



Metakognitiivinen harjoittelu (MCT)

MCT 1 A – Attribuutio - Tapahtumien syiden päättelyminen

© Moritz & Kuokkanen (7|22)

www.uke.de/mct

Kukin taiteilija ja tekijänoikeuden omistaja on ystävällisesti antanut luvan kuvien käyttöön tässä modulissa. Lisätietoja (taiteilija, teoksen nimi) esityksen lopussa.



Attribuutio: Tapahtumien syiden päätteleminen

Attribuutio = tapahtumien syiden päättelemistä (esim. Mistä syystä tai kenen ansiosta jotain tapahtuu)



Attribuutio: Tapahtumien syiden päätteleminen

Attribuutio = tapahtumien syiden päättelemistä (esim. Mistä syystä tai kenen ansiosta jotain tapahtuu)

Me emme usein huomioi sitä, että tapahtumalla voi olla hyvin erilaisia syitä.



Attribuutio: Tapahtumien syiden päätteleminen

Attribuutio = tapahtumien syiden päättelemistä (esim. Mistä syystä tai kenen ansiosta jotain tapahtuu)

Me emme usein huomioi sitä, että tapahtumalla voi olla hyvin erilaisia syitä.

Mitkä syyt ovat voineet vaikuttaa seuraavaan tilanteeseen?

Olet järjestänyt tapaamisen ystäväsi kanssa, mutta hän ei ilmaannu paikalle.



Selityksiä

Miksi ystäväsi ei tullut paikalle?

Mahdolliset syyt tähän käytökseen...

???



Selityksiä

Miksi ystäväsi ei tullut paikalle?

Mahdolliset syyt tähän käytökseen...

- En ole hänelle tärkeä. Hän ei olisi uskaltanut tehdä tätä kenellekään muulle.
- Hän on hajamielinen – hän ei huomannut ajan kulua.
- Hänen autonsa hajosi.



Selityksiä

Miksi ystäväsi ei tullut paikalle?

Mahdolliset syyt tähän käytökseen...

... minä itse

En ole tärkeä hänelle.

... muut

Hän on hajamielinen – hän ei huomannut ajan kulua.

... tilanne tai
sattuma

Hänen autonsa hajosi.



Syyn päättelemine

Kuten juuri havainnollistettiin, tapahtumilla voi olla useita eri syitä.

Useimmissa tapauksissa useat tekijät vaikuttavat tilanteeseen.

Siitä huolimatta moni ihminen näkee asian mieluiten siten, että vain yksi näkökanta on tärkeä (esim. muiden syyttäminen itsensä sijaan tai päinvastoin).



Sinut kotiutetaan sairaalasta, vaikka et tunne oloasi yhtään paremmaksi.

Selityksiä...

... minä itse

... muut

... tilanne tai sattuma





Sinut kotiutetaan sairaalasta, vaikka et tunne oloasi yhtään paremmaksi.

Selityksiä...

... Minä itse:

(voidaan vaikuttaa jonkin verran)

- En ollut riittävän motivoitunut muuttuakseni.
- En uskonut paranemiseeni.

(vähemmän mahdollista vaikuttaa)

- Olen parantumaton.
- Minulla on *huonot geenit*.

... muut:

- Tämän sairaalan lääkäreillä on huono maine.
- Hoitohenkilökunnan olisi pitänyt antaa enemmän aikaa ja nähdä vaivaa hoitoni eteen.

... Tilanne tai sattuma:

- Ehkä olisin toipunut paremmin, jos en olisi jakanut huonetta kuuden muun potilaan kanssa.
- Jos sairaala olisi paremmin varusteltu, olisin toipunut.
- Joskus toipumisprosessi vie enemmän aikaa.





Sinut kotiutetaan sairaalasta, vaikka et tunne oloasi yhtään paremmaksi.

Selityksiä...

... Minä itse:

(voidaan vaikuttaa jonkin verran)

- En ollut riittävän motivoitunut muuttuakseni.
- En uskonut paranemiseeni.

(vähemmän mahdollista vaikuttaa)

- Olen parantumaton.
- Minulla on *huonot geenit*.

