



Metakognitiv träning (MCT)

MCT 10 II – Hantering av fördomar (stigma)

© Moritz, Woodward, Dahlin & Bergman (7|22)

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.





Vad har följande personer gemensamt?

- Franz Beckenbauer (född den 11 September 1945)
- Kevin Keegan (född den 14 Februar 1951)
- Günter Netzer (född den 14 September 1944)
- Gerd Müller (född den 3 November 1945)

???



Vad har följande personer gemensamt?

- Franz Beckenbauer (född den 11 September 1945)
- Kevin Keegan (född den 14 Februar 1951)
- Günter Netzer (född den 14 September 1944)
- Gerd Müller (född den 3 November 1945)

Män, européer, före detta fotbollsspelare, alla lever ännu...





Vad har följande personer gemensamt?

- Fjodor Dostojevski (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

???





Vad har följande personer gemensamt?

- Fjodor Dostojevski (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

Män, lever inte, men framför allt...





Vad har följande personer gemensamt?

- Fjodor Dostojevski (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

Män, lever inte, men framför allt...

berömda författare!





Vad har följande personer gemensamt?

- Fjodor Dostojevski (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

Män, lever inte, men framför allt...

berömda författare!

Vad mera?





Vad har följande personer gemensamt?

- Fjodor Dostojevski (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

Män, lever inte, men framför allt...

berömda författare!

Vad mera?

Alla de här författarna led av psykiska störningar och två av dem hade psykotiska symptom.



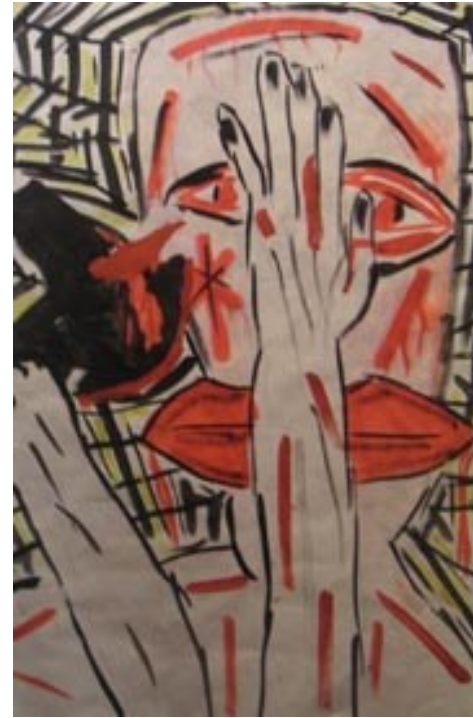


Berömd = perfekt?

<p>Fjodor Dostojewski (1821-1881)</p>	<p>Fjodor Dostojewski hör till de mest betydelsefulla ryska författarna och räknas som en av de mest framstående psykologer inom världslitteraturen. Dostojewski led av epilepsi och var tidvis spelberoende. Mot slutet av sitt liv var Dostojewski ekonomiskt oberoende och erkänd inom sitt område.</p>
<p>Ernest Hemingway (1899-1961)</p>	<p>Hemingway anses vara en av de mest framgångsrika amerikanska författarna under 1900-talet. År 1954 erhöll han Nobelpriset i litteratur. Hela sitt liv led han av depression och alkoholberoende. Det förmodas att han även led av en bipolär störning.</p>
<p>Friedrich Hölderlin (1770-1843)</p>	<p>Hölderlin har satt sin prägel på den överdrivna föreställningen av det galna geniet. Jämte Goethe och Schiller var han en av de mest betydelsefulla tyska poeter under romantikens epok. Idag skulle Hölderlin antagligen fått diagnosen schizofreni/psykos.</p>
<p>Charles Dickens (1812-1870)</p>	<p>Dickens hör till de mest lästa engelska författarna. Till hans mest kända verk hör Oliver Twist och En julsaga. Han hade perioder av depression och mani. Idag skulle han antagligen fått diagnosen bipolär störning.</p>



Vilka av de här bilderna blev målade av människor med psykotiska symptom?





Vilken av de här bilderna nådde det högsta priset på en auktion?





Vilken av de här bilderna nådde det högsta priset på en auktion?



