



Metakognitiv träning (MCT)

# MCT 5 A – Minne

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

[www.uke.de/mct](http://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.



# Minne

- Vår förmåga att memorera information är begränsad.



# Minne

- Vår förmåga att memorera information är begränsad.

Exempel: ungefär 40% av detaljerna i en berättelse kan inte aktivt återkallas en halvtimme efter man hört den.



# Minne

- Vår förmåga att memorera information är begränsad.

Exempel: ungefär 40% av detaljerna i en berättelse kan inte aktivt återkallas en halvtimme efter man hört den.

- Fördel: ???
- Nackdel: ???



# Minne

- Vår förmåga att memorera information är begränsad.

Exempel: ungefär 40% av detaljerna i en berättelse kan inte aktivt återkallas en halvtimme efter man hört den.

- **Fördel**: Hjärnan blir inte överbelastad med meningslös information. För det mesta förlorar vi irrelevant information...*men*
- **Nackdel**: ???



# Minne

- Vår förmåga att memorera information är begränsad.

Exempel: ungefär 40% av detaljerna i en berättelse kan inte aktivt återkallas en halvtimme efter man hört den.

- **Fördel**: Hjärnan blir inte överbelastad med meningslös information. För det mesta förlorar vi irrelevant information...*men*
- **Nackdel**: ...flera viktiga minnen försvinner också (avtalade tider, semesterminnen, kunskap man lärt in i skolan...)



# Hur kan jag förbättra mitt minne?

???



# Hur kan jag förbättra mitt minne?

- Arbeta igenom och repetera; FÖRSTÅELSE





# Hur kan jag förbättra mitt minne?

- Arbeta igenom och repetera; FÖRSTÅELSE
- Hitta på minnesregler (t.ex. “Vi Ska Äta, Ni Ska Laga” - de halländska åarna Viskan, Ätran, Nissan och Lagan)



# Hur kan jag förbättra mitt minne?

- Arbeta igenom och repetera; FÖRSTÅELSE
- Hitta på minnesregler (t.ex. “Vi Ska Äta, Ni Ska Laga” - de halländska åarna Viskan, Ätran, Nissan och Lagan)
- Para ihop informationen med kunskap du redan har



# Hur kan jag förbättra mitt minne?

- Arbeta igenom och repetera; FÖRSTÅELSE
- Hitta på minnesregler (t.ex. “Vi Ska Äta, Ni Ska Laga” - de halländska åarna Viskan, Ätran, Nissan och Lagan)
- Para ihop informationen med kunskap du redan har
- Undvik att studera för långa stunder



# Hur kan jag förbättra mitt minne?

- Arbeta igenom och repetera; **FÖRSTÅELSE**
- Hitta på minnesregler (t.ex. “Vi Ska Äta, Ni Ska Laga” - de halländska åarna Viskan, Ätran, Nissan och Lagan)
- Para ihop informationen med kunskap du redan har
- Undvik att studera för långa stunder
- Undvik eller drick mycket små mängder alkohol



# Hur kan jag förbättra mitt minne?

- Arbeta igenom och repetera; **FÖRSTÅELSE**
- Hitta på minnesregler (t.ex. “Vi Ska Äta, Ni Ska Laga” - de halländska åarna Viskan, Ätran, Nissan och Lagan)
- Para ihop informationen med kunskap du redan har
- Undvik att studera för långa stunder
- Undvik eller drick mycket små mängder alkohol
- Sov direkt efter inläring (för att undvika ytterligare distraktion)



