



Metacognitieve Training (MCT)

MCT 9 I – Zelfwaardering/ Eigenwaarde

© Moritz, Woodward, de Boer, Vermeer, Wekking & Lemmers-Jansen (4|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.





Wat is Zelfwaardering?



???



Wat is Zelfwaardering?



- De waarde die je aan jezelf toekent.



Wat is Zelfwaardering?



- De waarde die je aan jezelf toekent.
- De subjectieve waardering van jezelf.



Wat is Zelfwaardering?



- De waarde die je aan jezelf toekent.
- De subjectieve waardering van jezelf.
- Dit hoeft niet noodzakelijkerwijs iets te maken te hebben met hoe anderen je waarnemen.



Lage eigenwaarde kan je geestelijk welbevinden beïnvloeden.

- Mensen met een psychische aandoening hebben vaak last van een lage zelfwaardering.
- Lage zelfwaardering kan bijdragen aan psychische problemen zoals:
 - Onzekerheid (twijfelen aan jezelf)
 - Angst
 - Depressieve symptomen
 - Eenzaamheid



Verschil tussen overschatte en gezonde zelfwaardering

Tijdens een psychose, voelen veel mensen (maar niet alle) zich achtervolgd of onder druk staan. Dit gevoel kan tot een lage zelfwaardering leiden. Aan de andere kant hebben sommige mensen dan juist een verhoogde zelfwaardering, wanneer ze zich voorbestemd voelen om een belangrijke taak uit te voeren of uitverkoren zijn om een speciale missie uit te voeren.



PAS OP: Megalomane ideeën (gevoel dat je machtiger of belangrijker bent dan anderen) kunnen onze zelfwaardering tijdelijk verhogen maar hebben niets te maken met een gezonde zelfwaardering!

Dit gevoel duurt niet lang en het is niet gebaseerd op de realiteit en werkelijke sterke kanten!



Maar...

- Alle mensen hebben échte sterke kanten, die soms alleen nog maar ontdekt moeten worden.
- Je kunt trots zijn op deze sterke kanten!
- Het je bewust zijn van deze sterke kanten vormt de basis van je zelfwaardering.



Waarom doen we dit?

- Veel (maar niet alle!) mensen met een psychotische kwetsbaarheid hebben een laag zelfbeeld, vaak vanwege negatieve interpersoonlijke ervaringen. Het verbeteren van eigenwaarde en andere depressieve symptomen verhoogt de mentale stabiliteit. Dit kan ook helpen om psychotische symptomen te verminderen



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).





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...

- ... letten alleen op de lege planken bij zichzelf maar juist op de volle planken bij anderen.





Mensen met een lage zelfwaardering...

- ... letten alleen op de lege planken bij zichzelf maar juist op de volle planken bij anderen.
- ... neigen negatieve oordelen over zichzelf te generaliseren (“ik ben waardeloos”).





Mensen met een lage zelfwaardering...

- ... letten alleen op de lege planken bij zichzelf maar juist op de volle planken bij anderen.
- ... neigen negatieve oordelen over zichzelf te generaliseren (“ik ben waardeloos”).
- ... maken geen verschil tussen de persoon in zijn totaliteit en zijn gedrag (b.v. “Als ik 1 ding niet goed kan betekent dit dat ik een loser ben”).





Vergeet niet...

Ik kan goed luisteren, heel betrouwbaar, houd vriendschappen aan, maak anderen aan het lachen

Ik heb geen baan op dit moment, zakte voor de laatste test.

Ik ben tevreden over mijn haar, ik vind mijn ogen mooi, maar ik zou best wat groter willen zijn



Ik werd het laatst gekozen in het team op school; ik ben niet goed in gooien maar ben een goede danser

Ik houd van koken en ik weet veel over muziek en politiek; ik ben geïnteresseerd in literatuur en films.



Vergeet niet...

Ik kan goed luisteren, heel betrouwbaar, houd vriendschappen aan, maak anderen aan het lachen

Ik heb geen baan op dit moment, zakte voor de laatste test.

Ik ben tevreden over mijn haar, ik vind mijn ogen mooi, maar ik zou best wat groter willen zijn



Ik werd het laatst gekozen in het team op school; ik ben niet goed in gooien maar ben een goede danser

Ik houd van koken en ik weet veel over muziek en politiek; ik ben geïnteresseerd in literatuur en films.

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



Wat kenmerkt mensen met een hoge zelfwaardering?

- Stem: ???
- Gezichtsuitdrukking/Gebaren: ???
- Houding: ???





Wat kenmerkt mensen met een hoge zelfwaardering?