Nästan 100 miljoner €



25 miljoner €



0 €



ca. 10.000 €



Edvard Munch

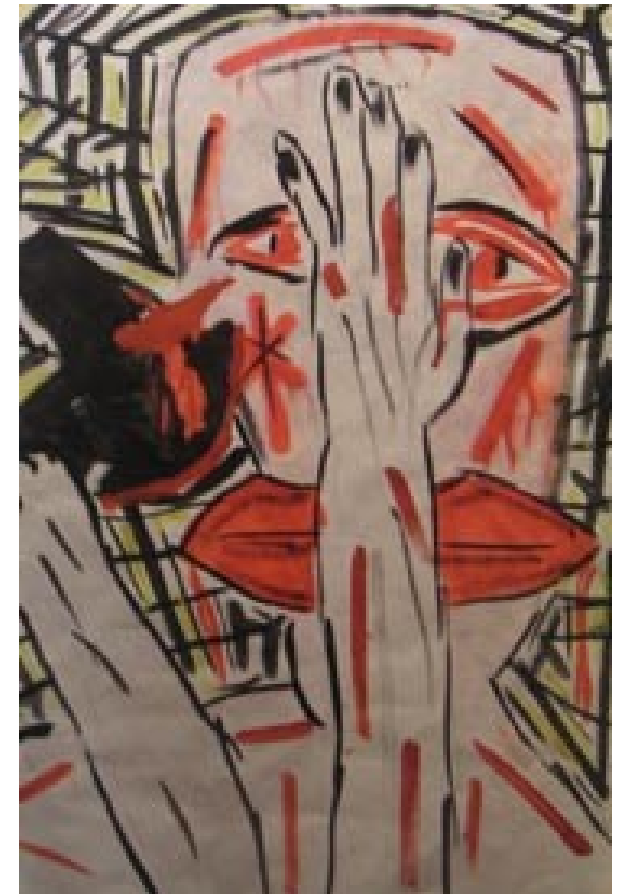
- För en anonym köpare var målningen „Skriet“ värd ungefär 100 miljoner euro och därmed är den en av de dyraste bilderna i världen.
- Konstnären Edvard Munch led förmodligen av en bipolär störning:
 - Han led av vanföreställningar, maniska och depressiva symptom
 - Av den anledningen var han patient på ett mentalsjukhus i över 8 månader





Steffen Moritz

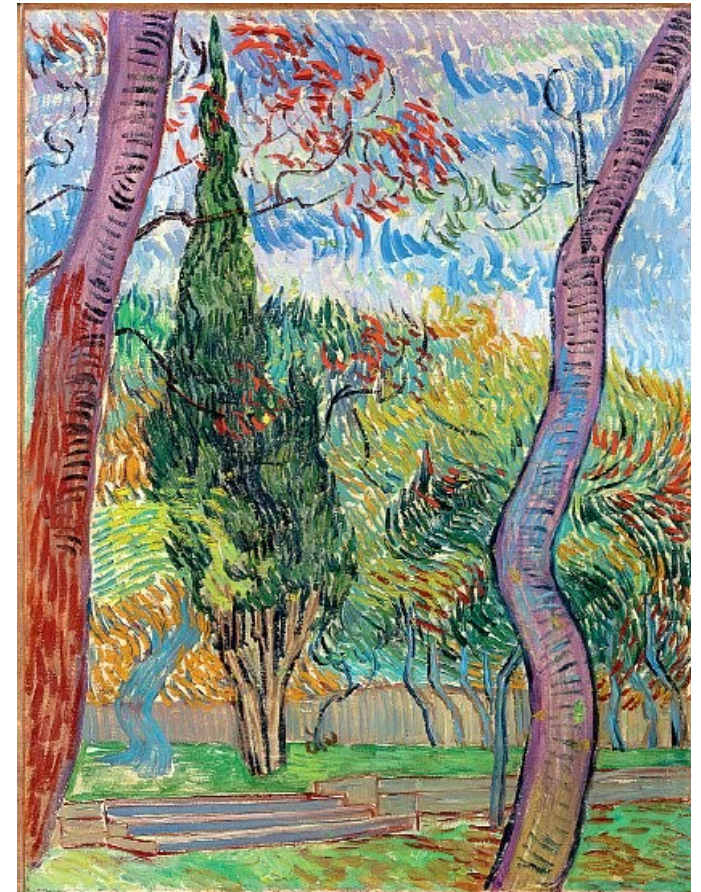
- Målningen har „enbart“ ett ideellt värde för konstnären.
- Den blev målad av Professor Dr. Steffen Moritz vid 16 års ålder:
 - Han är psykolog och leder arbetsgruppen „Klinisk Neuropsykologi“ inom psykiatriavdelningen på universitetssjukhuset i Hamburg Eppendorf
 - Steffen Moritz har aldrig varit i behov av psykiatrisk vård