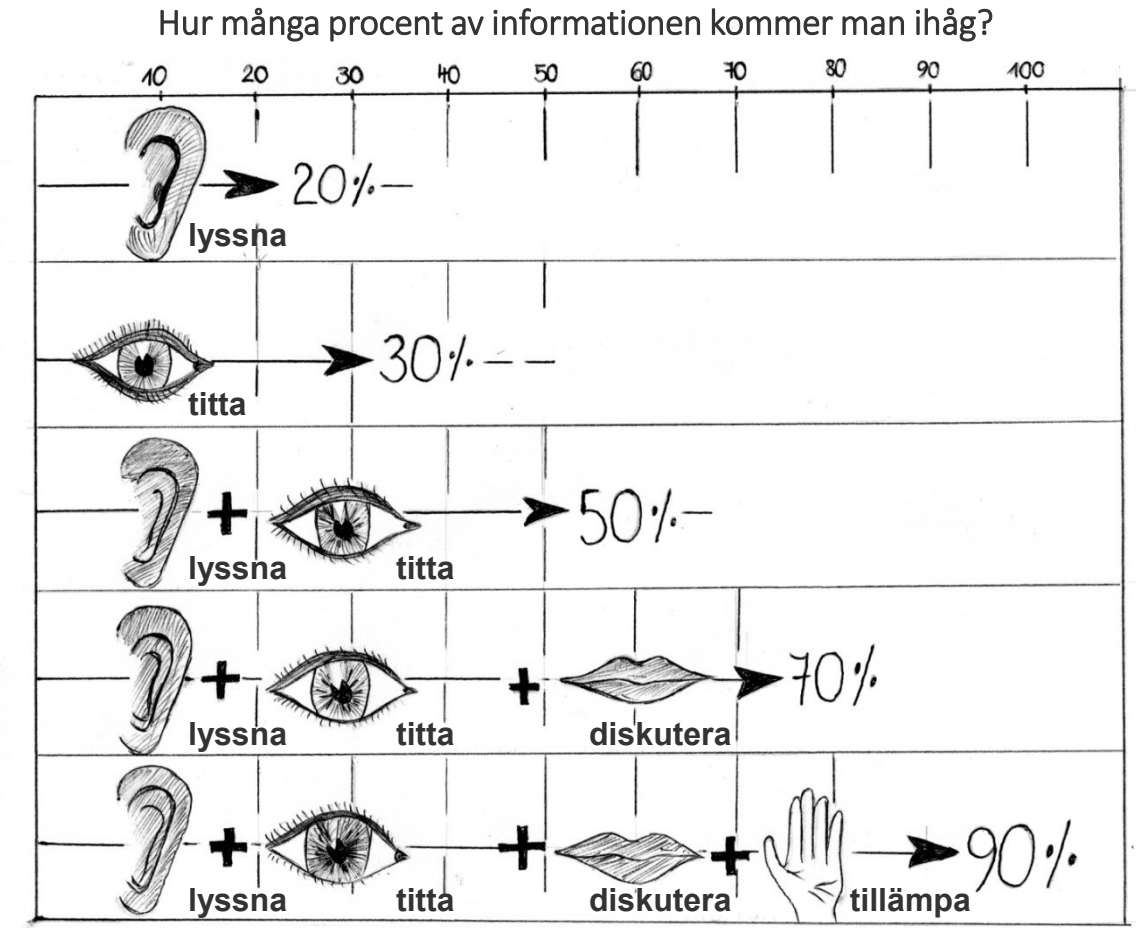
# Hur kan jag förbättra mitt minne?

- Arbeta igenom och repetera; **FÖRSTÅELSE**
- Hitta på minnesregler (t.ex. “Vi Ska Äta, Ni Ska Laga” - de halländska åarna Viskan, Ätran, Nissan och Lagan)
- Para ihop informationen med kunskap du redan har
- Undvik att studera för långa stunder
- Undvik eller drick mycket små mängder alkohol
- Sov direkt efter inläring (för att undvika ytterligare distraktion)
- Använd flera sinnen vid inläring (lyssna, titta, skriva ner)



# Hur kan jag förbättra mitt minne?

När flera sinnen involveras vid inläringen blir hågkomsten bättre!





# Lägger vi alla märke till och kommer ihåg samma saker?



Exempel: Tre olika konstnärer målar av samma spanska landskap...





Lägg märke till skillnader i målningarnas färger och proportioner. Finns det aspekter som konstnärerna har avbildat olika eller till och med uteslutit?



Andreas Weißgerber



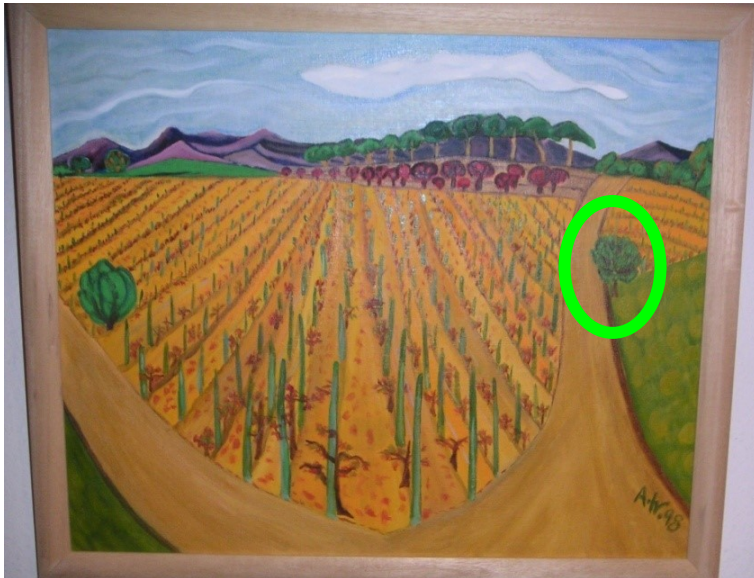
Bernd Hampel



Helmut Schack



# Varje person uppfattar saker på olika sätt! Konstnärerna har skildrat samma landskap men med betoning på olika ting!



Andreas Weißgerber: På den här tavlan är bergen mindre än på de övriga två.



