

Velkommen til

MCT-tillægsmodul I: Selvværd

07/16

© Moritz

Udarbejdet i samarbejde med:
Elisa Aust, Joy Hermeneit,
Jessica Watroba og Nathalie Werkle

Billederne i dette modul bringes med tilladelse af henholdsvis kunstnere og ophavsrethavere. Nærmere oplysninger (kunstner, titel) findes sidst i denne præsentation.

Selvværd: Hvad er det?

(efter Potreck-Rose, 2006)

???



Selvværd: Hvad er det?

(efter Potreck-Rose, 2006)

- Den værdi, vi tillægger os selv.



Selvværd: Hvad er det?

(efter Potreck-Rose, 2006)

- Den værdi, vi tillægger os selv.
- Den subjektive bedømmelse af en selv.



Selvværd: Hvad er det?

(efter Potreck-Rose, 2006)

- Den værdi, vi tillægger os selv.
- Den subjektive bedømmelse af en selv.
- Det har ikke nødvendigvis noget at gøre med, hvordan andre opfatter dig.



Lavt selvværd kan påvirke vores mentale tilstand

- Psykisk syge har ofte lavt selvværd.
- Lavt selvværd kan medvirke til psykiske problemer, som f.eks.
 - Manglende selvtillid
 - Frygt
 - Depressive symptomer
 - Ensomhed

Forskel på overdrevet selvværd og sundt selvværd

Mange (men ikke alle), der lider af psykose, føler sig forfulgt eller presset. Denne følelse kan føre til lavere selvværd. På den anden side kan nogle føle større selvværd, hvis de føler, at de er udvalgt til særlige opgaver eller en vigtig mission.



OBS: Storhedsvanvid (som f.eks. at tro, at man er dygtigere eller vigtigere end andre) kan kortvarigt få os til at føle mere selvværd, men har intet med "sundt" selvværd at gøre!

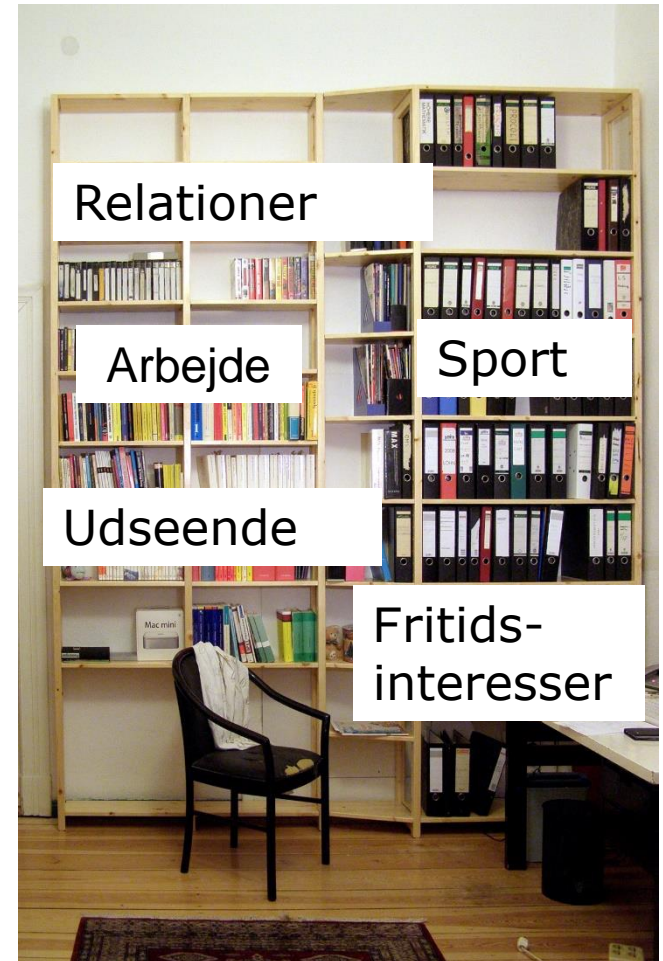
- Denne følelse er kun kortvarig
- ... og er ikke baseret på virkeligheden og ens faktiske stærke sider!

