



Metacognitive Training (MCT)

MCT 5 A – Hukommelse

© 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.



Hukommelse

- Vores hukommelseskapacitet er begrænset.



Hukommelse

- Vores hukommelseskapacitet er begrænset.
Eksempel: En halv time efter vi har hørt en historie, er der omkring 40% af detaljerne, som vi ikke vil være i stand til aktivt at genkalde os.



Hukommelse

- Vores hukommelseskapacitet er begrænset.
Eksempel: En halv time efter vi har hørt en historie, er der omkring 40% af detaljerne, som vi ikke vil være i stand til aktivt at genkalde os.
- Fordel: ???
- Ulempe: ???



Hukommelse

- Vores hukommelseskapacitet er begrænset.
Eksempel: En halv time efter vi har hørt en historie, er der omkring 40% af detaljerne, som vi ikke vil være i stand til aktivt at genkalde os.
- **Fordel**: Hjernen overbelastes ikke med overflødig information. Det er hovedsageligt irrelevant information, der går tabt, *men...*
- **Ulempe**: ???



Hukommelse

- Vores hukommelseskapacitet er begrænset.
Eksempel: En halv time efter vi har hørt en historie, er der omkring 40% af detaljerne, som vi ikke vil være i stand til aktivt at genkalde os.
- **Fordel:** Hjernen overbelastes ikke med overflødig information. Det er hovedsageligt irrelevant information, der går tabt, *men...*
- **Ulempe:** ...vigtig information går også tabt (aftaler, erindringer fra ferier, skolelærdom m.v.)



Hvordan bliver jeg bedre til at huske?

???



Hvordan bliver jeg bedre til at huske?

- Gentagelse & gennemarbejdning; FORSTÅELSE



Hvordan bliver jeg bedre til at huske?

- Gentagelse & gennemarbejdning; **FORSTÅELSE**
- Abstrakte forhold: Prøv at tænke på eksempler eller brug enkle husketeknikker (fx huskeremser som fx “højre hånd er den, man siger goddag med”)



Hvordan bliver jeg bedre til at huske?

- Gentagelse & gennemarbejdning; **FORSTÅELSE**
- Abstrakte forhold: Prøv at tænke på eksempler eller brug enkle husketeknikker (fx huskeremser som fx “højre hånd er den, man siger goddag med”)
- Kombiner ny information med eksisterende viden



Hvordan bliver jeg bedre til at huske?

- Gentagelse & gennemarbejdning; **FORSTÅELSE**
- Abstrakte forhold: Prøv at tænke på eksempler eller brug enkle husketeknikker (fx huskeremser som fx “højre hånd er den, man siger goddag med”)
- Kombiner ny information med eksisterende viden
- Undgå at læse for længe ad gangen



Hvordan bliver jeg bedre til at huske?

- Gentagelse & gennemarbejdning; **FORSTÅELSE**
- Abstrakte forhold: Prøv at tænke på eksempler eller brug enkle husketeknikker (fx huskeremser som fx “højre hånd er den, man siger goddag med”)
- Kombiner ny information med eksisterende viden
- Undgå at læse for længe ad gangen
- Drik kun lidt eller ingen alkohol



Hvordan bliver jeg bedre til at huske?

- Gentagelse & gennemarbejdning; **FORSTÅELSE**
- Abstrakte forhold: Prøv at tænke på eksempler eller brug enkle husketeknikker (fx huskeremser som fx “højre hånd er den, man siger goddag med”)
- Kombiner ny information med eksisterende viden
- Undgå at læse for længe ad gangen
- Drik kun lidt eller ingen alkohol
- Gå i seng direkte efter indlæring (ingen yderligere forstyrrelser)



