


# KNUBS I LIVET



Irene Oestrich, Chefspsykolog., Ph.D.  
PSYKIATRISK CENTER FREDERIKSBERG HOSPITAL  
REGION HOVEDSTADENS PSYKIATRI

---

---

---

---

---

---

---

---



## AGENDA

Livets knubs set i et psykologisk perspektiv

- De svære følelser
- De brugbare tanker
- Opbygning af robusthed
- Ørgsmål fra salen.....

*slæg, stød, dunk, puf, klø, pytel*

---

---

---

---

---

---

---

---

## Når "Det værste" er sket!

Du udsættes konstant for en række hændelser og begivenheder, som er udenfor din kontrol

Den betydning du lægger i det, er din egen konstruktion, som du selv har indflydelse på: det du tænker, det du føler og måden du handler på

Mentale vaner kan gøre dig til offer eller styrke dig  
*"Jeg kan ikke klare modgang", "Jeg er svag og hjælpeløs", "Ikke god nok"*

Det er en dårlig mental vane, at forvente det værste, spekulere på det værste og hele tiden forestille sig det værste



---

---

---

---

---

---

---

---

## Smerte er et menneskeligt vilkår

Når den personlige smerte bliver for stærk, kan den få mange former

- Separations angst
- Panik
- PTSD
- Hypokondri
- Fobi
- Depression - ulidelig fortvivelse

Personen oplever det meget personligt:  
 "mental og fysisk udmattelse, værdiløshed, som et bundløst fald, fysisk smerte, fortabelse, være uden forbindelse med omverdenen, angst for at dø, angst for at leve, ønsket om at være en anden (hvem som helst), som at ånde i for tynd luft, som at hele sjælen skælver, overtaget af dæmoner, fanget i en tunnel, på bunden af et dybt ocean, som om der er ild i dig....."

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

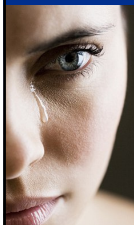
## Den personlige betydning

Psykologisk smerte er et livsvilkår

Mennesket leder efter forklaringer og dybere meninger med alting

Når man overlever noget traumatisk, vil man forsøge at finde en grund til lidelsen

Hvis konstruktionen i forvejen er destruktiv – bliver forklaringen også destruktiv!!



Den mest problematiske livsstrategi er at undvige, undgå og ignorere

Hvis tolerancen er for lav, går det galt

Tryghed og sikkerhed er et personligt behov!

---

---

---

---

---

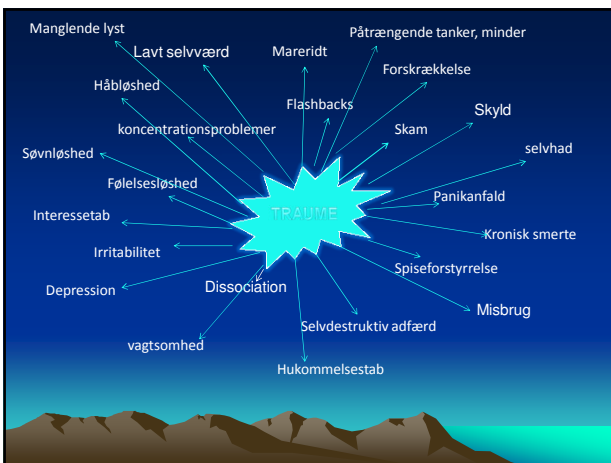
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### GRUNDFØLELSER

Som barn over man sig i at regulere følelser

Som voksen har man udviklet følelsesmæssige færdigheder:

- Identificere følelser
- Udtrykke følelser
- Regulere følelser (via kroppen eller tankerne)
- Interagere følelsesmæssigt og empatisk
- Tolerere følelser

---

---

---

---

---

---

---

---

### BETTER SAFE THAN SORRY

• En svær oplevelse lagrer sig i vores hukommelse og skaber forbindelser i neuronerne (koder) for hvad der er sket i fortiden og får os til at aktivere erindringen på et splitsekund.