Men...

- Alle har stærke sider, der ofte bare venter på at blive opdaget.
- Du kan og bør være stolt af disse stærke sider!
- Bevidsthed om disse stærke sider udgør grundlaget for ens selvværd.

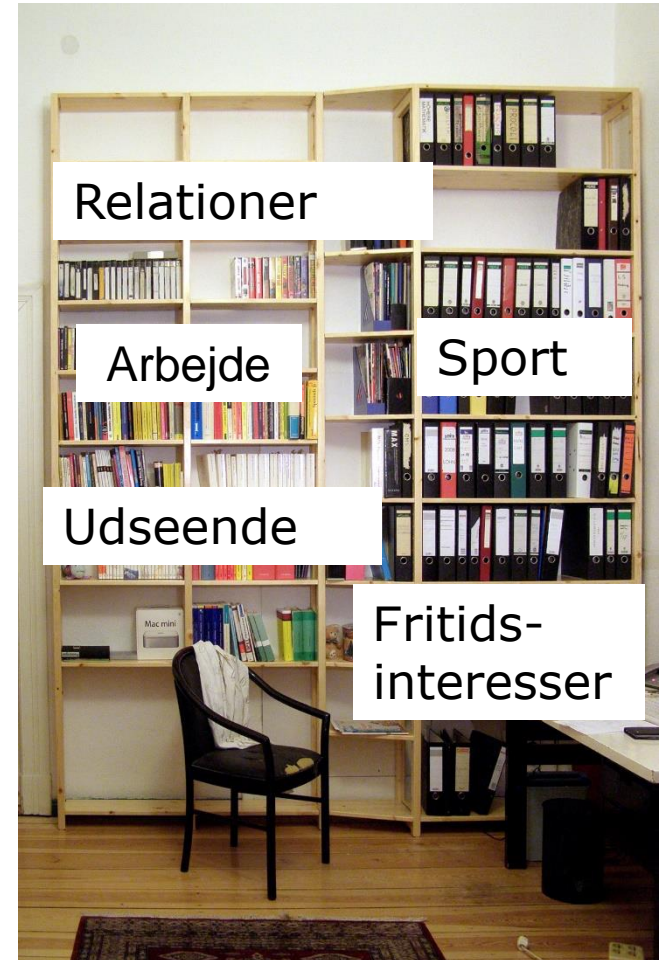
Kilder til selvværd

- Selvværd er ikke en konstant, men kan optræde på forskellige områder i vores liv og i forskellige former (symboliseret ved en bogreol her til højre).