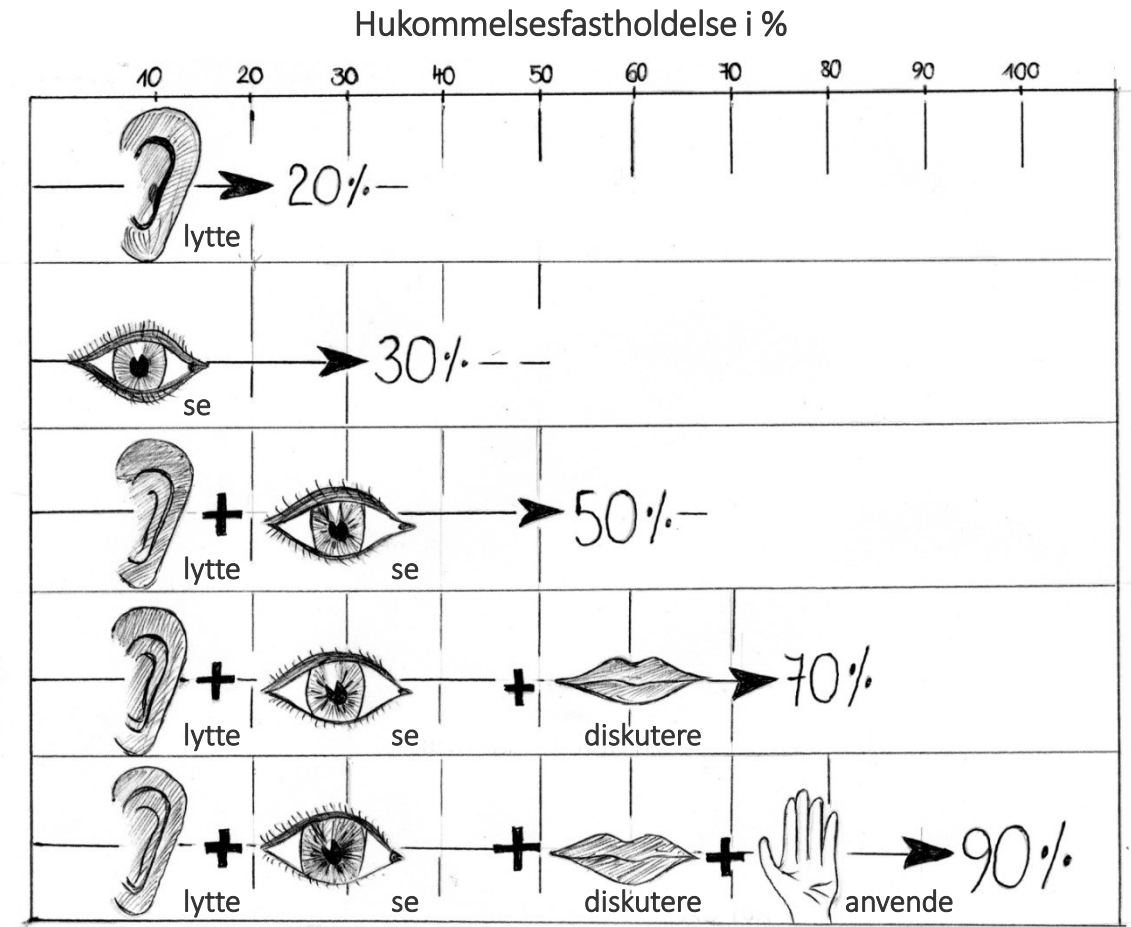
Hvordan bliver jeg bedre til at huske?

- Gentagelse & gennemarbejdning; **FORSTÅELSE**
- Abstrakte forhold: Prøv at tænke på eksempler eller brug enkle husketeknikker (fx huskeremser som fx “højre hånd er den, man siger goddag med”)
- Kombiner ny information med eksisterende viden
- Undgå at læse for længe ad gangen
- Drik kun lidt eller ingen alkohol
- Gå i seng direkte efter indlæring (ingen yderligere forstyrrelser)
- Inddrag flere sanser under indlæring (fx hørelse og syn, tag notater)



Hvordan bliver jeg bedre til at huske?

Jo flere sanser, der involveres under indlæring, des bedre bliver hukommelsen!





Ser og husker vi alle de samme ting?



Eksempel: Tre forskellige kunstnere maler det samme spanske landskab...



Læg mærke til forskelle mellem malerierne i forhold til farve og størrelse. Er der noget, som kunstnerne har malet anderledes eller måske ligefrem har udeladt?



Andreas Weißgerber



Bernd Hampel



Helmut Schack



Der er forskel på, hvordan vi hver især opfatter tingene!
Som det ses på de tre malerier: Det er samme landskab, der afbildes – men med forskellige betoningener!



Andreas Weißgerber: Bakkerne på dette maleri er mindre end på de to andre.



Bernd Hampel: Landskabsfarven er meget mere jordfarvet. Træet til højre for stien mangler (rød cirkel).



