



Metacognitive Training (MCT)

MCT 9 | – Selvværd

© Moritz & Woodward (2|22)

www.uke.de/mct

Anvendelse af billedmateriale i dette modul er sket med velvillig tilladelse fra henholdsvis kunstnere og copyrightindehavere.
En detaljeret oversigt (kunstner, titel) findes sidst i denne præsentation.





Selvværd: Hvad er det?



???



Selvværd: Hvad er det?



- Den værdi, vi tillægger os selv.



Selvværd: Hvad er det?



- Den værdi, vi tillægger os selv.
- Den subjektive bedømmelse af en selv.



Selvværd: Hvad er det?



- Den værdi, vi tillægger os selv.
- Den subjektive bedømmelse af en selv.
- Det har ikke nødvendigvis noget at gøre med, hvordan andre opfatter dig.



Lavt selvværd kan påvirke vores mentale tilstand

- Psykisk syge har ofte lavt selvværd.
- Lavt selvværd kan medvirke til psykiske problemer, som f.eks.
 - Manglende selvtillid
 - Frygt
 - Depressive symptomer
 - Ensomhed



Forskel på overdrevet selvværd og sundt selvværd

Mange (men ikke alle), der lider af psykose, føler sig forfulgt eller presset. Denne følelse kan føre til lavere selvværd. På den anden side kan nogle føle større selvværd, hvis de føler, at de er udvalgt til særlige opgaver eller en vigtig mission.



OBS: Storhedsvanvid (som f.eks. at tro, at man er dygtigere eller vigtigere end andre) kan kortvarigt få os til at føle mere selvværd, men har intet med “sundt” selvværd at gøre!

- Denne følelse er kun kortvarig
- ... og er ikke baseret på virkeligheden og ens faktiske stærke sider!



Men...

- Alle har stærke sider, der ofte bare venter på at blive opdaget.
- Du kan og bør være stolt af disse stærke sider!
- Bevidsthed om disse stærke sider udgør grundlaget for ens selvværd.



Hvorfor gør vi det?

Mange (men ikke alle!) mennesker med psykoser har ofte lavt selvværd grundet negative oplevelser, som involverer andre personer. Forbedringer af selvværd samt af andre depressive symptomer medfører mental stabilitet. Dette kan også hjælpe til at reducere psykotiske symptomer.



Kilder til selvværd

- Selvværd er ikke en konstant, men kan optræde på forskellige områder i vores liv og i forskellige former (symboliseret ved en bogreol her til højre).





Kilder til selvværd

- Selvværd er ikke en konstant, men kan optræde på forskellige områder i vores liv og i forskellige former (symboliseret ved en bogreol her til højre).
- Spørgsmålet er, om vi kun fokuserer på vores svage sider (= tomme hylder i reolen) i stedet for også vores evner og stærke sider (fyldte hylder).





Personer med lavt selvværd...

- ... er tilbøjelige til at fokusere på deres egne tomme hylder og på andres fyldte hylder.





Personer med lavt selvværd...

- ... er tilbøjelige til at fokusere på deres egne tomme hylder og på andres fyldte hylder.
- ... er tilbøjelige til at bedømme sig selv generaliserende og negativt (f.eks. "Jeg er et nul").





Personer med lavt selvværd...

- ... er tilbøjelige til at fokusere på deres egne tomme hylder og på andres fyldte hylder.
- ... er tilbøjelige til at bedømme sig selv generaliserende og negativt (f.eks. “Jeg er et nul”).
- ... skelner ikke mellem personen som helhed og sin opførsel (f.eks. “Hvis der er en eller anden ting, jeg ikke kan finde ud af, så er jeg en taber”).





Glem ikke...

Jeg er god til at lytte, til at stole på, til at holde fast i venskaber og til at få andre til at grine...

Jeg er arbejdsløs i øjeblikket; jeg klarede ikke den sidste test

Jeg er glad for mit hår og min frisure, og jeg har flotte øjne, men jeg ville ønske, jeg var højere...