Vincent van Gogh

- Målningen „Sjukhusparken i Saint-Paul“ är värd ca. 25 miljoner euro.
- Van Gogh målade den under sin vistelse på mentalsjukhuset Saint-Paul år 1889:
 - Van Gogh led av kraftiga humörsvängningar, självskadebeteende, ångest, vanföreställningar och hallucinationer
 - Ur dagens perspektiv skulle han antagligen ha fått diagnosen psykos eller bipolär störning





Ringo Starr (trummis i popgruppen the Beatles)

- Ringo Starr är känd som trummis i popgruppen the Beatles, han målar även sedan 2005:
- Hans verk „Timberland“ tillkom år 2013
- Hans målningar uppnådde priser i fyrsiffrigt belopp
- Såvitt man vet har han aldrig fått psykiatrisk behandling





Kort sammanfattning

- Att vara psykiskt sjuk betyder inte att man är oförmögen att skapa både meningsfulla och värdefulla saker.
- Psykiska störningar kan främja men även hämma kreativitet.
- *Genier* som under sin livstid inte blev uppmärksammade och berömda, led och lider ofta av psykiska störningar. Ett exempel på ett sådant geni är van Gogh.
- Det finns dock psykiskt sjuka konstnärer som lyckas leva av sin konst (såsom Edvard Munch på sin tid).



Kort sammanfattning

- Det är inte möjligt att enbart med hjälp av en bild bedöma ifall en konstnär lider av psykisk ohälsa eller inte.
- Man kan heller inte direkt se om en annan människa lider av psykisk ohälsa eller inte.



Kort sammanfattning

- Det är inte möjligt att enbart med hjälp av en bild bedöma ifall en konstnär lider av psykisk ohälsa eller inte.
- Man kan heller inte direkt se om en annan människa lider av psykisk ohälsa eller inte.
- **Fråga:**
Flera av de största konstverken skapades av människor med psykiska störningar. **Minskar detta värdet på deras konst?**



Kort sammanfattning

- Det är inte möjligt att enbart med hjälp av en bild bedöma ifall en konstnär lider av psykisk ohälsa eller inte.
- Man kan heller inte direkt se om en annan människa lider av psykisk ohälsa eller inte.
- Fråga:
Flera av de största konstverken skapades av människor med psykiska störningar. **Minskar** detta värdet på deras konst?

Inte enligt oss!



Är det normalt att ha psykiska besvär?

Hur många människor finns det med psykisk ohälsa i Tyskland?

Vad tror du?



Är det normalt att ha psykiska besvär?

Hur många människor finns det med psykisk ohälsa i Tyskland?

En studie från 2014 (Jacobi et al., Nervenarzt 1, 2014) visade följande resultat:

Andelen individer som under den senaste tolvmånadersperioden lidit av psykisk ohälsa	27,7%
Ångestsyndrom (oftast förekommande syndrom, bl.a. social fobi)	15,3%
Affektiva störningar (bl.a. depression)	9,3%
Schizofreni/psykos (alla former av psykos, bl.a. schizofreni)	2,6%
Andelen personer som led av flera psykiska störningar samtidigt	44%

Tar man också hänsyn till de människor med psykisk ohälsa som lider av enskilda symptom, så ligger den verkliga siffran mycket högre.



