

Metacognitieve Therapie



MODULE 10: ZELFWAARDERING

Wat is zelfwaardering?

Gebaseerd op Potreck-Rose, 2006

???



Wat is zelfwaardering?

Gebaseerd op Potreck-Rose, 2006

- De *waarde* die je *jezelf* toekent
- De *subjectieve* waardering van jezelf
- Het heeft niet noodzakelijkerwijs iets te maken met wat andere mensen van jou vinden



Wat kenmerkt mensen met een gezonde zelfwaardering?

- o Stem: ???
- o Gezichtsuitdrukking / gebaren: ???
- o Houding: ???



Uiterlijke kenmerken van gezonde zelfwaardering

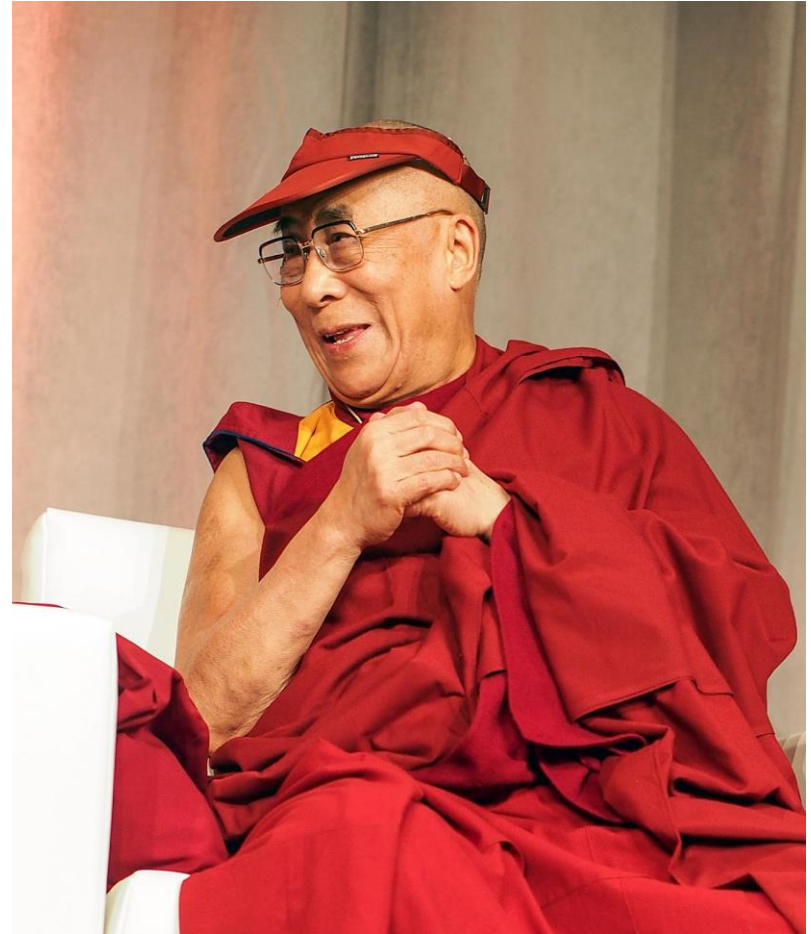
- Stem: duidelijk, gearticuleerd, gepast volume
- Gezichtsuitdrukking / gebaren: oogcontact, gebaren gebruiken om woorden kracht bij te zetten
- Houding: rechtop



... zoals het met alles is: overdrijf niet (bv. naar andere mensen staren, anderen steeds onderbreken, anderen niet commanderen!)

