



Metakognitiv trening (MCT)

MCT 9 I – Selvtillit

© Moritz, Woodward & Vaskinn (1|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).



Selvtillit: hva er det?



???



Selvtillit: hva er det?



- Hvilken verdi vi tillegger oss selv.



Selvtillit: hva er det?



- Hvilken verdi vi tillegger oss selv.
- En subjektiv vurdering av en selv.



Selvtillit: hva er det?



- Hvilken verdi vi tillegger oss selv.
- En subjektiv vurdering av en selv.
- Har ikke nødvendigvis noe med hvordan andre oppfatter deg å gjøre.



Lav selvtillit kan påvirke vår mentale helse

- Personer med psykisk lidelse har ofte lav selvtillit.
- Lav selvtillit kan bidra til psykologiske problemer som:
 - Tvil rundt egne evner og ferdigheter
 - Frykt
 - Depressive symptomer
 - Ensomhet



Forskjeller mellom overdreven selvtillit og sunn selvtillit

I en psykose kan noen (men ikke alle) føle seg forfulgt eller presset. Denne følelsen kan føre til redusert selvtillit. På den annen side opplever noen økt selvtillit, som at de er ment å utføre en spesiell oppgave eller at de tror at de er spesielt utvalgt for et stort oppdrag.



MERK: Megalomane forestillinger (som oppfatninger om at man er mektigere eller viktigere enn andre) kan forbigående øke verdien vi føler at vi har, men har ingenting med “sunn” selvtillit å gjøre!

- Følelsen varer ikke lenge
- ... og er ikke basert på virkeligheten og ens faktisk sterke sider!



Men...

- Alle har noen sterke sider, som ofte bare venter på å bli oppdaget.
- Du både kan og skal være stolt av disse sterke sidene!
- Kjennskap til disse sterke sidene er grunnlaget for selvtilliten din.



Hvorfor gjør vi dette?

Mange personer med psykose (men ikke alle!) har lav selvtillit, ofte på grunn av negative erfaringer i forhold til andre mennesker. Å øke selvtilliten og bedre andre depressive symptomer øker psykisk stabilitet. Det kan også bidra til å redusere psykotiske symptomer.



Kilder til selvtillit

- Selvtillit er ikke en konstant størrelse, men finnes i ulike områder av livet ditt og i ulike utgaver (symbolisert som hyller til høyre).





Kilder til selvtillit

- Selvtillit er ikke en konstant størrelse, men finnes i ulike områder av livet ditt og i ulike utgaver (symbolisert som hyller til høyre).
- Det viktige er hvorvidt vi fokuserer kun på våre svakheter (= tomme hyller), i stedet for også å tenke på våre evner og sterke siderbb (= fylte hyller).





Personer med lav selvtillit...

- ... fokuserer ofte på sine egne tomme hyller og andres fylte hyller.





Personer med lav selvtillit...

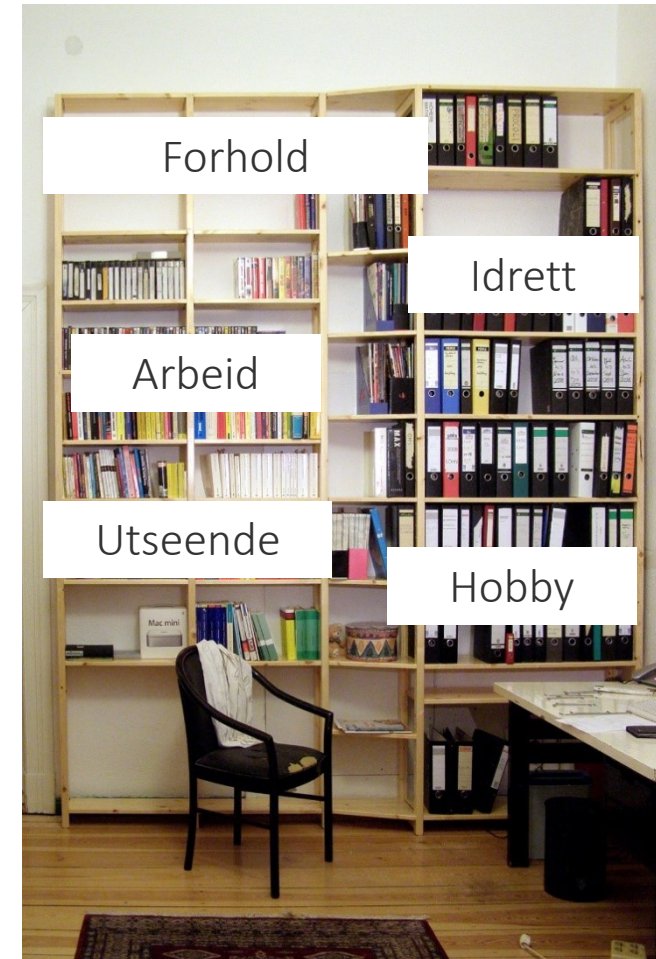
- ... fokuserer ofte på sine egne tomme hyller og andres fylte hyller.
- ... foretar gjerne generaliserte negative vurderinger av seg selv (f.eks. "Jeg er verdiløs").