Jeg blev altid valgt sidst i gymnastik; jeg er dårlig til boldkast, men jeg er god til at danse...

Jeg kan lide at lave mad, og jeg ved rigtig meget om musik og politik. Jeg er interesseret i litteratur og film...



Glem ikke...

Jeg er god til at lytte, til at stole på, til at holde fast i venskaber og til at få andre til at grine...

Jeg er arbejdsløs i øjeblikket; jeg klarede ikke den sidste test

Jeg er glad for mit hår og min frisure, og jeg har flotte øjne, men jeg ville ønske, jeg var højere...



Jeg blev altid valgt sidst i gymnastik; jeg er dårlig til boldkast, men jeg er god til at danse...

Jeg kan lide at lave mad, og jeg ved rigtig meget om musik og politik. Jeg er interesseret i litteratur og film...

Hvilken hylde har du ikke kigget på længe? Hvilke skjulte talenter kan der gemme sig der?



Hvad kendetegner personer med højt selvværd?

- Stemmeføring: ???
- Ansigtstudtryk/kropssprog: ???
- Holdning: ???





Hvad kendetegner personer med højt selvværd?

- Stemmeføring: klar, velformuleret, passende lydstyrke
- Ansigtstudtryk/kropssprog: øjenkontakt, afbalanceret optræden
- Holdning: rank

Som i alle andre sammenhænge: Pas på ikke at være “for meget” (f.eks. stirre på andre, afbryde dem konstant, hundse med andre).





Kendetegn på højt selvværd, der ikke kan observeres direkte

???





Kendetegn på højt selvværd, der ikke kan observeres direkte

- Tro på egne evner.
- Accept af egne fejl eller nederlag (uden at nedgøre sig selv).
- Selvrefleksion og villighed til at lære (af egne fejl/nederlag).
- Positiv indstilling til sig selv, f.eks. rose sig selv for gode resultater.





Erkendelse af stærke sider

Hvorfor er det nogle gange så svært at finde ud af ens egne stærke sider?

- Typisk antagelse: “Hvis jeg roser mig selv, bliver jeg forfængelig”.
- I tilfælde af akut sygdom kan det være sværere at se eller vise ens stærke sider.



Erkendelse af stærke sider

Genfindelse af “skjulte talenter”:

- Bare spørg venner eller familie, hvilke stærke sider de sætter pris på hos dig.
- Tænk på konkrete situationer, hvor du har håndteret noget på en god måde og måske endda er blevet rost for det (helt små ting tæller også).
- ... og skriv disse oplevelser ned i en “glædesdagbog”*, så du bliver mindet om dem på tidspunkter, hvor det ikke går godt.



* I din “glædesdagbog” nedskriver du kun de positive ting, som sker i løbet af dagen



Øvelse 1

Hvad kan du lide ved dig selv?

Hvad er du god til?

Tænk på én stærk side for hver af disse!



Øvelse 2

- Rejs dig, og lad hovedet hænge ned.
- Se ned, lad skuldrene og armene dingle, og krum ryggen let.



Øvelse 2

- Rejs dig, og lad hovedet hænge ned.
- Se ned, lad skuldrene og armene dingle, og krum ryggen let.
- Gå gennem lokalet med kroppen i denne stilling!



Øvelse 2

- Rejs dig, og lad hovedet hænge ned.
- Se ned, lad skuldrene og armene dingle, og krum ryggen let.
- Gå gennem lokalet med kroppen i denne stilling!

Hvordan føles det?



Øvelse 2

- Nu skal du lade hele overkroppen hænge forover i en afslappet stilling og dernæst rette dig meget langsomt op, én ryghvirvel ad gangen. Forestil dig, at en anden trækker dig op ved hårspidserne.



Øvelse 2

- Nu skal du lade hele overkroppen hænge forover i en afslappet stilling og dernæst rette dig meget langsomt op, én ryghvirvel ad gangen. Forestil dig, at en anden trækker dig op ved hårspidserne.
- Gå gennem lokalet med kroppen i denne stilling!