Bernd Hampel: Landskapet är mer jordfärgat. Trädet till höger om stigen saknas. (röda cirkeln).



Helmut Schack: Här syns olika sorters terräng som sträcker sig fram till horisonten. Landskapet är mer färgglatt. Till skillnad från de andra tavlorna finns här en grupp träd precis framför horisonten utan några berg bakom.



# Övning

- Ni kommer att få titta på olika bilder med komplexa miljöer (t.ex. badstrand, järnvägsstation)



# Övning

- Ni kommer att få titta på olika bilder med komplexa miljöer (t.ex. badstrand, järnvägsstation)
- Efteråt kommer du att få minnas vad du såg på bilden och hur säker du är i din bedömning.



# Övning

- Ni kommer att få titta på olika bilder med komplexa miljöer (t.ex. badstrand, järnvägsstation)
- Efteråt kommer du att få minnas vad du såg på bilden och hur säker du är i din bedömning.

Försök att komma ihåg så många detaljer som möjligt!





# Badstrand

Vad såg du? Hur säker är du?

- parasoll
- badvakt
- hund
- boll
- livboj
- vatten
- hatt
- handduk



# Badstrand

- parasoll
- badvakt
- hund
- boll
- livboj
- vatten
- hatt
- handduk



■ = finns inte på bilden





Handstatter



# Järnvägsstation

Vad såg du? Hur säker är du?

- järnvägsspår
- tågvagn
- lokomotiv
- stationshus
- tidtabell
- stoppsignal
- bänk



# Järnvägsstation

- järnvägsspår
- tåg
- lokomotiv
- stationshus
- tidtabell
- stoppsignal
- bänk



■ = finns inte på bilden



# Falska minnen i vardagslivet

- Allt vi kommer ihåg har faktiskt inte hänt!



# Falska minnen i vardagslivet

- Allt vi kommer ihåg har faktiskt inte hänt!
- Vår hjärna ersätter och lägger till information baserat på tidigare, liknande händelser (t.ex. en typisk dag på solsemestern).  
Efter att ha sett bilden med badstranden verkar det till exempel logiskt att komma ihåg bollen och handduken!



# Falska minnen i vardagslivet

- Allt vi kommer ihåg har faktiskt inte hänt!
- Vår hjärna ersätter och lägger till information baserat på tidigare, liknande händelser (t.ex. en typisk dag på solsemestern).  
Efter att ha sett bilden med badstranden verkar det till exempel logiskt att komma ihåg bollen och handduken!
- Verkliga minnen kan ofta urskiljas från falska minnen genom deras **livfullhet**: falska minnen är desto “blekare” och mindre detaljerade.



# Olika sorters minnesfel

???



# Olika sorters minnesfel

- Glömska





# Olika sorters minnesfel

- Glömska
- “Vinklade minnen”:
  - Oftast kommer man bättre ihåg positiva händelser än negativa
  - Vid depression kommer man ofta bättre ihåg negativa händelser än positiva



# Olika sorters minnesfel

- Glömska
- “Vinklade minnen”:
  - Oftast kommer man bättre ihåg positiva händelser än negativa
  - Vid depression kommer man ofta bättre ihåg negativa händelser än positiva
- Illusioner/falska minnen: att komma ihåg saker som inte har skett!



# Falska minnen



Tvärtom vad som anses allmänt vedertaget sa Captain Kirk (William Shatner) aldrig “Beam me up, Scotty” i TV-serien Star Trek.



# Falska minnen



Tvärtom vad som anses allmänt vedertaget sa Captain Kirk (William Shatner) aldrig “Beam me up, Scotty” i TV-serien Star Trek.



Vissa ögonvittnen till bombningarna i Dresden (Tyskland) kom ihåg lågt flygande plan som jagade flyende människor. Historiker betvivlar numera detta (troligen skulle det vara omöjligt med tanke på rökmolnen och de spridande eldsvådorna).



# Falska minnen



Tvärtom vad som anses allmänt vedertaget sa Captain Kirk (William Shatner) aldrig “Beam me up, Scotty” i TV-serien Star Trek.



Vissa ögonvittnen till bombningarna i Dresden (Tyskland) kom ihåg lågt flygande plan som jagade flyende människor. Historiker betvivlar numera detta (troligen skulle det vara omöjligt med tanke på rökmolnen och de spridande eldsvådorna).



Den kände psykologen Jean Piaget mindes hur han som tvååring kidnappades, detta visade sig vara en historia som hans barnskötare hittade på när han var liten.



# Falska minnen



Tvärtom vad som anses allmänt vedertaget sa Captain Kirk (William Shatner) aldrig “Beam me up, Scotty” i TV-serien Star Trek.



