



Rakkestad kommune

Velkommen til

Innføringskurs: Selvhevdelse



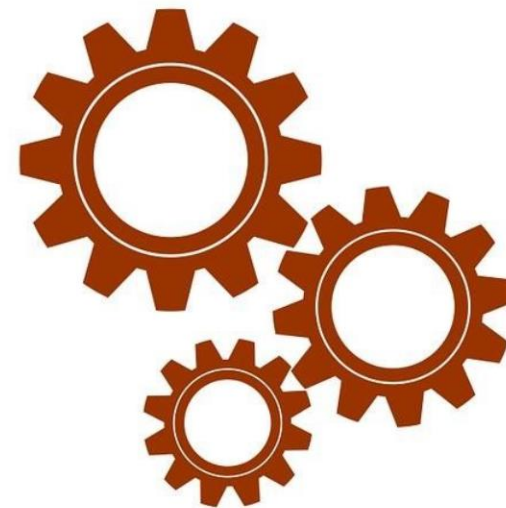
4 tema for innføringskurs:

Bekymringstanker og angst

Negative tanker og depresjon

Søvn

Selvhevdelse og grensesetting



Temaene ruller, et av temaene hver mandag

Kl. 14.00-16.00

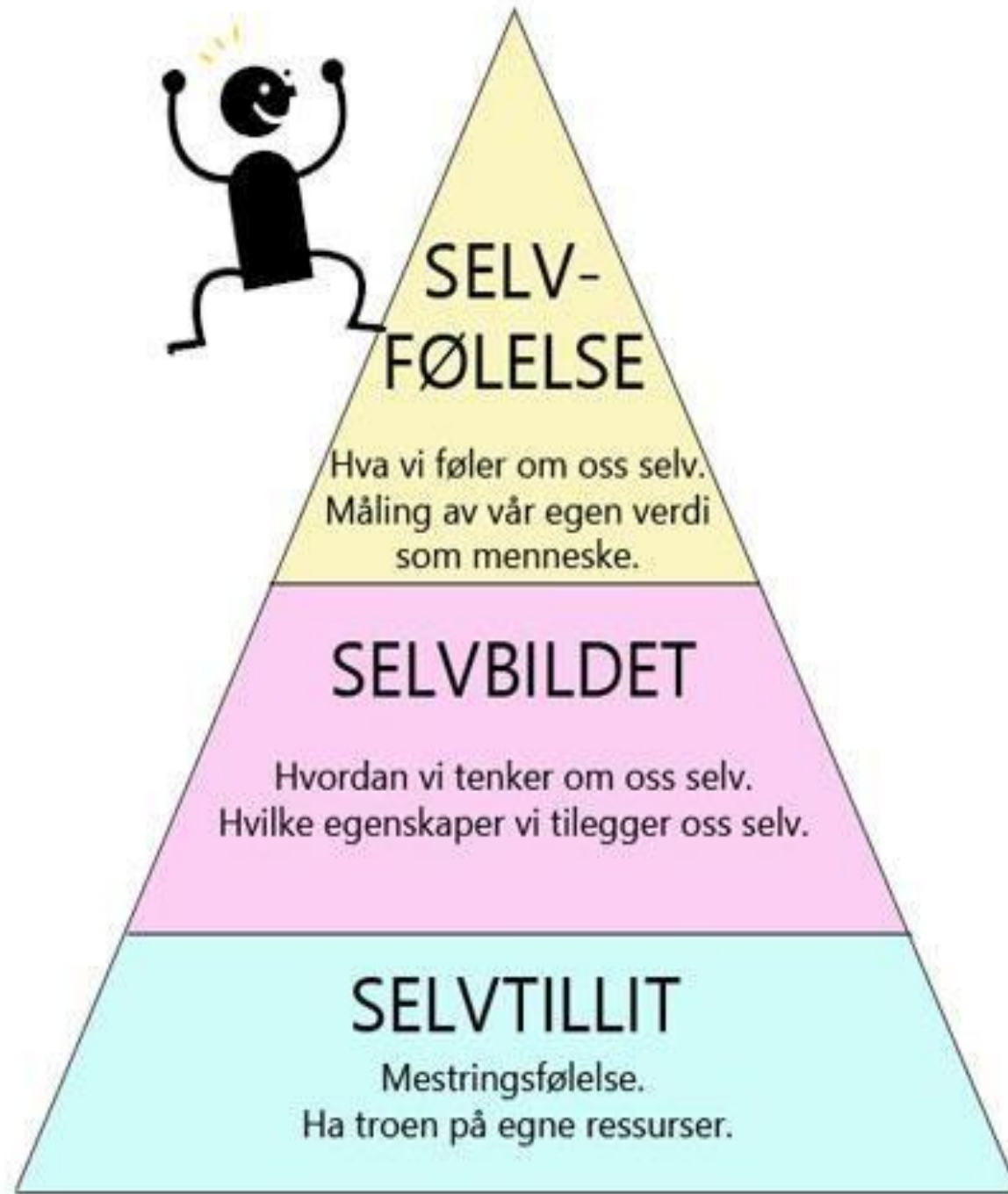
Det oppfordres til deltakelse på alle kurs.