Personer med lav selvtillit...

- ... fokuserer ofte på sine egne tomme hyller og andres fylte hyller.
- ... foretar gjerne generaliserte negative vurderinger av seg selv (f.eks. “Jeg er verdiløs”).
- ... skiller ikke mellom personen som et hele og atferd (f.eks. “Hvis jeg mislykkes med èn ting, så er jeg en taper”).



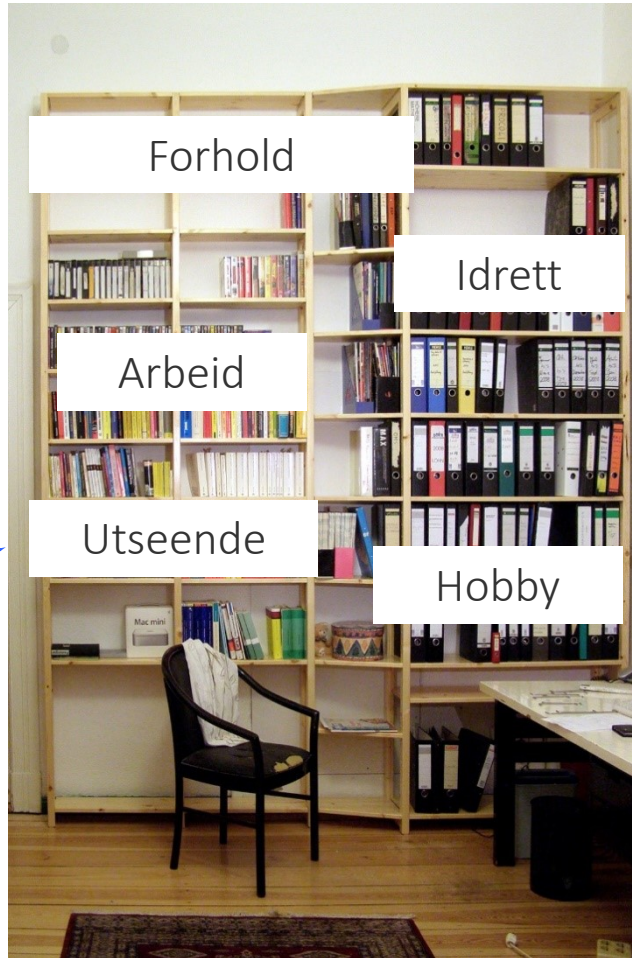


Husk...

Jeg er god til å lytte, en man kan stole på, flink til å vedlikeholde vennskap og får andre til å le...

Jeg er for tiden arbeidsledig; strøk på siste eksamen

Jeg er fornøyd med håret mitt, og jeg liker øynene mine, men jeg kunne godt vært høyere...



Jeg ble alltid valgt sist i gymmen. Jeg er elendig til å kaste ball, men god til å danse...

Jeg liker å lage mat og jeg vet masse om musikk og politikk. Jeg er interessert i litteratur og filmer...