Vissa ögonvittnen till bombningarna i Dresden (Tyskland) kom ihåg lågt flygande plan som jagade flyende människor. Historiker betvivlar numera detta (troligen skulle det vara omöjligt med tanke på rökmolnen och de spridande eldsvådorna).



Den kände psykologen Jean Piaget mindes hur han som tvååring kidnappades, detta visade sig vara en historia som hans barnskötare hittade på när han var liten.



I ett experiment visades annonser för Disney World med Bugs Bunny på bilderna. 30% av deltagarna kom ihåg att de träffat kaninen då de besökte Disney World som barn trots att Bugs Bunny skapades av Warner Brothers och inte är en Disney-karaktär.



## Varför tar vi upp detta?

- Studier visar att många personer med psykos (men inte alla!) är mer säkra på falska minnen än de som inte haft psykos.



## Varför tar vi upp detta?

- Studier visar att många personer med psykos (men inte alla!) är mer säkra på falska minnen än de som inte haft psykos.
- Samtidigt är säkerheten kring sanna minnen (alltså saker som verkligen har hänt) ofta mindre vid psykos.





## Varför tar vi upp detta?

- Studier visar att många personer med psykos (men inte alla!) är mer säkra på falska minnen än de som inte haft psykos.
- Samtidigt är säkerheten kring sanna minnen (alltså saker som verkligen har hänt) ofta mindre vid psykos.
- Detta kan skapa svårigheter i att särskilja sanna och falska minnen och kan hindra en realistisk syn på omgivningen.



## Hur minnesfel kan skapa missförstånd vid psykos - exempel

Händelse	Falskt minne	Vad hände egentligen?
Gräl med mamma.	Minns att hon sa "du är inte min dotter längre".	Mamman sa: "Inte visste jag att du var på det viset" –men efter att tiden gått kommer personen inte ihåg de exakta orden.
Gruppterapi.	Ingen bryr sig om mina problem.	Andra deltagare försökte att trösta i situationen men detta glömdes senare bort.

Har någon ett personligt exempel på något liknande som vi kan få höra?



# Övning

- Ni kommer återigen att få titta på olika bilder med komplexa miljöer.



# Övning

- Ni kommer återigen att få titta på olika bilder med komplexa miljöer.
- Försök att upptäcka vad som utelämnats!





# Kiosk

Vad såg du? Hur säker är du?

- kioskskylt
- korv
- soptunna
- bänk
- flaggor
- prislappar
- flaskor
- försäljare



# Kiosk

- kioskskylt
- korv
- soptunna
- bänk
- flaggor
- prislappar
- flaskor
- försäljare



■ = finns inte på bilden







# Trädgård

Vad fanns inte med på bilden? Hur säker är du?

- vattenkanna
- solrosor
- blomsterrabatt
- träd
- skyffel
- kratta
- vattenslang



# Trädgård

- vattenkanna
- solrosor
- blomsterrabatt
- träd
- skyffel
- kratta
- vattenslang



■ = finns inte på bilden



## Valfritt: Filmklipp

Valfritt: Filmklipp som handlar om dagens ämne finns på följande webbadress:

[http://www.uke.de/mct\\_videos](http://www.uke.de/mct_videos)

Efter videon kanske ni bör diskutera hur det anknyter till dagens ämne.

*[för tränare:*

En del filmklipp innehåller ett språk som är passande för all publik eller för olika kulturer.  
Titta noggrant igenom innan visning för andra.]







# Brainstorming

Vad brukar man vanligen se i ett klassrum?

...

...

...

...



# Klassrum

Vad såg du på bilden? Hur säker är du?

- ryggsäck
- lärare
- karta
- böcker
- bänkar
- lärarens stol
- svarta tavlan
- lärarens väska



# Klassrum

- ryggsäck
- lärare
- karta
- böcker
- bänkar
- lärarens stol
- svarta tavlan
- lärarens väska



■ = finns inte på bilden







# Fiskare

Vad fanns inte med på bilden? Hur säker är du?

- pipa
- hink
- knapp på hatten
- “sport” - skylt på båten
- metspö
- röd tröja
- vatten
- fisk

