

Hjemmelekser og essensen i Treningsmodul 1

• **Attribusjon – Å klandre og ta æren** •

Attribusjon

= å trekke slutninger om årsaker til hendelser (f.eks. å klandre noen eller ta æren for noe)

Hvorfor gjør vi dette?

Forskning viser at mange personer med depresjon [men ikke alle!]:



- har en tendens til å ta på seg skylden på feil eller negative hendelser
- ofte attribuerer suksess til heldige omstendigheter eller flaks, heller enn til seg selv Dette kan føre til lav selvtillit!

Forskning viser at mange personer med vrangforestillinger [men ikke alle!]:



- har en tendens til å gi andre mennesker skylden for negative hendelser og feil
- noen ganger tenker at alle hendelser er utenfor deres kontroll

Spesielt den første attribusjonsstilen kan føre til mellommenneskelige problemer!

Eksempel på feilattribusjon:



Kristin snubler ofte.

Hennes oppfatning: Onkelen hennes forårsaker dette ved å sende elektriske signaler via elektroder i hodet hennes.

Det som faktisk skjedde!: Hun har en nevrologisk sykdom (multipel sklerose).

Vi overser ofte at samme hendelse kan ha svært forskjellige årsaker.

Eksempel:

En god venn hører ikke på hva du sier. Hvilke årsaker kan ha bidratt til denne situasjonen?

... jeg	<ul style="list-style-type: none">▪ Jeg er kjedelig▪ Jeg mumler
... andre	<ul style="list-style-type: none">▪ Hun er uhøflig▪ Hun har kanskje problemer.
... en situasjon eller tilfeldighet	<ul style="list-style-type: none">▪ Radioen står på▪ Vennen blir distraherert fordi mobilen hennes ringer

Som dette eksempelet viser kan hendelser ha svært forskjellige årsaker. I tillegg er det slik at i de fleste tilfeller er det flere faktorer som i kombinasjon bidrar til en gitt situasjon. Likevel foretrekker mange mennesker å fokusere bare på et aspekt som viktig (f.eks. å klandre andre isteden for seg selv eller motsatt).

Depressiv attribusjonsstil:

- Man føler seg fullstendig ansvarlig for negative hendelser (f.eks. stryk på eksamen = "Jeg er dum").
- Samtidig attribueres positive hendelser til flaks eller tilfeldigheter, andre menneskers bidrag, eller man kan til og med tvile på at hendelsen egentlig var positiv ("Det er noe alle kan klare").



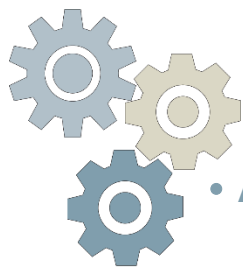
Ulempe: lav selvtillit OG, i ekstreme tilfeller, så er dette en urealistisk vurdering av hendelser.

Attribusjonsstil preget av vrangforestillinger:

Andre mennesker holdes ansvarlig for negative hendelser (f.eks. stryk på eksamen = "sensor var urettferdig"; man får ikke jobben = "de mislikte meg helt fra begynnelsen av"). Samtidig attribueres positive hendelser fullstendig til en selv ("Jeg er best").



Ulempe: god selvtillit, MEN, i ekstreme tilfeller, så er dette en urealistisk vurdering av hendelser. I tillegg kan en slik måte å se verden på lett irritere og fornærme andre mennesker ("syndebukker") og føre til konflikter.



Hjemmelekser og essensen i Treningsmodulene 2 & 7

• Å trekke forhastede slutninger I og II) •

Hvorfor gjør vi dette?



Forskning viser at mange personer med psykose [men ikke alle!] foretar beslutninger på bakgrunn av lite informasjon.

En slik beslutningsstil kan lette føre til feil. Derfor er en bevisst beslutningsstil som innebærer at man tar hensyn til all tilgjengelig informasjon å foretrekke.

Mange personer med psykose [men ikke alle!] har en forstyrret virkelighetsoppfatning.

Tolkninger, som de fleste andre mennesker ville se bort fra, blir vurdert.

Eksempel på å trekke forhastede slutninger:



Mens han er på en offentlig tilstelning, hevder Karl at han er Tysklands neste konge.

Bakgrunn: Karl fant en kongefigur inne i et kinderegg.

Men!: Han har intet blått blod, monarkiet ble avskaffet i Tyskland for lenge siden;

men fremfor alt: Innholdet i kinderegget kan ikke betraktes som et uomtvistelig bevis!