- Stem: helder, duidelijk articulerend, goed volume.
- Gezichtsuitdrukking/Gebaren: oogcontact; zelfverzekerd uiterlijk.
- Houding: rechtop.

Zoals het met alles is: overdrijf niet (b.v., staren naar andere mensen, steeds anderen onderbreken, anderen niet commanderen).





Kenmerken van een hoge zelfwaardering die niet rechtstreeks zichtbaar zijn.

???





Kenmerken van een hoge zelfwaardering die niet rechtstreeks zichtbaar zijn.

- Vertrouwen in je eigen vaardigheden.
- Accepteer je fouten en mislukkingen (zonder jezelf als minderwaardig te zien).
- Kijk naar binnen. Wees bereid om van je eigen fouten/mislukkingen te leren.
- Positieve houding tegenover jezelf, b.v. prijs je zelf als je succes hebt.





Realiseren van sterke kanten

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

- Algemene opvatting: “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.



Oefening 1

Wat vind je leuk aan jezelf?

Waar ben je goed in?

Denk allemaal aan 1 sterke kant!



Oefening 2

- Ga staan en laat je hoofd naar beneden hangen.
- Kijk naar beneden, laat je schouders en je armen hangen, krom je rug een beetje.



Oefening 2

- Ga staan en laat je hoofd naar beneden hangen.
- Kijk naar beneden, laat je schouders en je armen hangen, krom je rug een beetje.
- Loop door de kamer in deze houding.



Oefening 2

- Ga staan en laat je hoofd naar beneden hangen.
- Kijk naar beneden, laat je schouders en je armen hangen, krom je rug een beetje.
- Loop door de kamer in deze houding.

Hoe voelt dit?



Oefening 2

- Laat nu je bovenlichaam heel relaxed omlaag hangen. Kom dan heel langzaam omhoog, wervel voor wervel. Stel je voor dat iemand je aan je haren omhoog trekt.



Oefening 2

- Laat nu je bovenlichaam heel relaxed omlaag hangen. Kom dan heel langzaam omhoog, wervel voor wervel. Stel je voor dat iemand je aan je haren omhoog trekt.
- Loop door de kamer in deze houding.



Oefening 2

- Laat nu je bovenlichaam heel relaxed omlaag hangen. Kom dan heel langzaam omhoog, wervel voor wervel. Stel je voor dat iemand je aan je haren omhoog trekt.
- Loop door de kamer in deze houding.

Hoe voelt dit?



Oefening 2

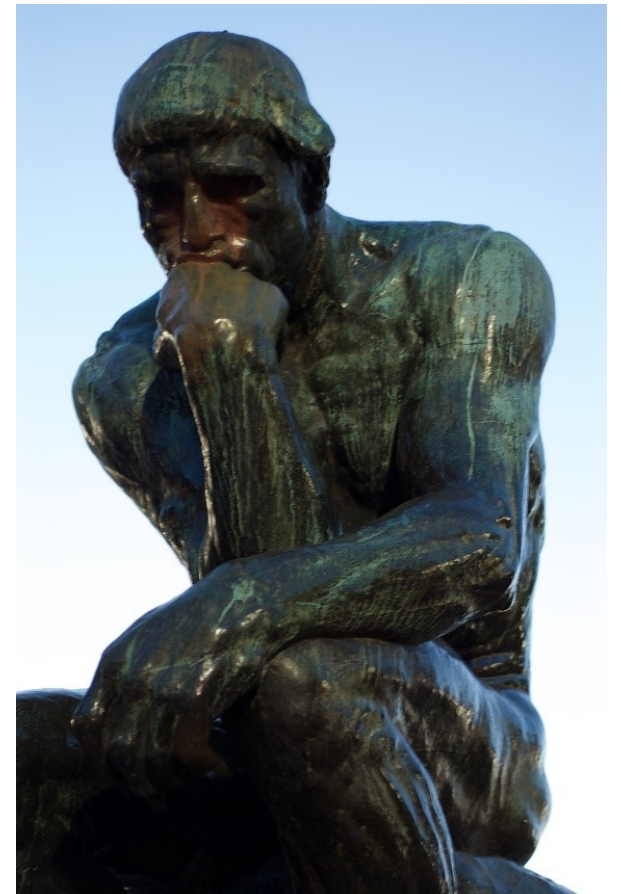
- Misschien heb je gemerkt dat toen je rechtop stond je ook steviger stond.
- Wanneer je stevig rechtop staat kom je niet alleen zekerder over op andere mensen, zo'n houding heeft ook een positieve uitwerking op je zelfwaardering.
- Ontwikkel een nieuwe overtuiging met de juiste lichaamshouding: Lichaamstaal die uitstraalt “Ik voel me zeker” (krachtige lichaamshouding, oogcontact, duidelijke stem) bevordert echte sterkte kanten in je en jouw zelfvertrouwen.

