. juni, 1966)

Mænd, Nordamerika, berømte sportsfolk, nulevende ...





Hvad har disse personer til fælles?

- Fjodor Dostojevskij (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

???



Hvad har disse personer til fælles?

- Fjodor Dostojevskij (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

Mænd, afdøde, og ikke mindst ...



Hvad har disse personer til fælles?

- Fjodor Dostojevskij (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

Mænd, afdøde, og ikke mindst ...
berømte forfattere!





Hvad har disse personer til fælles?

- Fjodor Dostojevskij (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

Mænd, afdøde, og ikke mindst ...

berømte forfattere!

Andet?





Hvad har disse personer til fælles?

- Fjodor Dostojevskij (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

Mænd, afdøde, og ikke mindst ...

berømte forfattere!

Andet?

Alle disse forfattere blev diagnosticeret med sindslidelser, to af dem havde symptomer på psykose.





Berømt = perfekt?

<p>Fjodor Dostojevskij (1821-1881)</p>	<p>Fjodor Dostojevskij var en af de mest fremtrædende russiske forfattere og anses i verdenslitteraturen for at være blandt de største med psykologisk indsigt. Dostojevskij led af epilepsi og var kortvarigt ramt af ludomani. Da Dostojevskij døde, var han økonomisk sikret og anerkendt i sin levetid.</p>
<p>Ernest Hemingway (1899-1961)</p>	<p>Hemingway anses for at være en af det 20. århundredes mest succesrige amerikanske forfattere. I 1954 modtog han Nobelprisen i litteratur. I perioder led han af depression og drak meget. Han havde muligvis også en bipolar lidelse.</p>
<p>Friedrich Hölderlin (1770-1843)</p>	<p>Hölderlin satte for alvor begrebet "gal eller genial" i fokus. Han var en af de mest betydningsfulde romantiske tyske digtere, i lighed med f.eks. Goethe og Schiller. I dag ville Hölderlin formentlig blive diagnosticeret med skizofreni/psykose.</p>
<p>Charles Dickens (1812-1870)</p>	<p>Dickens er en de mest læste engelske forfattere. Hans mest berømte værker omfatter "Oliver Twist" og "Et Juleeventyr". Han var manisk og depressiv, og i dag ville han formentlig blive diagnosticeret med bipolar lidelse.</p>

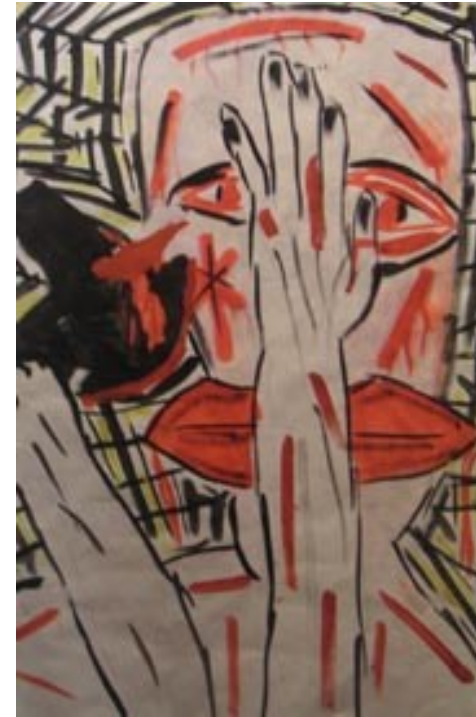


Hvilke af disse malerier er malet af personer med symptomer på psykose?





Hvilke af disse malerier har indbragt den højeste pris ved en auktion?

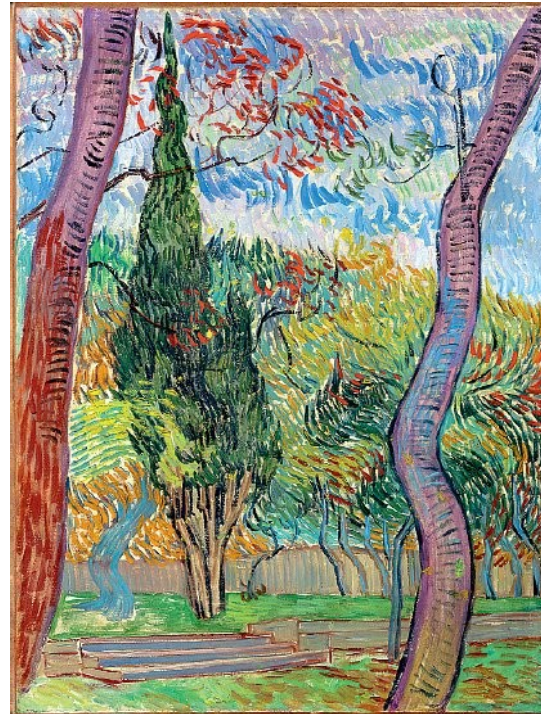




Hvilke af disse malerier har indbragt den højeste pris ved en auktion?