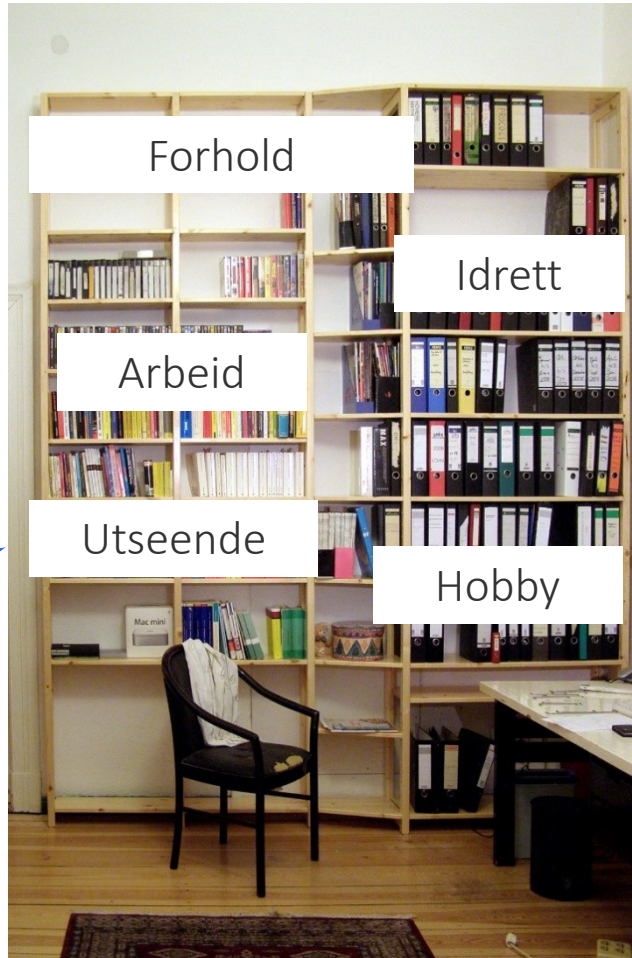


Husk...

Jeg er god til å lytte, en man kan stole på, flink til å vedlikeholde vennskap og får andre til å le...

Jeg er for tiden arbeidsledig; strøk på siste eksamen

Jeg er fornøyd med håret mitt, og jeg liker øynene mine, men jeg kunne godt vært høyere...



Jeg ble alltid valgt sist i gymmen. Jeg er elendig til å kaste ball, men god til å danse...

Jeg liker å lage mat og jeg vet masse om musikk og politikk. Jeg er interessert i litteratur og filmer...

Hvilken hylle er det lenge siden du så i? Hvilke skjulte skatter befinner seg der?



Hva kjennetegner personer med høy selvtillit?

- Stemme: ???
- Ansiktsuttrykk/gester: ???
- Holdning: ???





Hva kjennetegner personer med høy selvtillit?

- Stemme: klar, velartikulert, passende volum
- Ansiktsuttrykk/gester: øyekontakt; sikker fremtoning
- Holdning: oppreist

Som med alt annet: ikke overdriv (f.eks. stirre på andre, avbryte dem hele tiden, fortelle andre hva de skal gjøre).





Kjennetegn på høy selvtillit som ikke er direkte observerbart

???





Kjennetegn på høy selvtillit som ikke er direkte observerbart

- Sikker på egne evner.
- Aksepterer egne feil (uten å nedvurdere seg selv).
- Introspeksjon, klar for å lære (av egne feil).
- Positiv holdning til seg selv, som å rose seg selv når man lykkes.





Bli klar over dine sterke sider

Hvorfor er det så vanskelige noen ganger å identifisere sine egne sterke sider?

- Vanlig antagelse: “Hvis jeg roser meg selv, blir jeg forfengelig”.
- I akutte sykdomsfaser kan det være vanskeligere å se eller vise dine sterke sider.



Bli klar over dine sterke sider

Gjenfinne “tapte skatter”:

- Bare spør dine venner og familien din om hva de setter pris på hos deg.
- Tenk på konkrete situasjoner hvor du håndterte noe bra og kanskje til og med fikk et kompliment (selv små ting teller).
- ... og skriv disse erfaringene ned i en “glede-dagbok”*, slik at du kan huske dem på dårlige dager.