Konstiga idéer är inte så ovanliga

Förekomsten av psykotiska upplevelser i den allmänna befolkningen

- Psykotiska symptom (t.ex. vanföreställningar) ansågs länge som något sällsynt och som tecken på svår sinnessjukdom.
- Nuförtiden vet man att erfarenheter med ett slags psykotiskt tänkande, **psykosliknande** tillstånd, är väldigt utbredda i befolkningen. Till skillnad från människor med en diagnosticerad psykos har de här upplevelserna vanligtvis ingen negativ inverkan på vardagen.



Konstiga idéer är inte så ovanliga

Förekomsten av psykotiska upplevelser i den allmänna befolkningen*

Vad tror du? Hur ofta blir följande symptom positivt besvarade av den allmänna befolkningen?

Uttalanden av personer ur den allmänna befolkningen	Ja-svar
Har du någonsin trott att man kan kommunicera telepatiskt?	???
Har du någon gång haft känslan att andra människor kan läsa dina tankar?	???
Har allting någonsin känts överkligt omkring dig, som om allting var en del av ett experiment?	???
Har du någon gång haft känslan att det som skrivits i tidningar eller sänts på tv enbart varit riktat till dig?	???
Har du någonsin haft känslan att du blivit förföljd på något sätt?	???
Har du tillfälligt hört röster även om ingen var där?	???

* Källor: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



Konstiga idéer är inte så ovanliga

Förekomsten av psykotiska upplevelser i den allmänna befolkningen*

Vad tror du? Hur ofta blir följande symptom positivt besvarade av den allmänna befolkningen?

Uttalanden av personer ur den allmänna befolkningen	Ja-svar
Har du någonsin trott att man kan kommunicera telepatiskt?	61 %
Har du någon gång haft känslan att andra människor kan läsa dina tankar?	???
Har allting någonsin känts överkligt omkring dig, som om allting var en del av ett experiment?	???
Har du någon gång haft känslan att det som skrivits i tidningar eller sänts på tv enbart varit riktat till dig?	???
Har du någonsin haft känslan att du blivit förföljd på något sätt?	???
Har du tillfälligt hört röster även om ingen var där?	???

* Källor: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



Konstiga idéer är inte så ovanliga

Förekomsten av psykotiska upplevelser i den allmänna befolkningen*

Vad tror du? Hur ofta blir följande symptom positivt besvarade av den allmänna befolkningen?

Uttalanden av personer ur den allmänna befolkningen	Ja-svar
Har du någonsin trott att man kan kommunicera telepatiskt?	61 %
Har du någon gång haft känslan att andra människor kan läsa dina tankar?	33 %
Har allting någonsin känts överkligt omkring dig, som om allting var en del av ett experiment?	???
Har du någon gång haft känslan att det som skrivits i tidningar eller sänts på tv enbart varit riktat till dig?	???
Har du någonsin haft känslan att du blivit förföljd på något sätt?	???
Har du tillfälligt hört röster även om ingen var där?	???

* Källor: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



Konstiga idéer är inte så ovanliga

Förekomsten av psykotiska upplevelser i den allmänna befolkningen*

Vad tror du? Hur ofta blir följande symptom positivt besvarade av den allmänna befolkningen?

Uttalanden av personer ur den allmänna befolkningen	Ja-svar
Har du någonsin trott att man kan kommunicera telepatiskt?	61 %
Har du någon gång haft känslan att andra människor kan läsa dina tankar?	33 %
Har allting någonsin känts överkligt omkring dig, som om allting var en del av ett experiment?	26 %
Har du någon gång haft känslan att det som skrivits i tidningar eller sänts på tv enbart varit riktat till dig?	???
Har du någonsin haft känslan att du blivit förföljd på något sätt?	???
Har du tillfälligt hört röster även om ingen var där?	???

* Källor: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



Konstiga idéer är inte så ovanliga

Förekomsten av psykotiska upplevelser i den allmänna befolkningen*

Vad tror du? Hur ofta blir följande symptom positivt besvarade av den allmänna befolkningen?

Uttalanden av personer ur den allmänna befolkningen	Ja-svar
Har du någonsin trott att man kan kommunicera telepatiskt?	61 %
Har du någon gång haft känslan att andra människor kan läsa dina tankar?	33 %
Har allting någonsin känts överkligt omkring dig, som om allting var en del av ett experiment?	26 %
Har du någon gång haft känslan att det som skrivits i tidningar eller sänts på tv enbart varit riktat till dig?	16 %
Har du någonsin haft känslan att du blivit förföljd på något sätt?	???
Har du tillfälligt hört röster även om ingen var där?	???