næsten 100 mio. euro



25 mio. euro



0 euro



ca. 10.000 euro



Edvard Munch

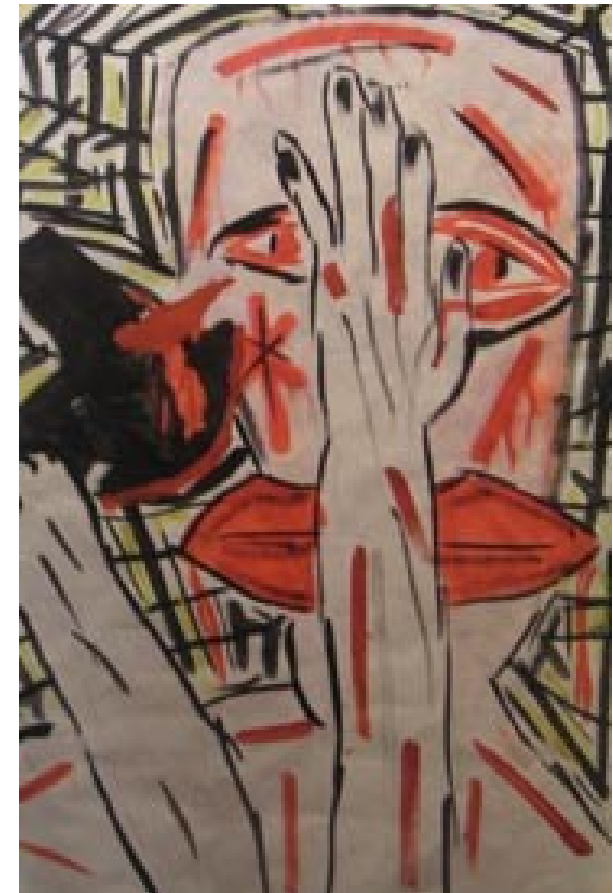
- En ukendt køber betalte ca. 100 mio. euro for maleriet “Skriget”. Det gør det til et af de dyreste malerier i verden.
- Maleren Edvard Munch havde formentlig en bipolar lidelse:
 - Han havde symptomer på mani, vrangforestillinger og depression
 - På grund af sine symptomer var Edvard Munch indlagt på en psykiatrisk institution i mere end 8 måneder





Steffen Moritz

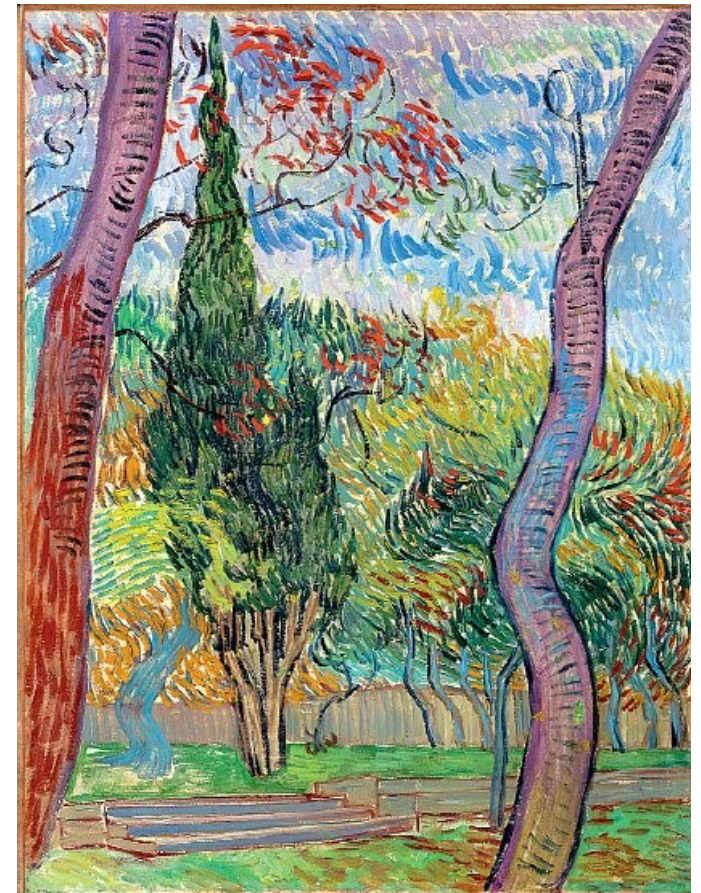
- Maleriet har kun affektionsværdi for maleren.
- Det er malet af professor Steffen Moritz i en alder af 16 år:
 - Han er psykolog og leder af forskningsgruppen “Klinisk neuropsykologi” i psykiatrifaggruppen på universitetshospitalet Hamburg Eppendorf
 - Steffen Moritz har aldrig været i psykiatrisk behandling





