



Metakognitiv trening (MCT)

MCT 10 II – Å håndtere fordommer (Stigma)

© Moritz, Woodward & Vaskinn (7|22)

www.uke.de/mct

Bruken av bilder i denne modulen skjer etter samtykke fra artist/opphavsrettshaver. Se slutten av presentasjonen for detaljer (artist, tittel).



Hva har disse menneskene til felles?

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

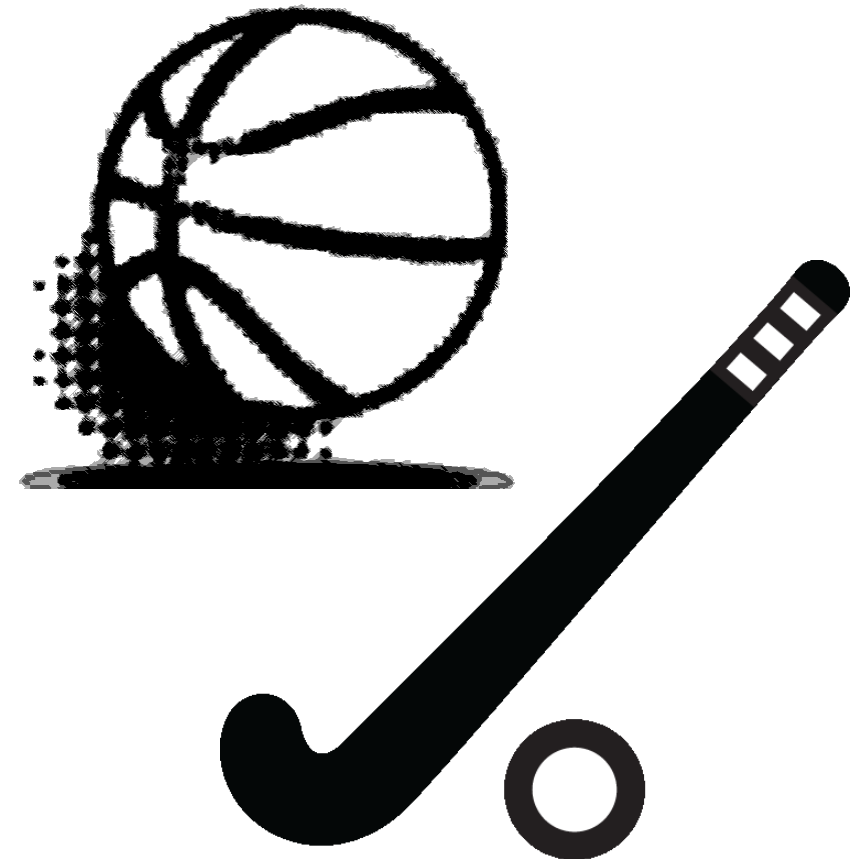
???



Hva har disse menneskene til felles?

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

Menn, nord-amerikanske, berømte idrettsutøvere, fremdeles i live...





Hva har disse menneskene til felles?

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

???



Hva har disse menneskene til felles?

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

Menn, døde, og fremfor alt...



Hva har disse menneskene til felles?

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

Menn, døde, og fremfor alt...

berømte forfattere!





Hva har disse menneskene til felles?

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

Menn, døde, og fremfor alt...

berømte forfattere!

Noe annet?





Hva har disse menneskene til felles?

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

Menn, døde, og fremfor alt...

berømte forfattere!

Noe annet?

Alle disse forfatterne hadde psykiske problemer, to av dem hadde psykosesyntomer.



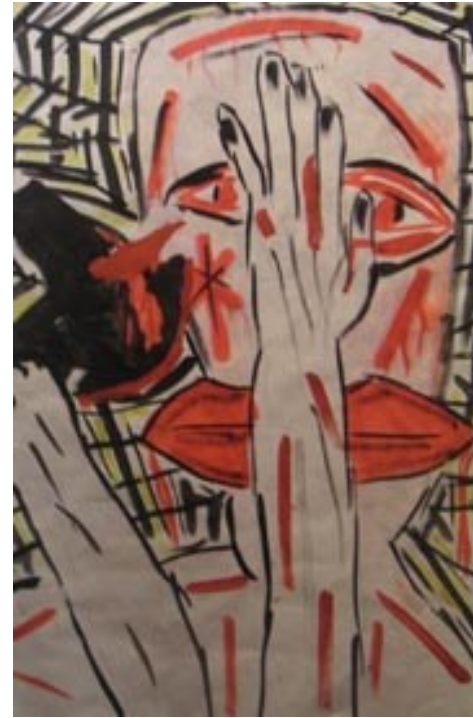


Berømt = Perfekt?

