

SELVVÆRD, SELVVÆRD OG MENNESKEVÆRD SEPTEMBER 2015 STOLPEGÅRDEN



Irene Oestrich, Psykolog., Ph.D., Adj. professor
SKOLEN FOR EVIDENSBASERET PSYKOTERAPI
REGION HOVEDSTADENS PSYKIATRI

Irene Oestrich



AGENDA

- Selvtillid og selvværd
- Personlig styrke
- Livsstilskompetencer
- Når lysten svigter og selvmordet truer
- Glæden er modgift

Irene Oestrich

SELVVÆRD & SELVTILLID



Irene Oestrich

SELVVÆRD & SELVTILLID

SELVVÆRD ER DIT SYN PÅ DIG SELV
velvære og selvværd er forbundne og
Lavt selvværd er et kriterie for fx
depression

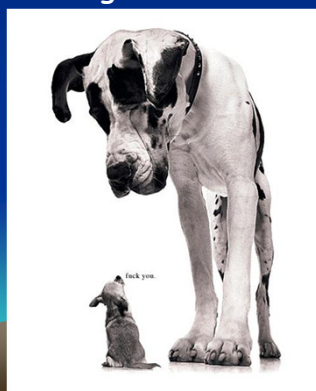


Irene Oestrich

SELVVÆRD & SELVTILLID

SELVTILLID ER MÅDEN DU KOMMUNIKERER
MED ANDRE PÅ

dine færdigheder og hvordan du bruger dem



Irene Oestrich

Velvære og selvværd er forbundet

Lavt selvværd inficerer den oplevede værdi og værdighed som menneske

"Microaggression" ødelægger selvværd: nedladende tale/omtale, øgenavne, mobning, negativitet og ignorering.

**Low self esteem is like
driving through life with
your hand-break on.**

Maxwell Maltz

Irene Oestrich

Selvbeskyttelse og selvforsvar

- Folk der ikke kan stille op for sig selv føler sig let i fare
Ex. Jeg har lavet en fejl, jeg må skjule det ellers
- Manglende færdigheder kan være et handicap og udgør måske en kilde til mistolkning
Ex. Jeg ved ikke hvad jeg skal sige, de andre forstår mig ikke
- Sociale præstationer (fra at møde nye mennesker, til at starte samtaler til at løse svære problemer) kan udgøre en trussel på selvværd og integritet
Ex. Hvis jeg får kritik, er det fordi jeg ikke er god nok.

Irene Oestrich

Irene Oestrich

DESTRUKTIVE TANKER UDLØSES AF NEGATIV OVERBEVISNING

JEG ER
IKKE GOD
NOK

JEG ER IKKE
TIL AT ELSKE

JEG ER ET
DÅRLIGT
MENNESKE

ANDRE ER
LIGEGLADE
MED MIG

JEG HOLDER
DET IKKE UD!!!

DET BLIVER
ALDRIG
ANDERLEDES

Irene Oestrich



PERSONLIGT ARBEJDE

At øge trivsel og selvværd indebærer: nye tanker, regulation af følelser og nye færdigheder.

BEDRE MENTAL HYGIEJNE (befri sig selv for destruktive tanker og følelser, der belaster bevidstheden og handlingsmønstret)

Forandringer i de indre processer virker længe efter "anstrengelsen" men skal vedligeholdes

MÅL: AT ÆNDRE FORSTYRRET TÆNKNING OG SE VERDEN MERE FAKTUELT

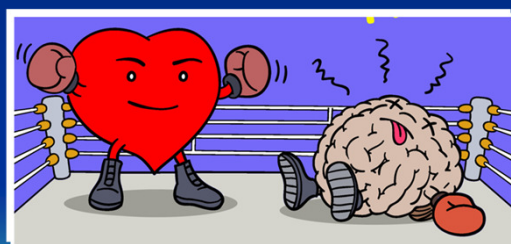
Man lærer at erkende, hvor det går galt (tanker & følelser), fange forstyrrelserne, beskrive fakta og finde alternative overbevisninger.

Man opbygger handlemønstre, der understøtter: "Jeg er god nok". Udvikler gode egenskaber.