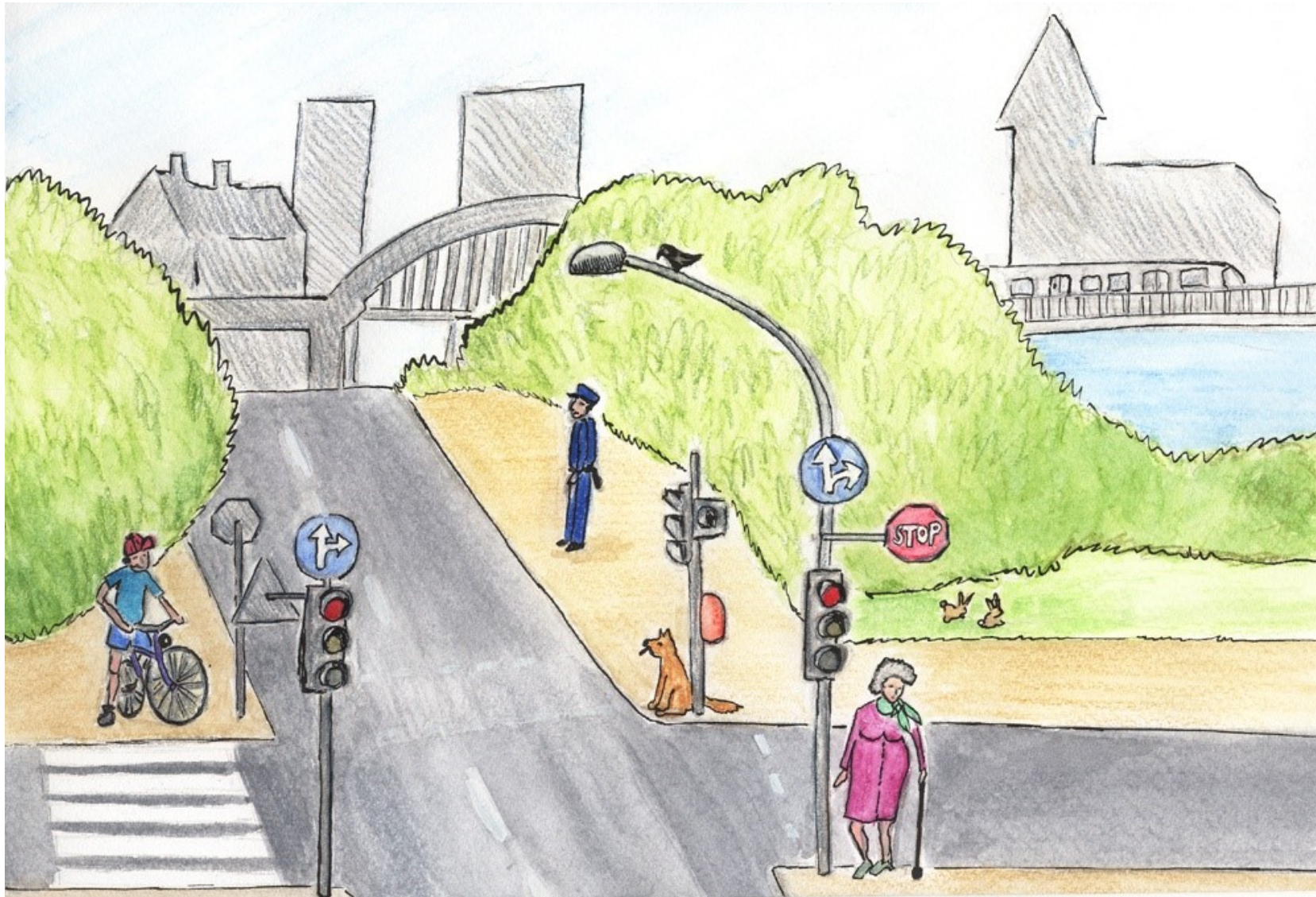


# Fiskare

- pipa
- hink
- knapp på hatten
- “sport” - skylt på båten
- metspö
- röd tröja
- vatten
- fisk



■ = finns inte på bilden





# Brainstorming

Vad brukar man vanligen se vid ett övergångsställe?

...

...

...

...