... muut:

- Tämän sairaalan lääkäreillä on huono maine.
- Hoitohenkilökunnan olisi pitänyt antaa enemmän aikaa ja nähdä vaivaa hoitoni eteen.

... Tilanne tai sattuma:

- Ehkä olisin toipunut paremmin, jos en olisi jakanut huonetta kuuden muun potilaan kanssa.
- Jos sairaala olisi paremmin varusteltu, olisin toipunut.
- Joskus toipumisprosessi vie enemmän aikaa.

Varoitus: Yksipuolisia selityksiä!





Sinut kotiutetaan sairaalasta, vaikka et tunne oloasi yhtään paremmaksi.

Ole hyvä ja keksi selityksiä, jotka sisältävät monenlaisia syitä (esim. muut, tilanne & minä itse)

???

???

???





Sinut kotiutetaan sairaalasta, vaikka et tunne oloasi yhtään paremmaksi.

Ole hyvä ja keksi selityksiä, jotka sisältävät monenlaisia syitä (esim. muut, tilanne & minä itse)

- “Henkilökunnalla ei ollut paljon aikaa, mutta olisin voinut pyytää enemmän tukea ja minun olisi pitänyt osallistua ryhmätapaamisiin useammin. Se voi olla syy miksi sairaalassa oloni ei ollut niin onnistunut kuin olisi voinut olla.”
- “Ehkä minun pitäisi olla kärsivällisempi toipumiseni suhteen. Olen varma, että tulevaisuudessa pätevä henkilökunta voi auttaa minua.”





Tiettyjen tulkintatyylien vaikutus negatiivisissa tapahtumissa!



Jos olisit pelannut paremmin, toinen joukkue ei olisi saanut maalia.



Itsestä johtuvat syyt

(esim. "Se oli oikeasti minun syyntä. Olen faneille anteeksipyyntöön velkaa!")

Haitta: ???

Hyöty: ???

Muista/ tilanteesta johtuvat

(esim. "Mutta missä oli maalivahti?";
"Jalkapallopelissä voi tapahtua mitä tahansa.")

Haitta: ???

Hyöty: ???



Tiettyjen tulkintatyylien vaikutus negatiivisissa tapahtumissa!



Jos olisit pelannut paremmin, toinen joukkue ei olisi saanut maalia.



Itsestä johtuvat syyt

(esim. "Se oli oikeasti minun syyntä. Olen faneille anteeksipyyntövelkaa!")

Haitta: vähentää itseluottamusta

Hyöty: vastuunottoa pidetään jalona ja rohkeana tekona

Muista/ tilanteesta johtuvat

(esim. "Mutta missä oli maalivahti?";
"Jalkapallopelissä voi tapahtua mitä tahansa.")

Haitta: ???

Hyöty: ???



Tiettyjen tulkintatyylien vaikutus negatiivisissa tapahtumissa!



Jos olisit pelannut paremmin, toinen joukkue ei olisi saanut maalia.



Itsestä johtuvat syyt

(esim. "Se oli oikeasti minun syyntä. Olen faneille anteeksipyyntövelkaa!")

Haitta: vähentää itseluottamusta

Hyöty: vastuunottoa pidetään jalona ja rohkeana tekona

Muista/ tilanteesta johtuvat

(esim. "Mutta missä oli maalivahti?"; "Jalkapallopelissä voi tapahtua mitä tahansa.")

Haitta: vastuun kiistämistä pidetään epäkohteliaana (itselle helpoksi tekemistä)

Hyöty: itseluottamus ei ole uhattuna



Tiettyjen tulkintatyylien vaikutus negatiivisissa tapahtumissa!



Jos olisit pelannut paremmin, toinen joukkue ei olisi saanut maalia.



Tasapainoisempia selityksiä (esim. yhdistä itsestä, muista/tilanteesta johtuvia syitä; tarjoa eri selityksiä):

???

???

???



Tiettyjen tulkintatyylien vaikutus negatiivisissa tapahtumissa!



Jos olisit pelannut paremmin, toinen joukkue ei olisi saanut maalia.