Vi trekker slutninger på bakgrunn av svært kompleks informasjon i våre omgivelser. Ofte kommer vi frem til en konklusjon uten 100% bevis.

- **Grunner/fordeler:** sparer tid, gir trygghet, får oss til å virke bestemte og kompetente ("En uriktig beslutning er bedre enn ingen beslutning.")



Ulemper: risiko for å foreta uriktige og farlige beslutninger ...

Man bør finne den gyldne middelvei mellom å: foreta en overilet beslutning (**risiko:** dårlig, uriktig eller farlig beslutning) være overdrevent nøyaktig (**ulempe:** tar for lang tid)

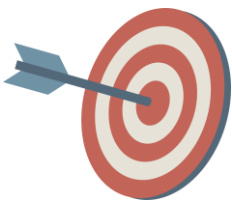
Uten 100% bevis - men liten grunn til tvil



- et lite flagrende objekt på himmelen: fugl!
- det kommer røyk ut av vinduet. Brann? Sannsynligvis, ordtaket: "Ingen røyk uten ild"

Men:

- En mann babler: er han full?
 - Sjekk nærmere: kommer mannen fra en bar eller lukter han alkohol? Det kan hende at mannen har en språkforstyrrelse etter å ha vært utsatt for hjerneslag eller han kan ha en talefeil.
- overilede beslutninger bør unngås (f.eks. å vise avsky)

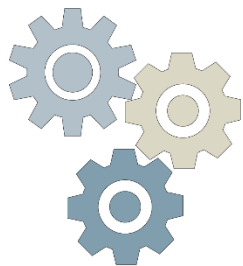


Læringsmål:

- Når vurderingen er viktig, er det bedre å unngå overilede beslutninger og heller ta hensyn til all relevant informasjon ("best å være på den sikre siden").
- Samle derfor inn informasjon fra så mange kilder som mulig og utveksle synspunkter med andre, spesielt hvis beslutningene som skal tas er viktige (f.eks. føle at naboen er ute etter deg -> ikke angrip dine antatte fiender med en gang!).
- For hendelser som ikke er så viktige, kan vi like gjerne bestemme oss raskt (f.eks. velge et yoghurtmerke eller type kake, lottotal).
- Det er menneskelig å feile – vær forberedt på muligheten for at du tar feil.

Tvil kan være en ubehagelig følelse, men hjelper oss ofte til å unngå og gjøre alvorlige feil:

Livet er ofte sammensatt, og det kan være vanskelig å ta inn all informasjon på en gang. Likevel er det veldig viktig at vi ikke gjør det motsatte og trekker forhastede slutninger. Spesielt i sammensatte og komplekse situasjoner, hvor det er lett å overse informasjon, er det ikke så lurt å være for overbevist om sin første vurdering. Ta deg litt tid til å se etter mer informasjon og spør hva mennesker du stoler på mener. Prøv å se problemer fra forskjellige perspektiv (hva er fordeler og ulemper?). Dette kan føre til en ubehagelig følelse av tvil, men den hjelper oss med å få et mer realistisk syn på en situasjon og kan forhindre oss i å trekke feil konklusjoner. Dette igjen kan på lang sikt redusere negative følelser som frykt eller trussel.



Hjemmelekser og essensen i Treningssmodul 3

• Å endre oppfatninger •

Hvorfor gjør vi dette?



Forskning viser at mange [men ikke alle!] personer med psykose holder fast ved sine meninger eller oppfatninger om en hendelse, selv når de konfronteres med informasjon som utfordrer denne oppfatningen.

Dette kan føre til interpersonlige problemer og stå i veien for et sunt, realistisk syn på sine omgivelser.

Eksempel på oppfatning som ikke ble korrigert:

Laila skjærer opp dekkene på kollegaens bil!

Bakgrunn: Laila føler at hun blir sjikanert.

Men!: Selv om noen kolleger faktisk hadde kommet med nedsettende bemerkninger om Laila, behandlet hun dem alle likt - og ble helt oppslukt i sin egen konspirasjonsteori. Hun overså at noen kolleger hadde oppført seg hyggelig ovenfor henne.