* I “glede-dagboken” skriver du kun ned positive ting fra dagen



Oppgave 1

Hva liker du ved deg selv?

Hva er du god til?

Tenk på en sterk side for hver av spørsmålene!



Oppgave 2

- Reis deg og la hodet henge.
- Se ned, la skuldre og armer dingle, lut ryggen.



Oppgave 2

- Reis deg og la hodet henge.
- Se ned, la skuldre og armer dingle, lut ryggen.
- Gå gjennom rommet med denne holdningen!



Oppgave 2

- Reis deg og la hodet henge.
- Se ned, la skuldre og armer dingle, lut ryggen.
- Gå gjennom rommet med denne holdningen!

Hvordan føles det?



Oppgave 2

- Nå lar du overkroppen din henge ned, helt avslappet, før du retter deg selv opp, ryggvirvel for ryggvirvel. Tenk deg at noen drar deg opp etter hårtuppene.



Oppgave 2

- Nå lar du overkroppen din henge ned, helt avslappet, før du retter deg selv opp, ryggvirvel for ryggvirvel. Tenk deg at noen drar deg opp etter hårtuppene.
- Gå gjennom rommet med denne holdningen!



Oppgave 2

- Nå lar du overkroppen din henge ned, helt avslappet, før du retter deg selv opp, ryggvirvel for ryggvirvel. Tenk deg at noen drar deg opp etter hårtuppene.
- Gå gjennom rommet med denne holdningen!

Hvordan føles det?



Oppgave 2

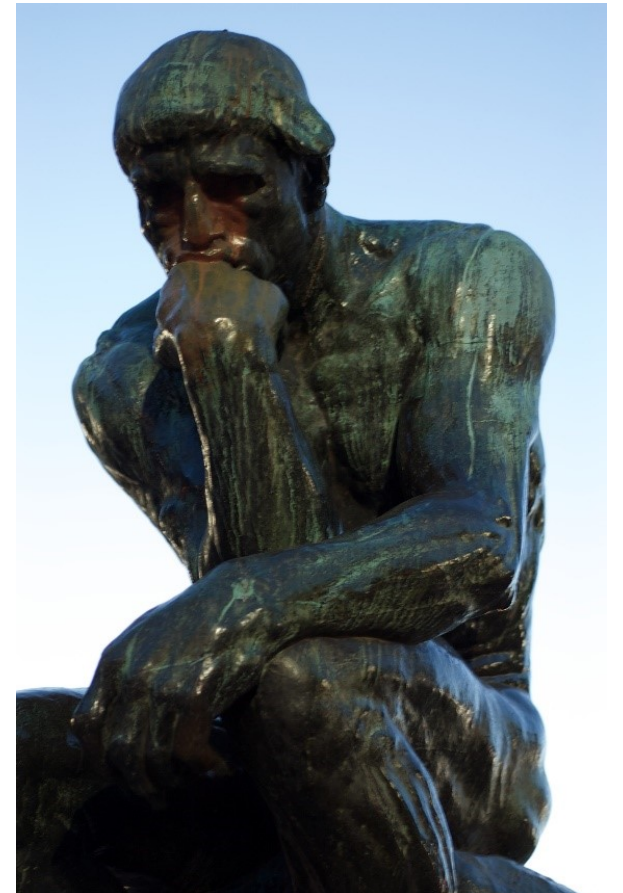
- Du la kanskje merke til at du var mye mer oppreist og sikker.
- En bestemt fremtoning og oppreist holdning fremstår ikke bare som tryggere og sikrere ovenfor andre, men har også en positiv innvirkning på egen selvtillit.
- Å utvikle en ny indre holdning (oppfatning) med den rette kroppsholdningen: Et kroppsspråk som sier “Jeg er trygg, sikker” (oppreist holdning, øyekontakt, klar stemme) gir ekte styrke og selvtillit.

Det som begynner med kroppsholdning ender opp med en ekte holdning (oppfatning)!



Grubling: tenke i ring, uten at det går fremover

- Mange personer med psykiske plager lider av endeløs “grubling”
- Har du lagt merke til at du selv grubler?