Tasapainoisempia selityksiä (esim. yhdistä itsestä, muista/tilanteesta johtuvia syitä; tarjoa eri selityksiä):

“Suoritukseni oli heikko tässä pelissä, mutta parannan ajan myötä. Pysäytin joitain heidän parhaita mahdollisuuksiaan maalin tekoon.”

“Toisinaan pelaan paremmin ja niin pelaavat joukkueoverinikin ja toivottavasti asiat loksahdavat paikoilleen ja voitamme tärkeitä pelejä jatkossa.”



Tiettyjen tulkintatyylien vaikutus positiivisissa tapahtumissa!



Itsestä johtuvat syyt

(esim. "Kuten sanoin aikaisemmin, olen poikkeuksellisen lahjakas.")

Haitta: ???

Hyöty: ???

Muista/ tilanteesta johtuvat

(esim. "Olen kaiken velkaa ohjaajalleni ja vanhemmilleni.")

Haitta: ???

Hyöty: ???



Tiettyjen tulkintatyylien vaikutus positiivisissa tapahtumissa!



Itsestä johtuvat syyt

(esim. "Kuten sanoin aikaisemmin, olen poikkeuksellisen lahjakas.")

Haitta: itsekehu näyttää ylimieliseltä

Hyöty: lisää itseluottamusta

Muista/ tilanteesta johtuvat

(esim. "Olen kaiken velkaa ohjaajalleni ja vanhemmilleni.")

Haitta: ???

Hyöty: ???



Tiettyjen tulkintatyylien vaikutus positiivisissa tapahtumissa!



Itsestä johtuvat syyt

(esim. "Kuten sanoin aikaisemmin, olen poikkeuksellisen lahjakas.")

Haitta: itsekehu näyttää ylimieliseltä

Hyöty: lisää itsetuottamusta

Muista/ tilanteesta johtuvat

(esim. "Olen kaiken velkaa ohjaajalleni ja vanhemmilleni.")

Haitta: itsetuottamus ei lisäännä

Hyöty: sinua pidetään vaatimattomana ja oikeana "joukkuepelaajana"



Tiettyjen tulkintatyylien vaikutus positiivisissa tapahtumissa!



Onnittelut palkinnosta. Kuinka teit sen?

Tasapainoisempia selityksiä (esim. yhdistä itsestä, muista/tilanteesta johtuvia syitä; tarjoa eri selityksiä):

???

???

???



Tiettyjen tulkintatyylien vaikutus positiivisissa tapahtumissa!



Onnittelut palkinnosta. Kuinka teit sen?

Tasapainoisempia selityksiä (esim. yhdistä itsestä, muista/tilanteesta johtuvia syitä; tarjoa eri selityksiä):

“Olen hyvin ylpeä, mutta haluaisin myös kiittää vanhempiani ja työryhmää.”

“Thomas Alva Edison sanoi kerran: Nerous on prosenttien verran inspiraatiota ja yhdeksänkymmentäyhdeksän prosenttia hikoilua.”



Miksi teemme tätä?

Tutkimukset osoittavat, että monet ihmiset, jotka ovat **masentuneita** (*mutta eivät kaikki!*):

- ovat taipuvaisia syyttämään itseään epäonnistumisista
- ovat taipuvaisia antamaan muille tai olosuhteille kunnian onnistumisista

Tämä voi johtaa huonoon itsetuntoon!



Miksi teemme tätä?

Tutkimukset osoittavat, että monet ihmiset, joilla on **harhaluuloja** (*mutta eivät kaikki!*):

- ovat taipuvaisia syyttämään muita negatiivisista tapahtumista ja epäonnistumisista
- ovat taipuvaisia ajattelemaan, että kaikki tapahtumat ovat heidän kontrollinsa ulottumattomissa

Ensimmäinen tulkintatyyli erityisesti voi johtaa ihmissuhdeongelmiin!



