



Metakognitiv träning (MCT)

MCT 9 I – Självvärde/ självkänsla/ självaktning

© Moritz, Woodward, Dahlin & Bergman (11|21)

www.uke.de/mct

The use of the pictures in this module has been kindly permitted by artists and copyright holders, respectively. For details (artist, title), please refer to the end of this presentation.





Självkänsla: Vad är detta?



???



Självkänsla: Vad är detta?



- Värde, vi ger oss själva



Självkänsla: Vad är detta?



- Värde, vi ger oss själva
- Subjektivt mått



Självkänsla: Vad är detta?



- Värde, vi ger oss själva
- Subjektivt mått
- Trots att vi ofta inte tror det, är vår självkänsla oberoende från andra människors bedömning



Låg självkänsla påverkar vårt psykiska mående

- Personer med psykiska sjukdomar lider ofta av låg självkänsla
- Låg självkänsla kan leda till psykiska problem såsom:
 - Osäkerhet, Hämningar
 - Ångest
 - Depressiva symtom
 - Ensamhet



Skillnaden mellan grandios självkänsla och sund självkänsla

Under en psykos känner sig många (men inte alla) av de drabbade förföljda och trakasserade. Detta minskar självkänslan. Å andra sidan så känner sig vissa kallade av högre makter och tror att de är avsedda att utföra en särskilt viktig uppgift.



Var vaksam på: Att ha storslagna ideér handlar inte om en sund „självkänsla“

- Detta tillstånd är kortlivat
- ...och grundar sig inte på verkligheten och på verkliga styrkor



Men...

- Alla människor har styrkor, de måste bara upptäcka dem.
- Och dessa styrkor ska man vara stolt över!
- Medvetenhet om dessa styrkor är en grundsten i din självkänsla.



Varför tar vi upp detta?

Många (men inte alla!) individer med psykos har låg självkänsla, ofta p.g.a. negativa interpersonella erfarenheter. Att förbättra självkänslan och andra depressiva symptom ökar en persons mentala stabilitet. Detta kan i sin tur minska psykotiska symptom.



Källor för utvecklingen av självkänslan

- Självkänsla har inte ett fast värde, den kan variera ganska uttalat inom olika områden i livet (symboliserat till höger som hylla).





Källor för utvecklingen av självkänslan

- Självkänsla har inte ett fast värde, den kan variera ganska uttalat inom olika områden i livet (symboliserat till höger som hylla).
- Det viktiga är att vi inte bara ser våra tillkortakommanden (= tomma hyllplan) utan också ser våra styrkor och färdigheter (*fulla hyllplan*).





Personer med låg självkänsla...

- ... tenderar att bara se sina egna tomma hyllplan och sin omgivnings fulla hyllplan





Personer med låg självkänsla...

- ... tenderar att bara se sina egna tomma hyllplan och sin omgivnings fulla hyllplan
- ... tenderar att döma sig själv kausal („Jag kan ingenting“)





Personer med låg självkänsla...

- ... tenderar att bara se sina egna tomma hyllplan och sin omgivnings fulla hyllplan
- ... tenderar att döma sig själv kausal („Jag kan ingenting“)
- ... sammanväver beteende och person (något misslyckas = Jag är misslyckad)





Glöm ej...

Bra lyssnare; är mycket tillförlitlig; vårdar mina relationer; får andra att skratta...

Tillfällig utan jobb; klarade inte min tenta...

Jag tycker att jag jag har fina ögon, är nöjd med mitt hår, men tycker att jag är för kort ...



Var redan i skolan den som man valde sist in i laget. Kan inte kasta bollen så långt, men är bra på att dansa...

Jag tycker om att laga mat, jag vet en hel del om musik och politik, jag är intresserad av litteratur och film



Glöm ej...

Bra lyssnare; är mycket tillförlitlig; vårdar mina relationer; får andra att skratta...

Tillfällig utan jobb; klarade inte min tenta...

Jag tycker att jag jag har fina ögon, är nöjd med mitt hår, men tycker att jag är för kort ...



Var redan i skolan den som man valde sist in i laget. Kan inte kasta bollen så långt, men är bra på att dansa...

Jag tycker om att laga mat, jag vet en hel del om musik och politik, jag är intresserad av litteratur och film

I vilket hyllplan har du inte tittat på länge? Vilka gömda skatter finns där?



Vad skiljer människor med hög självkänsla?

- Röst: ???
- Mimik/Gester: ???
- Hållning: ???