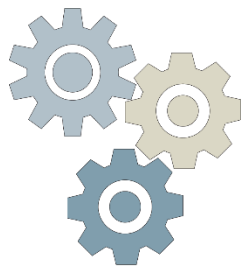
En menneskelig tendens er å stole på førsteinntrykket (f.eks. fordommer, eller en innstilling om at førsteinntrykket gir mest korrekt informasjon)

Årsaker:

- latskap,
- "bekreftelsesskjevhet" (-> du ser kun etter bevis som støtter din egen teori)
- Tankeløshet
- hjelper oss med å orientere oss i en kompleks verden
- stolthet

Problemer:

- feilvurderinger (f.eks. rasistiske fordommer) opprettholdes
- uriktige overgeneraliseringer kan forekomme ("har du sett en, har du sett alle")
- som har fortjent en sjanse til får den ikke



Hjemmelekser og essensen i Treningsmodulene 4 & 6

- Å vise empati ... I og II •

Hvorfor gjør vi dette?

Forskning viser at mange [men ikke alle!] personer med psykiske problemer (spesielt psykose) har problemer med følgende:

- Vansker med å forstå og vurdere ansiktsuttrykk hos andre (f.eks. tristhet, glede)
- Vansker med å slutte fra hva en person gjør i øyeblikket til hvilke motiver han/hun har eller hva han/hun kommer til å gjøre i fremtiden

Eksempel på sosial misforståelse:

Når Pål åpner vinduet sitt, trekker naboen for sine gardiner. Vurdering: For Pål er dette det ultimate bevis på at naboen hans konspirerer mot han og forsøker å få ham kastet ut av huset.

Men!: Dette kan ha vært en tilfeldighet, eller kanskje naboen ikke hadde klær på seg og ikke ville bli sett.

Hvordan problemer med å gjenkjenne følelser bidrar til feiltolkninger under psykose – eksempler:

Angst og panikk forhindrer en objektiv vurdering av andre mennesker eller situasjoner:

- Tror ikke på oppmuntrende ord fra vennene dine.
- Legens forståelsesfulle smil oppfattes som at man blir ledd av.
- Det nervøse ansiktet til en pendler på toget feiltolkes til å være en advarsel (f.eks. kommende angrep).

Noen ganger har vi en tendens til å overfortolke andre personers "kroppsspråk" (f.eks. klø seg på nesa = lyver?; armer i kors = arroganse?) eller til å foreta raske slutninger om hva andre tenker eller hvilke intensjoner de har. Ofte er det nødvendig å bli bedre kjent med noen for å kunne foreta riktige vurderinger. Kroppsspråk og

førsteintrykk gir viktig informasjon, men man bør samle mer informasjon for å se hele bildet.

Hva hjelper oss med å tolke en annen persons atferd?



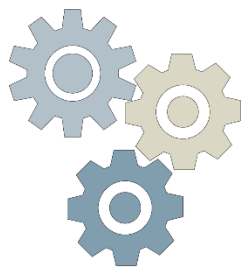
Eksempel: En person har armene i kors.
Hvorfor? arrogant, usikker, fryser han/hun?

- tidligere kunnskap om personen: har personen en tendens til å være arrogant eller sjenert?
- omgivelser/situasjon: hvis en person har armene i kors om vinteren, så fryser han/hun sannsynligvis!
- selv-observasjon: Når har jeg armene i kors? (Obs! Ikke dra umiddelbare slutninger fra deg selv til andre)
- ansiktsuttrykk: ser personen sint eller vennlig ut etc.?



Læringsmål:

- Du bør kun dra slutninger om en annen person hvis du kjenner vedkommende godt eller observerte vedkommende nøye.
- Ansiktsuttrykk og gester gir viktig informasjon om hva en person føler, men kan noen ganger være misvisende.
- Når du vurderer komplekse situasjoner, er det viktig å bruke all tilgjengelig informasjon.
- Jo mer informasjon som brukes, desto mer sannsynlig er det at man kommer frem til en riktig vurdering.



Hjemmelekser og essensen

i Treningsmodul 5

• Hukommelse •

Hvorfor gjør vi dette?

- Forskning viser at mange personer med psykose [men ikke alle!] stoler mer på falske minner enn personer uten psykose.
- Samtidig er man ved en psykose mindre sikker på sine sanne minner (altså ting som faktisk har skjedd).
- Dette kan føre til vansker med å skille sanne fra falske minner og hindre et sunt, realistisk syn på omgivelsene.

Eksempel på falske minner:

Hermann husker at han ble kidnappet av CIA.