Vincent van Gogh

- Maleriet “Parken ved Saint-Paul hospitalet” har en værdi af ca. 25 mio. euro.
- Van Gogh malede det i 1889, da han var indlagt på Saint-Paul hospitalet for sindslidende i Frankrig:
 - Van Gogh havde store humørsvingninger, selvskadende adfærd, angst, vrangforestillinger og hallucinationer
 - I dag ville han formentlig blive diagnosticeret med psykose eller bipolar lidelse





Ringo Starr (trommeslager fra the Beatles)

- Ringo Starr, der blev berømt som trommeslageren i the Beatles, har også malet siden 2005:
- Maleriet “Timberland” blev færdiggjort i 2013
- Hans malerier sælges for tusindvis af dollars
- Så vidt vides, har Ringo Starr aldrig haft en sindslidelse





Første konklusion

- En sindslidelse betyder ikke, at man ikke kan foretage sig meningsfulde eller værdifulde ting i tilværelsen.
- Sindslidelser kan både inspirere og hæmme kreativitet.
- Geniale mennesker som Van Gogh, der ikke er blevet anerkendt i deres levetid for deres kreativitet, har måske haft sindslidelser.
- Nogle sindslidende kunstnere kan oven i købet leve igennem deres kunst (som f.eks. Edvard Munch).



Første konklusion

- Ud fra et maleri er det umuligt at afgøre, om en kunstner er psykisk syg eller ej.
- Det gælder også en persons udseende: Det er umuligt at afgøre, ud fra hvordan han eller hun ser ud, om en person har psykiske problemer.



Første konklusion

- Ud fra et maleri er det umuligt at afgøre, om en kunstner er psykisk syg eller ej.
- Det gælder også en persons udseende: Det er umuligt at afgøre, ud fra hvordan han eller hun ser ud, om en person har psykiske problemer.
- **Stof til eftertanke:**
Mange af verdens største kunstværker er skabt af mennesker med en sindslidelse. **Forringer det værdien af deres kunst?**



Første konklusion

- Ud fra et maleri er det umuligt at afgøre, om en kunstner er psykisk syg eller ej.
- Det gælder også en persons udseende: Det er umuligt at afgøre, ud fra hvordan han eller hun ser ud, om en person har psykiske problemer.
- **Stof til eftertanke:**
Mange af verdens største kunstværker er skabt af mennesker med en sindslidelse. **Forringer det værdien af deres kunst?**

På ingen måde!



Er det “normalt” at have psykiske problemer?

Hvor mange er psykisk syge?

Hvad mener du?



Er det “normalt” at have psykiske problemer?

Hvor mange er psykisk syge? (data fra Tyskland)

Procentdel, som har været psykisk syge inden for det seneste år	27,7%
Angstlidelser (den hyppigst forekommende sindslidelse, f.eks. socialfobi)	15,3%
Følelsesmæssige lidelser (f.eks. depression)	9,3%
Psykose (alle former for psykose, f.eks. skizofreni)	2,6%
Procentdel af undergruppe, som blev diagnosticeret med flere sindslidelser inden for denne tidsramme	44%

Hvis der medtages personer med individuelle symptomer på sindslidelser, hvor der ikke tages højde for hele billedet, er tallene meget højere.



Er det “normalt” at have psykiske problemer?

Hvor mange er psykisk syge i Canada?

Procentdel, som har været psykisk syge inden for det seneste år	20%
Depression (den hyppigst forekommende sindslidelse)	8%
Skizofreni/psykose	1-2%

Hvis der medtages personer, som har individuelle symptomer på sindslidelser, men ikke opfylder alle diagnosekriterier, er tallene meget højere.



Usædvanlige overbevisninger er ikke så usædvanlige...

Hyppigheden af psykosetilfælde i befolkningen

- Symptomer på psykose (f.eks. vrangforestillinger) har længe været anset for at være sjældne og for at være et tegn på en alvorlig sindslidelse.
- I dag ved vi, at (milde) psykoselignende tilfælde i befolkningen er udbredt. I modsætning til personer, der er diagnosticeret med psykose, medfører disse tilfælde ikke de samme udfordringer i hverdagen.