Øvelse 2

- Nu skal du lade hele overkroppen hænge forover i en afslappet stilling og dernæst rette dig meget langsomt op, én ryghvirvel ad gangen. Forestil dig, at en anden trækker dig op ved hårspidserne.
- Gå gennem lokalet med kroppen i denne stilling!

Hvordan føles det?



Øvelse 2

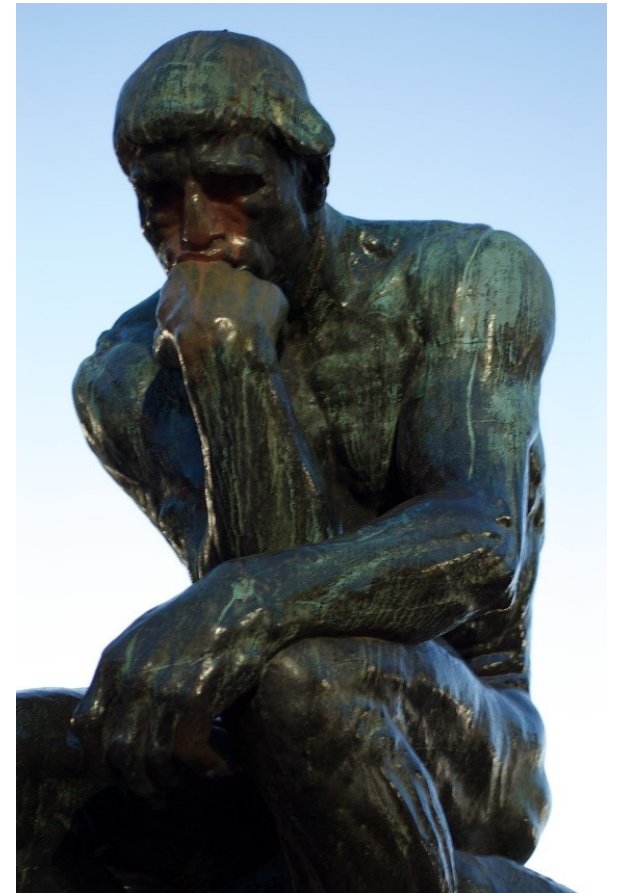
- Lagde du mærke til, at du var meget mere rank og sikker i denne stilling?
- En solid funderet kropstilling og rank holdning ser ikke bare mere selvsikker ud for andre, men påvirker også selvværdet positivt.
- Udvikling af en ny indre holdning ved hjælp af den rette kropsholdning: Et kropssprog, der signalerer, at “Jeg er selvsikker” (rank holdning, øjenkontakt, tydelig stemmeføring), giver dig egentlig indre styrke og selvsikkerhed.

Den rette “kropsholdning” udvikler sig til en egentlig indre holdning!



Grubleri: køre i ring, uden at komme videre

- Mange med psykiske symptomer “grubler” eller “ruger” over tingene i det uendelige
- Har du lagt mærke til, om du grubler over tingene?