Helmut Schack: På dette maleri ses, hvordan forskellige dele af terrænet strækkes mod horisonten. Landskabet er meget mere farverigt. I modsætning til de to andre malerier er en del af en klynge træer malet direkte foran horisonten (uden bakkeland som baggrund).



Øvelse

- Du vil nu blive præsenteret for forskellige komplekse billeder (fx strand, banegård).



Øvelse

- Du vil nu blive præsenteret for forskellige komplekse billeder (fx strand, banegård).
- Bagefter vil du blive bedt om at huske, hvad du så på billedet, og du bliver spurgt om, hvor sikker du er i din vurdering.



Øvelse

- Du vil nu blive præsenteret for forskellige komplekse billeder (fx strand, banegård).
- Bagefter vil du blive bedt om at huske, hvad du så på billedet, og du bliver spurgt om, hvor sikker du er i din vurdering.

Prøv at huske så mange detaljer som muligt!





Ved stranden

Hvad så du? Hvor sikker er du?

- strandparaply
- livredder
- hund
- bold
- redningsbælte
- vand
- hat
- håndklæde



Ved stranden

- strandparaply
- livredder
- hund
- bold
- redningsbælte
- vand
- hat
- håndklæde



■ = ikke vist på billedet





Banegård

Hvad så du? Hvor sikker er du?

- skinner
- togvogn
- lokomotiv
- station
- køreplan
- sporgsignal
- bænk



Banegård

- skinner
- togvogn
- lokomotiv
- station
- køreplan
- sporgsignal
- bænk



■ = ikke vist på billedet



Ikke alt, hvad vi husker, har faktisk fundet sted

- Ikke alt, hvad vi husker, har faktisk fundet sted!



Ikke alt, hvad vi husker, har faktisk fundet sted

- Ikke alt, hvad vi husker, har faktisk fundet sted!
- Vores hjerne erstatter og tilføjer manglende information fra tidligere og relaterede hændelser (fx typiske strandbilleder fra vores ferier).
Visse genstande er “logiske” tilføjelser (i eksemplet: bold og håndklæde)!



Ikke alt, hvad vi husker, har faktisk fundet sted

- Ikke alt, hvad vi husker, har faktisk fundet sted!
- Vores hjerne erstatter og tilføjer manglende information fra tidligere og relaterede hændelser (fx typiske strandbilleder fra vores ferier).
Visse genstande er “logiske” tilføjelser (i eksemplet: bold og håndklæde)!
- Ægte erindringer kan ofte skelnes fra falske erindringer ved deres **livagtighed**: falske erindringer er temmelig “blege” og mindre detaljerede.



Former for erindringsfejl

???



Former for erindringsfejl

- Glemsomhed



Former for erindringsfejl

- Glemsomhed
- Forskydning i hukommelsen:
 - normal forskydning i hukommelsen: positive hændelser huskes bedre end negative hændelser
 - depressiv forskydning i hukommelsen: negative hændelser huskes bedre end positive hændelser



Former for erindringsfejl

- Glemsomhed
- Forskydning i hukommelsen:
 - normal forskydning i hukommelsen: positive hændelser huskes bedre end negative hændelser
 - depressiv forskydning i hukommelsen: negative hændelser huskes bedre end positive hændelser
- Illusioner/falske erindringer: vi husker ting, som aldrig har fundet sted!



Falske erindringer



I modsætning til en udbredt misforståelse udtalte Captain Kirk (William Shatner) aldrig ordene “Beam me up, Scotty” i Star Trek.



Falske erindringer



I modsætning til en udbredt misforståelse udtalte Captain Kirk (William Shatner) aldrig ordene “Beam me up, Scotty” i Star Trek.



En del vidner til bombardementet af Dresden i Tyskland huskede, hvordan lavtflyvende maskiner efter bombningerne jagede flygtende mennesker. Dette betvivles i stigende grad af historikerne (fx ville støv og brande, der spredte sig over området, have umuliggjort sådanne handlinger).



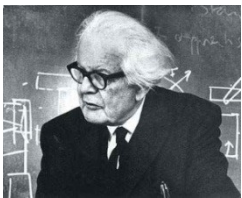
Falske erindringer



I modsætning til en udbredt misforståelse udtalte Captain Kirk (William Shatner) aldrig ordene “Beam me up, Scotty” i Star Trek.