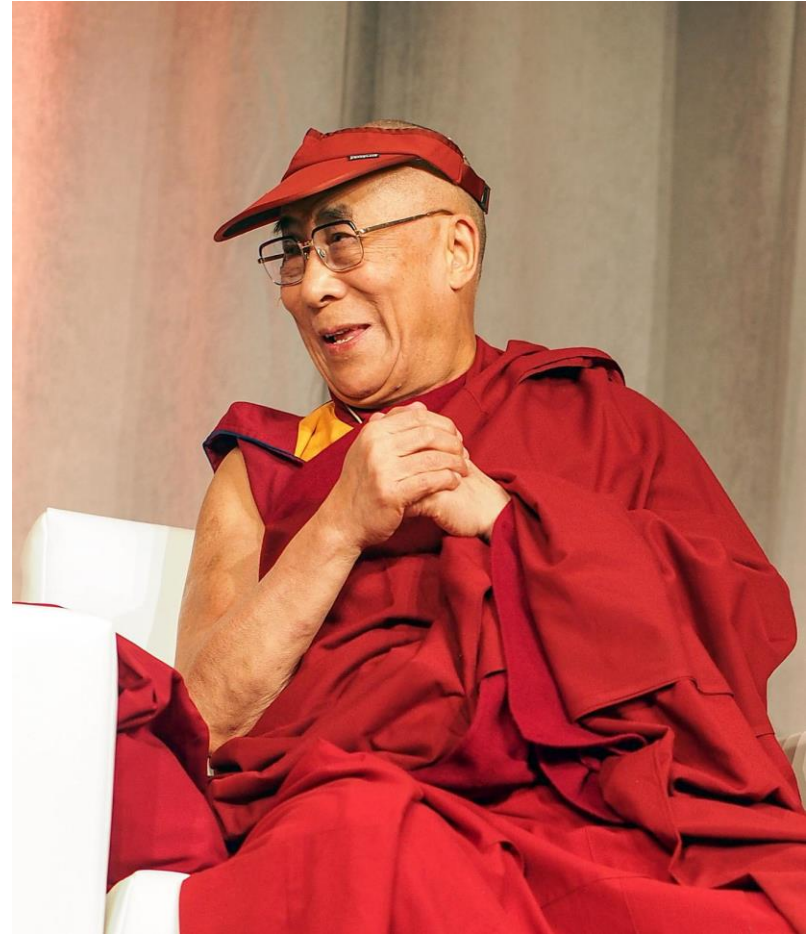
Niet direct zichtbare kenmerken van gezonde zelfwaardering

???



Niet direct zichtbare kenmerken van gezonde zelfwaardering

- o Vertrouwen in je eigen vaardigheden, zelfs als dingen even niet zo goed gaan.
- o Accepeer je fouten en mislukkingen (zonder jezelf als minderwaardig te zien).
- o Kijk naar binnen. Wees bereid om van je eigen fouten / mislukkingen te leren.
- o Positieve houding tegenover jezelf, bv. prijs jezelf als je succes hebt.



Waarom doen we dit?

Uit onderzoek blijkt dat veel (maar niet alle!) mensen met een psychotische kwetsbaarheid een **lage zelfwaardering** hebben.

In de therapie wordt hier vaak nauwelijks iets aan gedaan, omdat andere problemen vaak eerst aangepakt worden (bv. stemmen horen, gevoelens van angst).

Maar veel patiënten zeggen dat ze langer en meer last hebben van lage zelfwaardering dan van andere symptomen.

Met behulp van specifieke strategieën is een lage zelfwaardering te verbeteren / vergroten!

Psychose en zelfwaardering

Psychosis can have different effects on the emotional constitution



**Negatieve gevolgen van
psychose op
zelfwaardering**



**Korte-termijn positieve
gevolgen van psychose op
zelfwaardering**

Psychose en zelfwaardering

Psychosis can have different effects on the emotional constitution



Negatieve gevolgen van psychose op zelfwaardering

- Tijdens een psychose: gevoel van angst en bedreiging.
- Tijdens een psychose: Je hoort stemmen die je uitschelden, zodat je je waardeloos en beledigd voelt.
- Na een psychose: gevoelens van schaamte, toekomst kan hopeloos lijken (bv. verlaten door vrienden en familie).



Korte-termijn positieve gevolgen van psychose op zelfwaardering

- Tijdens een psychose: opwinding, spanning, "Eindelijk gebeurt er iets".
- Tijdens een psychose: Je hoort stemmen die je ophemelen, vleien en zeggen hoe goed je het doet. Vaak voel je je daardoor minder alleen.
- Tijdens een psychose: gevoel van macht, talent, belangrijk zijn (machtige vijanden) en er is sprake van lotsbestemming.