<p>Fjodor Dostojevskij (1821-1881)</p>	<p>Fjodor Dostojevskij er en av de viktigste russiske forfatterne og blir ansett som en av de fremste psykologer i verdenslitteraturen. Dostojevskij hadde epilepsi og var i perioder spilleavhengig. Mot slutten av livet var Dostojevskij økonomisk sikret og hadde oppnådd anerkjennelse for det han hadde gjort i sin levetid.</p>
<p>Ernest Hemingway (1899-1961)</p>	<p>Hemingway anses som en av de mest suksessrike amerikanske forfattere i det 20. århundre. Han fikk Nobelprisen i litteratur i 1954. Gjennom livet hadde han perioder med depresjon og stort alkoholinntak. Man har mistenkt at han hadde bipolar lidelse.</p>
<p>Friedrich Hölderlin (1770-1843)</p>	<p>Hölderlin formet det overdrevne bildet av «genialitet og galskap». Han var en av de store tyske dikterne innen retningen som omtales som romantikken, sammen Goethe og Schiller. I dag ville han mest sannsynlig fått diagnosen schizofreni/psykose.</p>
<p>Charles Dickens (1812-1870)</p>	<p>Dickens er en av de mest leste engelske forfatterne. Hans mest kjente verker inkluderer «Oliver Twist» og «En julefortelling». Han hadde maniske og depressive episoder. I dag ville han mest sannsynlig fått diagnosen bipolar lidelse.</p>



Hvilket av disse maleriene ble malt av en person med psykosesymptomer?





Hvilket maleri oppnådde høyest pris på auksjon?





Hvilket maleri oppnådde høyest pris på auksjon?



nesten 100 millioner euro



25 millioner euro



0 euro



ca 10.000 euro



Edvard Munch

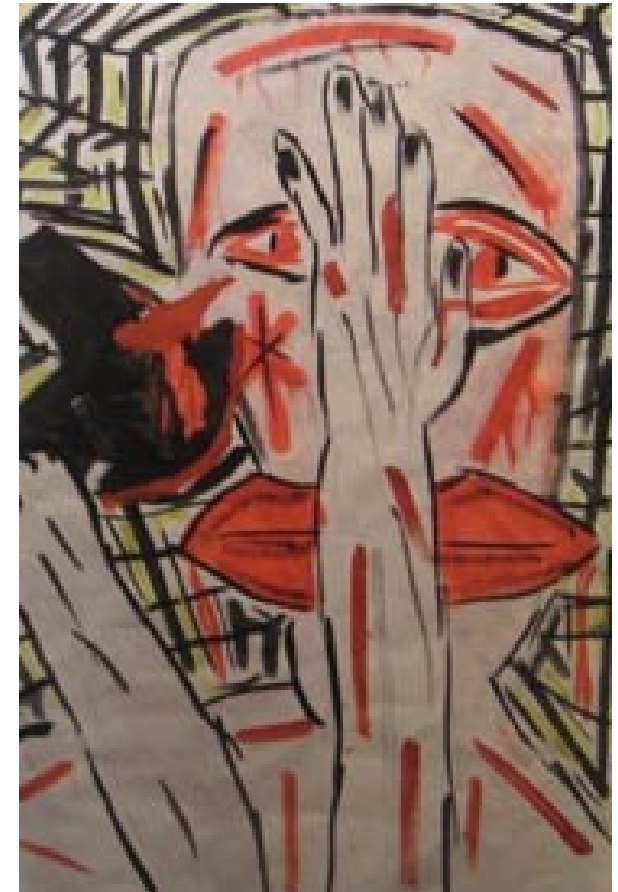
- En ukjent kjøper var villig til å betale ca 100 millioner euro for maleriet “Skrik”. Med det er dette et av verdens dyreste malerier.
- Kunstneren, Edvard Munch, hadde sannsynligvis bipolar lidelse:
 - Han hadde maniske og depressive symptomer, samt symptomer på vrangforestillinger
 - Munch var innlagt på et psykiatrisk sykehus i mer enn 8 måneder på grunn av sine symptomer