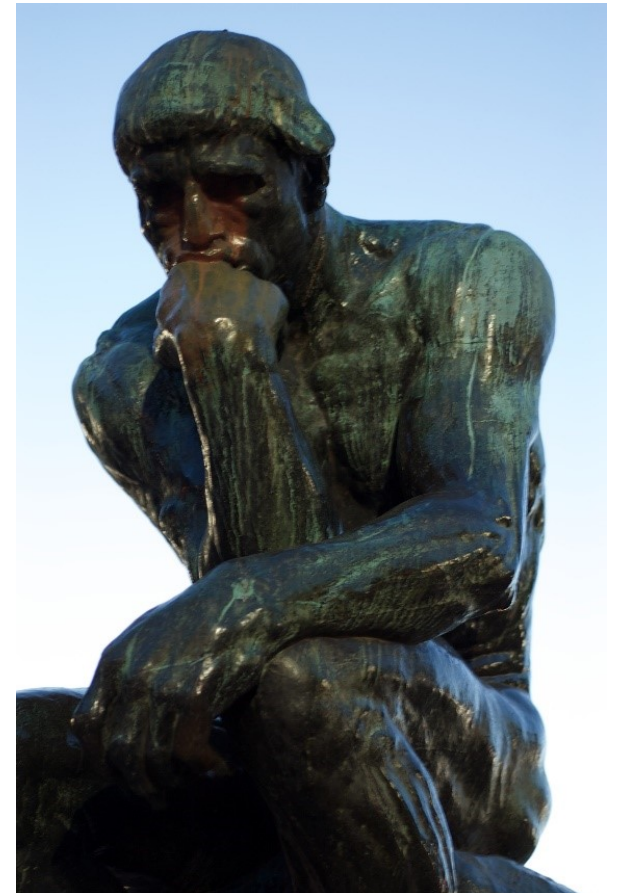




Problemer

Grubling er av flere grunner problematisk:

- Tankene går i ring: Problemer presenteres uten å bli løst.
- Selvtilliten blir skadelidende siden nyttige og vakre tanker eller handlinger ikke gis oppmerksomhet eller legges merke til.
- I motsetning til ved målrettet tenkning, er grubling kjennetegnet ved at de samme mislykkede og selvanklagende tankene gjentas og gjentas.





Hva kan gøres?

Det første og viktigste er å anerkjenne at grubling er et problem og ikke en nyttig strategi. Grubling fører helt klart til flere problemer, i stedet for å løse dem.

- Gruble-tanker er bare tanker... de er ikke virkeligheten!
- Prøv å legge merke til dem, men ikke legg for mye vekt på disse tankene.



Anti-grubling Oppgave 1: På jakt etter indre avstand...

- Tenk på hva som hender inni deg uten å gjøre noe med det eller nedvurdere det (“Jeg er en idiot, jeg klarer ikke slutte å gruble!”; “Hvorfor har jeg dette problemet?”)
- Se på tankene slik som man kan se på tog som forlater stasjonen, skyer som beveger seg over himmelen, blader som blir tatt av vinden.

Slike problematiske tanker er ikke vedvarende fordi de er sanne, men fordi de skremmer deg. Og det er derfor du tenker på dem hele tiden.





Anti-grubling Oppgave 2: Fysisk distraksjon

Fysisk oppgave

- Reis deg!
- Legg venstre hånd på høyre skulder
- Legg høyre hånd på venstre skulder
- Løft et ben...
- ... og roter



Anti-grubling Oppgave 2: Fysisk distraksjon

Fysisk oppgave

- Reis deg!
- Legg venstre hånd på høyre skulder
- Legg høyre hånd på venstre skulder
- Løft et ben...
- ... og roter

Hva tenker du på?



Anti-grubling Oppgave 2: Fysisk distraksjon

Fysisk oppgave

- Reis deg!
- Legg venstre hånd på høyre skulder
- Legg høyre hånd på venstre skulder
- Løft et ben...
- ... og roter

Fordi du må konsentrere deg når du gjør dette, får du stoppet den evige runddansen av gruble-tanker.