• Erindringen om det, der var, kan aktivere undvigelse, sårbarhed og fortvivelse

• Dine følelser kan få dig til at handle undvigende og problemvedligeholdende (når noget er smertefuldt vil man væk fra det - og så går det aldrig over)

---

---

---

---

---

---

---

---

### HÅNDTERING af NEGATIVE FØLELSER

- Accepter hvis du har mistet overblik og fodfæste
- Identificer den emotionelle bagage fra fortiden (opvækst problemer, gamle mønstre)
- Identificer stressorer og lære stress håndtering og selvberoligelse
- Lær at udtrykke dine sande følelser og tage ansvar for dem
- Lær at genkende dine kropslige reaktioner
- Bliv i stand til at se tingene fra den andens perspektiv - medfølelse

---

---

---

---

---

---

---

---

# THE GOOD NEWS

NEGATIVE TANKER ER "BARE" TANKER  
TANKER ER IKKE MEJSLET I GRANIT  
DE KAN TESTES  
DE KAN UDFORDRES  
DE KAN ÆNDRES



---

---

---

---

---

---

---

---

## NEGATIVE AUTOMATISKE TANKER er nedbrydende

### Erkend og skift focus:

*Jeg kan ikke klare det*  
*Jeg er en fiasko'*  
*Jeg er ikke god nok*  
*Jeg er et dårligt menneske*  
*Jeg er ikke til at elske*  
*Jeg er sårbar*  
*Jeg er svag og hjælpeløs*

### Til opbyggende tanker:

*Jeg kan godt klare det*  
*Jeg er god nok*  
*Jeg fortjener kærlighed og forståelse*  
*Jeg rummer styrke og modstandskraft*  
*Jeg vil ikke lade mig slå ud*

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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)

**MÅL: AT ÆNDRE FORSTYRET TÆNKNING OG SE VERDEN MERE FAKTUELT**

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

Irene Oestrich

---

---

---

---

---

---

---

---

## STENSIKKER VEJ TIL TRIVSEL

1. KEND DIT REAKTIONSMØNSTER OG DINE PERSONLIGE SANDHEDER
2. FOKUSER PÅ DET KONSTRUKTIVE I DIT LIV
3. TAG JA-HATTEN PÅ (medmindre det er skadeligt det du vil sige ja til)
4. UDTRYK DINE FØLELSER med selvtilid ikke aggression
5. SØG HJÆLP NÅR DU HAR BRUG FOR DET i dit eget netværk eller hos professionel
6. LEV LIVET AKTIVT OG LÆS OM DET DER INTERESSERER DIG - EN ROMAN
7. LEV I NUTIDEN OG LAD FORTIDEN LIGGE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Udvikling af coping strategier

- Coping er en naturlig proces, hvor man mobiliserer ressourcer til at hamle op med situationer, hvor der opstår modvilje og ubehagelige oplevelser
- Det handler om at kunne regulere og klare ubehag og negative følelser
- Når man genvinder (eller udvikler) evnen til at hamle op med vanskeligheder øger det den overordnede funktion (GPS).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## KONSTRUKTIVE TANKESTRATEGIER

1. Vælg bevidst at fortælle din historie ud fra en konstruktiv vinkel
2. Hold fokus på det opbyggende
3. Betragt tanker som konstruktioner - sande eller usande
4. Tanker er ikke evige sandheder
5. Lær af andre succes snarere end at misunde dem
6. Tænk VIL GERNE snarere end ER NØDT TIL
7. Gør en god reklame for det du tror på
8. Skab positive visioner
9. Inviter andre med ind
10. Find løsninger skab resultater i stedet for at klage




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

SKEMA 13B

## RECEPT PÅ TRIVSEL

1. FYLD DIG SELV MED POSITIVE KONSTRUKTIONER.
2. GIV MÅDEN DU BRUGER DINE FÆRDIGHEDER PÅ ET KRITISK EFTERSYN
3. PRAKTISER DINE BEDSTE EGENSKABER HVER DAG
4. SØRG FOR AT HAVE EN HØJ OVERBEVISNING OM AT DU ER GOD NOK OG SØRG FOR ADGANG TIL BEVISERNE
5. SØRG FOR AT ØVE DIG I ALT DET DU ØERNE VIL VÆRE BEDRE TIL - GENTAG , GENTAG, GENTAG.
6. SØRG FOR FORNYELSE
7. FIND STYRKEN I UDFORDRINGERNE

Kognitive skemaer, Psykiatrisk Center  
Frederiksberg

---

---

---

---

---

---

---

---