Wat begint met een “houding” wordt uiteindelijk een werkelijke overtuiging.



Piekeren over het verleden (rumineren): Draaien in cirkels, geen stap vooruitkomen

- Veel mensen met psychische klachten lijden onder het eindeloze piekeren en tobben.
- Heb wel eens gemerkt dat je zat te piekeren over het verleden?

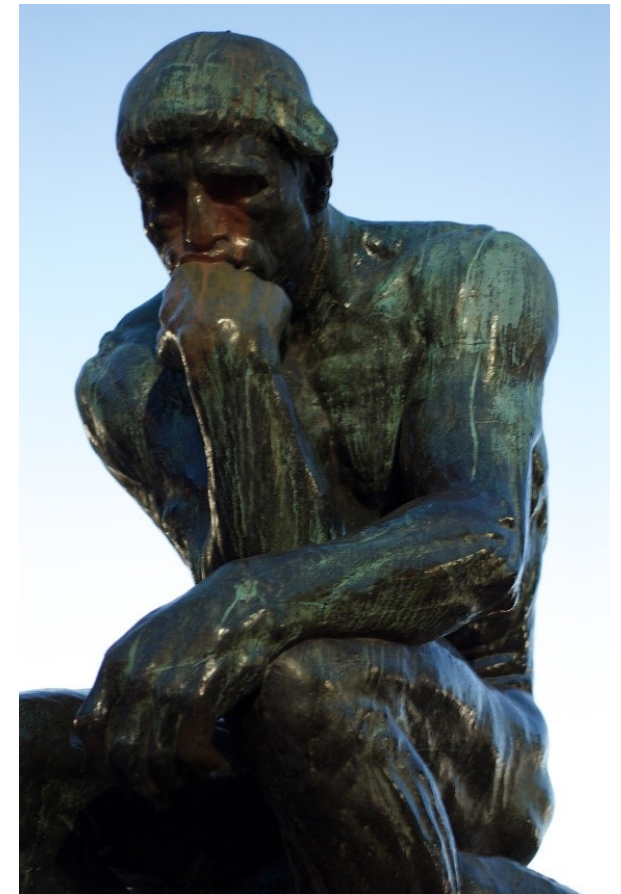




Problemen

Piekeren over het verleden is problematisch om verschillende redenen:

- Je gedachten draaien rond in cirkels: problemen blijven bestaan zonder dat er een oplossing wordt gevonden.
- Zelfwaardering wordt ondermijnd omdat nuttige, mooie gedachten of acties worden genegeerd of niet eens opgemerkt.
- In tegenstelling tot doelgericht denken, wordt piekeren gekenmerkt door steeds dezelfde (niet- vooruithelpende) gedachten en zelfverwijten.





Wat kun je er aan doen?

De eerste, allerbelangrijkste stap is dat je accepteert dat piekeren/rumineren een probleem is en geen behulpzame strategie. Piekeren leidt duidelijk tot meer problemen dan tot oplossingen.

- **Piekergedachten zijn slechts gedachten...**, ze zijn niet de realiteit!
- Probeer ze op te merken, maar maak deze gedachten niet al te belangrijk.



Anti-pieker Oefening 1: Probeer de gedachten te scheiden

- Onderzoek wat er gebeurt als je niet de hele tijd jezelf (negatief) beoordeelt (“Wat ben ik een idioot, ik kan niet stoppen met piekeren”. Of: “waarom heb ik dit probleem?”).
- Kijk naar je gedachten als vertrekkende treinen op het station, voorbij drijvende wolken in de lucht, of bladeren die door de wind worden meegenomen.

Problematische gedachten blijven niet terugkomen omdat ze waar zijn, maar omdat ze je bang maken! Daarom moet je er elke keer aan denken.





Anti-pieker Oefening 2: Fysieke afleiding

Lichamelijke oefening

1. Sta op
2. Leg je linkerhand op je rechterschouder
3. Leg je rechterhand op je linkerschouder
4. Til 1 been op
5. ... en draai rondjes met je onderbeen



Anti-pieker Oefening 2: Fysieke afleiding

Lichamelijke oefening

1. Sta op
2. Leg je linkerhand op je rechterschouder
3. Leg je rechterhand op je linkerschouder
4. Til 1 been op
5. ... en draai rondjes met je onderbeen

Waar denk je aan?