En del vidner til bombardementet af Dresden i Tyskland huskede, hvordan lavtflyvende maskiner efter bombningerne jagede flygtende mennesker. Dette betvivles i stigende grad af historikerne (fx ville støv og brande, der spredte sig over området, have umuliggjort sådanne handlinger).



Den berømte psykolog Jean Piaget huskede, hvordan han var blevet kidnappet som 2-årig. Det viste sig at være en skrøne, som hans barnepige havde fundet på, da han var barn.



Falske erindringer



I modsætning til en udbredt misforståelse udtalte Captain Kirk (William Shatner) aldrig ordene “Beam me up, Scotty” i Star Trek.



En del vidner til bombardementet af Dresden i Tyskland huskede, hvordan lavtflyvende maskiner efter bombningerne jagede flygtende mennesker. Dette betvivles i stigende grad af historikerne (fx ville støv og brande, der spredte sig over området, have umuliggjort sådanne handlinger).



Den berømte psykolog Jean Piaget huskede, hvordan han var blevet kidnappet som 2-årig. Det viste sig at være en skrøne, som hans barnepige havde fundet på, da han var barn.



Deltagerne i et eksperiment fik forevist reklamer for Disney World, hvori Snurre Snup optrådte. På trods af, at Snurre Snup figuren stammer fra Warner Brothers og ikke Disney, kunne 30 % af deltagerne huske at have mødt kaninen under et besøg i Disney World i deres barndom.



Hvorfor gør vi det?

- Studier har vist, at mange, der lider af en psykose (men ikke alle!), har større tillid til falske erindringer end de, der ikke lider af en psykose.



Hvorfor gør vi det?

- Studier har vist, at mange, der lider af en psykose (men ikke alle!), har større tillid til falske erindringer end de, der ikke lider af en psykose.
- Samtidig nedsættes tilliden til sande erindringer (dvs. ting som faktisk er sket) under en psykose.



Hvorfor gør vi det?

- Studier har vist, at mange, der lider af en psykose (men ikke alle!), har større tillid til falske erindringer end de, der ikke lider af en psykose.
- Samtidig nedsættes tilliden til sande erindringer (dvs. ting som faktisk er sket) under en psykose.
- Dette kan føre til problemer med at skelne mellem sande og falske erindringer og vil kunne blokere for en sund og realistisk opfattelse af omgivelserne.



Hvordan erindringsfejl kan resultere i misforståelser under en psykose - eksempler

Hændelse	Falsk erindring	Faktisk situation
Skænderi med mor.	Husker, at moderen sagde: "Du er ikke længere min datter."	Faktisk sagde moderen: "Sådan kender jeg dig slet ikke" – men med tiden kunne den præcise ordlyd ikke længere genkaldes.
Gruppeterapi.	Der er ingen, der tager sig af mine problemer.	Andre deltagere forsøgte faktisk at trøste i den aktuelle situation, men det blev senere glemt.

Vil nogen dele en kort, personlig erfaring?



Øvelse

- Du vil nu igen blive præsenteret for forskellige komplekse billeder.



Øvelse

- Du vil nu igen blive præsenteret for forskellige komplekse billeder.
- Prøv at spotte, hvad der er udeladt (manglende detaljer fremhæves efterfølgende med blå skrift).





Kiosk

Hvad så du? Hvor sikker er du?

- kioskskilt
- pølse
- affaldskurv
- bænk
- flag
- prisskilte
- flasker
- sælger



Kiosk

- kioskskilt
- pølse
- affaldskurv
- bænk
- flag
- prisskilte
- flasker
- sælger



■ = ikke vist på billedet





Have

Hvad vises ikke på billedet? Hvor sikker er du?

- vandkande
- solsikker
- blomsterbed
- træ
- skovl
- rive
- vandslange



Have

- vandkande
- solsikker
- blomsterbed
- træ
- skovl
- rive
- vandslange



■ = ikke vist på billedet



Valgfrit: Videoklip

Valgfrit: Videoklip med præsentationer, der handler om dagens emne, kan findes på følgende hjemmeside:

http://www.uke.de/mct_videos

Efter videoen kan du drøfte, hvordan den er relateret til dagens emne.