Steffen Moritz

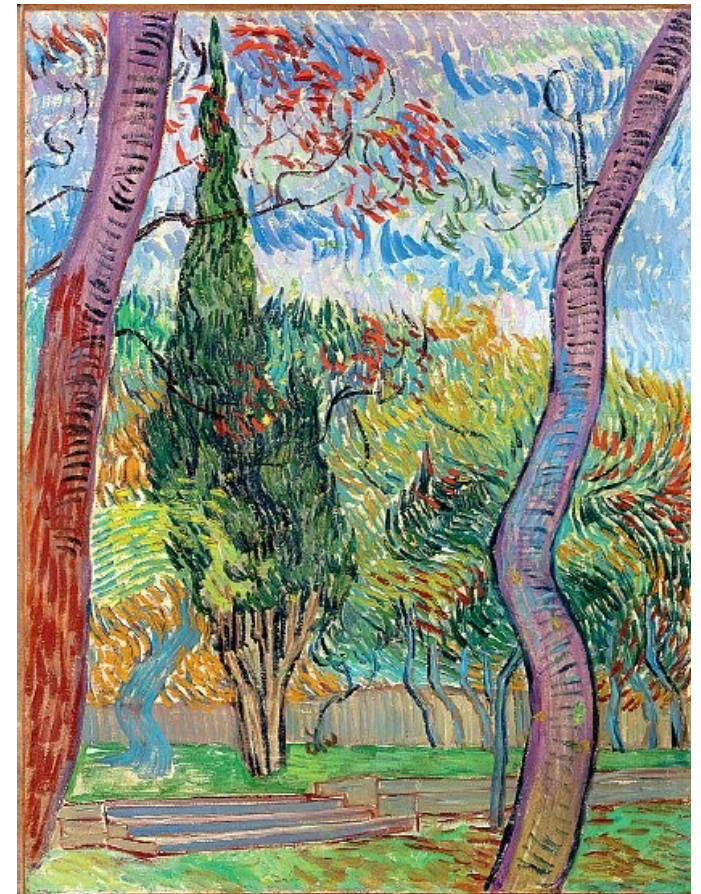
- Maleriet har kun følelsmessig verdi for kunstneren.
- Det ble malt av professor Steffen Moritz som 16-åring:
 - Han er psykolog og leder av forskningsgruppen “Klinisk nevropsykologi” ved Avdeling for psykiatri på Hamburg Eppendorf universitetssykehus i Tyskland
 - Steffen Moritz har aldri mottatt psykiatrisk behandling





Vincent van Gogh

- Maleriet “Park of Saint-Paul Hospital” er verdt omtrent 25 millioner euro
- Van Gogh malte det i 1889 da han var innlagt ved Saint-Paul psykiatriske sykehus i Frankrike:
 - Van Gogh hadde kraftige humørsvingninger, tendens til selvskading, angst, vrangforestillinger og hallusinasjoner
 - I dag hadde han antagelig blitt diagnostisert med psykose eller bipolar lidelse





Ringo Starr (trommeslager i The Beatles)

- Ringo Starr, som ble berømt som trommeslager i The Beatles, har siden 2005 også malt:
- Maleriet “Timberland” ble fullført i 2013
- Maleriene hans går for tusenvis av amerikanske dollar
- Så langt vi vet har Ringo Starr aldri hatt en psykisk lidelse





Første konklusjon

- Å være psykisk syk betyr ikke at du ikke er i stand til å gjøre meningsfulle og verdifulle ting.
- Psykisk sykdom kan både inspirere og hemme kreativitet.
- Genier som Van Gogh, som aldri ble anerkjent for sin kreativitet mens han fremdeles var i live, kan ha hatt en psykisk lidelse.
- Noen kunstnere med psykisk lidelse lever til og med gjennom kunsten sin (som Edvard Munch).



Første konklusjon

- Det er umulig å si ut fra et maleri om kunstneren har en psykisk lidelse eller ikke.
- Det samme gjelder for utseendet: Du kan ikke avgjøre om en person har psykiske vansker eller ei ut fra hvordan personen ser ut.



Første konklusjon

- Det er umulig å si ut fra et maleri om kunstneren har en psykisk lidelse eller ikke.
- Det samme gjelder for utseendet: Du kan ikke avgjøre om en person har psykiske vansker eller ei ut fra hvordan personen ser ut.
- **Tenk over dette:**
Mange av de største kunstverkene har blitt skapt av personer med psykiske lidelser.
Reduserer dette verdien av deres kunst?



Første konklusjon

- Det er umulig å si ut fra et maleri om kunstneren har en psykisk lidelse eller ikke.
- Det samme gjelder for utseendet: Du kan ikke avgjøre om en person har psykiske vansker eller ei ut fra hvordan personen ser ut.
- **Tenk over dette:**
Mange av de største kunstverkene har blitt skapt av personer med psykiske lidelser.
Reduserer dette verdien av deres kunst?

Overhodet ikke!



Er det «normalt» å ha psykiske problemer?