Vad skiljer människor med hög självkänsla?

- Röst: Klar, tydlig, lämplig volym
- Mimik/Gester: Ögonkontakt; tydligt uppträdande
- Hållning: Upprätt

...som med allt: Överdriv inte (som att stirra på folk, ständig avbryta andra och ständigt leka „chefen“)!





Vilka är de ej synliga tecknen på god självkänsla?

???





Vilka är de ej synliga tecknen på god självkänsla?

- Tilltro till sin egen förmåga, även när det inte går så bra
- Acceptera misstag eller fel (utan att nedvärdera sig själv)
- Självreflektion, vilja att lära av sina misstag
- Positiv inställning till sig själv, ger sig själv beröm vid framgång





Synliggörande av styrkor

Varför finner vi det svårt att namnge våra egna styrkor?

- Myter som hindrar/ antaganden som stjälper: „Självberöm är dåligt“
- „Tro ej att du är någon“
- I akuta faser av sjukdomen finns det färre möjligheter att visa sina styrkor samt att upptäcka dem



Synliggörande av styrkor

„Hitta försvunna skatter“:



- Fråga din familj och dina vänner vilka styrkor du har och vad de värdesätter hos dig.
- Tänk på konkreta situationer när du gjort något bra, du kan även ha fått komplimanger för det – kan vara små saker.
- ...och skriva ner dessa i en *Lycko-dagbok som du kan titta i när det känns sämre.

* En Lycko-dagbok där du bara skriver upp dagens positiva händelser



Övning 1

Vad tycker du om att göra?

Vad är du bra på?

Fundera på en styrka var!



Övning 2

- Stå upp och stå avslappnat
- Rikta blicken neråt, axlar och armar ska hänga slapp och ryggen ska vara lite krökt



Övning 2

- Stå upp och stå avslappnat
- Rikta blicken neråt, axlar och armar ska hänga slapp och ryggen ska vara lite krökt
- Gå på sådant sätt genom rummet!



Övning 2

- Stå upp och stå avslappnat
- Rikta blicken neråt, axlar och armar ska hänga slapp och ryggen ska vara lite krökt
- Gå på sådant sätt genom rummet!

Hur kändes det?



Övning 2

- Nu ska du låta överkroppen hänga helt avlappnat neråt. Res dig långsamt uppåt kota för kota. Föreställ dig att någon drar upp dig i håret.



Övning 2

- Nu ska du låta överkroppen hänga helt avlappnat neråt. Res dig långsamt uppåt kota för kota. Föreställ dig att någon drar upp dig i håret.
- Gå nu med denna hållning genom rummet!



Övning 2

- Nu ska du låta överkroppen hänga helt avlappnat neråt. Res dig långsamt uppåt kota för kota. Föreställ dig att någon drar upp dig i håret.
- Gå nu med denna hållning genom rummet!

Hur kändes det?



Övning 2

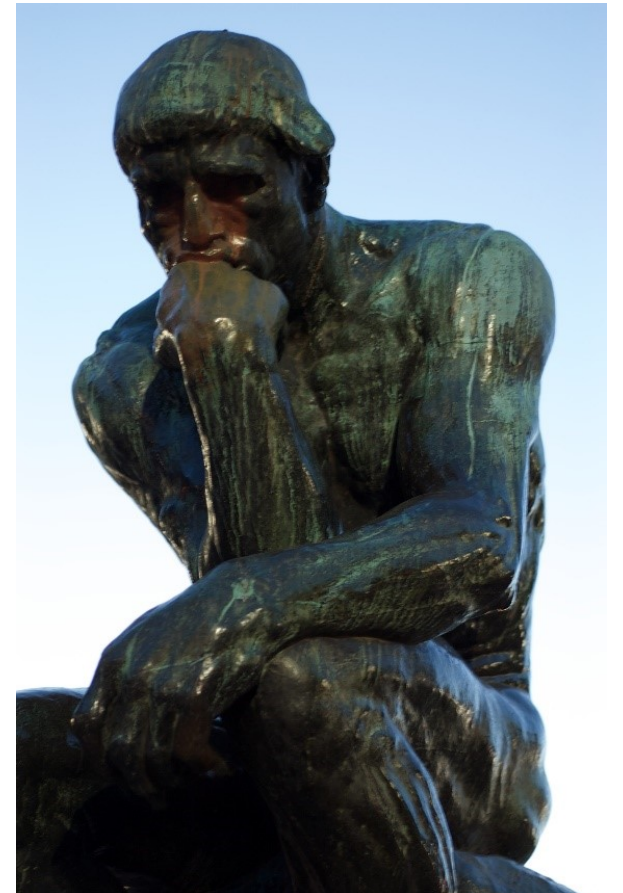
- Du kanske har märkt att du var mycket mer upprätt och säker
- En solid och upprätt hållning ger inte bara ett säkert intryck utåt utan stärker också självkänslan
- Genom överkroppens hållning kan inre självsäkerhet tränas: Kroppsspråk som utstrålar självsäkerhet (rak kroppshållning, blickkontakt, tydlig röst) planterar sig inåt, ger mer självsäkerhet