[til undervisere:]

Nogle videoklips indeholder sprogbrug, som måske ikke er passende for hvert publikum eller kultur. Vurder venligst videoerne, inden du viser dem]







Brainstorm

Hvad vises ikke på billedet? Hvor sikker er du?

...

...

...

...



Klasseværelse

Hvad så du på billedet? Hvor sikker er du?

- rygsæk
- læger
- kort
- bøger
- bænke
- lærerens stol
- tavle
- lærerens taske



Klasseværelse

- rygsæk
- læger
- kort
- bøger
- bænke
- lærerens stol
- tavle
- lærerens taske



■ = ikke vist på billedet





Fisker

Hvad vises ikke på billedet? Hvor sikker er du?

- pibe
- spand
- knap på hatten
- skilt på båden (“Sport”)
- fiskestang
- rød sweater
- vand
- fisk

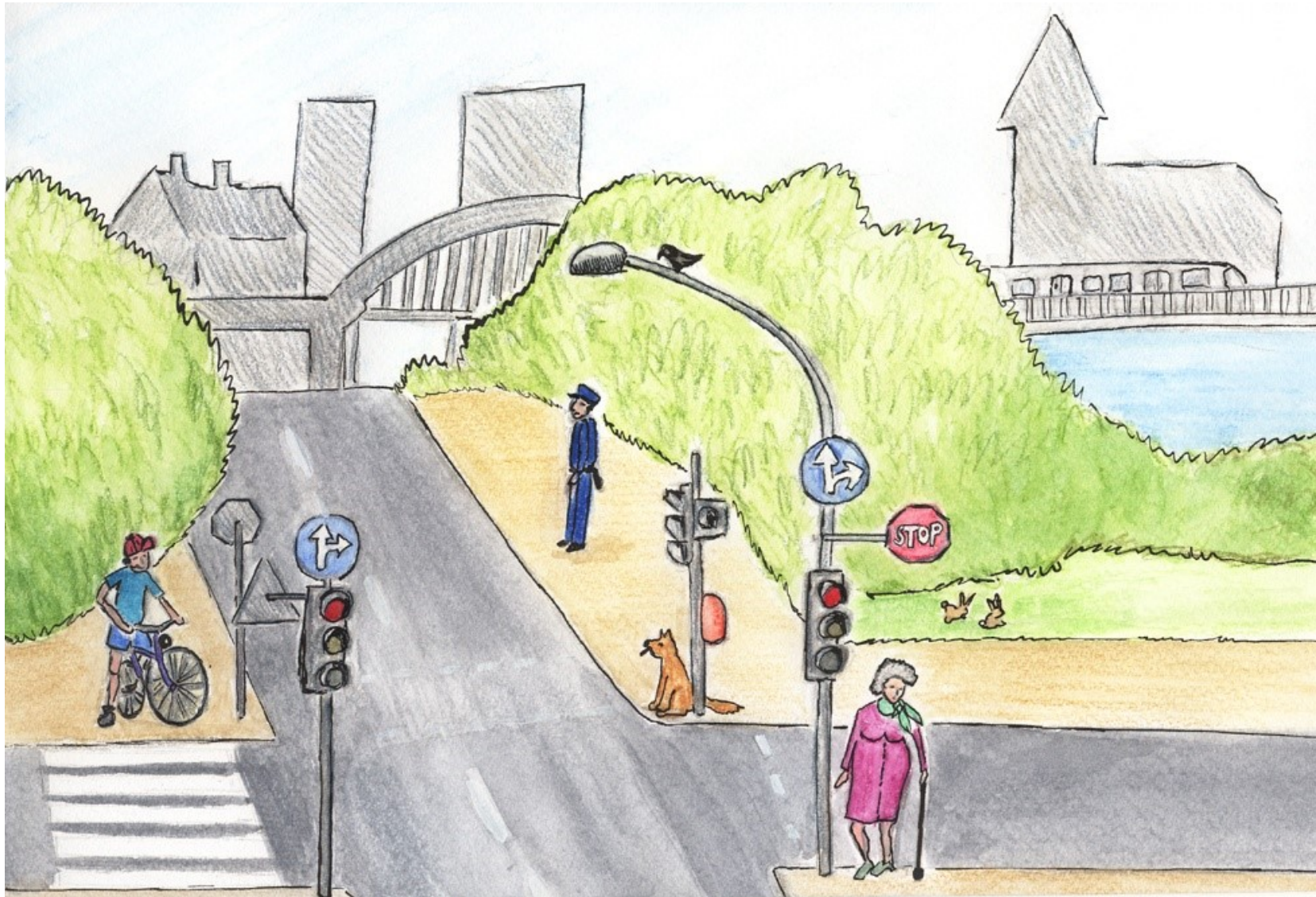


Fisker

- pibe
- spand
- knap på hatten
- skilt på båden ("Sport")
- fiskestang
- rød sweater
- vand
- fisk



■ = ikke vist på billedet





Brainstorm

Hvad ser man typisk ved et fodgængerfelt?