Hvor mange har en psykisk lidelse? (tall fra Tyskland)

Hva tror du?



Er det «normalt» å ha psykiske problemer?

Hvor mange har en psykisk lidelse? (tall fra Tyskland)

Andel av befolkningen som hadde en psykisk lidelse i løpet av siste år	27.7%
Angstlidelser (den vanligste psykiske lidelsen, f.eks. sosial fobi)	15.3%
Stemningslidelser (f.eks. depresjon)	9.3%
Psykose (alle typer, som schizofreni)	2.6%
Andel av undergruppe som ble diagnostisert med flere psykiske lidelser i denne tidsperioden	44%

Hvis du tenker på de som har enkeltsymptomer på en psykisk lidelse uten at de har alle symptomene, er tallene enda høyere.



Er det «normalt» å ha psykiske problemer?

Hvor mange har en psykisk lidelse? (tall fra Canada)

Andel av befolkningen som hadde en psykisk lidelse i løpet av siste år	20%
Depresjon (den vanligste psykiske lidelsen)	8%
Schizofreni / psykose	1-2%

Hvis du tenker på de som har enkeltsymptomer på en psykisk lidelse uten at de har alle symptomene, er tallene enda høyere.



Å ha spesielle oppfatninger er ikke så uvanlig...

Forekomst av psykotiske opplevelser i befolkningen

- Psykosesymptomer (som vrangforestillinger) har lenge blitt på som sjeldne og som et tegn på alvorlig psykisk lidelse.
- Nå vet vi at (dempede) psykoselignende opplevelser er utbredt i befolkningen. I motsetning til hva som er tilfelle for personer som har blitt diagnostisert med psykoselidelse, så fører som regel ikke disse opplevelsene til de samme utfordringer i hverdagen.



Å ha spesielle oppfatninger er ikke så uvanlig...

Forekomst av psykotiske opplevelser i befolkningen

Hva tror du? Hvor mange i befolkningen bekrefter at de har de følgende symptomene/opplevelsene?

Spørsmål som bekreftes av personer i normalbefolkningen	Prosentandel som svarer ja
Har du noensinne tenkt at personer kan kommunisere via telepati?	???
Har du noensinne hatt følelsen av at andre mennesker kan lese tankene dine?	???
Har ting rundt deg noensinne kjentes uvirkelig, som om alt var del av et eksperiment?	???
Har du noensinne hatt følelsen av at ting i blader eller på TV var skrevet spesielt for deg?	???
Har du noensinne hatt følelsen av å være forfulgt på en eller annen måte?	???
Hører du av og til stemmer når ingen er tilstede?	???



Å ha spesielle oppfatninger er ikke så uvanlig...

Forekomst av psykotiske opplevelser i befolkningen

Hva tror du? Hvor mange i befolkningen bekrefter at de har de følgende symptomene/opplevelsene?

Spørsmål som bekreftes av personer i normalbefolkningen	Prosentandel som svarer ja
Har du noensinne tenkt at personer kan kommunisere via telepati?	61%
Har du noensinne hatt følelsen av at andre mennesker kan lese tankene dine?	???
Har ting rundt deg noensinne kjentes uvirkelig, som om alt var del av et eksperiment?	???
Har du noensinne hatt følelsen av at ting i blader eller på TV var skrevet spesielt for deg?	???
Har du noensinne hatt følelsen av å være forfulgt på en eller annen måte?	???
Hører du av og til stemmer når ingen er tilstede?	???



Å ha spesielle oppfatninger er ikke så uvanlig...

Forekomst av psykotiske opplevelser i befolkningen

Hva tror du? Hvor mange i befolkningen bekrefter at de har de følgende symptomene/opplevelsene?

Spørsmål som bekreftes av personer i normalbefolkningen	Prosentandel som svarer ja
Har du noensinne tenkt at personer kan kommunisere via telepati?	61%
Har du noensinne hatt følelsen av at andre mennesker kan lese tankene dine?	33%
Har ting rundt deg noensinne kjentes uvirkelig, som om alt var del av et eksperiment?	???
Har du noensinne hatt følelsen av at ting i blader eller på TV var skrevet spesielt for deg?	???
Har du noensinne hatt følelsen av å være forfulgt på en eller annen måte?	???
Hører du av og til stemmer når ingen er tilstede?	???



Å ha spesielle oppfatninger er ikke så uvanlig...

Forekomst av psykotiske opplevelser i befolkningen

Hva tror du? Hvor mange i befolkningen bekrefter at de har de følgende symptomene/opplevelsene?