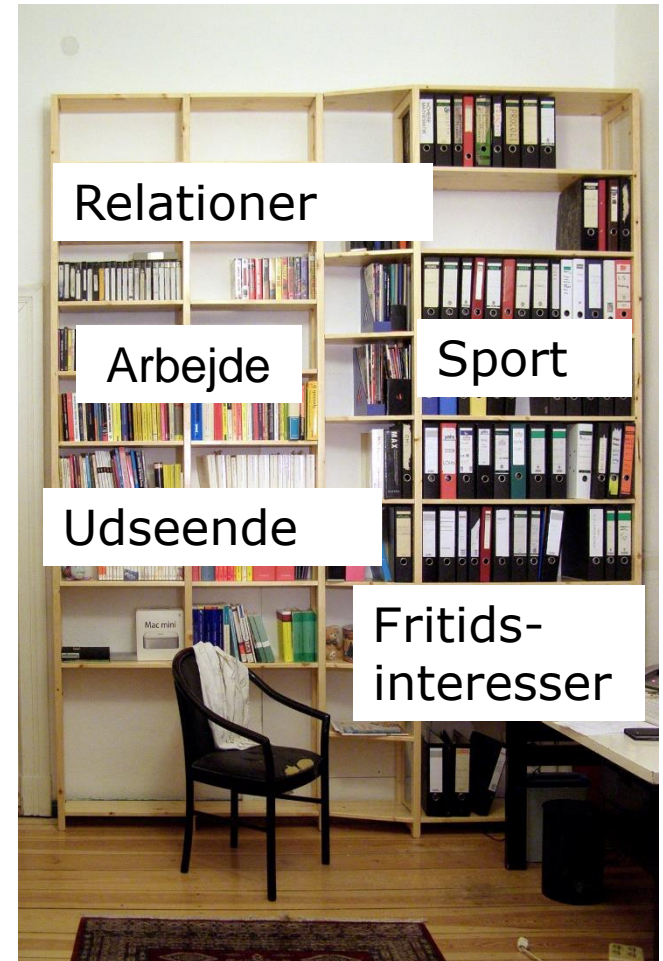
Kilder til selvværd

- Selvværd er ikke en konstant, men kan optræde på forskellige områder i vores liv og i forskellige former (symboliseret ved en bogreol her til højre).
- Spørgsmålet er, om vi kun fokuserer på vores svage sider (= tomme hylder i reolen) i stedet for også vores evner og stærke sider (fyldte hylder).



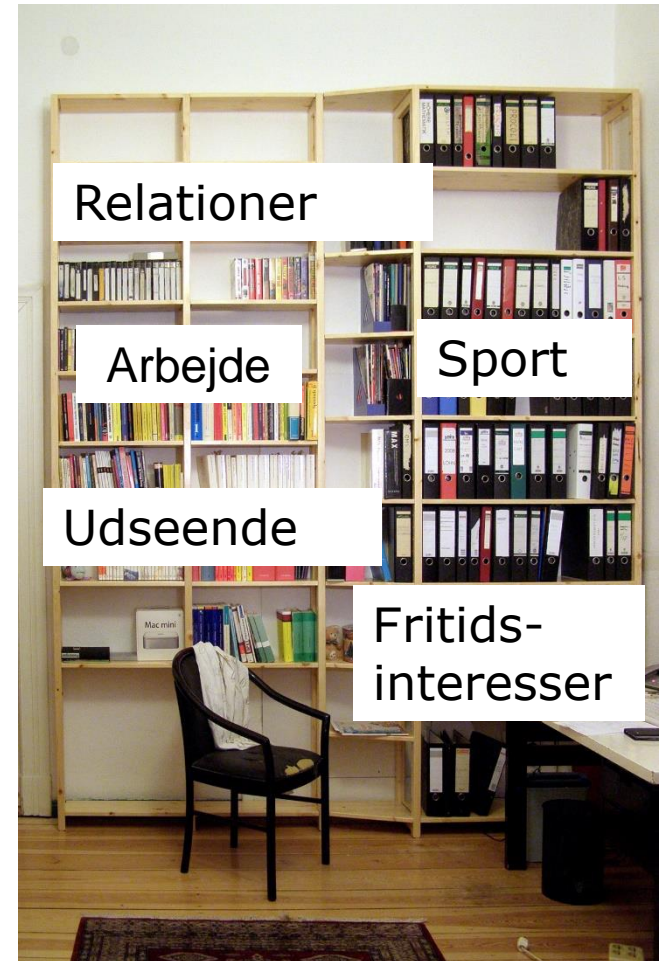
Personer med lavt selvværd...

- ... er tilbøjelige til at fokusere på deres egne tomme hylder og på andres fyldte hylder.