Anti-pieker Oefening 2: Fysieke afleiding

Lichamelijke oefening

1. Sta op
2. Leg je linkerhand op je rechterschouder
3. Leg je rechterhand op je linkerschouder
4. Til 1 been op
5. ... en draai rondjes met je onderbeen

Omdat je je moet concentreren op deze oefening kan de piekercirkel worden doorbroken.



Tips om zelfwaardering te verhogen

- Maak je eigen wensen duidelijk aan anderen.



Tips om zelfwaardering te verhogen

- Maak je eigen wensen duidelijk aan anderen.
- Probeer luid en duidelijk te spreken.



Tips om zelfwaardering te verhogen

- Maak je eigen wensen duidelijk aan anderen.
- Probeer luid en duidelijk te spreken.
- Maak oogcontact. Probeer dit eerst uit bij mensen die je kent, je kunt dan verder gaan met vreemden.



Tips om zelfwaardering te verhogen

- Maak je eigen wensen duidelijk aan anderen.
- Probeer luid en duidelijk te spreken.
- Maak oogcontact. Probeer dit eerst uit bij mensen die je kent, je kunt dan verder gaan met vreemden.
- Sta rechtop: Denk aan het effect van een rechtopstaande houding op je zelfwaardering en op de mensen om je heen.



Huiswerk

Tips om de positieve dingen in je dagelijks leven te waarderen.

- Stop als je van huis gaat een handjevol kleine kraaltjes (of knickers) in je linker jaszak.
- Elke keer als er iets positiefs gebeurt (b.v. een vriend glimlacht naar je, je hebt een leuk gesprek, je eet een overheerlijke lunch etc...) dan verplaats je zo'n kraalje of knikkertje naar je rechter jaszak.
- Als je 's avonds thuiskomt haal je de kraaltjes of knikkertjes uit je rechterjaszak tevoorschijn, 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.



Huiswerk

Tips om de positieve dingen in je dagelijks leven te waarderen.

- Stop als je van huis gaat een handjevol kleine kraaltjes (of knikkers) in je linker jaszak.
- Elke keer als er iets positiefs gebeurt (b.v. een vriend glimlacht naar je, je hebt een leuk gesprek, je eet een overheerlijke lunch etc...) dan verplaats je zo'n kraalje of knikkertje naar je rechter jaszak.
- Als je 's avonds thuiskomt haal je de kraaltjes of knikkertjes uit je rechterjaszak tevoorschijn, 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?



Toepassen op het dagelijks leven

Leerdoelen:

- Zelfwaardering is de waarde die je aan jezelf toekent.
- Word je bewust van je sterke kanten op verschillende levensgebieden en probeer je zelfwaardering te vergroten door het toepassen van de strategieën die we hebben besproken.
- Zoek naar je vergeten krachten (“verborgen schatten”) door dit aan je vrienden te vragen of door het bijhouden van een positief dagboek/witboek.
- Wees je bewust van je dagelijkse positieve ervaringen.



Wat heeft dit met psychose te maken?

Veel (maar niet alle!) mensen met een psychotische kwetsbaarheid hebben een laag zelfbeeld en hebben negatieve denkpatronen (bijvoorbeeld een neiging tot piekeren), die hun zelfbeeld verder kunnen verminderen.



Wat heeft dit met psychose te maken?

Veel (maar niet alle!) mensen met een psychotische kwetsbaarheid hebben een laag zelfbeeld en hebben negatieve denkpatronen (bijvoorbeeld een neiging tot piekeren), die hun zelfbeeld verder kunnen verminderen.

Voorbeeld: Harry krijgt een slechte beoordeling in een examen aan het einde van zijn training.

Evaluatie: In eerste instantie stelt hij zichzelf vragen als werknemer, maar in toenemende mate devalueert hij zichzelf ook als persoon. Hij voelt zich depressief en twijfelt aan zichzelf.

Maar: vrienden helpen Harry de volgende dagen door hem duidelijk te maken dat de test hem niet als persoon beoordeelt, maar een momentopname is van zijn prestaties op slechts een van de vele gebieden. Hij moet de resultaten niet lichtvaardig opnemen, maar het is ook belangrijk dat hij zijn sterke punten (zowel op het werk als op andere gebieden) in gedachten houdt en niet te hard voor zichzelf is.

Belangrijk: zelfs als je een mislukking ervaart, moet je nooit de dingen negeren die goed gaan in je leven.



Bedankt voor je aandacht!

voor trainers:

Deel werkbladen uit. Introduceer onze app COGITO (gratis te downloaden).



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 |