...

...

...

...



Fodgængerfelt

Hvad så du på billedet? Hvor sikker er du?

- biler
- politibetjent
- barn på cykel
- ældre kvinde
- grønt lyssignal
- zebrastriber
- stopskilt
- byens skyline



Fodgængerfelt

- biler
- politibetjent
- barn på cykel
- ældre kvinde
- grønt lyssignal
- zebrastriber
- stopskilt
- byens skyline



■ = ikke vist på billedet





Brainstorm

Hvad ser man typisk på en legeplads?

...

...

...

...



Legeplads

Hvad så du på billedet? Hvor sikker er du?

- rutsjebane
- karrusel
- drage
- skateboard
- bold
- træer
- gynge
- legetøj
- sandkasse



Legeplads

- rutsjebane
- karrusel
- drage
- skateboard
- bold
- træer
- gynge
- legetøj
- sandkasse



= ikke vist på billedet





Bryllup

Hvad vises ikke på billedet? Hvor sikker er du?

- kirkevinduer
- forlover
- brudeslør
- pige med blomster
- bænke
- dør



Bryllup

- kirkevinduer
- forlover
- brudeslør
- pige med blomster
- bænke
- dør



■ = ikke vist på billedet





Fodbold

Hvad vises ikke på billedet? Hvor sikker er du?