Bakgrunn: Hermann ble lagt inn på psykiatrisk avdeling etter et Tilbakefall.

Fordi han var redd og forvirret, husker han feil og mener at ambulanspersonellet var hemmelige agenter.

Vår evne til å huske informasjon er begrenset.

Eksempel: omtrent 40% av detaljene i en historie vi hørte for en halvtime siden klarer vi ikke gjenkalle.

- Fordel: Hjernen vår overbelastes ikke med unyttig informasjon. For det meste er det uvesentlig informasjon som blir borte ... men
- Ulempe: ... viktig informasjon forsvinner også
- (avtaler, ferieminner, kunnskap man lærte på skolen ...)

Hva ødelegger for lagring av informasjon i hukommelsen?



- forstyrrelser når man studerer/pugger (-> radio, at andre personer oppholder seg i samme rom, ubehagelig stemning)
- stress & press
- å drikke for mye alkohol!
- gjøre distraherende ting etter at man har studert/pugget (f.eks. se på TV)

Hvordan kan jeg bli bedre til å huske ting?

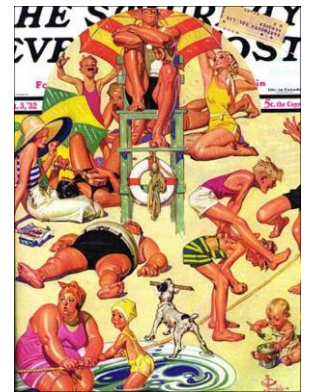


- gjenta & jobbe gjennom; FORSTÅ
- abstrakte ting: prøv å komme på eksempler eller bruk enkle hukommelsesteknikker
- kombiner informasjonen med eksisterende kunnskap
- unngå å studere/pugge for lenge av gangen
- drikk lite eller ingen alkohol
- gå og legg deg rett etter innlæring (ingen ytterligere forstyrrelser)
- bruk mange sanser under innlæring (f.eks. lytte, se, skrive ned ting)

Obs!: Falske minner kan invadere hukommelsen vår!!!

Eksempel: Mange mennesker (omtrent 60-80%) hevder å huske at det var en ball eller et håndkle på dette bildet. Men faktisk er ingen av disse objektene vist på bildet.

Hukommelsen vår spiller oss puss!



Det er ikke alt vi husker som faktisk har skjedd!

- Noen objekter legges til fordi det er "logisk" (i eksemplet: ball, håndkle)! Hjernen vår bytter ut og legger til manglende informasjon fra tidligere og lignende hendelser (f.eks. en typisk strandscene fra ferien).
- Ekte minner kan ofte skilles fra falske minner ved at de er mye mer livaktige: falske minner er ganske "bleke" og mindre detaljerte.



Læringsmål:

- Hukommelsen vår kan spille oss et puss!
- Spesielt for viktige hendelser (krangler, øyenvitnebeskrivelser, etc.), husk følgende: Hvis du ikke kan huske livaktige detaljer fra en hendelse:
- Ikke vær for sikker på at din gjenkalling er sann.
- Let opp ytterligere informasjon (f.eks. et øyenvitne).

Eksempel:

Du kranglet med noen og husker vagt at han/hun kom med fornærmende kommentarer til deg.

Tenk på at hukommelsen din kan spille deg et puss eller at du kan huske litt feil. Spør også folk som var til stede da det skjedde.

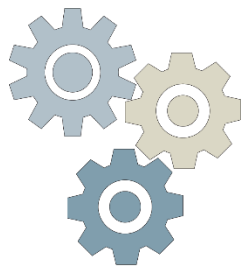
Når har hukommelsen din spilt deg et puss?

Eksempel 1

Jeg husker at XY kalte meg "dum" en gang vi kranglet. Men ingen av de andre som var til stede kan bekrefte det, så kanskje jeg bare innbilte meg dette siden jeg var så opprørt.

Eksempel 2

Jeg husker at jeg var i Eiffeltårnet da jeg var 3 år gammel. Men jeg var antagelig for liten til å kunne huske det. Jeg har sikkert innbilt meg at jeg husker det fordi foreldrene mine har fortalt meg den historien så mange ganger.



Hjemmelekser og essensen i Treningsmodul 8 • Selvtillit & Humør •

Hvorfor gjør vi dette?

Mange mennesker med psykiske problemer har forstyrrelser i tenkning som kan lede til depresjon.

Slike forstyrrelser i tenkning kan endres gjennom intensiv og vedvarende trening.