Usædvanlige overbevisninger er ikke så usædvanlige...

Hyppigheden af psykosetilfælde i befolkningen

Hvad mener du? Hvor ofte bekræfter enkeltpersoner i befolkningen generelt at have oplevet følgende symptomer/tilfælde?

Udsagn, der bekræftes af personer i befolkningen generelt	Godkendte svar
Har du nogensinde troet, at mennesker kan kommunikere telepatisk?	???
Har du nogensinde haft fornemmelsen af, at andre mennesker kan læse dine tanker?	???
Har du nogensinde haft en uvirkelig følelse af, at alt omkring dig indgår i et eksperiment?	???
Har du nogensinde haft fornemmelsen af, at noget i blade eller på tv er henvendt specielt til dig?	???
Har du nogensinde haft fornemmelsen af, at du bliver forfulgt på en eller anden måde?	???
Hører du nogen gange stemmer, selvom der ikke er andre til stede?	???

* Kilde: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



Usædvanlige overbevisninger er ikke så usædvanlige...

Hyppigheden af psykosetilfælde i befolkningen

Hvad mener du? Hvor ofte bekræfter enkeltpersoner i befolkningen generelt at have oplevet følgende symptomer/tilfælde?

Udsagn, der bekræftes af personer i befolkningen generelt	Godkendte svar
Har du nogensinde troet, at mennesker kan kommunikere telepatisk?	61%
Har du nogensinde haft fornemmelsen af, at andre mennesker kan læse dine tanker?	???
Har du nogensinde haft en uvirkelig følelse af, at alt omkring dig indgår i et eksperiment?	???
Har du nogensinde haft fornemmelsen af, at noget i blade eller på tv er henvendt specielt til dig?	???
Har du nogensinde haft fornemmelsen af, at du bliver forfulgt på en eller anden måde?	???
Hører du nogen gange stemmer, selvom der ikke er andre til stede?	???

* Kilde: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



Usædvanlige overbevisninger er ikke så usædvanlige...

Hyppigheden af psykosetilfælde i befolkningen

Hvad mener du? Hvor ofte bekræfter enkeltpersoner i befolkningen generelt at have oplevet følgende symptomer/tilfælde?

Udsagn, der bekræftes af personer i befolkningen generelt	Godkendte svar
Har du nogensinde troet, at mennesker kan kommunikere telepatisk?	61%
Har du nogensinde haft fornemmelsen af, at andre mennesker kan læse dine tanker?	33%
Har du nogensinde haft en uvirkelig følelse af, at alt omkring dig indgår i et eksperiment?	???
Har du nogensinde haft fornemmelsen af, at noget i blade eller på tv er henvendt specielt til dig?	???
Har du nogensinde haft fornemmelsen af, at du bliver forfulgt på en eller anden måde?	???
Hører du nogen gange stemmer, selvom der ikke er andre til stede?	???

* Kilde: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



Usædvanlige overbevisninger er ikke så usædvanlige...

Hyppigheden af psykosetilfælde i befolkningen

Hvad mener du? Hvor ofte bekræfter enkeltpersoner i befolkningen generelt at have oplevet følgende symptomer/tilfælde?

Udsagn, der bekræftes af personer i befolkningen generelt	Godkendte svar
Har du nogensinde troet, at mennesker kan kommunikere telepatisk?	61%
Har du nogensinde haft fornemmelsen af, at andre mennesker kan læse dine tanker?	33%
Har du nogensinde haft en uvirkelig følelse af, at alt omkring dig indgår i et eksperiment?	26%
Har du nogensinde haft fornemmelsen af, at noget i blade eller på tv er henvendt specielt til dig?	???
Har du nogensinde haft fornemmelsen af, at du bliver forfulgt på en eller anden måde?	???
Hører du nogen gange stemmer, selvom der ikke er andre til stede?	???

* Kilde: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



Usædvanlige overbevisninger er ikke så usædvanlige...

Hyppigheden af psykosetilfælde i befolkningen

Hvad mener du? Hvor ofte bekræfter enkeltpersoner i befolkningen generelt at have oplevet følgende symptomer/tilfælde?