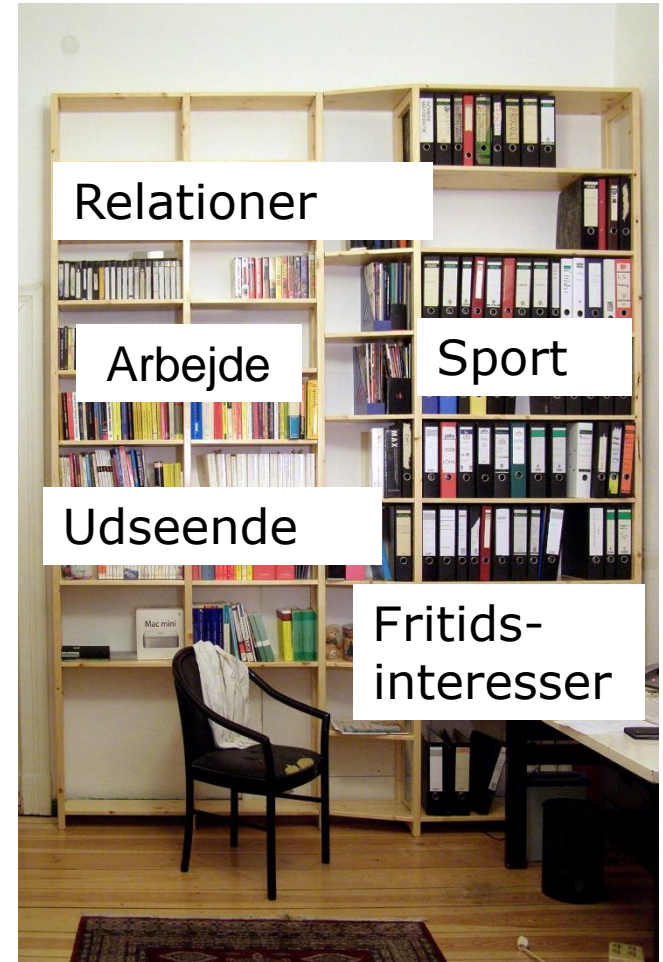
Personer med lavt selvværd...

- ... er tilbøjelige til at fokusere på deres egne tomme hylder og på andres fyldte hylder.
- ... er tilbøjelige til at bedømme sig selv generaliserende og negativt (f.eks. "Jeg er et nul").



Personer med lavt selvværd...

- ... er tilbøjelige til at fokusere på deres egne tomme hylder og på andres fyldte hylder.
- ... er tilbøjelige til at bedømme sig selv generaliserende og negativt (f.eks. "Jeg er et nul").
- ... skelner ikke mellem personen som helhed og sin opførsel (f.eks. "Hvis der er en eller anden ting, jeg ikke kan finde ud af, så er jeg en taber").



Glem ikke...

*Jeg er god til at lytte,
til at stole på, til at
holde fast i venskaber
og til at få andre til
at grine...*

Relationer

*Jeg er arbejdsløs
i øjeblikket; jeg klarede
ikke den sidste test*

Arbejde

Sport

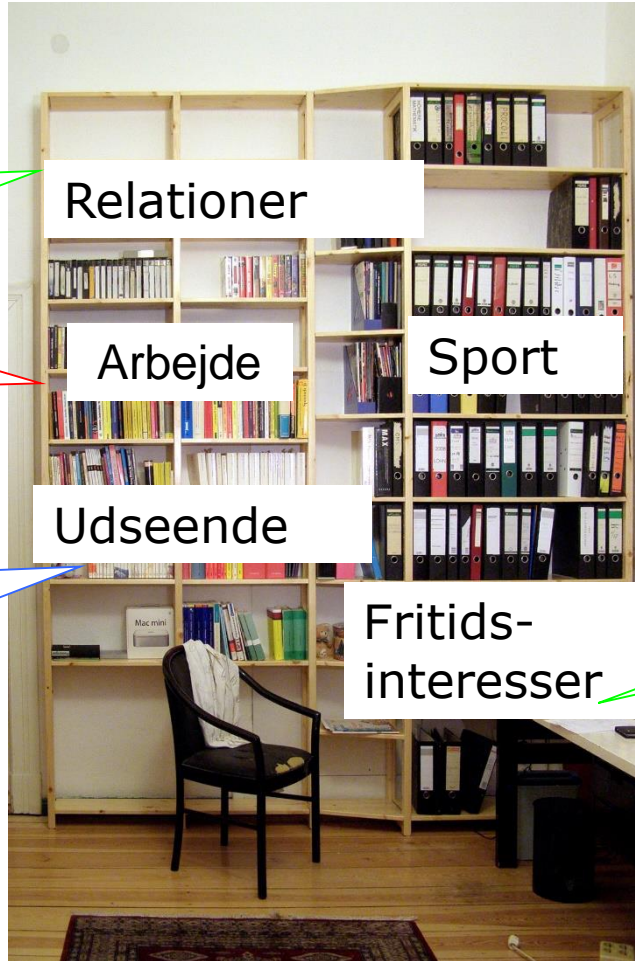
*Jeg blev altid valgt
sidst i gymnastik; jeg
er dårlig til boldkast,
men jeg er god til at
danse...*