Det finnes bevis for en genetisk predisposisjon for depressive tanker og lav selvtillit. I tillegg kan kritiske foreldre som ikke er oppmerksomme på barnets behov eller traumatiske livshendelser føre til et negativt selvbilde.



Aber: Depresjon er ikke en uunngåelig skjebne!

Depressive tankestrukturer kan endres, f.eks. gjennom psykoterapi og såkalt kognitiv restrukturering.

Men hvis ikke kognitiv restrukturering foretas jevnlig og over en lengre periode, oppnår man ingen varig endring av det negative selvbildet, og negative tanker vil forekomme.

I det følgende blir du bedt om å gjøre noen øvelser i hjemmelekse.

Disse øvelsene er bare en start og bør gjennomføres kontinuerlig.

Overdreven generalisering

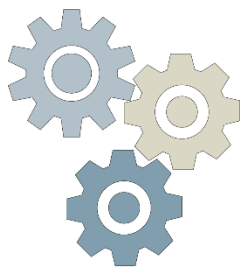
(finn dine egne eksempler)

Eksempel	Depressiv evaluering	Nyttig evaluering
En gang så var det et fremmedord som alle andre bortsett fra meg kunne.	Jeg er utrolig dum.	Jeg vet andre ting; de andre er mer kjent med det temaet, siden de stadig prater om det.

Tips for å bedre selvtilliten og humøret (hjelper bare hvis de gjøres jevnlig)



- Skriv hver kveld ned noen positive ting (opp til 5) som har skjedd den dagen. Gå deretter gjennom disse tingene i tankene dine.
- Si til deg selv mens du ser deg i speilet: "Jeg liker meg selv" eller "Jeg liker deg"! [Det kan hende du føler deg litt tåpelig de første gangene du gjør dette!]
- Aksepter komplimenter og skriv de ned slik at du kan bruke dem som en ressurs når ting blir vanskelige.
- Prøv å huske situasjoner hvor du hadde det riktig bra - med alle sansene dine (visuelt, berøring, lukt ...), kanskje med hjelp av et fotoalbum.
- Gjør ting som du liker veldig godt – helst sammen med andre (f.eks. kino, kafé).
- Tren (minst 20 minutter) uten å overdrive, men gjerne utholdenhetstrening som en lang spasertur eller jogging.
- Lytt til favorittmusikken din.



Hjemmelekser og essensen i Treningsmodul 9 • Selvtillit •

Hvorfor gjør vi dette?

Mange personer med psykisk lidelse har lav selvtillit.

Selvtillit: Hva er det?



Selvtillit er den verdien vi tillegger oss selv. Det er en subjektiv vurdering av en selv og har ikke nødvendigvis noe med hvordan andre oppfatter en å gjøre. Lav selvtillit kan bidra til psykologiske problemer som: tvil rundt egne evner og ferdigheter, angst, depressive symptomer og ensomhet.

Kilder til selvtillit

- Selvtillit er ikke en konstant størrelse, men finnes i ulike områder av livet vårt og i ulike utgaver.
- Det er viktig å tenke på våre evner og sterke sider, heller enn å fokusere kun på våre svakheter.

Personer med lav selvtillit ...



- Fokuserer ofte på egne (tilsynelatende) mangler
- Foretar ofte 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 betyr det at jeg er en taper").

Personer med høy selvtillit ...