Psychose en zelfwaardering

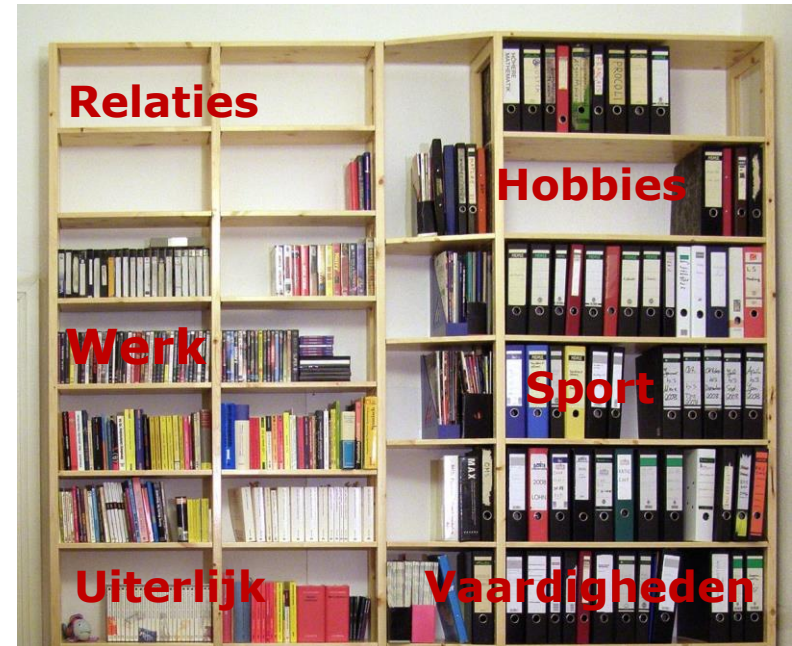
Psychosis can have different effects on the emotional constitution

De **korte-termijn positieve gevolgen** van psychotische symptomen op zelfwaardering wegen niet op tegen de ***lange-termijn negatieve gevolgen***.

Het is riskant om zonder overleg met je dokter te stoppen met medicatie om weer spannende psychotische ervaringen te beleven (met name als angst vaak de overhand krijgt tijdens een psychose).

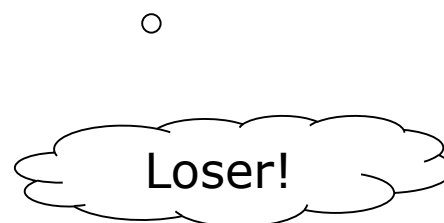
Bronnen van zelfwaardering

- Zelfwaardering is geen constante factor, maar speelt een rol in verschillende levensgebieden en toont zich op verschillende manieren (gesymboliseerd als een plank in de boekenkast op het plaatje hiernaast).
- Waar het om gaat is dat je vaak alleen let op je eigen zwakke kanten(=lege planken in de boekenkast) in plaats van juist te letten op je vaardigheden en sterke kanten (=gevulde planken).

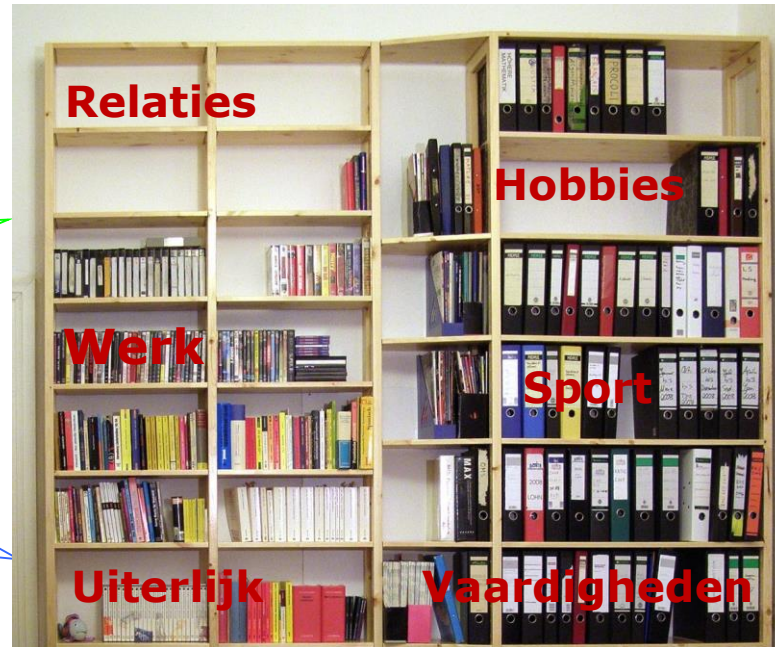


Mensen met een lage zelfwaardering ...