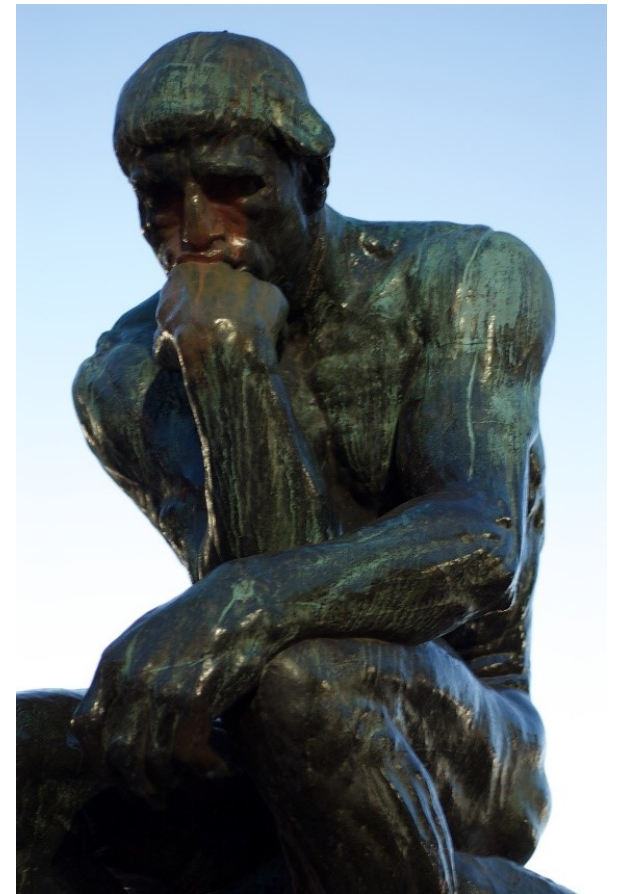




Problemer

Grubleri er problematisk af flere grunde:

- Tankerne kører i ring: Problemerne bliver ikke løst.
- Selvværd undermineres yderligere, fordi nyttige og fine tanker eller handlinger ikke skænkes opmærksomhed eller ikke engang bliver bemærket.
- I modsætning til målrettede tanker er grubleri kendetegnet ved, at de samme tanker og selvbeskyldninger kører i ring.





Løsningen?

Først og fremmest skal man erkende, at grubleri er et problem og ikke en anvendelig strategi. Grubleri fører tydeligvis til flere problemer i stedet for at løse dem.

- Grublende tanker er bare tanker... det er ikke virkelighed!
- Forsøg at være opmærksom på disse tanker, men uden at tillægge dem stor betydning.



Øv dig i at holde op med at gruble – øvelse 1: Opnå indre adskillelse...

- Vær opmærksom på, hvad der sker inden i dig, uden at gribe ind eller nedgøre dig selv (“Jeg er en idiot; jeg kan ikke lade være med at gruble hele tiden!”, “Hvorfor har jeg det problem?”).
- Betragt tankerne som tog, der kører af sted fra stationen, drivende skyer på himlen eller blade i vinden.

Du fastholder ikke disse problematiske tanker, fordi det er virkelighed, men fordi du er bange for dem. Og derfor bliver du ved at have dem.





Øv dig i at holde op med at gruble – øvelse 2: Fysisk adspredelse

Fysisk øvelse

1. Rejs dig!
2. Læg din venstre hånd på din højre skulder
3. Læg din højre hånd på din venstre skulder
4. Løft det ene ben...
5. ...og drej rundt hvis du har lyst



Øv dig i at holde op med at gruble – øvelse 2: Fysisk adspredelse

Fysisk øvelse

1. Rejs dig!
2. Læg din venstre hånd på din højre skulder
3. Læg din højre hånd på din venstre skulder
4. Løft det ene ben...
5. ...og drej rundt hvis du har lyst

Hvad tænker du på?



Øv dig i at holde op med at gruble – øvelse 2: Fysisk adspredelse

Fysisk øvelse

1. Rejs dig!
2. Læg din venstre hånd på din højre skulder
3. Læg din højre hånd på din venstre skulder
4. Løft det ene ben...
5. ...og drej rundt hvis du har lyst

Fordi du er nødt til at koncentrere dig om denne øvelse, hjælper det med til at bryde det uendelige grublende kredsløb.



Tip til at øge ens selvværd

- Giv udtryk for dine ønsker over for andre.



Tip til at øge ens selvværd

- Giv udtryk for dine ønsker over for andre.
- Forsøg at tale højt og tydeligt.



Tip til at øge ens selvværd

- Giv udtryk for dine ønsker over for andre.
- Forsøg at tale højt og tydeligt.
- Få øjenkontakt (begynd med personer, du kender, og prøv derefter med folk, du ikke kender).



Tip til at øge ens selvværd

- Giv udtryk for dine ønsker over for andre.
- Forsøg at tale højt og tydeligt.
- Få øjenkontakt (begynd med personer, du kender, og prøv derefter med folk, du ikke kender).
- Stå rankt: Husk betydningen af en rank kropsholdning for dit selvværd, og hvordan det virker på folk omkring dig!