Kuinka yksipuoliset syypäätelmät tukevat vääriä tulkintoja psykoosin aikana – esimerkkejä

Tapahtuma	Selitys psykoosin aikana	Muita selityksiä
Ihmiset nauravat samaan aikaan kun puhut.	Ihmiset eivät oikeastaan välitä siitä mitä sanon, he vain pitävät minua pilkkanaan.	Puhdas sattuma -joku muu kertoi vitsin samaan aikaan; ihmiset ovat huvittuneita mustasta huumoristasi.
Painosi on noussut.	Pihi lääkäri on määrännyt minulle halvan lääkkeen.	Lääkityksen sivuvaikutukset ovat mahdollisia, mutta aktiivisuuden puute ja keho ravinto ovat myös mahdollisia syitä.
Polkupyöräsi rengas on tyhjä.	On tehty ilkivaltaa; olen maalitauluna.	Unohdit pumpata renkaat; naula renkaassa.

Voisiko joku kertoa lyhyesti jonkun henkilökohtaisen kokemuksen?



Tulkintatyö

Tämän päivän istunnon oppimistavoite:

- Harkitse mahdollisia syitä tapahtumille
- Älä suin päin hyväksy vain yhtä selitystä
- Keskustele tiettyjen tulkintatapojen seurauksista

Meidän pitäisi yrittää olla mahdollisimman realistisia jokapäiväisessä elämässämme:

Meidän ei pitäisi aina syyttää muita epäonnistumisistamme, eikä meidän aina pitäisi syyttää itseämme, kun asiat menevät pieleen.



Kaupan myyjä antaa rahasta takaisin saman summan kuin annoit hänelle.

Miksi kaupan myyjä antaa rahasta takaisin saman verran kuin hänelle juuri annoit?

Mikä on pääsyy tälle tapahtumalle?

Sinä itse?

Toinen henkilö tai toiset ihmiset?

Olosuhteet tai sattuma?





Kun astut huoneeseen, kaikki lopettavat puhumisen.

Mikä on voinut olla syynä, että ihmiset lopettivat puhumisen, kun astuit huoneeseen?

Mikä on pääsyy tälle tapahtumalle?

Sinä itse?

Toinen henkilö tai toiset ihmiset?

Olosuhteet tai sattuma?





Joku sanoo, että et näytä voivan hyvin.

Mikä sai henkilön sanomaan tämän?

Mikä on pääsyy tälle tapahtumalle?

Sinä itse?

Toinen henkilö tai toiset ihmiset?

Olosuhteet tai sattuma?





Epäonnistut kokeessa.

Miksi epäonnistuit kokeessa?

Mikä on pääsyy tälle tapahtumalle?

Sinä itse?

Toinen henkilö tai toiset ihmiset?

Olosuhteet tai sattuma?





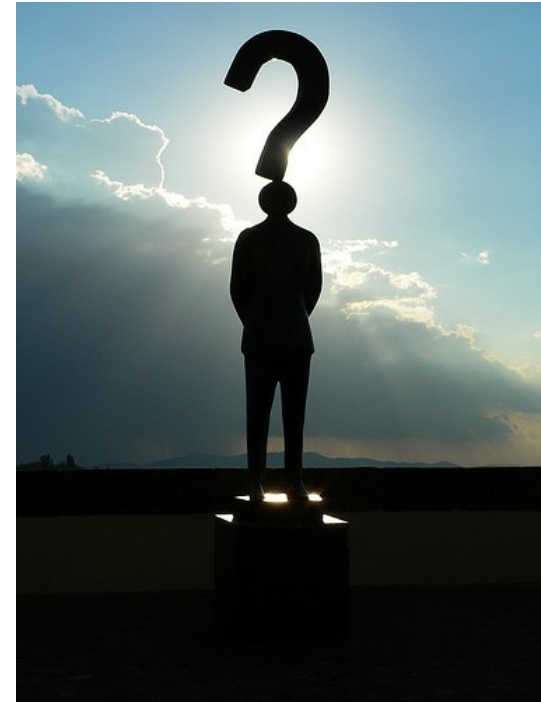
Keksikää omia esimerkkejä!

Mikä on saattanut johtaa tilanteeseen?

Sinä itse?

Toinen henkilö tai toiset ihmiset?

Olosuhteet tai sattuma?