MOD

Hvordan
du konfronterer og håndterer
alt hvad der er
Vanskeligt
farligt
smertefuldt
og kræver en særlig indsats
- fremfor at trække dig eller
undvige

PERSONLIG STYRKE



Irene Oestrich

ALLE HAR BRUG FOR MODSTANDSKRAFT

LIVET INDEHOLDER LIDELSE
tab, skuffelser, uretfærdighed, svigt, ulykker,
krige, død, fattigdom

LIVET INDEHOLDER OGSÅ GLÆDE
forstærkning, overraskelser, fremstrakte hænder,
trofasthed, lykke, spændende begivenheder og
berigelse

HVOR HAR DU DIT FOKUS?



Irene Oestrich

MODSTANDSKRAFT

- Konstruktive tanker er tankerækker, som er ladet med positive scenarier og følelser. Har du evnen til at være konstruktiv?
- Velvære opstår, når du mentalt forestiller dig **succes**. Fx at du løser et problem, skaber sikkerhed (også selvom du godt ved der ikke er garanti), får eller opnår noget som glæder dig. Hvor tit gør du det?
- De konstruktive tanker indeholder positive forventninger og er tæt forbundet med **glæde**, tro og sikkerhed samt behovstilfredsstillelse. Går dit hjerte og din hjerne hånd i hånd?
- De indre scenarier der udspiller sig under en bekymring er værre end virkeligheden. Gør du det bedre eller værre end virkeligheden? Øver du dig på det bedste, der kan ske.



Irene Oestrich

UKUELIGHED

Evnen til at overleve, overvinde, stå fast, være ubestikkelig og nå vigtige mål uanset modgang

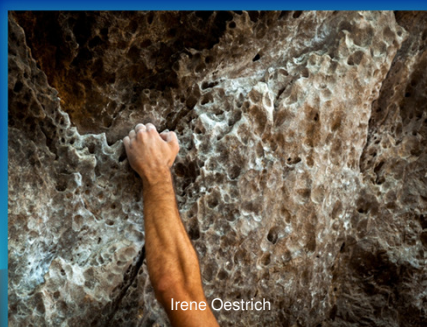
Mod
Styrke
Indre fasthed
Beslutsomhed
Bestemthed
Vedholdenhed

Kraft til at bringe sig selv mod målet



Irene Oestrich

Din personlige styrke og
modstandskraft kan
opbygges hele livet



LIVSSTILS KOMPETENCER



Irene Oestrich

TRE SLAGS AKTIVITETER DER ER AFGØRENDE

LYSTBETONED E

GODE RESULTATER

DET MODSATTE
AF UNDVIGELSE

Irene Oestrich

Irene Oestrich

Negativ indre dialog

Negative automatiske tanker har enorme følelsesmæssige omkostninger

De psykologiske arterier stivner - negative følelser fastfryses

Hjernen bliver ude af stand til at udvikle positive alternativer og regulere



Irene Oestrich

KONSTRUKTIVE TANKER GAVNER ALLE

SELVET
Jeg er god nok

ANDRE
Andre respekterer, accepterer, elsker mig
Livet/Verden vil behandle mig ordentligt

FREMTIDEN
Jeg vil opnå det jeg har brug for og
undgå det der er skadeligt for mig

**MEN HVAD SÅ NÅR DET IKKE ER
SANDT?**



Irene Oestrich

FORSTÅELSE istedet for FORDØMMELSE

Som menneske har du et grundlæggende behov for:

- sikkerhed
- venlighed og opmærksomhed/kærlighed
- Trøst og støtte
- Medfølelse
- Behovstilfredsstillelse
- Sunde kontakter og tilhørsforhold
- Meningsfuldhed i livet

Irene Oestrich

DINE FØLELSER HÆNGER SAMMEN MED HVORDAN DU OPFATTER TINGENE

- Glæde:** Når du får tilført noget godt, succes, gevinst, personlig anerkendelse
- Ked af det:** Når du mister eller er ved at miste noget betydningsfuldt
- Vrede:** Når dine regler bliver brudt, du bliver uretfærdigt behandlet
- Angst:** Når du føler dig truet og i fare