Udsagn, der bekræftes af personer i befolkningen generelt	Godkendte svar
Har du nogensinde troet, at mennesker kan kommunikere telepatisk?	61%
Har du nogensinde haft fornemmelsen af, at andre mennesker kan læse dine tanker?	33%
Har du nogensinde haft en uvirkelig følelse af, at alt omkring dig indgår i et eksperiment?	26%
Har du nogensinde haft fornemmelsen af, at noget i blade eller på tv er henvendt specielt til dig?	16%
Har du nogensinde haft fornemmelsen af, at du bliver forfulgt på en eller anden måde?	???
Hører du nogen gange stemmer, selvom der ikke er andre til stede?	???

* Kilde: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



Usædvanlige overbevisninger er ikke så usædvanlige...

Hyppigheden af psykosetilfælde i befolkningen

Hvad mener du? Hvor ofte bekræfter enkeltpersoner i befolkningen generelt at have oplevet følgende symptomer/tilfælde?

Udsagn, der bekræftes af personer i befolkningen generelt	Godkendte svar
Har du nogensinde troet, at mennesker kan kommunikere telepatisk?	61%
Har du nogensinde haft fornemmelsen af, at andre mennesker kan læse dine tanker?	33%
Har du nogensinde haft en uvirkelig følelse af, at alt omkring dig indgår i et eksperiment?	26%
Har du nogensinde haft fornemmelsen af, at noget i blade eller på tv er henvendt specielt til dig?	16%
Har du nogensinde haft fornemmelsen af, at du bliver forfulgt på en eller anden måde?	19%
Hører du nogen gange stemmer, selvom der ikke er andre til stede?	???

* Kilde: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



Usædvanlige overbevisninger er ikke så usædvanlige...

Hyppigheden af psykosetilfælde i befolkningen

Hvad mener du? Hvor ofte bekræfter enkeltpersoner i befolkningen generelt at have oplevet følgende symptomer/tilfælde?

Udsagn, der bekræftes af personer i befolkningen generelt	Godkendte svar
Har du nogensinde troet, at mennesker kan kommunikere telepatisk?	61%
Har du nogensinde haft fornemmelsen af, at andre mennesker kan læse dine tanker?	33%
Har du nogensinde haft en uvirkelig følelse af, at alt omkring dig indgår i et eksperiment?	26%
Har du nogensinde haft fornemmelsen af, at noget i blade eller på tv er henvendt specielt til dig?	16%
Har du nogensinde haft fornemmelsen af, at du bliver forfulgt på en eller anden måde?	19%
Hører du nogen gange stemmer, selvom der ikke er andre til stede?	15%



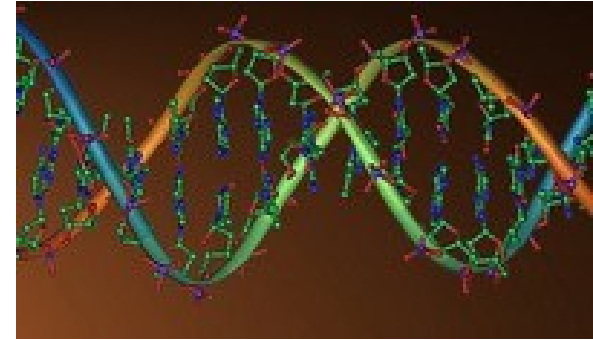
Glem ikke...

Ingen er *immune* over for mentale kriser! I løbet af det seneste år har mere end hver 4. haft en sindslidelse.

En sindslidelse bør ikke opfattes som en *svaghed*, men snarere som et udtryk for en særlig følsomhed.

Arv: Gener spiller en rolle for mange lidelser.

Miljø: Traumatiske oplevelser kan også have negativ indflydelse på vores mentale tilstand, og de kan øge sandsynligheden for sindslidelser hos mennesker, hvad enten de er disponeret for en sindslidelse eller ej.





Hvad er stigmatisering, og hvad er selvstigmatisering?

???





Hvad er stigmatisering, og hvad er selvstigmatisering?

- **Stigma = græsk ord, der bogstaveligt talt betyder:** brændemærke, mærke efter stik eller sår





Hvad er stigmatisering, og hvad er selvstigmatisering?

- **Stigma = græsk ord, der bogstaveligt talt betyder:** brændemærke, mærke efter stik eller sår
- **Stigmatisering** sker, når personer eller grupper forbindes med negative egenskaber





Hvad er stigmatisering, og hvad er selvstigmatisering?

- **Stigma = græsk ord, der bogstaveligt talt betyder:** brændemærke, mærke efter stik eller sår
- **Stigmatisering** sker, når personer eller grupper forbindes med negative egenskaber
- Det sker uden en ordentlig virkelighedskontrol.
- Stigmatisering kan føre til nedgøring/isolering af personer.
- Stigmatisering kan forekomme i tilfælde af bestemte sygdomme (f.eks. HIV), synlige handicap eller sindslidelser, som f.eks. psykose.
- “Selvstigmatisering” betyder, at de berørte personer har internaliseret den stigmatisering, som de oplever udefra, så stærkt, at de ser sig selv som “mindreværdige”.