- ... hebben de neiging op de lege planken van henzelf en de volle planken van andere mensen te letten.
- ... hebben de neiging hun zelfwaardering te generaliseren ("Ik ben waardeloos" i.p.v. "ik ben niet goed in sport").
- ... maken geen verschil tussen de persoon in zijn totaliteit en zijn gedrag ("Ik heb geen relatie" wordt: "ik ben een mislukking").



Vergeet niet ...



*Ik houd van familie
en ik kan andere
mensen aan het
lachen maken*

*Ik ben tevreden
over mijn haar, ik
vind mijn huid
mooi, maar ik zou
best iets slanker
willen zijn*

*Ik kan lekker
koken en ik ben op
de hoogte van de
politiek; ik kan niet
goed dansen maar
vind het wel heel
leukik ben
geïnteresseerd in
films*

*Mijn werk vraagt te
veel van mij; ik ben
gezakt voor mijn
examen; ik heb gedoe
met mijn collega's ...*

Op welke plank heb jij lang niet gekeken?
Welke verborgen schatten zouden daar kunnen liggen?

Realiseren van sterke kanten

Waarom is het ontdekken van je eigen sterke kanten soms zo moeilijk?

- Hinderende gedachte: "Als ik mezelf prijs, dan word ik ijdel."
- In de acute fase van je ziekte kan het moeilijk zijn om je sterke kanten te zien.

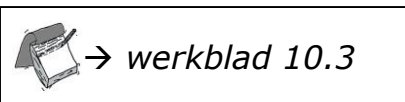


Realiseren van sterke kanten

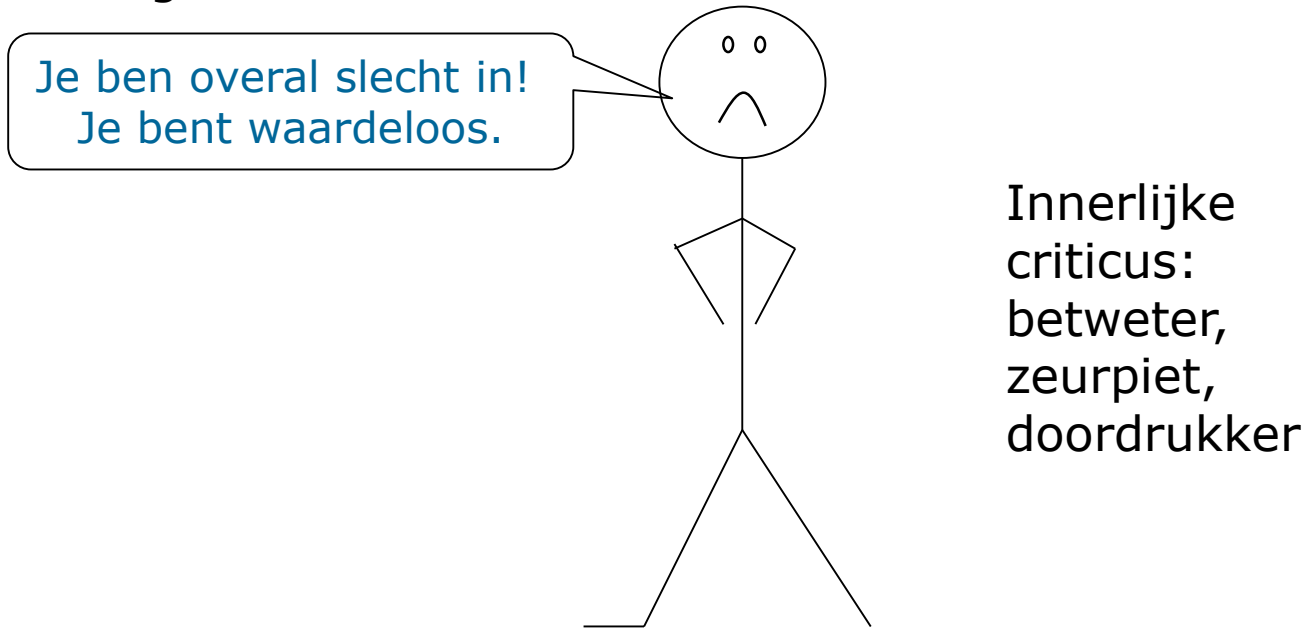
Hervind “verloren schatten”:

- Vraag aan vrienden of familie om welke sterke kanten ze jou waarderen.
- Denk aan concrete situaties waarin je iets goed hebt gedaan en waarvoor je misschien zelfs bent gecompimenteerd (ook kleine dingen tellen).
- ... en schrijf deze ervaringen in een positief dagboek / witboek*, zodat je ze in slechte tijden kunt nalezen.