Tips for å øke selvtillit

- Uttrykk dine ønsker til andre mennesker.



Tips for å øke selvtillit

- Uttrykk dine ønsker til andre mennesker.
- Prøv å snakke høyt og tydelig.



Tips for å øke selvtillit

- Uttrykk dine ønsker til andre mennesker.
- Prøv å snakke høyt og tydelig.
- Sørg for øyekontakt (start med folk du kjenner, deretter fremmede).



Tips for å øke selvtillit

- Uttrykk dine ønsker til andre mennesker.
- Prøv å snakke høyt og tydelig.
- Sørg for øyekontakt (start med folk du kjenner, deretter fremmede).
- Reis deg opp: husk hvordan en oppreist holdning virker på selvtilliten din og på folk rundt deg!



Hjemmelekser

Tips for å sette pris på positive ting som skjer i løpet av dagen din:

- Når du går hjemmefra, ta med deg en samling av f.eks. klinkekuler eller knapper som du legger i høyre jakkelomme.
- Hver gang det skjer noe positivt (en venn smiler til deg, du har en hyggelig samtale, spiser en deilig lunsj) flytter du en klinkekule/knapp over i venstre jakkelomme.
- Når du kommer hjem om kvelden tar du frem klinkekulene/knappene i venstre jakkelomme og tenker gjennom de fine tingene du har opplevd den dagen.
- Ved å gjøre dette holder du oversikt over alle positive og vakre minner, og nyter øyeblikket. Dessverre er vi ikke så flinke til å legge merke til hyggelige ting og lar de passere for fort.



Hjemmelekser

Tips for å sette pris på positive ting som skjer i løpet av dagen din:

- Når du går hjemmefra, ta med deg en samling av f.eks. klinkekuler eller knapper som du legger i høyre jakkelomme.
- Hver gang det skjer noe positivt (en venn smiler til deg, du har en hyggelig samtale, spiser en deilig lunsj) flytter du en klinkekule/knapp over i venstre jakkelomme.
- Når du kommer hjem om kvelden tar du frem klinkekulene/knappene i venstre jakkelomme og tenker gjennom de fine tingene du har opplevd den dagen.
- Ved å gjøre dette holder du oversikt over alle positive og vakre minner, og nyter øyeblikket. Dessverre er vi ikke så flinke til å legge merke til hyggelige ting og lar de passere for fort.

Kan du tenke deg andre måter å nyte og huske fine ting som skjer i løpet av dagen på?



Overføring til det virkelige liv

Læringsmål:

- Selvtillit er den verdien en person tillegger seg selv.
- Bli kjent med dine sterke sider i ulike deler av livet ditt og forsøk å bedre din egen selvtillit ved å bruke de strategiene vi har gjennomgått.
- Let etter glemte sterke sider (“skjulte skatter”) gjennom å spørre vennene dine eller å skrive en “glede-dagbok”. Legg merke til de positive øyeblikkene som skjer i løpet av dagen din!



Hva har dette med psykose å gjøre?

Mange personer med psykose (men ikke alle!) har lav selvtillit og negative tankemønstre (for eksempel en tendens til å gruble), noe som kan redusere selvtilliten enda mer.



Hva har dette med psykose å gjøre?

Mange personer med psykose (men ikke alle!) har lav selvtillit og negative tankemønstre (for eksempel en tendens til å gruble), noe som kan redusere selvtilliten enda mer.

Eksempel: Harald gjorde det dårlig på en siste test under sin opplæring.

Evaluering: Først tenker han at han er en dårlig medarbeider, men begynner etterhvert også å devaluere seg selv som menneske. Han føler seg deprimert og tviler på seg selv.

Men: Venner hjelper Harald i de påfølgende dagene gjennom å gjøre det klart for han at testen ikke er en vurdering av han som menneske, men at den er et øyeblikksbilde av hvordan han presterer på kun ett av mange områder. Han bør ikke avfeie resultatene, men det er også viktig at han husker på sine sterke sider (både på jobb og på andre områder) og ikke er for streng med seg selv.

Viktig: Selv om du opplever å mislykkes, så bør du aldri overse de tingene som går bra i livet ditt



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
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