Spørsmål som bekreftes av personer i normalbefolkningen	Prosentandel som svarer ja
Har du noensinne tenkt at personer kan kommunisere via telepati?	61%
Har du noensinne hatt følelsen av at andre mennesker kan lese tankene dine?	33%
Har ting rundt deg noensinne kjentes uvirkelig, som om alt var del av et eksperiment?	26%
Har du noensinne hatt følelsen av at ting i blader eller på TV var skrevet spesielt for deg?	???
Har du noensinne hatt følelsen av å være forfulgt på en eller annen måte?	???
Hører du av og til stemmer når ingen er tilstede?	???



Å ha spesielle oppfatninger er ikke så uvanlig...

Forekomst av psykotiske opplevelser i befolkningen

Hva tror du? Hvor mange i befolkningen bekrefter at de har de følgende symptomene/opplevelsene?

Spørsmål som bekreftes av personer i normalbefolkningen	Prosentandel som svarer ja
Har du noensinne tenkt at personer kan kommunisere via telepati?	61%
Har du noensinne hatt følelsen av at andre mennesker kan lese tankene dine?	33%
Har ting rundt deg noensinne kjentes uvirkelig, som om alt var del av et eksperiment?	26%
Har du noensinne hatt følelsen av at ting i blader eller på TV var skrevet spesielt for deg?	16%
Har du noensinne hatt følelsen av å være forfulgt på en eller annen måte?	???
Hører du av og til stemmer når ingen er tilstede?	???



Å ha spesielle oppfatninger er ikke så uvanlig...

Forekomst av psykotiske opplevelser i befolkningen

Hva tror du? Hvor mange i befolkningen bekrefter at de har de følgende symptomene/opplevelsene?

Spørsmål som bekreftes av personer i normalbefolkningen	Prosentandel som svarer ja
Har du noensinne tenkt at personer kan kommunisere via telepati?	61%
Har du noensinne hatt følelsen av at andre mennesker kan lese tankene dine?	33%
Har ting rundt deg noensinne kjentes uvirkelig, som om alt var del av et eksperiment?	26%
Har du noensinne hatt følelsen av at ting i blader eller på TV var skrevet spesielt for deg?	16%
Har du noensinne hatt følelsen av å være forfulgt på en eller annen måte?	19%
Hører du av og til stemmer når ingen er tilstede?	???



Å ha spesielle oppfatninger er ikke så uvanlig...

Forekomst av psykotiske opplevelser i befolkningen

Hva tror du? Hvor mange i befolkningen bekrefter at de har de følgende symptomene/opplevelsene?

Spørsmål som bekreftes av personer i normalbefolkningen	Prosentandel som svarer ja
Har du noensinne tenkt at personer kan kommunisere via telepati?	61%
Har du noensinne hatt følelsen av at andre mennesker kan lese tankene dine?	33%
Har ting rundt deg noensinne kjentes uvirkelig, som om alt var del av et eksperiment?	26%
Har du noensinne hatt følelsen av at ting i blader eller på TV var skrevet spesielt for deg?	16%
Har du noensinne hatt følelsen av å være forfulgt på en eller annen måte?	19%
Hører du av og til stemmer når ingen er tilstede?	15%



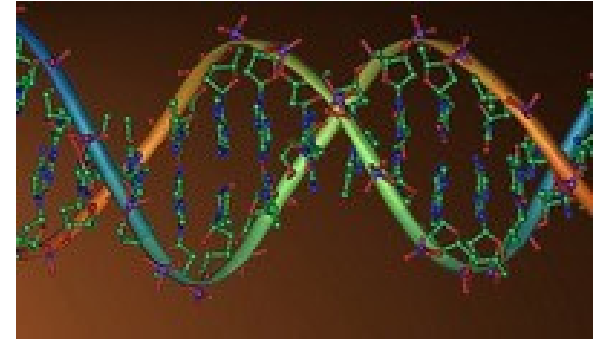
Husk...

Ingen er *immun* mot psykiske kriser! I løpet av det siste året har mer enn hver fjerde person hatt en psykisk lidelse.

En psykisk lidelse bør ikke ses på som en **svakhet**, men som et uttrykk for en spesiell **sensitivitet**.

Arv: Gener spiller en rolle ved mange psykiske lidelser.

Miljø: Traumatiske negative opplevelser kan også ha negativ innvirkning på vår psykiske helse og øke sannsynligheten for psykisk lidelse hos personer med eller uten en predisposisjon for psykisk lidelse.





Hva er stigma og hva er selv-stigma?

???





Hva er stigma og hva er selv-stigma?