NÅR DU ÆNDRER TANKER ÆNDRER DU FØLELSER OG ADFÆRD



Irene Oestrich

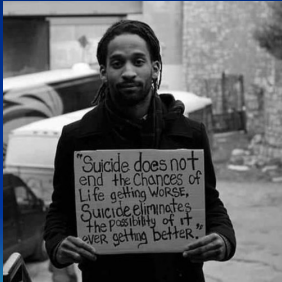
MODGIFT: AT BESKYTTE SIG TILSTRÆKKELIGT GODT MOD LIVETS VANSKELIGHEDER



Irene Oestrich

NÅR LYSTEN SVIGTER - OG SELVMORDET TRUER

Selv mord ender ikke chancen for at livet bliver VÆRRE
Selv mord udelukker muligheden for at det kan blive BÆDRE

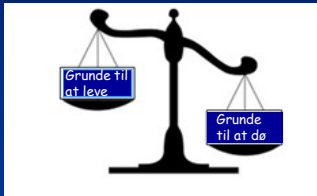


Irene Oestrich


AT TRO PÅ SIG SELV ER MODGIFT

- Succes ←
- Glæde
- Lyst
- Nydelse
- Gode resultater

Balancen mellem liv og død



- Tab →
- Svigt
- Nederlag
- Smerte



Irene Oestrich

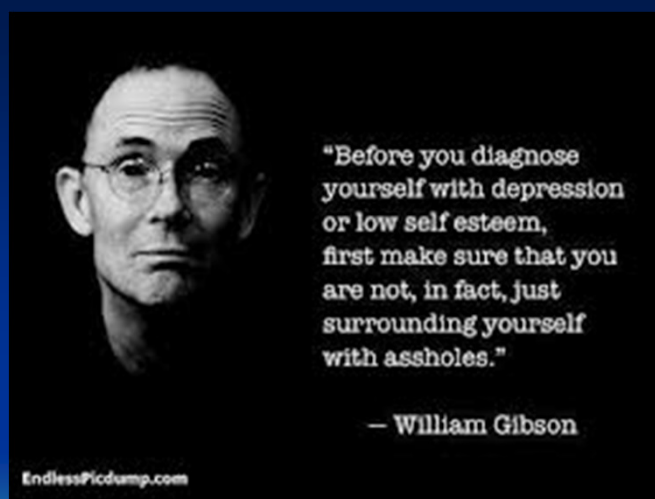
PSYKISK SYGDOM

- Der er ingen enkel årsag
- Der er ingen enkel behandling
- Der er ingen enkel ting, der karakteriserer den enkelte lidelse:
ANGST, DEPRESSION, PSYKOSE, PERSONLIGHEDSFORSTYRRELSE
- Hver person har sit eget billede og mønster
- Der er mange symptomer og psykologisk er der tale om smerte, negative følelser og lidelse

PRØV IKKE AT OVERBELASTE DIG SELV MED AT
SØGE EFTER ÅRSAGER OG LØSNINGER !

Irene Oestrich

Irene Oestrich



At sikre at man kan beskytte sig selv er terapeutisk

Irene Oestrich

GLÆDEN ER MODGIFT



Irene Oestrich

TRIVSEL & PSYKISK SUNDHED

- PERSONLIG VÆRDI - SELVVÆRD
- GLÆDE OG LYKKE - at leve op til eget potentiale
- RO I SINDET
- SIKKERHED
- ACCEPT OG KÆRLIGHED
- MODSTANDSKRAFT
- SELVLEDELSE
- TOLERANCE FOR MODGANG
- EVNE TIL AT REJSE SIG IGEN EFTER NEDERLAG



Irene Oestrich ©

SELF-CARE

- ❖ Anerkend hvad du føler, giv dig tid til at mærke efter
- ❖ Læg mærke til dine følelser, prøv ikke at undertrykke eller ignorere dem, de er vigtige for din udvikling og heling - accepter dem!
- ❖ Dine følelser giver dig besked om, at du skal tage vare på dig selv, inden du bliver overbelastet

Ved du når du har brug for at slappe af og hele?
 Og når du har brug for et nyt perspektiv?
 Kender du dine egne former for selvbedrag?

Kan du drage omsorg for dig selv?

- ❖ Kan du bringe dine følelser ind i et større perspektiv

FOLLOW YOUR HEART BUT
 TAKE YOUR BRAIN WITH YOU.