* Källor: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



Konstiga idéer är inte så ovanliga

Förekomsten av psykotiska upplevelser i den allmänna befolkningen*

Vad tror du? Hur ofta blir följande symptom positivt besvarade av den allmänna befolkningen?

Uttalanden av personer ur den allmänna befolkningen	Ja-svar
Har du någonsin trott att man kan kommunicera telepatiskt?	61 %
Har du någon gång haft känslan att andra människor kan läsa dina tankar?	33 %
Har allting någonsin känts överkligt omkring dig, som om allting var en del av ett experiment?	26 %
Har du någon gång haft känslan att det som skrivits i tidningar eller sänts på tv enbart varit riktat till dig?	16 %
Har du någonsin haft känslan att du blivit förföljd på något sätt?	19 %
Har du tillfälligt hört röster även om ingen var där?	???

* Källor: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



Konstiga idéer är inte så ovanliga

Förekomsten av psykotiska upplevelser i den allmänna befolkningen*

Vad tror du? Hur ofta blir följande symptom positivt besvarade av den allmänna befolkningen?

Uttalanden av personer ur den allmänna befolkningen	Ja-svar
Har du någonsin trott att man kan kommunicera telepatiskt?	61 %
Har du någon gång haft känslan att andra människor kan läsa dina tankar?	33 %
Har allting någonsin känts överkligt omkring dig, som om allting var en del av ett experiment?	26 %
Har du någon gång haft känslan att det som skrivits i tidningar eller sänts på tv enbart varit riktat till dig?	16 %
Har du någonsin haft känslan att du blivit förföljd på något sätt?	19 %
Har du tillfälligt hört röster även om ingen var där?	15 %

* Källor: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



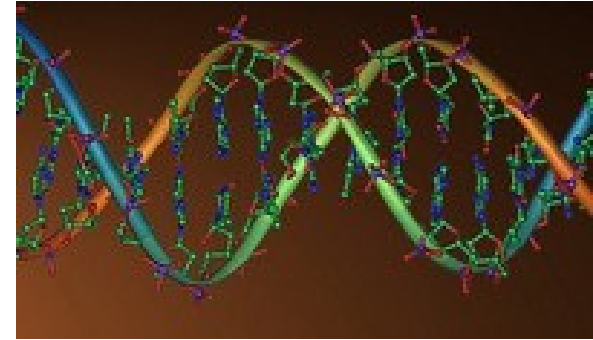
Tänk på att...

Ingen människa är *immun* mot psykiska kriser! Under det senaste året led mer än var fjärde människa av en psykisk störning.

En psykisk störning behöver inte ses som ett tecken på *svaghet* utan snarare som ett uttryck för en speciell *känslighet*.

Arv: gener bidrar vid många sjukdomar.

Miljö: olika svåra upplevelser kan vara nog för att skapa psykisk obalans, även om man inte har speciella anlag för att utveckla en psykisk sjukdom.





Vad är stigma och vad är självstigma?

???





Vad är stigma och vad är självstigma?

- Stigma = ordagrant ur grekiskan: fläck, (bränn)märke





Vad är stigma och vad är självstigma?

- **Stigma** = ordagrant ur grekiskan: fläck, (bränn)märke
- **Stigmatisering** innebär att personer eller grupper tillskrivs negativa egenskaper





Vad är stigma och vad är självstigma?

- **Stigma = ordagrant ur grekiskan:** fläck, (bränn)märke
- **Stigmatisering** innebär att personer eller grupper tillskrivs negativa egenskaper
- Detta sker utan att sanningen blir kritiskt granskad.
- Stigmatisering leder till nedvärdering och utanförskap av den enskilda individen.
- Det är vanligt med stigmatisering vid vissa sjukdomar (t.ex. HIV), vid synliga handikapp eller vid psykiska sjukdomar som t.ex. Psykos.
- Självstigmatisering innebär att man tar till sig omgivningens fördomar i så stor omfattning att man känner sig „mindervärdig“.