- **Stigma = gresk ord. Bokstavelig betydning:** punkt, sår eller merke, tegn





Hva er stigma og hva er selv-stigma?

- **Stigma** = gresk ord. Bokstavelig betydning: punkt, sår eller merke, tegn
- **Stigmatisering** finner sted når personer eller grupper forbindes med negative kjennetegn





Hva er stigma og hva er selv-stigma?

- **Stigma = gresk ord. Bokstavelig betydning:** punkt, sår eller merke, tegn
- **Stigmatisering** finner sted når personer eller grupper forbindes med negative kjennetegn
- Dette skjer uten at man foretar en kritisk sjekk av realitetene.
- Stigma kan føre til at individer blir nedvurdert og/eller utstøtt.
- Stigma kan finne sted ved noen sykdommer (f.eks. HIV), synlige funksjonsnedsettelse eller psykisk lidelse, som psykose.
- “Selv-stigma” betyr at personen som er rammet har internalisert stigmaet som de opplevde fra utsiden i så stor grad at de anser seg selv for å være “mindreverdige”.





Stigma mot de som opplever psykose

- Hvilke antagelser har du hørt andre uttrykke om personer med psykose?
- Hvilke antagelser har du (hatt) ovenfor personer som opplever psykose?



Stigma mot de som opplever psykose

Vanlige, men uriktige antagelser som noen har om personer som opplever psykose:

De...

- er farlige og uforutsigbare
- har multiple personligheter (psykose)
- er ikke intelligente
- har en kronisk tilstand



Er dette sant? NEI!



Stigma mot de som opplever psykose

Er dette sant? NEI!

Farlige og uforutsigbare?



Stigma mot de som opplever psykose

Er dette sant? NEI!

Farlige og uforutsigbare?

Personer med psykose har større risiko for å være et offer for enn en utøver av vold.

Men: hvis de har utøvd vold...

- ... er det mer sannsynlig at avisene skriver om det siden det skaper større overskrifter: måten forbrytelsen har skjedd på kan fremstå som merkelig eller vanskeligere å forstå (f.eks. psykisk syk person som angrep de tyske politikerne Lafontaine og Schäuble)
- At forsvarsadvokater forklarer vold med påstander om psykisk lidelse eller utilregnelighet (sant eller ikke) forsterker av og til dette inntrykket



Stigma mot de som opplever psykose

Er dette sant? NEI!

- **Multippel personlighet:** Dette bildet er uriktig og misvisende. Før det første er det kontroversielt om multipel eller splittet personlighet eksisterer i det hele tatt. For det andre har dette symptomet ingenting med schizofreni eller psykose å gjøre.



Stigma mot de som opplever psykose

Er dette sant? NEI!

- **Multipel personlighet:** Dette bildet er uriktig og misvisende. Før det første er det kontroversielt om multipel eller splittet personlighet eksisterer i det hele tatt. For det andre har dette symptomet ingenting med schizofreni eller psykose å gjøre.
- **Ikke intelligent:** Utvikling av psykiske lidelser har ikke med intelligens å gjøre. Akkurat slik tilfellet er i normalbefolkningen, så har mange personer med psykose intelligens over gjennomsnittet.



Stigma mot de som opplever psykose

Er dette sant? NEI!

- **Multipel personlighet:** Dette bildet er uriktig og misvisende. Før det første er det kontroversielt om multipel eller splittet personlighet eksisterer i det hele tatt. For det andre har dette symptomet ingenting med schizofreni eller psykose å gjøre.
- **Ikke intelligent:** Utvikling av psykiske lidelser har ikke med intelligens å gjøre. Akkurat slik tilfellet er i normalbefolkningen, så har mange personer med psykose intelligens over gjennomsnittet.
- **Kronisk tilstand:** Med den riktige behandlingen kan mange pasienter leve produktive og meningsfulle liv.



Hvorfor gjør vi dette?

Mange personer med diagnosen “schizofreni” eller “psykose” (men ikke alle) kan oppleve diskriminering hvis diagnosen utløser uriktige antagelser og assosiasjoner.

For å kunne redusere stigma må vi identifisere og korrigere/adressere vanlige stereotypier om personer med schizofreni eller psykose.



Hvorfor gjør vi dette?