*Jeg er glad for mit hår
og min frisure, og jeg
har flotte øjne, men jeg
ville ønske, jeg var
højere...*

Udseende

Fritids-
interesser

*Jeg kan lide at lave
mad, og jeg ved rigtig
meget om musik
og politik.
Jeg er interesseret
i litteratur og film...*



Glem ikke...

*Jeg er god til at lytte,
til at stole på, til at
holde fast i venskaber
og til at få andre til
at grine...*

*Jeg er arbejdsløs
i øjeblikket; jeg klarede
ikke den sidste test*

*Jeg er glad for mit hår
og min frisure, og jeg
har flotte øjne, men jeg
ville ønske, jeg var
højere...*

Relationer

Arbejde

Udseende

Sport

Fritids-
interesser

*Jeg blev altid valgt
sidst i gymnastik; jeg
er dårlig til boldkast,
men jeg er god til at
danse...*

*Jeg kan lide at lave
mad, og jeg ved rigtig
meget om musik
og politik.
Jeg er interesseret
i litteratur og film...*

Hvilken hylde har du ikke kigget på længe?
Hvilke skjulte talenter kan der gemme sig der?

Hvad kendetegner personer med højt selvværd?

- Stemmemføring: ???
- Ansigtstudtryk/kropssprog: ???
- Holdning: ???



Hvad kendetegner personer med højt selvværd?

- **Stemmeføring:** klar, velformuleret, passende lydstyrke
- **Ansigtstudtryk/kropssprog:** øjenkontakt, afbalanceret optræden
- **Holdning:** rank



Som i alle andre sammenhænge: Pas på ikke at være "for meget" (f.eks. stirre på andre, afbryde dem konstant, hundse med andre).

Kendetegn på højt selvværd,
der ikke kan observeres direkte

???



Kendetegn på højt selvværd, der ikke kan observeres direkte

- Tro på egne evner.
- Accept af egne fejl eller nederlag (uden at nedgøre sig selv).
- Selvrefleksion og villighed til at lære (af egne fejl/nederlag).
- Positiv indstilling til sig selv, f.eks. rose sig selv for gode resultater.



Erkendelse af stærke sider

Hvorfor er det nogle gange så svært at finde ud af ens egne stærke sider?

- Typisk antagelse: "Hvis jeg roser mig selv, bliver jeg forfængelig".
- I tilfælde af akut sygdom kan det være sværere at se eller vise ens stærke sider.

Erkendelse af stærke sider



Genfindelse af "skjulte talenter":

- Bare spørg venner eller familie, hvilke stærke sider de sætter pris på hos dig.
- Tænk på konkrete situationer, hvor du har håndteret noget på en god måde og måske endda er blevet rost for det (helt små ting tæller også).
- ... og skriv disse oplevelser ned i en "glædesdagbog"*, så du bliver mindet om dem på tidspunkter, hvor det ikke går godt.