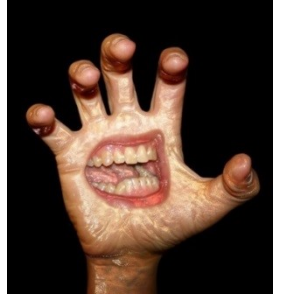
Sisäinen ääni kertoo sinulle, että sinusta ei ole mihinkään.

Syyt...

... sinä itse

... muut

... tilanne/olosuhteet





Sisäinen ääni kertoo sinulle, että sinusta ei ole mihinkään.



Syyt...

... Sinä itse:

- “Valitettavasti syytän jatkuvasti itseäni. Se näyttää olevan jonkinlaista kätkeytyä itsevihaa.”
- “Olen tulossa hulluksi.”
- “Näyttää siltä *aivan kuin* jokin muu ajattelisi. Mutta tiedän, että nämä ovat minun omia ajatuksiani.”

... muut:

- “Jotakin on istutettu aivoihini.”
- “En tiedä miten se voisi tapahtua, mutta joku otti vallan ajatuksistani.”

... Tilanne/olosuhteet:

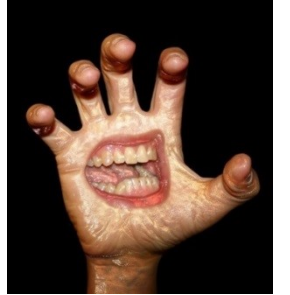
- “Tunnen olevani stressaantunut nykyään. Se on syynä siihen, miksi koen kaiken voimakkaammin, myös ajatukseni.”
- “Korvani soivat kovaäänisen musiikin kuuntelusta.”



Sisäinen ääni kertoo sinulle, että sinusta ei ole mihinkään.

Psykoosi: Sisäistä ääntä pidetään muiden ihmisten/voimien aiheuttamana:

- “Jotakin on istutettu aivoihini.”
- “En tiedä miten se voisi tapahtua, mutta joku otti vallan ajatuksistani.”





Äänien kuuleminen

Omia ajatuksia vai kauko-ohjattuja?

Hyvät ja huonot puolet



Miksi ajattelet, että äänet on pantu päähäsi ulkoa päin?	Onko kenties muita selityksiä vasemmalla puolella ilmaistuille oletuksille?
"Voin kuulla sen selkeästi. Sen sijaan minun ajatukseni ovat täysin hiljaisia!"	???
"En voi kontrolloida näitä ajatuksiani. Kun yritän ehkäistä niitä, ne pahenevat. Se osoittaa minulle, että joku todella haluaa lannistaa minut."	???
"Minulla ei koskaan olisi niin julmia ajatuksia. En voisi koskaan tehdä mitään vahinkoa kenellekään. Mutta silti minulla on jatkuvasti näitä aggressiivisiä ajatuksia."	???



Äänien kuuleminen

Omia ajatuksia vai kauko-ohjattuja?

Hyvät ja huonot puolet



Miksi ajattelet, että äänet on pantu päähäsi ulkoa päin?	Onko kenties muita selityksiä vasemmalla puolella ilmaistuille oletuksille?
<p>“Voin kuulla sen selkeästi. Sen sijaan minun ajatukseni ovat täysin hiljaisia!”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • keskimäärin 15-20% ihmisistä kuulee tällaisia ääniä aika ajoin. • Voimakkaat ajatukset ovat toisinaan melkein kuultavia (tarttuvat sävelmät, ajatusten vatvominen, ystävän äänen kuuleminen lukiessasi hänen lähettämänsä sähköpostia).
<p>“En voi kontrolloida näitä ajatuksiani. Kun yritän ehkäistä niitä, ne pahenevat. Se osoittaa minulle, että joku todella haluaa lannistaa minut.”</p>	<p>???</p>
<p>“Minulla ei koskaan olisi niin julmia ajatuksia. En voisi koskaan tehdä mitään vahinkoa kenellekään. Mutta silti minulla on jatkuvasti näitä aggressiivisia ajatuksia.”</p>	<p>???</p>



Äänien kuuleminen

Omia ajatuksia vai kauko-ohjattuja?