Stigma gentemot personer med psykos

- Vilka antaganden och fördomar har du ytterligare hört om människor med psykos?
- Vad har du själv för tankar kring människor med psykotiska symptom?



Psykos som stigma

Antaganden som förekommer om människor med psykos:

De är...

- farliga och oberäkneliga
- delade personligheter (vid psykos)
- inte intelligenta
- kan inte tillfriskna



Försvarligt? NEJ!



Psykos som stigma

Försvarligt? NEJ!

Farlig och oberäknelig?



Psykos som stigma

Försvarligt? NEJ!

Farlig och oberäknelig?

Människor med psykos är mycket oftare offer än förövare av missbruk och våld.

Men: om de är förövare...

- ... då publiceras det snarare av media, därför att sättet som brottet genomfördes på ibland var speciellt (t.ex. attacker gjorda av psykiskt sjuka förövare mot politiker som Lafontaine och Lindh).
- De strategier som används av advokater för att försvara våldsdåd i samband med psykiska sjukdomar (sanna eller inte) kan om möjligt förstärka det här intrycket.



Psykos som stigma

Försvarligt? NEJ!

- **Delade personligheter:** Den här bilden är missledande och fel. För det första är det en omtvistad fråga om en delad eller multipel personlighet överhuvudtaget finns. För det andra pekar inte det här symptomet på en schizofreni/psykos.



Psykos som stigma

Försvarligt? NEJ!

- **Delade personligheter:** Den här bilden är missledande och fel. För det första är det en omtvistad fråga om en delad eller multipel personlighet överhuvudtaget finns. För det andra pekar inte det här symptomet på en schizofreni/psykos.
- **Inte intelligent:** Uppkomsten av psykiska sjukdomar hänger inte alls ihop med intelligens. Många människor med psykos har en intelligens över genomsnittet.



Psykos som stigma

Försvarligt? NEJ!

- **Delade personligheter:** Den här bilden är missledande och fel. För det första är det en omtvistad fråga om en delad eller multipel personlighet överhuvudtaget finns. För det andra pekar inte det här symptomet på en schizofreni/psykos.
- **Inte intelligent:** Uppkomsten av psykiska sjukdomar hänger inte alls ihop med intelligens. Många människor med psykos har en intelligens över genomsnittet.
- **Kann inte tillfriskna:** (Enbart) för en tredjedel blir sjukdomen kronisk. Med adekvat behandling lever de flesta patienter ett fullgott liv.



Tillämpning i vardagslivet

Många människor med psykos (men inte alla!) har en låg självkänsla och lider av diagnosen „Schizofreni/Psykos“. Diagnosen väcker associationer som är missledande.

För att minska stigmat måste man slå hål på fördomar om människor med psykos/schizofreni.



Tillämpning i vardagslivet

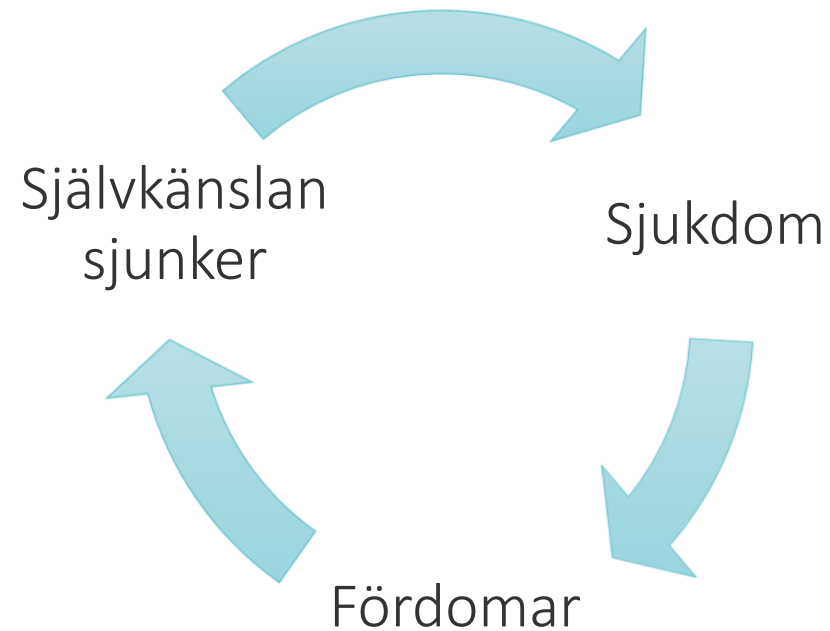
Många människor med psykos (men inte alla!) har en låg självkänsla och lider av diagnosen „Schizofreni/Psykos“. Diagnosen väcker associationer som är missledande.