- måltavle
- mål
- sidelinjer
- spiller
- fodbold
- fans
- reklame
- flag

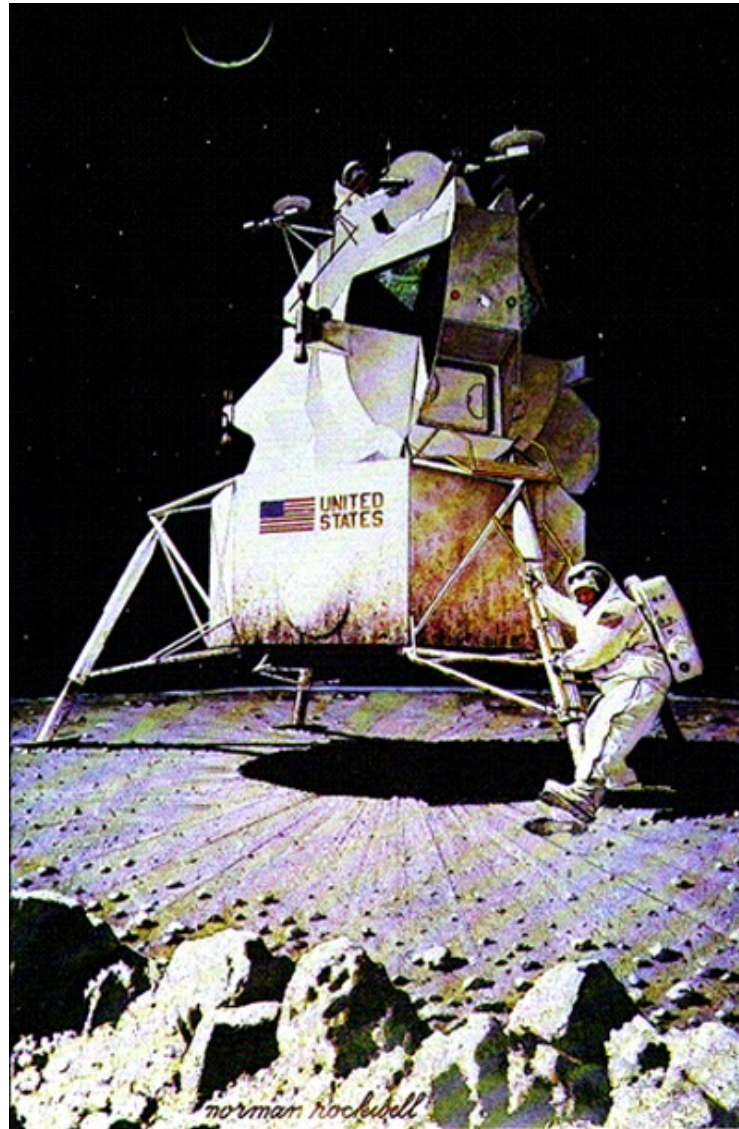


Fodbold

- måltavle
- mål
- sidelinjer
- spiller
- fodbold
- fans
- reklame
- flag



■ = ikke vist på billedet





På månen

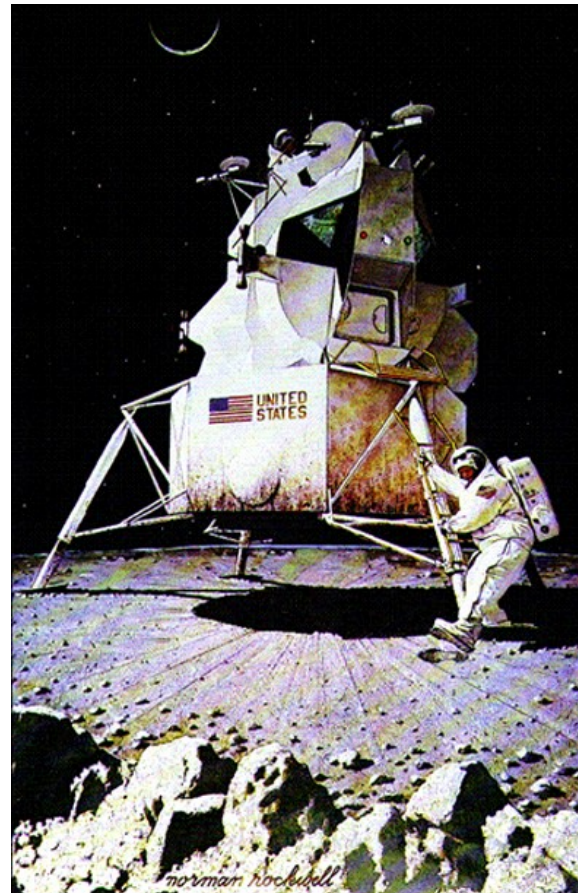
Hvad vises ikke på billedet? Hvor sikker er du?

- stativ til rumraket
- iltflaske
- hjelm
- månekratere
- raketdyse
- halvmåneformet planet i baggrunden



På månen

- stativ til rumraket
- iltflaske
- hjelm
- månekratere
- raketdyse
- halvmåneformet planet i baggrunden



 = ikke vist på billedet





Redningsaktion

Hvad vises ikke på billedet? Hvor sikker er du?

- helikopter
- gummibåd
- dykker
- forlist båd
- vand
- bære
- redningskrans
- pilot



Redningsaktion

- helikopter
- gummibåd
- dykker
- forlist båd
- vand
- bare
- redningskrans
- pilot



■ = ikke vist på billedet





Brainstorm

Hvad ser man typisk på en byggeplads?

...

...

...

...



Vejarbejde

Hvad så du på billedet? Hvor sikker er du?

- rør
- trillebør
- afspærring
- gravemaskine
- trykluftbor
- skovl
- stopskilt



Vejarbejde

- rør
- trillebør
- afspærring
- gravemaskine
- trykluftbor
- skovl
- stopskilt



■ = ikke vist på billedet



Overfør til hverdagen

Læringsmål:

- Vores hukommelse kan ofte spille os et puds!
Husk især i forbindelse med vigtige hændelser (skænderier, vidneforklaringer, m.v.):
Hvis detaljerne om begivenhederne *ikke* står *levende* i din erindring, er det vigtigt, at du er opmærksom på:
 - at du ikke må være alt for sikker på, at du husker rigtigt.



Overfør til hverdagen

Læringsmål:

- Vores hukommelse kan ofte spille os et puds!
Husk især i forbindelse med vigtige hændelser (skænderier, vidneforklaringer, m.v.):
Hvis detaljerne om begivenhederne *ikke* står *levende* i din erindring, er det vigtigt, at du er opmærksom på:
 - at du ikke må være alt for sikker på, at du husker rigtigt.
 - at du bør søge yderligere oplysninger (fx et vidne).