# Trafikkorsning

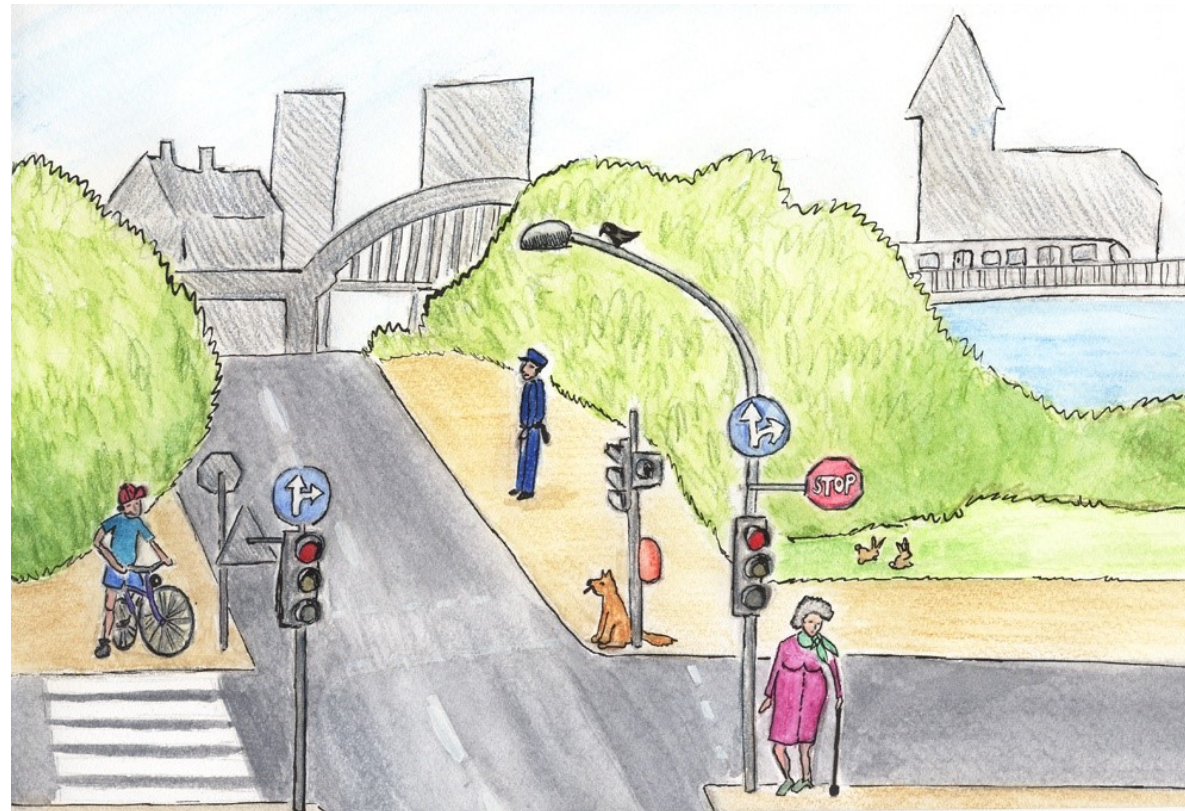
Vad såg du på bilden? Hur säker är du?

- bilar
- polis
- ett barn på cykel
- äldre kvinna
- grönt trafikljus
- övergångsställe
- stoppskylt
- stadskontur



# Trafikkorsning

- bilar
- polis
- ett barn på cykel
- äldre kvinna
- grönt trafikljus
- övergångsställe
- stoppskylt
- stadskontur



■ = finns inte på bilden





# Brainstorming

Vad brukar man vanligen se på en lekplats?

...

...

...

...





# Lekplats

Vad såg du på bilden? Hur säker är du?

- rutschkana
- karusell
- drake
- skateboard
- boll
- träd
- gunga
- leksaker
- sandlåda



# Lekplats

- rutschkana
- karusell
- drake
- skateboard
- boll
- träd
- gunga
- leksaker
- sandlåda



= finns inte på bilden





# Bröllop

Vad fanns inte med på bilden? Hur säker är du?

- kyrkfönster
- “bestman”
- brudslöja
- flicka med blommor
- bänkar
- dörr



# Bröllop

- kyrkfönster
- “bestman”
- brudslöja
- flicka med blommor
- bänkar
- dörr



■ = finns inte på bilden





# Fotboll

Vad fanns inte med på bilden? Hur säker är du?

- resultattavla
- mål
- sidlinjer
- spelare
- fotboll
- åskådare
- reklam
- flaggor