Hyvät ja huonot puolet



<p>Miksi ajattelet, että äänet on pantu päähäsi ulkoa päin?</p>	<p>Onko kenties muita selityksiä vasemmalla puolella ilmaistuille olettamuksille?</p>
<p>“Voin kuulla sen selkeästi. Sen sijaan minun ajatukseni ovat täysin hiljaisia!”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • keskimäärin 15-20% ihmisistä kuulee tällaisia ääniä aika ajoin. • Voimakkaat ajatukset ovat toisinaan melkein kuultavia (tarttuvat sävelmät, ajatusten vatvominen, ystävän äänen kuuleminen lukiessasi hänen lähettämänsä sähköpostia).
<p>“En voi kontrolloida näitä ajatuksiani. Kun yritän ehkäistä niitä, ne pahenevat. Se osoittaa minulle, että joku todella haluaa lannistaa minut.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ajatuksemme eivät ole täysin kontrolloitavissa– muuten ei olisi sellaisia tapahtumia kuin äkilliset oivallukset, neronleimaukset tai mietiskely. • Jos yritämme ehkäistä näitä ajatuksia, ne tulevat automaattisesti voimakkaammiksi. • Koe: Yritä olla ajattelematta numeroa 8... Et onnistu. Se tulee mieleesi vahvemmin kuin koskaan.
<p>“Minulla ei koskaan olisi niin julmia ajatuksia. En voisi koskaan tehdä mitään vahinkoa kenellekään. Mutta silti minulla on jatkuvasti näitä aggressiivisia ajatuksia.”</p>	<p>???</p>



Äänien kuuleminen

Omia ajatuksia vai kauko-ohjattuja?

Hyvät ja huonot puolet



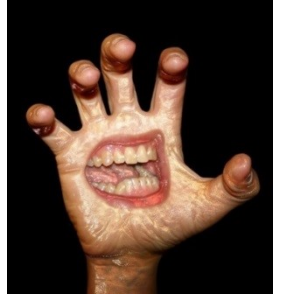
Miksi ajattelet, että äänet on pantu päähäsi ulkoa päin?	Onko kenties muita selityksiä vasemmalla puolella ilmaistuille olettamuksille?
<p>“Voin kuulla sen selkeästi. Sen sijaan minun ajatukseni ovat täysin hiljaisia!”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • keskimäärin 15-20% ihmisistä kuulee tällaisia ääniä aika ajoin. • Voimakkaat ajatukset ovat toisinaan melkein kuultavia (tarttuvat sävelmät, ajatusten vatvominen, ystävän äänen kuuleminen lukiessasi hänen lähettämänsä sähköpostia).
<p>“En voi kontrolloida näitä ajatuksiani. Kun yritän ehkäistä niitä, ne pahenevat. Se osoittaa minulle, että joku todella haluaa lannistaa minut.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ajatuksemme eivät ole täysin kontrolloitavissa– muuten ei olisi sellaisia tapahtumia kuin äkilliset oivallukset, neronleimaukset tai mietiskely. • Jos yritämme ehkäistä näitä ajatuksia, ne tulevat automaattisesti voimakkaammiksi. • Koe: Yritä olla ajattelematta numeroa 8... Et onnistu. Se tulee mieleesi vahvemmin kuin koskaan.
<p>“Minulla ei koskaan olisi niin julmia ajatuksia. En voisi koskaan tehdä mitään vahinkoa kenellekään. Mutta silti minulla on jatkuvasti näitä aggressiivisia ajatuksia.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Meillä on usein ajatuksia, jotka ovat vastakkaisia tavanomaisen ajattelutapaamme kanssa. Ajatukset eivät ole yhtä kuin toiminta! 20%:lla ihmisistä on ohimeneviä ajatuksia itsemurhasta, mutta he eivät tee sitä. Jopa suhteessa rakkaimpiimme, me tunnemme joskus aggressiota (esim. äiti ja hänen itkevä lapsensa).



Äänien kuuleminen

Omia ajatuksia vai kauko-ohjattuja?