Hjemmearbejde

Tip til at sætte pris på de positive ting i din hverdag:

- Tag din mobiltelefon med dig, når du tager hjemmefra
- Hver gang, der sker noget positivt (f.eks. et smil fra en bekendt/ven, en rar samtale, en lækker frokost osv...), skal du tage et billede af det med din mobiltelefon.
- Når du kommer hjem igen, tager du billederne frem på din mobiltelefon og minder dig selv om alle de rare ting, der er sket i løbet af dagen.
- Derved husker du på alle de rare og positive ting og nyder øjeblikket. Desværre overser vi alt for ofte de rare ting og glemmer dem for hurtigt.



Hjemmearbejde

Tip til at sætte pris på de positive ting i din hverdag:

- Tag din mobiltelefon med dig, når du tager hjemmefra
- Hver gang, der sker noget positivt (f.eks. et smil fra en bekendt/ven, en rar samtale, en lækker frokost osv...), skal du tage et billede af det med din mobiltelefon.
- Når du kommer hjem igen, tager du billederne frem på din mobiltelefon og minder dig selv om alle de rare ting, der er sket i løbet af dagen.
- Derved husker du på alle de rare og positive ting og nyder øjeblikket. Desværre overser vi alt for ofte de rare ting og glemmer dem for hurtigt.

Kender du andre måder at nyde tingene på og at huske dem i løbet af dagen?



Tilbagevenden til dagligdagen

Kursusformål:

- Selvværd er den værdi, som en person tillægger sig selv.
- Find ud af dine stærke sider på forskellige områder i dit liv, og forsøg at højne dit selvværd ved at bruge de strategier, vi har nævnt.
- Søg efter oversete stærke sider (“skjulte talenter”) ved at spørge dine venner, eller før en glædesdagbog.
- Vær opmærksom på de positive stunder i løbet af dagen!



Hvad har det med psykose at gøre?

Mange (men ikke alle!) mennesker med psykoser har lavt selvværd samt negative tankemønstre (fx en tendens til at gruble), hvilket kan reducere deres selvværd yderligere.



Hvad har det med psykose at gøre?

Mange (men ikke alle!) mennesker med psykoser har lavt selvværd samt negative tankemønstre (fx en tendens til at gruble), hvilket kan reducere deres selvværd yderligere.

Eksempel: Frederik modtager, i slutningen af sin uddannelse, et dårligt resultat til sin afsluttende eksamen.

Evaluering: Til at starte med sætter han spørgsmålstegn ved sig selv, som studerende, men efterfølgende devaluerer han også sig selv som person. Han føler sig deprimeret og tvivler på sig selv.

Men: I de følgende dage hjælper Frederiks venner ham ved at gøre det klart, at testen ikke siger noget om ham som person, men er et øjebliksbillede på hans præstation på blot ét af mange områder. Han burde ikke tage let på resultaterne, men det er også vigtigt, at han husker på sine styrker (på studiet såvel som andre områder) og ikke er for hård ved sig selv.

Vigtigt: Selv hvis man oplever et nederlag, skal man ikke glemme de dele af livet, hvor det går godt



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/mkt. 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
Images Money	flickr	Money from around the world	CC	banknotes/Geldscheine
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Michael Fielitz	flickr	Neues Regal	CC	bookshelf/Bücherregal
Steve Wilson	flickr	Business Woman	CC	businesswoman/Geschäftsfrau
Steve Wilson	flickr	Smiling businessman	CC	portrait of a smiling man/Portrait eines lächelnden Mannes
Denver Vender	flickr	Old Jewelry Box	CC	old jewelry box/Alter Schmuckkasten
Beatrice Murch	flickr	El pensador	CC	the thinker/Der Denker
gianni del buffalo	flickr	Ancona, Marche, Italy - Clouds 4	CC	clouded sky/Wolkenhimmel