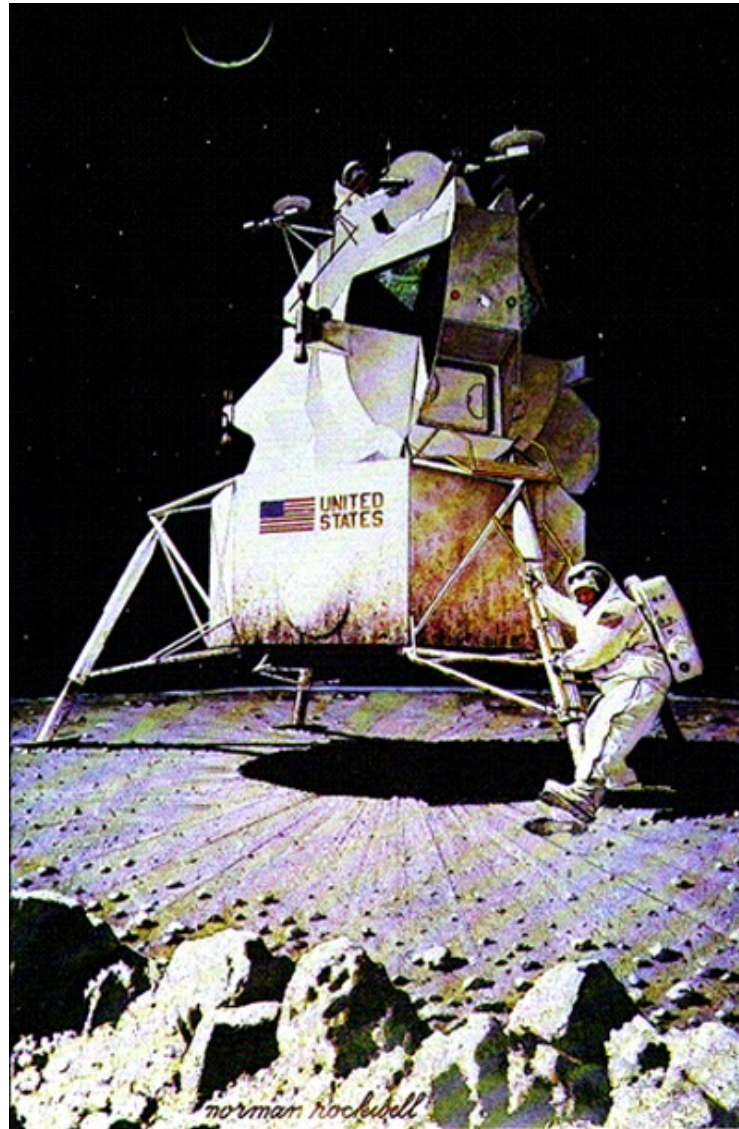
# Fotboll

- resultattavla
- mål
- sidlinjer
- spelare
- fotboll
- åskådare
- reklam
- flaggor



■ = finns inte på bilden







# Månlandningen

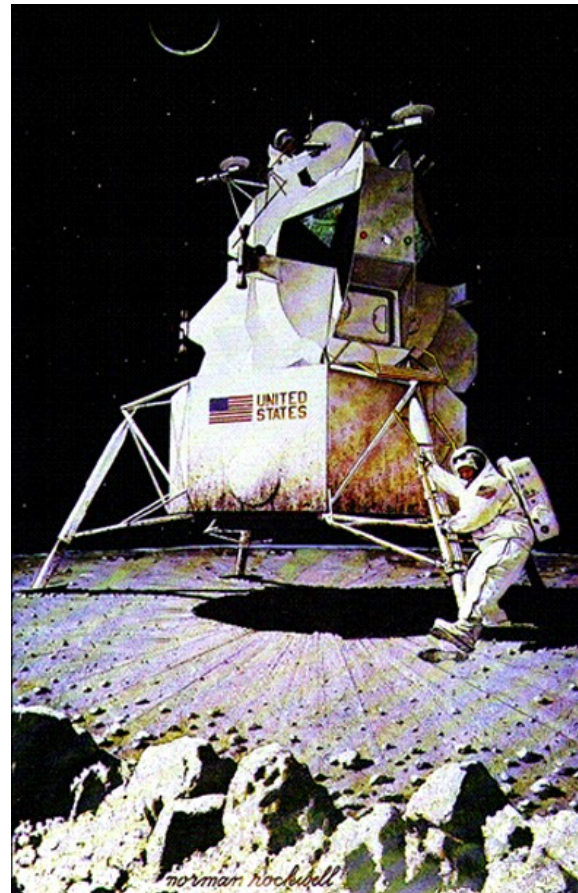
Vad fanns inte med på bilden? Hur säker är du?

- ställning för raket
- syrgastank
- hjälm
- månkratrar
- raketmunstycke
- planet formad som halvmåne i bakgrunden



# Månlandningen

- ställning för raketten
- syrgastank
- hjälm
- månkratrar
- raketmunstycke
- planet formad som halvmåne i bakgrunden



  = finns inte på bilden





# Räddningsaktion

Vad fanns inte med på bilden? Hur säker är du?

- helikopter
- gummibåt
- dykare
- kapsejsad båt
- vatten
- bår
- livboj
- pilot



# Räddningsaktion

- helikopter
- gummibåt
- dykare
- kapsejsad båt
- vatten
- bår
- livboj
- pilot



= finns inte på bilden





# Brainstorming

Vad brukar man vanligen se på en byggarbetsplats?

...

...

...

...





# Vägarbete

Vad såg du på bilden? Hur säker är du?

- rör
- skottkärra
- avspärrning
- grävmaskin
- tryckluftsborr
- skyffel
- stoppskylt



# Vägarbete

- rör
- skottkärra
- avspärrning
- grävmaskin
- tryckluftsborr
- skyffel
- stoppskylt



■ = finns inte på bilden



# Tillämpning i vardagslivet

## Inlärningsmål:

- Vårt minne kan spela oss spratt!  
Framförallt vid viktiga händelser, (tex om du vittnar i rätten eller om du har grälat med någon), tänk på att:  
Om du inte kommer ihåg livfulla detaljer kring en händelse:
  - **Var inte säker på att ditt minne är verkligt.**



# Tillämpning i vardagslivet

## Inlärningsmål:

- Vårt minne kan spela oss spratt!  
Framförallt vid viktiga händelser, (tex om du vittnar i rätten eller om du har grälat med någon), tänk på att:  
Om du inte kommer ihåg livfulla detaljer kring en händelse:
  - Var inte säker på att ditt minne är verkligt.
  - Leta efter ytterligare information (t.ex. ett vittne).