Stigmatisering af personer, der rammes af psykose

- Hvilke fordomme har du hørt andre give udtryk for om personer, der rammes af psykose?
- Hvilke fordomme har du eller andre om personer, der rammes af psykose?



Stigmatisering af personer, der rammes af psykose

Typiske, men forkerte fordomme, som nogle har om andre, der rammes af psykose:

De er ...

- farlige og uforudsigelige
- personlighedsspaltede (psykose)
- uintelligente
- i en permanent lidelsestilstand



Rimeligt? NEJ!



Stigmatisering af personer, der rammes af psykose

Rimeligt? NEJ!

farlige og uforudsigelige?



Stigmatisering af personer, der rammes af psykose

Rimeligt? NEJ!

farlige og uforudsigelige?

Personer med psykose er mere tilbøjelige til at blive ofre for overgreb og vold end dem, der foretager overgreb.

Men: Hvis de foretager overgreb....

- ...vil medierne være mere tilbøjelige til at rapportere det, fordi det sælger flere aviser/giver større seertal: Måden, som en forbrydelse sker på, er måske usædvanlig eller svær at forstå (f.eks. "Politikere overfaldet af sindslidende")
- Advokaters strategi med at få erklæret sindslidende lovovertrædere sindssyge (uanset om det er sandt eller ej) kan forstærke dette indtryk



Stigmatisering af personer, der rammes af psykose

Rimeligt? NEJ!

- **Personlighedsspaltning:** Denne opfattelse er fejlagtig og misvisende. For det første er det omstridt, om personlighedsspaltning overhovedet findes. For det andet er dette symptom ikke tegn på skizofreni eller psykose.



Stigmatisering af personer, der rammes af psykose

Rimeligt? NEJ!

- **Personlighedsspaltning:** Denne opfattelse er fejlagtig og misvisende. For det første er det omstridt, om personlighedsspaltning overhovedet findes. For det andet er dette symptom ikke tegn på skizofreni eller psykose.
- **Uintelligente:** Sindslidelser har intet med intelligens at gøre. Akkurat som alle andre kan mange, der rammes af et psykosetilfælde, have over gennemsnitlig intelligens.



Stigmatisering af personer, der rammes af psykose

Rimeligt? NEJ!

- **Personlighedsspaltning:** Denne opfattelse er fejlagtig og misvisende. For det første er det omstridt, om personlighedsspaltning overhovedet findes. For det andet er dette symptom ikke tegn på skizofreni eller psykose.
- **Uintelligente:** Sindslidelser har intet med intelligens at gøre. Akkurat som alle andre kan mange, der rammes af et psykosetilfælde, have over gennemsnitlig intelligens.
- **Permanent lidelsestilstand:** Med den rette behandling kan mange patienter leve et produktivt og meningsfyldt liv.



Hvorfor gør vi dette?

Mange mennesker, der bliver diagnosticeret med “skizofreni” eller “psykose” (men ikke alle!), kan opleve diskriminering, hvis diagnosen giver anledning til fejlagtige antagelser eller opfattelser.

For at mindske risikoen for stigmatisering skal typiske stereotype opfattelser af personer med skizofreni eller psykose identificeres og undgås/afmonteres.



Hvorfor gør vi dette?

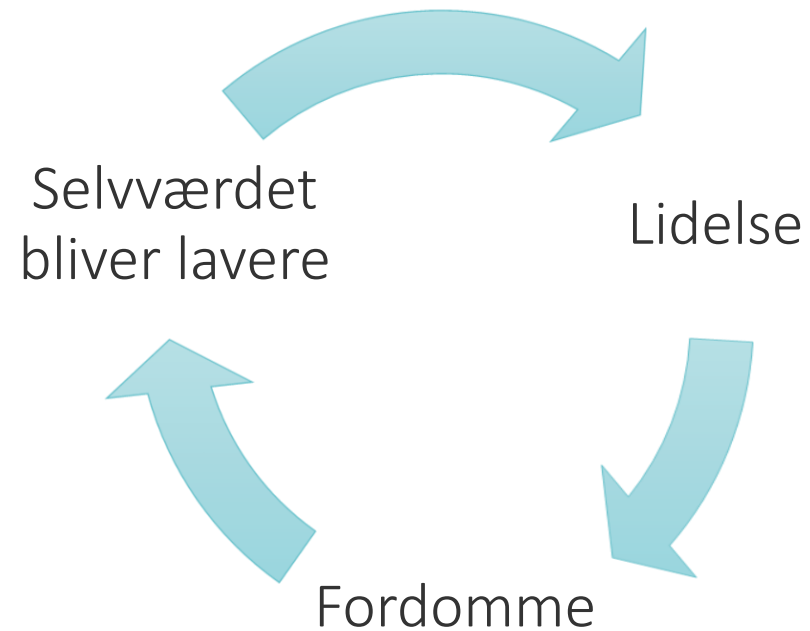
Mange mennesker, der bliver diagnosticeret med “skizofreni” eller “psykose” (men ikke alle!), kan opleve diskriminering, hvis diagnosen giver anledning til fejlagtige antagelser eller opfattelser.