Overfør til hverdagen

Læringsmål:

- Vores hukommelse kan ofte spille os et puds!

Husk især i forbindelse med vigtige hændelser (skænderier, vidneforklaringer, m.v.:

Hvis detaljerne om begivenhederne *ikke* står *levende* i din erindring, er det vigtigt, at du er opmærksom på:

- at du ikke må være alt for sikker på, at du husker rigtigt.
- at du bør søge yderligere oplysninger (fx et vidne).

Eksempel: Du har skændtes med nogen og husker *svagt*, at han/hun kom med nedsættende bemærkninger om dig. Overvej om din hukommelse kan have spillet dig et puds, eller om du kan have oplevet en forskydning i hukommelsen. Spørg endvidere andre, der var til stede ved denne lejlighed.



Hvad har det med psykoser at gøre?

Under en psykose er mange mennesker tilbøjelige til at huske ting, som enten slet ikke har fundet sted, eller som foregik anderledes.



Hvad har det med psykoser at gøre?

Under en psykose er mange mennesker tilbøjelige til at huske ting, som enten slet ikke har fundet sted, eller som foregik anderledes.

Eksempel: Philip er overbevist om, at nogen har stjålet hans cykel.

Baggrund: Hans cykel står ikke foran døren, som den plejer, og han er 100 % sikker på, at han stillede den der i går aftes. Han får efterfølgende øje på sin låste cykel foran supermarkedet ved siden af og skal lige til at ringe til politiet, da han har mistanke om, at tyven er inde i supermarkedet. I hans øjne er episoden yderligere bevis på at han er offer for organiseret tyveri, eftersom han fik stjålet sin tegnebog for 3 uger siden.

Men: Da han skal til at ringe stikker Philip hånden i lommen og bemærker nøglen til cyklen. Pludselig husker han, at han selv havde stillet cyklen foran supermarkedet.



Hvad har det med psykoser at gøre?

Under en psykose er mange mennesker tilbøjelige til at huske ting, som enten slet ikke har fundet sted, eller som foregik anderledes.

Eksempel: Philip er overbevist om, at nogen har stjålet hans cykel.

Baggrund: Hans cykel står ikke foran døren, som den plejer, og han er 100 % sikker på, at han stillede den der i går aftes. Han får efterfølgende øje på sin låste cykel foran supermarkedet ved siden af og skal lige til at ringe til politiet, da han har mistanke om, at tyven er inde i supermarkedet. I hans øjne er episoden yderligere bevis på at han er offer for organiseret tyveri, eftersom han fik stjålet sin tegnebog for 3 uger siden.

Men: Da han skal til at ringe stikker Philip hånden i lommen og bemærker nøglen til cyklen. Pludselig husker han, at han selv havde stillet cyklen foran supermarkedet.

Sandsynligheden for, at falske erindringer opstår, er størst, når man er bange eller stresset. Inden du drager konklusioner: Overvej først grundigt, om dine formodninger er objektive og velbegrundede! Husk samtidig: sammenlignet med ægte erindringer, er falske erindringer ofte uskarpe!



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
Bernd Hampel, Helmut Schack, Andreas Weißgerber	Private/privat	Untitled/ohne Titel	PP	Paintings of Spanish landscape/ Gemälde einer katalanischen Landschaft
The Rocketeer	flickr	Kirk Talks to Spock about his Fez Addiction	CC	Star trek/ Raumschiff Enterprise
lyricsart	flickr	Dresden bombing	CC	Bombed Dresden/ Zerbombtes Dresden
Nobik Attila	flickr	Piaget	CC	Piaget/ Piaget
missha	flickr	bugs bunny	CC	Bugs Bunny/ Bugs Bunny
Norman Rockwell Edited by/Editiert v. Michael B. Miller	---	---	PP	False memory pictures/False Memory Bilder
Geobra Brandstätter; Stefan Merz & Frank Burmeister	---	---	PP	Playmobil figures/ Playmobilbilder
Ximena Del Villar Derpsch	Private/privat	---	PP	Drawings/Zeichnungen: Kiosk/Kiosk, Garden/Garten, Fisherman/Fischer, Road Crossing/Straßenkreuzung, Playground/Spielplatz, Football/Fußball