* Hierin mogen alleen positieve dingen worden opgeschreven.



De meeste mensen hebben een *innerlijke* stem, die men “innerlijke criticus” noemt. Deze stem vertelt ons vaak dingen die we eerder van anderen hebben gehoord (bv. gemene klasgenoten, strenge leraren, ouders). De innerlijke criticus is geen echte persoon of vijand, maar laat ons zien hoe zeer wij de kritiek en overdreven verwachtingen hebben geïnternaliseerd.



Wat is het nut van de innerlijke criticus?

Functie van de innerlijke criticus:

Hij spoort ons aan, helpt ons om beter te presteren en uitdagingen aan te gaan.

Gevaar:

Mensen met een lage zelfwaardering hebben een sterk overheersende en vaak te veeleisende innerlijke criticus.

De innerlijke criticus moet een plaats in je leven hebben, maar niet je hele leven bepalen.



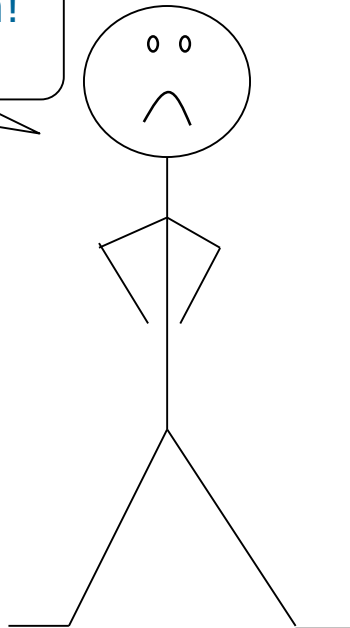
Innerlijke criticus en aardige metgezel

Gebaseerd op Potreck-Rose, 2006

De tegenhanger van de innerlijke criticus is de aardige metgezel. is the inner kind companion. De aardige metgezel is ook geen echte persoon, maar hij geeft positieve oordelen (zelfwaardering vergrotend) en positieve herinneringen. Mensen met een lage zelfwaardering hebben een zwakke en stille aardige metgezel en een sterke, luide innerlijke criticus.

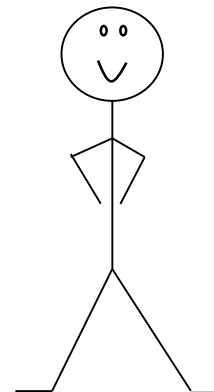
Je ben overal slecht in!
Je bent waardeloos.

Innerlijke
criticus:
betweter,
zeurpiet,
doordrukker



Goed gedaan, je
kan trots zijn op
jezelf!

Aardige
metgezel:
waardeert wat
goed gaat,
vriendelijk,
oordeelt niet
te streng



- Om de aardige metgezel een sterkere stem te geven is het goed een figuur of symbool te vinden dat alleen maar positieve dingen representeert. Dit zou een fee of een beschermengel kunnen zijn, of zelfs een held uit een stripverhaal of een knuffeldier, dat positieve dingen symboliseert voor jou.
- Het is beter om geen echte persoon te kiezen, omdat we ook negatieve dingen over personen (kunnen) denken.



Hoe zou jouw aardige metgezel eruit zien?

Doe je ogen dicht en stel je voor hoe jouw aardige metgezel er uit zou zien. Zoek in jezelf een symbool dat hierbij past. Neem de tijd. Misschien denk je wel aan meer dan één symbool. Is er één sterker dan de andere?

Klopt het dat jouw symbool alleen vriendelijkheid, aanmoediging en steun uitstraalt?

Versterk de aardige metgezel

Gebaseerd op Potreck-Rose, 2006

Het is voor mensen met een lage zelfwaardering vaak moeilijk om de aardige metgezel toe te laten. Het kan dus helpen enkele positieve zinnen van de aardige metgezel op te schrijven om bij de hand te hebben als je ze nodig hebt.

