



PSYKOLOGHUSET  
NYT FOKUS  
Ungdoms- og voksenpsykologisk praksis

# BLÆREEKSTROFIFORENINGEN RELATIONEN TIL “MIG SELV”

JENS WRAA LAURSEN  
CAND.PSYCH., AUT., SPECIALIST I. PSYKOTERAPI MED VOKSNE

2024



**VI SKAL IKKE  
HAVE ET GODT  
SELVVÆRD**





# FORM

---

- Lidt oplæg
  - Caseeksempler
  - Eksempler fra jer
  - Øvelser
  - Pas på dig selv og hinanden.
- 
- Slides ligger på [www.pnf.dk](http://www.pnf.dk) under Jens' downloads.



*GODT SELVVÆRD*

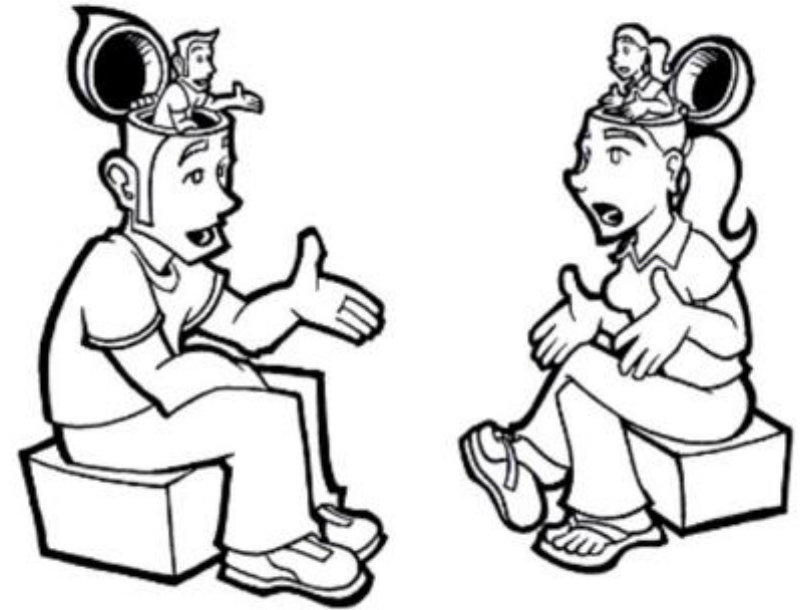




# HVORDAN TALER JEG TIL MIG SELV?

---

*Byd dig selv velkommen på to måder.*



# Negativ selvsnak

- Selvkritik
- Selvbekrejdelse
- Grublerier og bekymringer
- Ruminationer



**HVAD PRØVER  
NEGATIV  
“SELVSNAK” AT  
HJÆLPE MED?**





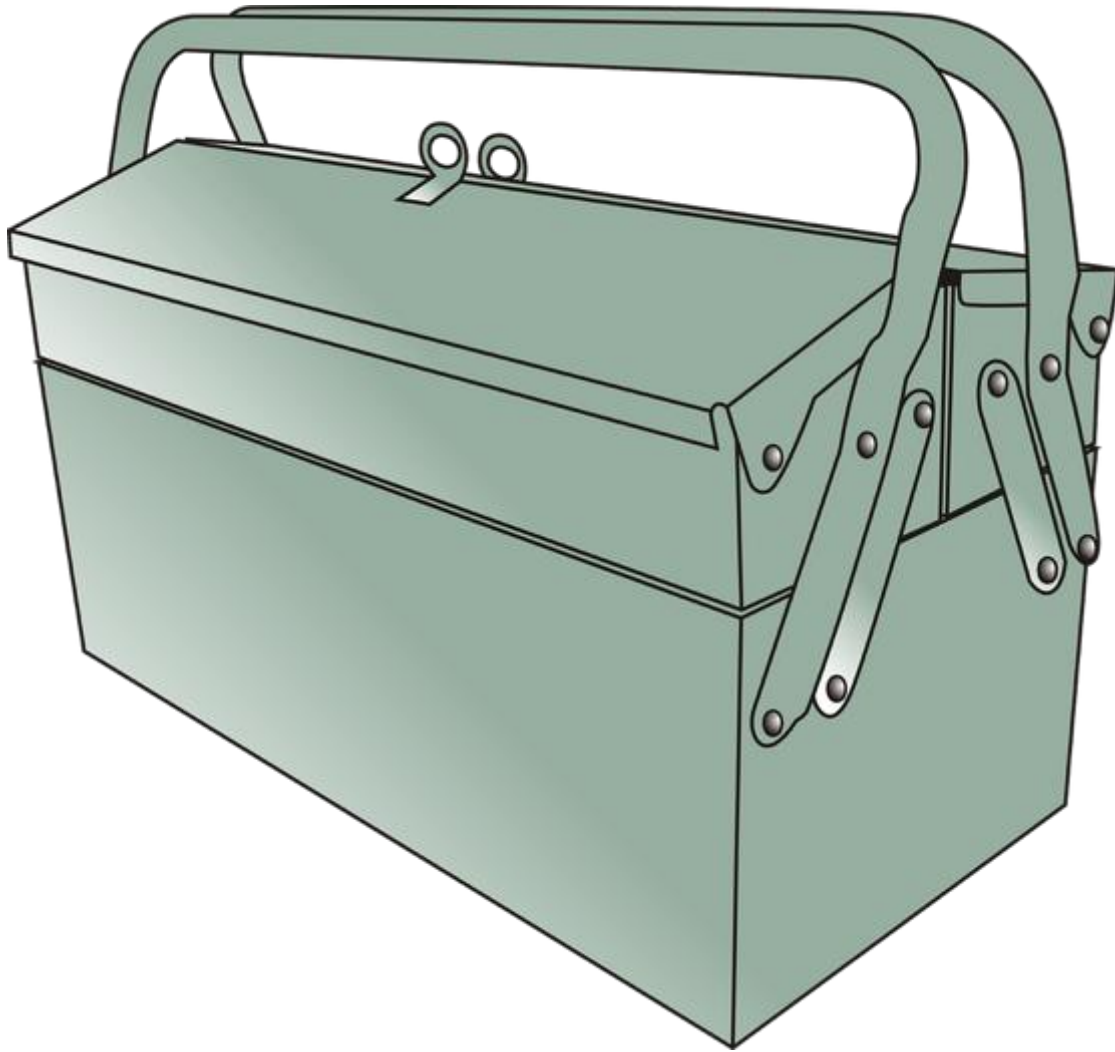
## Belønning og straf

- den konsekvens en adfærd har.



*Belønning af adfærd har indbygget “brugsanvisning”.*

*Straf virker som et stopskilt, men indeholder ikke retning.*



## HVAD LIGGER ØVERST I VÆRKTØJSKASSEN?

---

- Det værktøj vi brugte sidst.
- Hvilket værktøj er vi tilbøjelige til at gribe, når vi skal håndtere noget i en snæver vending?



## HVORDAN VIL JEG GERNE BEHANDLE MIG SELV

---

- Snak sammen 2 og 2:
  - Hvilke kvaliteter vil du gerne have til at præge relationen til dig selv?
    - Omsorgsfuld
    - Venlig