Vad som började som ett skådespel ger äkta attityd, självsäkerhet



Ältande: att gå i cirklar, att aldrig komma fram

- Många människor med psykiska symtom berättar om oändliga „grubblerier“ eller „ältande“.
- Känner du igen dig själv?

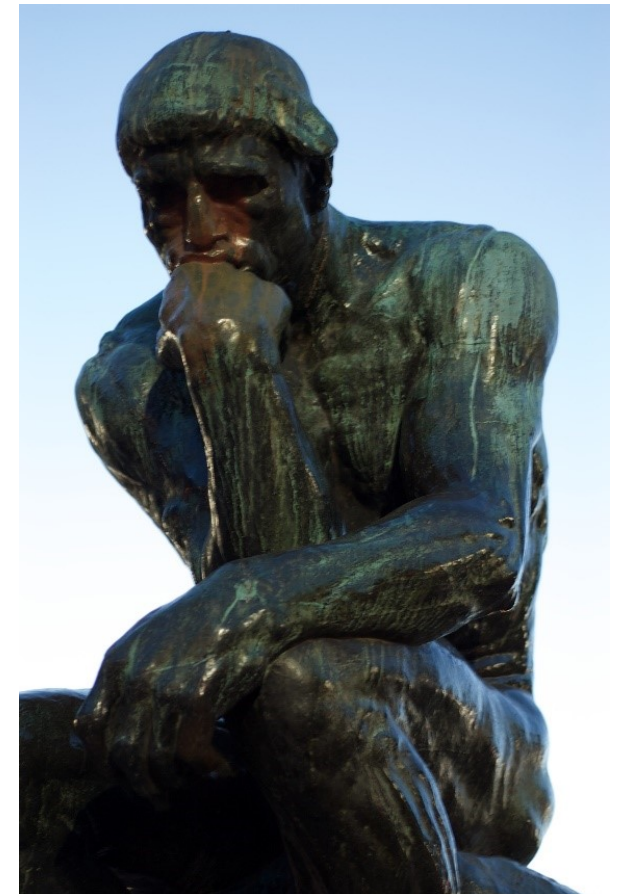




Problem

Grubblande är ur flera avseenden problematiskt:

- Tankarna går bara runt, runt: Problemet presenteras, utan att finna en lösning
- Självkänslan undermineras ytterligare då fina och bra tankar går förlorade/obemärkt förbi
- Till skillnad från verklig målmedveten reflektion, är kännetecknen för grubblande att samma fruktlösa tankar och självanklagelser „spökar omkring“





Vad kan man göra?

Det första och viktigaste steget är: indentifiera grubblandet som ett problem och inte som en användbar strategi. Grubblande leder bevisligen bara till fler problem istället för att lösa dem.

- En grubbeltanke är bara en tanke! Inte verkligheten!
- Lagg märke till tanken men döm inte.



Övning 1: Sluta med ältandet

Leta efter inre distans...

- Betrakta dina tankar utan att gripa in, utan att döma („Vilken idiot jag är! Nu ältar jag igen! Varför har just jag detta problem?).
- Betrakta dina tankar som tågagn som rullar in på stationen, moln som rör sig över himlen eller blad som driver i en å.

Tankarna är inte så påträngande för att de är sanna.
Nej de är så påträngande för att du tänker hela tiden på dem och för att du är rädd för dem.





Övning 2: Sluta med ältandet

kroppslig distraktion

Kroppsövning

1. Kliv upp
2. Läg vänster hand på höger axel
3. Läg höger hand på vänster axel
4. Lyft ett ben
5. Låt benet göra cirklar i lyften...