Voorbeeld: Bert zou willen stoppen met roken en het is hem al 3 dagen gelukt. Maar na een ruzie met zijn vriendin steekt hij weer een sigaret op.

Zijn innerlijke criticus zegt: "Loser. Het zat er wel in dat het je niet zou lukken. Jij kunt ook niets goed doen".

Wat zou de aardige metgezel zeggen?

???



Versterk de aardige metgezel

Gebaseerd op Potreck-Rose, 2006

Het is voor mensen met een lage zelfwaardering vaak moeilijk om de aardige metgezel toe te laten. Het kan dus helpen enkele positieve zinnen van de aardige metgezel op te schrijven om bij de hand te hebben als je ze nodig hebt.

Voorbeeld: Bert zou willen stoppen met roken en het is hem al 3 dagen gelukt. Maar na een ruzie met zijn vriendin steekt hij weer een sigaret op.

Zijn innerlijke criticus zegt: "Loser. Het zat er wel in dat het je niet zou lukken. Jij kunt ook niets goed doen".

Aardige metgezel : "Wees niet te streng voor jezelf. Stoppen met roken is niet makkelijk, zelfs al heb je het 3 dagen volgehouden. In stressvolle situaties is het nóg moeilijker. Eén sigaret betekent niet dat je nu weer rookt. De meeste ex-rokers hebben ook meerdere pogingen tot stoppen gedaan, voordat het echt lukte."



Versterk de aardige metgezel

Gebaseerd op Potreck-Rose, 2006

In welke situaties is de innerlijke criticus heel sterk aanwezig, en wat zegt hij dan, waardoor je je minder voelt? Schrijf het op.

Neem gedurende dag af en toe een pauze en vraag jezelf wat jouw aardige metgezel van de situatie zou zeggen. Probeer de aardige metgezel actief te zoeken, omdat het eerst onwennig zal zijn om aandacht te besteden aan de positieve in plaats van de negatieve aspecten.

Schrijf het antwoord van jouw aardige metgezel op. Als je down bent of het even niet meer ziet zitten, kun je deze positieve opmerkingen lezen, zodat je daar moed en kracht uit kunt putten.



Er is een verschil tussen hoe ik mezelf waardeer en hoe anderen mij waarderen!

- o Als ik mijzelf lelijk, saai etc. vind, hoeven anderen die mening niet te delen. Er zijn meerdere meningen, oordelen en voorkeuren!
- o Veel mensen zijn hun eigen ergste vijand en zijn overcritisch over zichzelf! Hun innerlijke criticus, zoals we hebben gezien, is bijzonder luid en sterk.



Vergelijken met anderen

Vergelijk jij je vaak met anderen?

Zo ja, met wie vergelijk jij je?

Hoe kom jij in deze vergelijking uit?

Vergelijken met anderen

- Zonder het te weten vergelijken wij ons vaak met anderen. Dat is heel normaal.
- Met wie we ons vergelijken, en in welke situaties beïnvloedt onze zelfwaardering. Mensen met problemen met zelfwaardering vergelijken zich vaak met onhaalbare / oneerlijke voorbeelden (bv. met de top managers het om inkomen gaat; fotomodellen als het om uiterlijk gaat)



Vergelijken met anderen

Nog een voorbeeld van oneerlijke vergelijking

- Een meisje dat zich vergelijkt met de modellen uit tijdschriften (waar make-up en digitale bewerking de vergelijking nog oneerlijker maken).

Vergelijk jezelf niet te veel met andere mensen! Er zijn altijd mensen die mooier, succesvoller en populairder zijn dan jij.

- Kijk naar alle levensgebieden als je naar een ogenschijnlijk “perfect leven” van een ander kijkt...

"Het perfecte leven...?"

Ken je deze personen?



“Het perfecte leven...?”

Ken je deze personen?



...beroemd, rijk, aantrekkelijk, succesvol???

MAAR: Al deze beroemde mensen hebben of hadden psychische problemen.

“Het perfecte leven...?”



Robbie Williams werd bekend als lid van de band “Take That”, die hij vanwege drugsproblemen moest verlaten. Hij begon daarna een succesvolle solocarrière als zanger. In februari 2007 werd hij voor medicatie-afhankelijkheid en depressie behandeld in een kliniek.