För att minska stigmat måste man slå hål på fördomar om människor med psykos/schizofreni.

Viktigt: Vid närmare betraktelse har varje människa någon egenskap som gör henne alldeles speciell. Många fördomar och stereotyper utgår från att endast en liten del av helheten beaktas. Det kan leda till att människor blir felaktigt behandlade. En psykisk sjukdom är enbart en aspekt av en människas identitet.



Vad kan man göra?



Informera & kommunicera om sjukdomen på ett lämpligt sätt!



Ska jag berätta om min sjukdom... och hur?

Måste du berätta för andra att du har insjuknat i en psykos?

- Man är inte skyldig att anmäla en psykos eller schizofreni (precis som alla andra psykiska sjukdomar inte heller är anmälningspliktiga).

Det är din sak om du vill berätta om diagnosen för andra eller inte.





Ska jag berätta om min sjukdom... och hur?

Måste du berätta för andra att du har insjuknat i en psykos?

- Det kan vara viktigt för dig att tala om din sjukdom med närstående som du har förtroende för, därför att...
- Andra människor lägger ofta mycket tidigare märke till olika varningstecken som tyder på en återkommande psykotisk period





(Hur) kommunicerar jag om min sjukdom?

Rekommendation: Förklara symptomen istället för att namnge diagnosen



(Hur) kommunicerar jag om min sjukdom?

Rekommendation: Förklara symptomen istället för att namnge diagnosen

- Speciellt i umgänge med främmande människor är det ofta bättre att beskriva symptomen än att namnge sjukdomen (schizofreni, psykos), eftersom det kan leda till missförstånd.



(Hur) kommunicerar jag om min sjukdom?

Rekommendation: Förklara symptomen istället för att namnge diagnosen

- Speciellt i umgänge med främmande människor är det ofta bättre att beskriva symptomen än att namnge sjukdomen (schizofreni, psykos), eftersom det kan leda till missförstånd.
- Det är viktigt att själv bli expert på sin sjukdom för att kunna förklara den för andra.



(Hur) kommunicerar jag om min sjukdom?

Dominerande symptom vid psykos/schizofreni:

???



(Hur) kommunicerar jag om min sjukdom?

Dominerande symptom vid psykos/schizofreni:

- Hallucinationer
- Vanföreställingar
- Övriga (ospecifika) symptom som depression (de här kan även förekomma vid andra störningar)



(Hur) kommunicerar jag om min sjukdom?

Dominerande symptom vid psykos/schizofreni:

- **Hallucinationer:** att höra saker eller också (mera sällan) att se, känna eller smaka något som inte finns (att t.ex. höra röster som är kränkande)



(Hur) kommunicerar jag om min sjukdom?

Dominerande symptom vid psykos/schizofreni:

- **Hallucinationer:** att höra saker eller också (mera sällan) att se, känna eller smaka något som inte finns (att t.ex. höra röster som är kränkande)

Exempel på kommunikation:

„Ungefär 15% upplever hallucinationer utan att vara psykiskt sjuka. Hur skall man beskriva det? Är det kanske jämförbart med en melodi som fastnat i huvudet, vilket väl alla känner till. Bara mycket intensivare, det vill säga så intensivt att man tror att det är verklighet. Eller är det som när man ivrigt väntar på någon och en dörrklocka hörs – fastän ingen är där.“



(Hur) kommunicerar jag om min sjukdom?

Dominerande symptom vid psykos/schizofreni:

- **Vanföreställningar:** att vara övertygad om någonting som inte är sant (t.ex. att var övertygad om att var utsedd till att rädda världen eller att vara förföljd av främmande makters underrättelsetjänst)



(Hur) kommunicerar jag om min sjukdom?