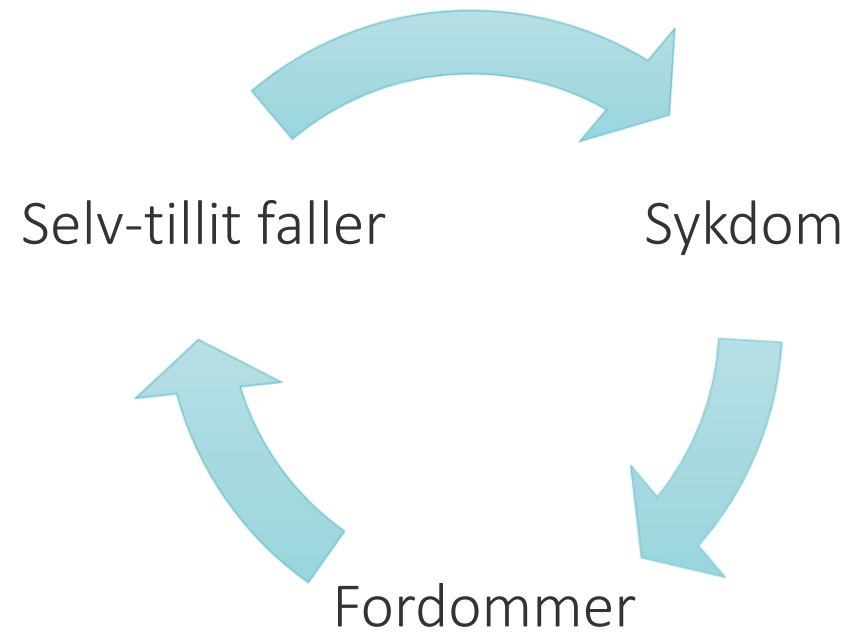
Mange personer med diagnosen “schizofreni” eller “psykose” (men ikke alle) kan oppleve diskriminering hvis diagnosen utløser uriktige antagelser og assosiasjoner.

For å kunne redusere stigma må vi identifisere og korrigere/adressere vanlige stereotypier om personer med schizofreni eller psykose.

Relevant: Hvis man ser ordentlig etter, vil man se at ethvert individ har kvaliteter som gjør dem unike. Mange fordommer eller stereotypier er basert på ett aspekt av en persons identitet. Disse fordommene eller stereotypiene kan få oss til å behandle folk som ikke fortjener å bli bedømt negativt på en dårlig måte. Psykisk lidelse er bare ett aspekt av en persons identitet.



Hva bør vi gjøre?



Les deg opp på & formidle nøyaktig informasjon om din opplevelse av sykdom!



Burde jeg snakke om sykdommen min... og hvordan?

Trenger du å fortelle andre at du har en psykose-diagnose?

- En psykose- eller schizofrenidiagnose (i likhet med andre psykisk lidelser) er ikke meldepliktig, dvs. at man ikke trenger å fortelle andre om den.

Du bestemmer selv om du vil informere andre om diagnosen eller ikke.





Burde jeg snakke om sykdommen min... og hvordan?

Trenger du å fortelle andre at du har en psykosediagnose?

- Det kan være viktig at du snakker med en person du stoler på om sykdommen din, fordi...
- Nærstående personer ofte legger merke til tidlige tegn på tilbakefall til psykose før personen selv gjør det





Hvordan kan jeg snakke om sykdommen min?

Anbefaling: Forklar symptomene fremfor å si diagnosen.



Hvordan kan jeg snakke om sykdommen min?

Anbefaling: Forklar symptomene fremfor å si diagnosen.

- Spesielt hvis du ikke kjenner folk godt kan det ofte være lurt å beskrive symptomene dine i steden for å si det (tvetydige) navnet (schizofreni, psykose) på sykdommen



Hvordan kan jeg snakke om sykdommen min?

Anbefaling: Forklar symptomene fremfor å si diagnosen.

- Spesielt hvis du ikke kjenner folk godt kan det ofte være lurt å beskrive symptomene dine i steden for å si det (tvetydige) navnet (schizofreni, psykose) på sykdommen
- For å kunne forklare sykdommen din til andre, må du selv bli en ekspert på sykdommen!



Hvordan kan jeg snakke om sykdommen min?

Hovedsymptomene ved psykose/schizofreni:

???



Hvordan kan jeg snakke om sykdommen min?

Hovedsymptomene ved psykose/schizofreni:

- Hallusinasjoner
- Vrangforestillinger
- Andre (ikke-spesifikke) symptomer som depresjon (kan også være tilstede ved andre lidelser)



Hvordan kan jeg snakke om sykdommen min?

Hovedsymptomene ved psykose/schizofreni:

- **Hallusinasjoner:** Å høre, se, føle, eller smake ting som ikke er der (høre skremmende eller nedlatende stemmer)



Hvordan kan jeg snakke om sykdommen min?