Princess Diana, de eerste vrouw van de Britse kroonprins Charles, had voor buitenstaanders een leven om van te dromen: Geld en luxe, bewonderd door de hele wereld om haar uiterlijk en haar sociale betrokkenheid. Echter, ze had jarenlang last van boulimia en depressies. In 1997 overleed ze bij een auto-ongeluk.



De komiek en acteur Jim Carrey leed jaren aan een ernstige depressie. Antidepressiva hielpen hem in het begin om uit de dieptepunten te komen. Ondertussen past hij succesvol andere strategieën (bv. psychotherapie) toe in de strijd tegen zijn depressie.



De Britse ster-voetballer David Beckham heeft dwangklachten. Hij heeft er moeite mee als voorwerpen in zijn omgeving door elkaar en niet symmetrisch staan. In een interview gaf hij aan dat hij hier veel last van heeft omdat zijn klachten hem veel tijd kosten en leiden tot conflicten met andere mensen.

Leerdoelen:

- Zelfwaardering is de waarde die je aan jezelf toekent. Die waarde is nooit objectief.
- Word je bewust van je sterke kanten op verschillende levensgebieden en probeer je zelfwaardering te vergroten door het toepassen van de strategieën die besproken zijn.
- Zoek naar je vergeten krachten (“verborgen schatten”) door dit aan je vrienden te vragen of door het bijhouden van een positief dagboek / witboek.
- Maak geen oneerlijke vergelijkingen.
- Geloof niet blindelings alle kritiek die je hoort.
- Laat je aardige metgezel tegen je spreken en je vriendelijk bekijken. Je zou elke dag tegen jezelf in de spiegel kunnen zeggen: “Ik vind jou aardig, je doet het goed!” (of misschien “Ik hou van mijzelf”)

Betekenis voor het dagelijks leven

Tip om de mooie dingen die je op een dag beleeft meer te waarderen:

- Stop als je van huis gaat een handje vol kleine kraaltjes (of knikkers) in je linker jaszak.
- Elke keer als er iets positiefs gebeurt (bv. een vriend glimlacht naar je, je hebt een leuk gesprek, je eet een overheerlijke lunch etc...) dan verplaats je zo'n kraaltje of knikkertje naar je rechter jaszak.
- Als je 's avonds thuiskomt haal je de kraaltjes of knikkertjes uit je rechter jaszak te voorschijn, zo word je weer herinnerd aan alle leuke dingen die je die dag hebt meegemaakt!
- Als je dit doet blijven de positieve, mooie dingen die je hebt ervaren je bij en kun je van het moment blijven genieten. Helaas laten we maar al te vaak de plezierige dingen onopgemerkt of laten we deze te snel passeren.

Weet je ook nog andere manieren waardoor je van leuke dingen kunt genieten en deze ook kunt onthouden?

Wat heeft dit met psychose te maken?

Veel (maar niet alle!) mensen met psychose hebben een lage zelfwaardering, vooral *na* een psychotische episode (bv. gevoel van schaamte; angst dat vrienden ze in de steek laten).

Veel mensen hebben tijdens een psychose gevoelens van angst en ...

- Spanning ("Eindelijk gebeurt er iets!")
- Gevoel van voorbestemming (missie uitvoeren; *belangrijk* voelen)

De besproken technieken zijn bedoelt je te helpen bij het werken aan een gezonde, blijvende positieve zelfwaardering.

Welke onderdelen van deze module over zelfwaardering vind ik nuttig en bruikbaar?

Wanneer en in welke situaties zou ik het geleerde uit deze module binnenkort kunnen gebruiken? Waarbij zou het kunnen helpen (bv. om me minder gespannen te voelen)?

Wat heeft dit met psychose te maken?

Voorbeeld: Max voelt zich steeds verdrietiger en denkt dat hij nergens meer voor deugt: "Ik heb geen werk en ik ben een last voor mijn familie."

Maar: Max is op het moment werkeloos, wat niet betekent dat hij nergens voor deugt. Hij heeft veel talenten en kwaliteiten die kunnen helpen werk te vinden (bv. hij is technisch handig en kan computers repareren; hij heeft veel gelezen). Daarnaast heeft hij familie en een paar goede vrienden die van hem houden.