For at mindske risikoen for stigmatisering skal typiske stereotype opfattelser af personer med skizofreni eller psykose identificeres og undgås/afmonteres.

Relevant: Ved nærmere øjesyn har alle mennesker egenskaber, der gør dem enestående. Mange fordomme eller stereotyper er baseret på et enkelt aspekt af en persons identitet. Disse fordomme eller stereotyper kan få os til at behandle andre dårligt, som ikke har fortjent det. En sindslidelse er kun ét aspekt af en persons identitet.



Hvordan griber vi det an?



Læs om og fortæl andre præcist om din lidelse!



Skal jeg fortælle om min lidelse... og hvordan?

Skal du fortælle andre, at du er diagnosticeret med psykose?

- En psykose- eller skizofrenidiagnose er (akkurat som alle andre sindslidelser) ikke noget, man behøver at fortælle andre.

Det er op til dig, om du vil fortælle andre om din diagnose eller ej.





Skal jeg fortælle om min lidelse... og hvordan?

Skal du fortælle andre, at du er diagnosticeret med psykose?

- Det kan være en god idé eller nødvendigt for dig at tale med en, du har tillid til, om din lidelse, fordi...
- ens partner ofte opdager de tidlige symptomer på en psykose, der er under opsejling, før en selv





Hvordan fortæller jeg andre om min lidelse?

Anbefales: Forklar dine symptomer i stedet for at fortælle om din diagnose.



Hvordan fortæller jeg andre om min lidelse?

Anbefales: Forklar dine symptomer i stedet for at fortælle om din diagnose.

- Hvis det er mennesker, du ikke kender så godt, er det især ofte tilrådeligt at beskrive dine symptomer i stedet for at fortælle navnet på lidelsen (skizofreni, psykose), fordi det er uklart for de fleste, hvad det egentlig betyder



Hvordan fortæller jeg andre om min lidelse?

Anbefales: Forklar dine symptomer i stedet for at fortælle om din diagnose.

- Hvis det er mennesker, du ikke kender så godt, er det især ofte tilrådeligt at beskrive dine symptomer i stedet for at fortælle navnet på lidelsen (skizofreni, psykose), fordi det er uklart for de fleste, hvad det egentlig betyder
- For at forklare din lidelse for andre skal du selv være eksperten!



Hvordan fortæller jeg andre om min lidelse?

Hovedsymptomerne på psykose og skizofreni:

???



Hvordan fortæller jeg andre om min lidelse?

Hovedsymptomerne på psykose og skizofreni:

- Hallucinationer
- Vrangforestillinger
- Øvrige (ubestemte) symptomer, f.eks. depression (kan også forekomme ved andre lidelser)



Hvordan fortæller jeg andre om min lidelse?

Hovedsymptomerne på psykose og skizofreni:

- **Hallucinationer:** At høre, se, mærke eller smage ting, der ikke er der (f.eks. høre kommanderende stemmer)



Hvordan fortæller jeg andre om min lidelse?

Hovedsymptomerne på psykose og skizofreni:

- **Hallucinationer:** At høre, se, mærke eller smage ting, der ikke er der (f.eks. høre kommanderende stemmer)

Eksempel:

“Omkring 15% af befolkningen oplever hallucinationer uden at have en sindslidelse. Hvordan kan jeg forklare det for dig?”

Det er lidt som at have en melodi i hovedet, bare stærkere, så man tror, at det er virkeligt. Eller ligesom at høre dørklokken, når man venter utålmodigt på nogen, men der ikke er nogen derude.”



Hvordan fortæller jeg andre om min lidelse?

Hovedsymptomerne på psykose og skizofreni:

- **Vrangforestillinger:** At være overbevist om noget, der ikke er tilfældet (f.eks. at være udset til at frelse verden eller blive forfulgt af hemmelige agenter)



Hvordan fortæller jeg andre om min lidelse?