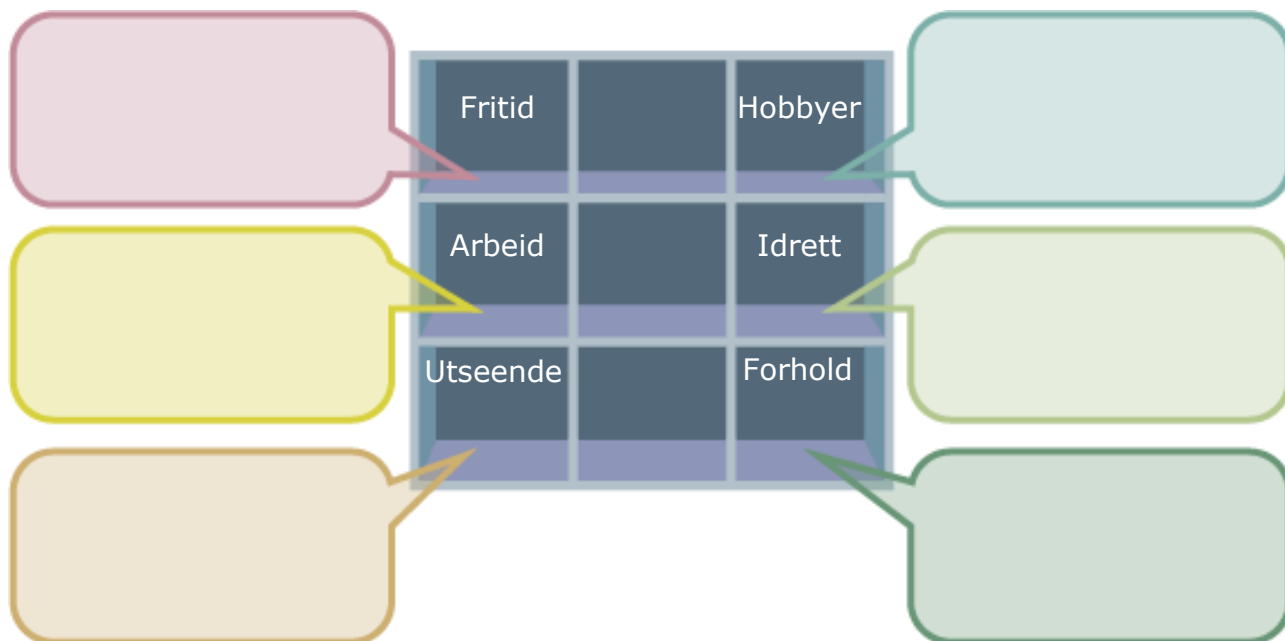
Kan ses utenfra:



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

2. Se for deg livet ditt som en bokhylle med ulike hyller som er fylt med bøker.

- Er det noen av disse hyllene som du har oversett en stund? Fyll disse hyllene med eksempler på sterke sider innen de ulike områdene av livet ditt.



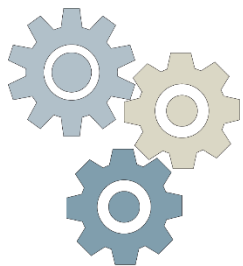
Tips for å øke selvtillit

- Uttrykk dine ønsker til andre mennesker.
- Prøv å snakke høyt og tydelig.
- Sørg for øyekontakt. Hvis du synes det er vanskelig, kan du starte med folk du kjenner, deretter med fremmede.
- Reis deg opp: Husk hvordan en oppreist holdning virker på selvtilliten din og på folk rundt deg.



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" (med kun positive hendelser i nåtiden)



Hjemmelekser og essensen i Treningsmodul 10

• Å håndtere fordommer (Stigma) •

Hvorfor gjør vi dette?

Mange personer diagnostisert med schizofreni eller psykose [men ikke alle!] kan oppfatte eller oppleve diskriminering. For å kunne forebygge fordommer kan det være nyttig å forklare sykdommen og symptomene til andre utvalgte mennesker.

- Stigmatisering finner sted når personer eller grupper forbindes med negative kjennetegn.
- Stigma kan finne sted hvis man ikke foretar en kritisk sjekk av realitetene.
- Stigma kan føre til nedvurdering og/eller utstøtelse av enkeltpersoner.

Konsekvenser av stigmatisering

- Andre kan ha uriktige antagelser om hva som ligger i betegnelsene psykose og schizofreni.
- Beskrivelser i media føre til generelle (uriktige/unøyaktige) antagelser. ("Kjenner du èn, kjenner du alle").

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

Hva kan gjøres?

Les deg opp på & gi nøyaktig informasjon om sykdommen og din opplevelse av den!

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 istedenfor å si det (tvetydige) navnet (schizofreni, psykose) på sykdommen. F.eks. "Nesten alle kjenner følelsen av å bli observert, som på T-banen eller på gata. Jeg hadde den samme følelsen, men mye verre og så varte det mye lenger. I mellomtiden har jeg gjort noe med det, og følelsen har jeg sjelden nå."
- For å kunne forklare sykdommen din til andre, må du selv bli en ekspert på den!

Kom med noen forslag til hvordan man best kan snakke om hovedsymptomene.

Symptom:	Hva man kan si:
Hallusinasjoner	
Vrangforestillinger	
Ikke-spesifikke symptomer slik som depresjon, vansker med å kommunisere, og med oppmerksomhet	



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 dele detaljer om 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.