Hovedsymptomene ved psykose/schizofreni:

- **Hallusinasjoner:** Å høre, se, føle, eller smake ting som ikke er der (høre skremmende eller nedlatende stemmer)

Eksempel:

“Omtrent 15% av befolkningen opplever hallusinasjoner uten å være psykisk syke. Hvordan kan jeg beskrive det for deg? Det ligner på å tenke på en fengende sang, men sterkere, slik at du tror det er virkelig. Eller å høre ringeklokka når du venter på at noen skal komme, men så er det ikke egentlig noen der.”



Hvordan kan jeg snakke om sykdommen min?

Hovedsymptomene ved psykose/schizofreni:

- **Vrangforestilling:** Å være overbevist om noe som ikke er sant (f.eks. at man er utvalgt til å redde verden eller til å bli forfulgt av PST)



Hvordan kan jeg snakke om sykdommen min?

Hovedsymptomene ved psykose/schizofreni:

- **Vrangforestilling:** Å være overbevist om noe som ikke er sant (f.eks. at man er utvalgt til å redde verden eller til å bli forfulgt av PST)

Eksempel:

“Nesten alle kjenner følelsen av at hele verden går imot en. Eller at folk ser på deg, spesielt hvis du ikke føler deg vel i situasjonen. For meg var denne følelsen mye sterkere. Da jeg var syk, var jeg 100% sikker på at visse personer var ute etter meg. Nå ser jeg annerledes på det.”

“Nesten alle kjenner følelsen av å være uovervinnelig, at ingen kan gjøre dette bedre enn en selv. For meg varte den måten å tenke på lenger og førte til problemer for meg, for eksempel på jobb...”



Hvordan kan jeg snakke om sykdommen min?

Hovedsymptomene ved psykose/schizofreni:

- **Andre (ikke-spesifikke) symptomer:** For eksempel depresjon, vansker med å kommunisere, med oppmerksomhet



Hvordan kan jeg snakke om sykdommen min?

Hovedsymptomene ved psykose/schizofreni:

- **Andre (ikke-spesifikke) symptomer:** For eksempel depresjon, vansker med å kommunisere, med oppmerksomhet

Eksempel:

“Alle kan ha dager hvor man kjenner seg veldig trist og hvor man ikke klarer å gjøre noenting og heller trekker seg tilbake. Sånn var det for meg også – bortsett fra at tristheten varte i ukesvis og det ikke var noenting som kunne muntre meg opp. Jeg følte meg ikke bare trist, men fullstendig håpløs og verdiløs. Da tenker man at dette ikke kommer til å gå over og at det alltid har vært sånn. Men så en dag blir det lysere...”



Hvordan kan jeg snakke om sykdommen min?

Skaff deg informasjon om temaet psykose. Den beste måten å oppklare misforståelser på eller å korrige uriktige oppfatninger er å fortelle fakta.



Overføring til det virkelige liv

Læringsmål:

For å forebygge fordommer og stigma er det viktig å kunne gi riktig informasjon om sykdommen din til andre mennesker.

- Psykiske lidelser er vanlig.
- Du trenger ikke å dele detaljer og sykdommen din hvis du ikke er komfortabel med å snakke om det.
- Det kan være både nyttig og viktig å fortelle folk du stoler på om diagnosen din, slik at du kan få generell støtte, og for å forebygge tilbakefall.
- Noen ganger har folk uriktige oppfatninger om en sykdom. Å forklare symptomene (på psykose) kan være mer nyttig enn å si diagnosen, siden personen kanskje har en feil oppfatning av diagnosen.



Hva har dette med psykose å gjøre?

Mange personer med psykose (men ikke alle!) sliter med fordommer. For å forebygge fordommer, kan det være nyttig å forklare sykdommen til andre mennesker.

Eksempel: Martin har vært på sykehus de siste par ukene på grunn av en psykotisk fase. Så langt har han nesten ikke fortalt noen om sykdommen og har blitt mer og mer sosialt tilbaketrukket

Bakgrunn: Martin har tidligere hatt dårlige erfaringer med å snakke åpent om psykosen sin. Etter å ha fortalt det til sjefen, ble han raskt overført. På grunn av dette er han redd for at vennene hans skal tro at han er gal og snu han ryggen.

Men: Under denne innleggelsen deltok Martin i MCT, i tillegg til i andre terapier og aktiviteter, og bestemte seg for å slutte og gjemme seg for sine gode venner. Nesten alle reagerte positivt da Martin forklarte symptomene sine. En av dem fortalte til og med om egne opplevelser av å være forfulgt og truet.



Takk for oppmerksomheten!

For trenere:

Vennligst dele ut regneark. Introduser vår app COGITO (last ned 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 T�ren