Hyvät ja huonot puolet



Selitys, että oudot ajatukset ovat kauko-ohjattuja, nostattaa paljon enemmän kysymyksiä kuin mihin se vastaa, esim.:

- Onko se teknisesti mahdollista?
- Milloin ja missä istutus tapahtui?
- Kuka olisi kiinnostunut vahingoittamaan sinua? Kenellä olisi aikaa ja rahaa tehdä niin?
- On helpompiakin tapoja vahingoittaa toista. Miksi valita niin monimutkainen (ehkä mahdoton) toimintatapa?



Ystävä kutsuu sinut illalliselle.

Miksi ystäväsi kutsui sinut illalliselle?

Mikä on pääsyy tälle tapahtumalle?

Sinä itse?

Toinen henkilö tai toiset ihmiset?

Olosuhteet tai sattuma?





Poliisi pysäyttää autosi.

Mikä sai poliisin pysäyttämään autosi?

Mikä on pääsyy tälle tapahtumalle?

Sinä itse?

Toinen henkilö tai toiset ihmiset?

Olosuhteet tai sattuma?





Voitat uhkapelissä.

Miksi sinä voitit?

Mikä on pääsyy tälle tapahtumalle?

Sinä itse?

Toinen henkilö tai toiset ihmiset?

Olosuhteet tai sattuma?





Lähestyessäsi autoasi, huomaat naarmun maalissa.

Mikä on voinut aiheuttaa naarmun?

Mikä on pääsyy tälle tapahtumalle?

Sinä itse?

Toinen henkilö tai toiset ihmiset?

Olosuhteet tai sattuma?





Lääkäri havaitsee, että sinulla on korkea verenpaine.

Miksi sinulla on korkea verenpaine?

Mikä on pääsyy tälle tapahtumalle?

Sinä itse?

Toinen henkilö tai toiset ihmiset?

Olosuhteet tai sattuma?





Ystävä kieltäytyy auttamasta sinua töissäsi.

Mikä sai ystäväsi olemaan auttamatta sinua?

Mikä on pääsyy tälle tapahtumalle?

Sinä itse?

Toinen henkilö tai toiset ihmiset?

Olosuhteet tai sattuma?





Ystäväsi on yllättänyt sinut lahjalla.

Mikä sai ystäväsi antamaan sinulle lahjan?

Mikä on pääsyy tälle tapahtumalle?

Sinä itse?

Toinen henkilö tai toiset ihmiset?

Olosuhteet tai sattuma?





Ystäväsi sanoo sinua tyhmäksi.

Mikä sai ystäväsi sanomaan niin?

Mikä on pääsyy tälle tapahtumalle?

Sinä itse?

Toinen henkilö tai toiset ihmiset?

Olosuhteet tai sattuma?





Naapurisi vauva alkaa itkeä, kun otat hänet syliisi.

Miksi vauva itkee?

Mikä on pääsyy tälle tapahtumalle?

Sinä itse?

Toinen henkilö tai toiset ihmiset?

Olosuhteet tai sattuma?





Ystävä sanoo, että ei kunnioita sinua.

Mikä sai ystäväsi sanomaan niin?

Mikä on pääsyy tälle tapahtumalle?

Sinä itse?

Toinen henkilö tai toiset ihmiset?

Olosuhteet tai sattuma?





Siirtäminen jokapäiväiseen elämään

Oppimistavoitteet:

- Harkitse aina eri tekijöitä, jotka ovat voineet vaikuttaa tapahtuman lopputulokseen (esim. sinä itse/muut/olosuhteet).



Siirtäminen jokapäiväiseen elämään

Oppimistavoitteet:

- Harkitse aina eri tekijöitä, jotka ovat voineet vaikuttaa tapahtuman lopputulokseen (esim. sinä itse/muut/olosuhteet).
- Meidän pitäisi yrittää olla mahdollisimman realistisia jokapäiväisessä elämässä: Ei ole oikeutettua *aina* syyttää muita, kuten se ei ole *aina* meidän vikamme, kun asiat menevät pieleen.