    - Forstående
    - -
    - -
- Vi samler op i plenum.



## OG HVORDAN GØR DU DET?

---

- Drøft 2 og 2 hvordan det vil se ud, når du behandler dig selv ud fra de værdier. Fx:
  - når du er ked af det.
  - når du bliver drillet.
  - når du ikke har fået lavet sine lektier.
  - når du selv er kommet til at drille nogen.
  - når du føler dig forkert.
  - .....
  - .....
- Vi samler op i plenum.





## NÅR DU KOMMER AF SPORET

---

- Drøft 2 og 2 hvordan du se eller opdage, at du er kommet af sporet i fht. måden du gerne vil behandle dig selv.
  - opdager at du skælder dig selv ud.
  - at du kalder dig selv grimme ting.
  - at du siger ting, du i virkeligheden ikke mener.
  - .....
  - .....
- Vi samler op i plenum.





## ER DU VILLIG?

---

- Drøft i grupper af 3 og 3:
- Er du villig til at arbejde på at behandle dig selv mere i tråd med dine værdier?
- Hvornår vil du gøre det?
- Hvordan vil du gøre det?
  - Vælg gerne meget konkrete måder du kan øve dig i det på.

# VI SKAL IKKE HAVE ET GODT SELVVÆRD

– MEN VI KAN ARBEJDE PÅ AT  
BEHANDLE OS SELV, SOM OM  
VI ER NOGET VÆRD





## TAK FOR I DAG

---

- Evt. feedback, spørgsmål eller andet:
  
- Kontakt
  - Jens Wraa Laursen
  - Email: [jens@pnf.dk](mailto:jens@pnf.dk)
  - Tlf: 50580818
  - Psykologhuset Nyt Fokus
  - [www.pnf.dk](http://www.pnf.dk)