* I din "glædesdagbog" nedskriver du kun de positive ting, som sker i løbet af dagen

Øvelse 1

Hvad kan du lide ved dig selv?

Hvad er du god til?

Tænk på én stærk side for hver af disse!

Øvelse 2

- Rejs dig, og lad hovedet hænge ned.
- Se ned, lad skuldrene og armene dingle, og krum ryggen let.

Øvelse 2

- Rejs dig, og lad hovedet hænge ned.
- Se ned, lad skuldrene og armene dingle, og krum ryggen let.
- Gå gennem lokalet med kroppen i denne stilling!

Øvelse 2

- Rejs dig, og lad hovedet hænge ned.
- Se ned, lad skuldrene og armene dingle, og krum ryggen let.
- Gå gennem lokalet med kroppen i denne stilling!

Hvordan føles det?

Øvelse 2

- Nu skal du lade hele overkroppen hænge forover i en afslappet stilling og dernæst rette dig meget langsomt op, én ryghvirvel ad gangen. Forestil dig, at en anden trækker dig op ved hårspidserne.

Øvelse 2

- Nu skal du lade hele overkroppen hænge forover i en afslappet stilling og dernæst rette dig meget langsomt op, én ryghvirvel ad gangen. Forestil dig, at en anden trækker dig op ved hårspidserne.
- Gå gennem lokalet med kroppen i denne stilling!

Øvelse 2

- Nu skal du lade hele overkroppen hænge forover i en afslappet stilling og dernæst rette dig meget langsomt op, én ryghvirvel ad gangen. Forestil dig, at en anden trækker dig op ved hårspidserne.
- Gå gennem lokalet med kroppen i denne stilling!

Hvordan føles det?

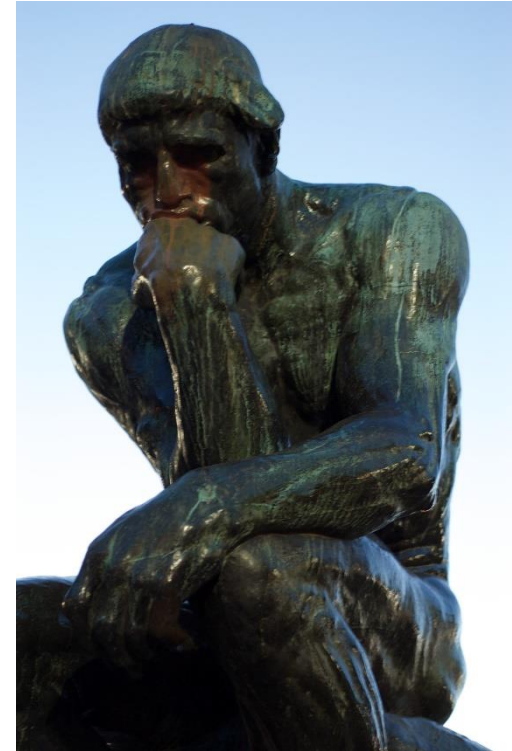
Øvelse 2

- Lagde du mærke til, at du var meget mere rank og sikker i denne stilling?
- En solid funderet kropstilling og rank holdning ser ikke bare mere selvsikker ud for andre, men påvirker også selvværdet positivt.
- Udvikling af en ny indre holdning ved hjælp af den rette kropsholdning: Et kropssprog, der signalerer, at "Jeg er selvsikker" (rank holdning, øjenkontakt, tydelig stemmeføring), giver dig egentlig indre styrke og selvsikkerhed.

Den rette "kropsholdning" udvikler sig til en egentlig indre holdning!