Hovedsymptomerne på psykose og skizofreni:

- **Vrangforestillinger:** At være overbevist om noget, der ikke er tilfældet (f.eks. at være udset til at frelse verden eller blive forfulgt af hemmelige agenter)

Eksempel:

“De fleste kender til at have dage, hvor det føles, som om hele verden er imod en. Eller at andre kigger på en, især hvis man ikke har det godt med sig selv. Den følelse oplever jeg meget stærkere. Da jeg var syg, var jeg 100% sikker på, at jeg blev forfulgt af bestemte mennesker. Den oplevelse har jeg ikke længere.”

“De fleste har oplevet følelsen af at kunne klare alt, og at de selv var bedst til det. Den følelse oplevede jeg mere end andre, og det gav mig flere problemer, f.eks. på arbejdet...”



Hvordan fortæller jeg andre om min lidelse?

Hovedsymptomerne på psykose og skizofreni:

- **Øvrige (ubestemte) symptomer:** For eksempel depression, kommunikationslidelse eller opmærksomhedsvanskeligheder



Hvordan fortæller jeg andre om min lidelse?

Hovedsymptomerne på psykose og skizofreni:

- **Øvrige (ubestemte) symptomer:** For eksempel depression, kommunikationslidelse eller opmærksomhedsvanskeligheder

Eksempel:

“Alle oplever tidspunkter, hvor de føler sig dybt trist til mode uden at være i stand til at foretage sig noget eller at gøre noget ved det. Sådan havde jeg det, bortset fra at jeg var trist til mode i ugevis, og intet overhovedet kunne få mig på bedre tanker. Jeg følte mig ikke bare trist til mode, men totalt håbløs og uduelig. I den situation tænker man, at det aldrig går over, og at det altid har været sådan. Men så på et tidspunkt begynder tågen at lette...”



Hvordan fortæller jeg andre om min lidelse?

Sæt dig ind i, hvad psykose er. Den bedste måde at imødegå andres fejlagtige opfattelser og misforståelser på er ved at fortælle dem, hvad det reelt er.



Tilbagevenden til dagligdagen

Kursusformål:

For at undgå fordomme og stigmatisering er det vigtigt at få fortalt andre præcist om din lidelse.

- Sindslidelser er ikke usædvanlige.
- Du behøver ikke fortælle andre om din helbredstilstand, hvis du ikke har lyst til at tale om det.
- Det kan være nyttigt og også nødvendigt at fortælle andre, som du har tillid til, om din diagnose, for at få støtte generelt og for at undgå tilbagefald.
- Andre kan nogen gange have forkerte opfattelser af en sygdom. Det kan være mere nyttigt at fortælle andre om ens symptomer (på psykose) i stedet for at fortælle dem diagnosen, som kan blive misforstået.



Hvad har det med psykose at gøre?

Mange med psykose (men ikke alle!) må kæmpe med fordomme. For at undgå fordomme kan det være nyttigt at forklare lidelsen for andre.

Eksempel: Martin er inde i en psykoseperiode og har været indlagt på sygehus i de seneste uger. Indtil videre har han ikke rigtig fortalt nogen om, at han er syg, og han har trukket sig mere og mere fra andre.

Baggrund: Tidligere har Martin haft negative oplevelser ved at være åben omkring sin psykose. Da han fortalte sin seneste chef om sin lidelse, blev han kort efter flyttet til en anden afdeling. Derfor er han bange for, at hans venner tror, at han er *gal* og vender ham ryggen.

Men: Mens Martin har været indlagt, har han deltaget i MCT og andre terapiformer og aktiviteter og har besluttet sig for ikke længere at skjule sin lidelse for sine nærmeste venner. De har næsten alle taget godt imod Martins beskrivelse af sine symptomer. En enkelt har oven i købet fortalt om sine egne oplevelser af at føle sig forfulgt og truet.



Tak for din opmærksomhed!

til undervisere:

Uddel venligst arbejdsark. Introducer vores app COGITO (download gratis).



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Vecree.com	flickr	basketball sketch	CC	basketball/Basketball
Plings	flickr	Hockey	CC	hockey stick/Hockeyschläger
Jeff Nelson	flickr	ft_edm_park__0103.jpg	CC	letter/Brief
Victor Svensson	flickr	DNA	CC	DNA
Christian Schnettelker	flickr	Stamp/Stempel	CC	stamp/Stempel
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Vic	flickr	Deciding Which Door to Choose 2	CC	deciding which door to choose/Entscheidung zwischen zwei Türen