Siirtäminen jokapäiväiseen elämään

Oppimistavoitteet:

- Harkitse aina eri tekijöitä, jotka ovat voineet vaikuttaa tapahtuman lopputulokseen (esim. sinä itse/muut/olosuhteet).
- Meidän pitäisi yrittää olla mahdollisimman realistisia jokapäiväisessä elämässä: Ei ole oikeutettua *aina* syyttää muita, kuten se ei ole *aina* meidän vikamme, kun asiat menevät pieleen.
- Yleensä monet tekijät vaikuttavat tapahtumaan.



Mitä tekemistä tällä on psykoosin kanssa?

Monet ihmiset, joilla on psykoosi, ovat taipuvaisia selittämään *monimutkaiset* tapahtumat ainoastaan yhdellä syyllä. Joskus syytetään yksinomaan muita ihmisiä omasta epäonnistumisesta.

Esimerkki I: Saara kaatuu usein.

Oma uskomus: Saaran setä aiheuttaa tämän lähettämällä impulsseja Saaran päässä olevien elektrodien välityksellä.

Vaihtoehtoinen selitys: Saaralla on korvatulehdus, joka vaikuttaa hänen tasapainoaistiinsa. Lisäksi on satanut viikkoja ja kadut ovat hyvin liukkaita.



Mitä tekemistä tällä on psykoosin kanssa?

Joskus muut ihmiset kantavat *osan* vastuusta, mutta muut tärkeät tekijät on myös tunnustettava.

Esimerkki II: Paulin psykoosi uusiutuu!

Oma uskomus: Uusiutuminen johtui mieleen tunkeutuvista ajatuksista koskien kamalia lapsuusmuistoja; häntä hakattiin usein lapsena.

Lisätekijöitä: Tämä voi olla yksi mahdollinen syy, mutta on myös muita tekijöitä: Pauli lopetti lääkkeen ottamisen ja hänellä oli riitaa töissä, mikä sai hänet pelkäämään, että hän voi menettää työnsä.



Kiitoksia mielenkiinnostanne!

ryhmänohjaajille:

Jakakaa työpaperit. Esittele sovelluksemme COGITO (lataa ilmaiseksi).



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
Sabine Sperber	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Shadowchaser/Schattenverfolgung
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	various motives: soccerplayer, award ceremony/ Motive: Fußballer, Preisverleihung
Ethnocentrics	flickr	Beijing-Trading	CC	Claim (of shoes)/Schuhreklamation
Brett L.	flickr	The quiet room - 1 of 3	CC	When you enter the room everyone turns silent/ Leute verstummen beim Betreten des Raumes
Todd Rieth	flickr	Lipstick	PP	Critical look in the mirror/Kritischer Blick in den Spiegel
avdgaag	flickr	Marking	CC	Failing an exam/Sie fallen durch eine Prüfung
Heidi Wittwer	fotocommunity	schreiende Hand	PP	Screaming hand/Schreiende Hand
Erwyn van der Meer	flickr	Diner at Chateau de Violet	CC	A friend invites you for dinner (plate with food)/ Jemand lädt sie zum Essen ein (Menü)
Kambiz Kamrani	flickr	Bored Traffic Man	CC	A policeman stops a car on the street/Polizist stoppt Auto auf der Landstraße
Jochen Schmidt-Oem	fotocommunity	Zocker	PP	Win in a gamble (dice, clock, money)/ Sie gewinnen im Spiel



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
robertrazrblog	flickr	02-07-06_1728	CC	Scratch/Kratzer am Auto
haysophie	flickr	DSCN3940	CC	Taking the blood pressure/Blutdruckmessung
Katrin Ze.	fotocommunity	enttäuscht	PP	A friend refused to help you with your work/Eine Bekannte hat sich geweigert ihnen bei der Arbeit zu helfen
penmachine	flickr	Big Presents	CC	Presents/Geschenke
Simon Pais-Thomas	flickr	Stupid Me	CC	A friend says you are stupid (black/white, portrait of a man)/Jemand findet Sie dumm
valentinapowers	flickr	Cry Baby	CC	Crying baby/Schreiendes Baby
Heidi Wittwer	fotocommunity	He Du! Gewalt ist keine Lösung	CC	Respect (two fists)/Respekt (zwei Fäuste)