# Tillämpning i vardagslivet

## Inlärningsmål:

- Vårt minne kan spela oss spratt!  
Framförallt vid viktiga händelser, (tex om du vittnar i rätten eller om du har grälat med någon), tänk på att:  
Om du inte kommer ihåg livfulla detaljer kring en händelse:
  - **Var inte säker på att ditt minne är verkligt.**
  - **Leta efter ytterligare information (t.ex. ett vittne).**  
Exempel: Du har grälat med någon och har ett vagt minne av att han/hon sa förolämpande saker om dig. Fundera över om ditt minne kan ha spelat dig ett spratt. Kan det du kommer ihåg vara förvanskat? Fråga andra människor som var med.



# Hur hänger detta ihop med psykos?

Vid en psykos tenderar människor att komma ihåg saker som inte hänt alls eller som utspelat sig på ett annat sätt.



# Hur hänger detta ihop med psykos?

Vid en psykos tenderar människor att komma ihåg saker som inte hänt alls eller som utspelat sig på ett annat sätt.

**Exempel:** Philip är övertygad om att någon har stulit hans cykel.

**Bakgrund:** Hans cykel står inte framför porten som den brukar och han är helt säker på att han lämnade den där i går kväll. Philip ser därefter sin cykel stå låst framför snabbköpet i huset bredvid, han misstänker då att tjuven är inne i snabbköpet och går för att ringa polisen. Händelsen förstärker Philips övertygelse om att han är utsatt för en konspiration eftersom hans plånbok blev stulen för tre veckor sedan.

**Men:** I telefonkiosken sätter Philip handen i byxfickan och hittar sin cykelnyckel. Han kommer plötsligt ihåg att det är han själv som lämnat cykeln framför snabbköpet.



# Hur hänger detta ihop med psykos?

Vid en psykos tenderar människor att komma ihåg saker som inte hänt alls eller som utspelat sig på ett annat sätt.

**Exempel:** Philip är övertygad om att någon har stulit hans cykel.

**Bakgrund:** Hans cykel står inte framför porten som den brukar och han är helt säker på att han lämnade den där i går kväll. Philip ser därefter sin cykel stå låst framför snabbköpet i huset bredvid, han misstänker då att tjuven är inne i snabbköpet och går för att ringa polisen. Händelsen förstärker Philips övertygelse om att han är utsatt för en konspiration eftersom hans plånbok blev stulen för tre veckor sedan.

**Men:** I telefonkiosken sätter Philip handen i byxfickan och hittar sin cykelnyckel. Han kommer plötsligt ihåg att det är han själv som lämnat cykeln framför snabbköpet.

Risken att falska minnen uppkommer är större om man är rädd eller stressad. Tänk noga igenom ifall dina antaganden är objektiva och välgrundade innan du drar slutsatser med betydande konsekvenser! Ta också med i beräkningen att falska minnen ofta är dimmigare än verkliga minnen!





# Tack för er uppmärksamhet!

*för tränare:*

Dela ut arbetsblad. Presentera vår app COGITO (ladda ner gratis).



[www.uke.de/mct\\_app](http://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](http://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](http://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
Bernd Hampel, Helmut Schack, Andreas Weißgerber	Private/privat	Untitled/ohne Titel	PP	Paintings of Spanish landscape/ Gemälde einer katalanischen Landschaft
The Rocketeer	flickr	Kirk Talks to Spock about his Fez Addiction	CC	Star trek/ Raumschiff Enterprise
lyricsart	flickr	Dresden bombing	CC	Bombed Dresden/ Zerbombtes Dresden
Nobik Attila	flickr	Piaget	CC	Piaget/ Piaget
missha	flickr	bugs bunny	CC	Bugs Bunny/ Bugs Bunny
Norman Rockwell Edited by/Editiert v. Michael B. Miller	---	---	PP	False memory pictures/False Memory Bilder
Geobra Brandstätter; Stefan Merz & Frank Burmeister	---	---	PP	Playmobil figures/ Playmobilbilder
Ximena Del Villar Derpsch	Private/privat	---	PP	Drawings/Zeichnungen: Kiosk/Kiosk, Garden/Garten, Fisherman/Fischer, Road Crossing/Straßenkreuzung, Playground/Spielplatz, Football/Fußball