Grubleri: køre i ring, uden at komme videre

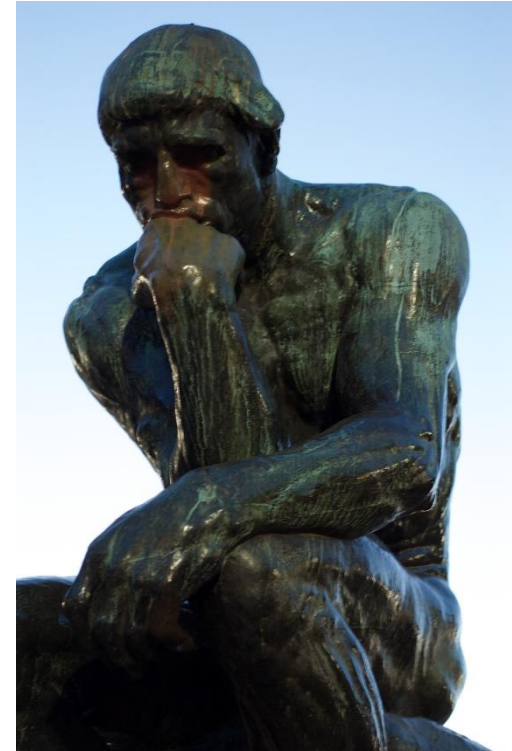
- Mange med psykiske symptomer "grubler" eller "ruger" over tingene i det uendelige
- Har du lagt mærke til, om du grubler over tingene?



Problemer

Grubleri er problematisk af flere grunde:

- Tankerne kører i ring: Problemerne bliver ikke løst.
- Selvværd undermineres yderligere, fordi nyttige og fine tanker eller handlinger ikke skænkes opmærksomhed eller ikke engang bliver bemærket.
- I modsætning til målrettede tanker er grubleri kendetegnet ved, at de samme tanker og selvbeskyldninger kører i ring.



Løsningen?

Først og fremmest skal man erkende, at grubleri er et problem og ikke en anvendelig strategi. Grubleri fører tydeligvis til flere problemer i stedet for at løse dem.

- Grublende tanker er bare tanker... det er ikke virkelighed!
- Forsøg at være opmærksom på disse tanker, men uden at tillægge dem stor betydning.

Øv dig i at holde op med at gruble – øvelse 1: Opnå indre adskillelse...

- Vær opmærksom på, hvad der sker inden i dig, uden at gribe ind eller nedgøre dig selv ("Jeg er en idiot; jeg kan ikke lade være med at gruble hele tiden!", "Hvorfor har jeg det problem?").
- Betragt tankerne som tog, der kører af sted fra stationen, drivende skyer på himlen eller blade i vinden.



Du fastholder ikke disse problematiske tanker, fordi det er virkelighed, men fordi du er bange for dem. Og derfor bliver du ved at have dem.

Øv dig i at holde op med at gruble – øvelse 2: Fysisk adspredelse

Fysisk øvelse

1. Rejs dig!
2. Læg din venstre hånd på din højre skulder
3. Læg din højre hånd på din venstre skulder
4. Løft det ene ben...
5. ...og drej rundt hvis du har lyst

Øv dig i at holde op med at gruble – øvelse 2: Fysisk adspredelse

Fysisk øvelse

1. Rejs dig!
2. Læg din venstre hånd på din højre skulder
3. Læg din højre hånd på din venstre skulder
4. Løft det ene ben...
5. ...og drej rundt hvis du har lyst

Hvad tænker du på?

Øv dig i at holde op med at gruble – øvelse 2: Fysisk adspredelse

Fysisk øvelse

1. Rejs dig!
2. Læg din venstre hånd på din højre skulder
3. Læg din højre hånd på din venstre skulder
4. Løft det ene ben...
5. ...og drej rundt hvis du har lyst

Fordi du er nødt til at koncentrere dig om denne øvelse, hjælper det med til at bryde det uendelige grublende kredsløb.

Tip til at øge ens selvværd

- Giv udtryk for dine ønsker over for andre.

Tip til at øge ens selvværd

- Giv udtryk for dine ønsker over for andre.
- Forsøg at tale højt og tydeligt.