Irene Oestrich ©

DU KAN SELV TRYKKE PÅ DOPAMINKNAPPEN

Dopamin er forbundet med lykkefølelse og smertereduktion

Alle former for forstærkning glæder:

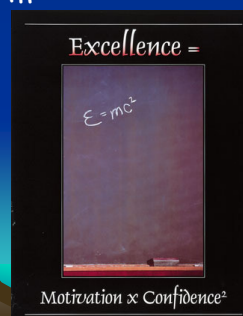
- At få et ønske opfyldt (materielt eller socialt)
- At få behov dækkede
- At blive stimuleret
- At få sin vilje
- At vinde
- At få kærlighed, venlighed og accept gengældt



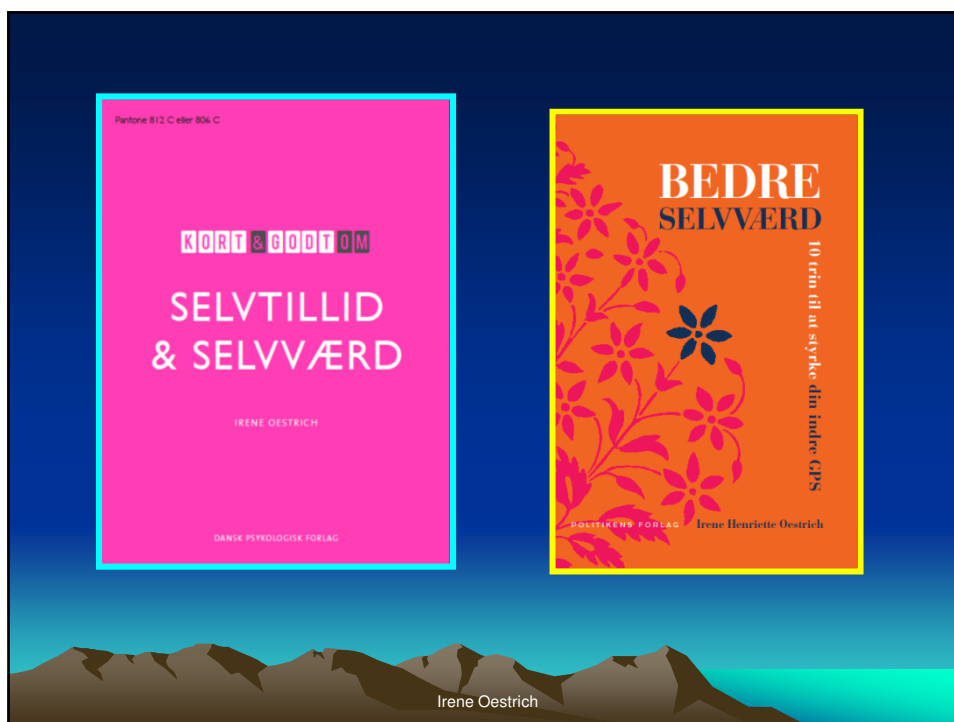
Irene Oestrich

Lykkelige mennesker er langt mere produktive !

- Ikke lalle-lykke, men konstruktive processer
- Seriose begivenheder kræver seriøse løsninger
- Humøret er et konstruktivt brændstof til forandring
- Humøret stimulerer handling og progression
- Engager dig i livet i en aktiv-deltagende form
- Dine valg afspejler retningen
- Mod fører til vækst



Irene Oestrich ©



LYKKELISTEN

1. Tæl dine velsignelser
2. Lyt til musikken
3. Kys, kram og kærlighed
4. Bevæg din krop
5. Dyrk din spiritualitet
6. Grin højt og inderligt
7. Gør noget godt for nogen
8. Vær generøs
9. Søg positive følelser, som vej til lykke
10. Identificer dig med dine noder
11. Brug lykkelige minder som guide
12. Vær optimist
13. Prøv noget nyt
14. Del din historie med nogen
15. Få balance mellem arbejde og hjem
16. Hold dine forventninger på et realistisk plan
17. Giv dig tid
18. Visualiser noget lykkeligt
19. Smil
20. Gift dig til lykke