Dominerande symptom vid psykos/schizofreni:

- **Vanföreställningar:** att vara övertygad om någonting som inte är sant (t.ex. att vara övertygad om att vara utsedd till att rädda världen eller att vara förföljd av främmande makters underrättelsetjänst)

Exempel på kommunikation:

„Nästan alla känner igen känslan att hela världen är emot en. Eller också att man blir konstigt påtittad, framförallt om man inte känner sig bekväm. I mitt fall var det mycket värre. Under tiden som jag var sjuk var jag 100% säker på att vissa människor ville mig verkligen illa. Men numera ser jag det annorlunda.“

„De flesta känner väl åtminstone lite igen sig: Känslan av att man kan bestiga det högsta berget, att man kan klara av allt som man vill och att ingen är bättre än en själv. Men i mitt fall dröjde det här tillståndet mycket längre och tillförde en hel del problem, t.ex. på jobbet ...“



(Hur) kommunicerar jag om min sjukdom?

Dominerande symptom vid psykos/schizofreni:

- **Övriga (ospecifika) symptom:** t.ex. depression, talstörningar och svårigheter med uppmärksamhet



(Hur) kommunicerar jag om min sjukdom?

Dominerande symptom vid psykos/schizofreni:

- **Övriga (ospecifika) symptom:** t.ex. depression, talstörningar och svårigheter med uppmärksamhet

Exempel på kommunikation :

„Varje människa har upplevt tider av nedstämdhet då man har känslan av att inte klarar av någonting, man drar sig tillbaka. Så var det också för mig – bara att den här känslan höll i sig i flera veckor och det fanns ingenting som kunde muntra upp mig. Jag kände mig inte bara ledsen utan också helt hjälplös och värdelös. Just då tror man att det aldrig tar slut och att det alltid har varit på det här viset. Men till sist ljusnar det i alla fall...“



(Hur) kommunicerar jag om min sjukdom?

Ta reda på information om psykos. Fakta är det bästa sättet att rätta till felaktiga antaganden.



Tillämpning i vardagslivet

Inlärningsmål:

För att förebygga fördomar och stigmatisering är det viktigt att berätta om sin sjukdom för andra på ett lämpligt sätt.

- Psykiska störningar är vanliga.
- Du är inte skyldig att berätta om din sjukdom för andra.
- Däremot kan det ibland vara viktigt att inviga närstående (t.ex. som stöd, förebygga återfall).
- Ibland har människor fel antaganden om psykos/schizofreni. Det är bättre att upplysa om psykotiska symptom än att namnge sjukdomen (kan leda till missförstånd).



Hur hänger detta ihop med psykos?

Många personer med psykos (men inte alla!) kämpar med fördomar. Det kan vara till hjälp att förklara för andra om sjukdomen på ett begripligt sätt.

Exempel: På grund av en återkommande psykotisk period tillbringade Martin de sista veckorna på sjukhuset. Ända tills nu har han inte berättat om sin sjukdom för någon och drar sig allt mer tillbaka.

Bakgrund: I det förflutna har Martin haft dåliga erfarenheter med att öppet berätta om sin psykos. Kort efter att han berättade om sjukdomen för sin chef blev han förflyttad till en annan avdelning. Därför är han rädd att hans vänner också kommer att stämpla honom som galen och att de lämnar honom ensam.

Men: Eftersom han har varit i behandling och bland annat deltagit i MKT- träningen, har han bestämt sig för att han inte längre vill hålla sig undan från sina vänner. Nästan alla reagerade förstående när Martin berättade om sina symptom. En av dem berättade t.o.m. om sina egna erfarenheter av känslan av att bli förföljd eller hotad.



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/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
Steven Depolo	flickr	Soccer Balls Net 7-22-09 1	CC	Soccer balls/Fußbälle
Jeff Nelson	flickr	ft_edm_park__0103.jpg	CC	letter/Brief
Victor Svensson	flickr	DNA	CC	DNA
Christian Schnettelker	flickr	Stamp/Stempel	CC	stamp/Stempel
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Vic	flickr	Deciding Which Door to Choose 2	CC	deciding which door to choose/Entscheidung zwischen zwei Türen