Tip til at øge ens selvværd

- Giv udtryk for dine ønsker over for andre.
- Forsøg at tale højt og tydeligt.
- Få øjenkontakt (begynd med personer, du kender, og prøv derefter med folk, du ikke kender).

Tip til at øge ens selvværd

- Giv udtryk for dine ønsker over for andre.
- Forsøg at tale højt og tydeligt.
- Få øjenkontakt (begynd med personer, du kender, og prøv derefter med folk, du ikke kender).
- Stå rankt: Husk betydningen af en rank kropsholdning for dit selvværd, og hvordan det virker på folk omkring dig!

Hjemmearbejde

Tip til at sætte pris på de positive ting i din hverdag:

- Tag din mobiltelefon med dig, når du tager hjemmefra
- Hver gang, der sker noget positivt (f.eks. et smil fra en bekendt/ven, en rar samtale, en lækker frokost osv...), skal du tage et billede af det med din mobiltelefon.
- Når du kommer hjem igen, tager du billederne frem på din mobiltelefon og minder dig selv om alle de rare ting, der er sket i løbet af dagen.
- Derved husker du på alle de rare og positive ting og nyder øjeblikket. Desværre overser vi alt for ofte de rare ting og glemmer dem for hurtigt.

Hjemmearbejde

Tip til at sætte pris på de positive ting i din hverdag:

- Tag din mobiltelefon med dig, når du tager hjemmefra
- Hver gang, der sker noget positivt (f.eks. et smil fra en bekendt/ven, en rar samtale, en lækker frokost osv...), skal du tage et billede af det med din mobiltelefon.
- Når du kommer hjem igen, tager du billederne frem på din mobiltelefon og minder dig selv om alle de rare ting, der er sket i løbet af dagen.
- Derved husker du på alle de rare og positive ting og nyder øjeblikket. Desværre overser vi alt for ofte de rare ting og glemmer dem for hurtigt.

Kender du andre måder at nyde tingene på og at huske dem i løbet af dagen?

Tilbagevenden til dagligdagen

Kursusformål:

- Selvværd er den værdi, som en person tillægger sig selv.
- Find ud af dine stærke sider på forskellige områder i dit liv, og forsøg at højne dit selvværd ved at bruge de strategier, vi har nævnt.
- Søg efter oversete stærke sider ("skjulte talenter") ved at spørge dine venner, eller før en glædesdagbog.
- Vær opmærksom på de positive stunder i løbet af dagen!

Tillægsmodul: selvværd

Hvad har det med psykose at gøre?

Mange [**men ikke alle!**] med psykose har negative oplevelser, der udløser negative tankemønstre.
Det kan give lavt selvværd!

Hvad har det med psykose at gøre?

Mange [**men ikke alle!**] med psykose har negative oplevelser, der udløser negative tankemønstre.

Det kan give lavt selvværd!

Eksempel: Mads klarede sig dårligt i en test i den afsluttende del på et kursus.

Følelser: Han er deprimeret og tvivler på sig selv. I første omgang ser han sig selv som en dårlig medarbejder og ender med at opfatte sig selv som et nul.

Men!: Det lykkes for Mads' venner at få ham i bedre humør i de følgende dage ved at få ham til at indse, at testen ikke gik på ham som person, men kun bedømte hans nuværende præstation på et enkelt af mange områder i hans liv. Ikke fordi at han ikke skal lægge vægt på resultatet af testen, men det er også vigtigt, at han husker på sine stærke sider (på arbejdet og i øvrigt) og ikke overdriver betydningen af testen.

Vigtigt: Selvom du oplever nederlag, skal du aldrig lade de sejre, du oplever i livet, glide i baggrunden!

Tak for opmærksomheden!

Til kursusinstruktører: Udlever opgaveark

07/16

© Moritz

Udarbejdet i samarbejde med:
Elisa Aust, Joy Hermeneit,
Jessica Watroba og Nathalie Werkle

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