Övning 2: Sluta med ältandet

kroppslig distraktion

Kroppsövning

1. Kliv upp
2. Läg vänster hand på höger axel
3. Läg höger hand på vänster axel
4. Lyft ett ben
5. Låt benet göra cirklar i lyften...

Vad tänker du nu?



Övning 2: Sluta med ältandet

kroppslig distraktion

Kroppsövning

1. Kliv upp
2. Läg vänster hand på höger axel
3. Läg höger hand på vänster axel
4. Lyft ett ben
5. Låt benet göra cirklar i lyften...

Sådana koncentrationsövningar kan bidra till att bryta det ändlösa grubblandet.



Tips för att öka självkänslan

- Uttrycka mina egna önskningar gentemot andra människor



Tips för att öka självkänslan

- Uttrycka mina egna önskningar gentemot andra människor
- Försöka tala högre och tydligare



Tips för att öka självkänslan

- Uttrycka mina egna önskningar gentemot andra människor
- Försöka tala högre och tydligare
- Mer ögonkontakt (börja med människor du känner, gå sedan vidare till människor du inte är bekant med)



Tips för att öka självkänslan

- Uttrycka mina egna önskningar gentemot andra människor
- Försöka tala högre och tydligare
- Mer ögonkontakt (börja med människor du känner, gå sedan vidare till människor du inte är bekant med)
- Tänk på hållningen: Kom ihåg hur en upprätt och säker hållning kan påverka din omgivning



Hemuppgift

Tips, för att värdesätta de positiva händelser mera som du upplever under en dag:

- Innan du lämnar hemmet ta med några små kulor (bönor, kulor, etc.) i din högra ficka
- Varje gång du möter/ upplever något fint (t.ex. Leende av en kompis, ett bra samtal, en god lunch, etc...), flytta en kula från högra till vänstra fickan
- På kvällen tar du ut alla kulor ur vänster ficka och påminn dig om alla fina saker som hände dig denna dag
- På detta sätt uppmärksammar du de fina ögonblicken och kan njuta av dessa. Tråkigt nog missar vi ofta mycket av det positiva som händer oss.



Hemuppgift

Tips, för att värdesätta de positiva händelser mera som du upplever under en dag:

- Innan du lämnar hemmet ta med några små kulor (bönor, kulor, etc.) i din högra ficka
- Varje gång du möter/ upplever något fint (t.ex. Leende av en kompis, ett bra samtal, en god lunch, etc...), flytta en kula från högra till vänstra fickan
- På kvällen tar du ut alla kulor ur vänster ficka och påminn dig om alla fina saker som hände dig denna dag
- På detta sätt uppmärksammar du de fina ögonblicken och kan njuta av dessa. Tråkigt nog missar vi ofta mycket av det positiva som händer oss.

Känner du till några andra metoder på hur du kan njuta av trevliga ögonblick och hur du kan komma ihåg dem?



Översättning till vardagen

Träningsmål:

- Självkänsla är det värde vi tillskriver oss själva
- Försök att mera medvetet uppmärksamma dina styrkor i de olika livsområdena och stärk din självkänsla med de nämnda strategierna
- Leta upp dina gömda styrkor/ starka sidor genom att fråga vänner eller att skriva en lyckodagbok
- Uppmärksamma dagens fina ögonblick



Hur hänger detta ihop med psykoser?

Många (men inte alla!) individer med psykos har låg självkänsla och negativa tankemönster (t.ex. en tendens att älta), vilket kan sänka självkänslan ytterligare.



Hur hänger detta ihop med psykoser?

Många (men inte alla!) individer med psykos har låg självkänsla och negativa tankemönster (t.ex. en tendens att älta), vilket kan sänka självkänslan ytterligare.

Exempel: Harry får ett dåligt betyg på en uppgift under sista delen av hans utbildning.

Utvärdering: Först så ifrågasätter han sig själv i sin yrkesroll, men sedan också som person. Han känner sig deprimerad och tvivlar på sig själv.

Men: Hans vänner hjälper Harry under de följande dagarna att se att uppgiften inte är en bedömning av honom som person utan endast är en ögonblicksbild av hans kunnighet i ett av många områden. Han borde inte ta betyget lättvindigt, men det är också viktigt att han kommer ihåg sina styrkor (såväl professionellt som i andra sammanhang).

Viktigt: Även om du misslyckas med något, så ignorera aldrig de saker som fungerar bra i ditt liv.



Tack för er uppmärksamhet!

för tränare:

Dela ut arbetsblad. Presentera vår app COGITO (ladda ner 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/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
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