Vel møtt!

Agenda

- Selvfølelse / selvbylde / selvtilitt
- Stress
- Grensesetting eller vold
- Pause
- Verktøy for å styrke selvfølelsen
- Selvhevdelse
- Ivaretagelse av selv
- Tilbakemeldinger





Selvfølelse

- Definisjon
- «Jeg er...»

Akseptere seg selv for den en er.



Selvfølelse



Rikke Sten

Selvtilitt

Troen du har på at du kan få til noe



Alfred og skyggen

En liten film om selvkritikk



<https://youtu.be/YX5Qoi2pD34>

Hvordan er din indre kritiker?

Positive levereregler kan være:

- Jeg blir respektert av andre
- Jeg er verdifull
- Jeg blir likt av andre
- Jeg er bra nok, trenger ikke bevise noe.

Negative levereregler kan være

- Jeg blir avvist av andre
- jeg blir misbrukt/utnyttet
jeg er lite verdt/ingen vil elske meg
- jeg er mislykket.

Stress

- Fysiologisk og emosjonell reaksjon som oppstår når summen av de belastninger man opplever overstiger de ressurser man i situasjonen opplever å ha til rådighet.
- Stress er individuelt
- Vi har ulike syn på hva som er belastninger og stress
- Kroppens reaksjoner under belastninger er hensiktsmessige og nødvendige for overlevelse og tilpasning

Psykisk og fysisk stress

Here are ways in which some key body systems react.

1 NERVOUS SYSTEM

When stressed — physically or psychologically — the body suddenly shifts its energy resources to fighting off the perceived threat. In what is known as the “fight or flight” response, the sympathetic nervous system signals the adrenal glands to release adrenaline and cortisol. These hormones make the heart beat faster, raise blood pressure, change the digestive process and boost glucose levels in the bloodstream. Once the crisis passes, body systems usually return to normal.

2 MUSCULOSKELETAL SYSTEM

Under stress, muscles tense up. The contraction of muscles for extended periods can trigger tension headaches, migraines and various musculoskeletal conditions.

3 RESPIRATORY SYSTEM

Stress can make you breathe harder and cause rapid breathing — or hyperventilation — which can bring on panic attacks in some people.

4 CARDIOVASCULAR SYSTEM

Acute stress — stress that is momentary, such as being stuck in traffic — causes an increase in heart rate and stronger contractions of the heart muscle. Blood vessels that direct blood to the large muscles and to the heart dilate, increasing the amount of blood pumped to these parts of the body. Repeated episodes of acute stress can cause inflammation in the coronary arteries, thought to lead to heart attack.

5 ENDOCRINE SYSTEM

Adrenal glands

When the body is stressed, the brain sends signals from the hypothalamus, causing the adrenal cortex to produce cortisol and the adrenal medulla to produce epinephrine — sometimes called the “stress hormones.”

Liver

When cortisol and epinephrine are released, the liver produces more glucose, a blood sugar that would give you the energy for “fight or flight” in an emergency.

6 GASTROINTESTINAL SYSTEM

Esophagus

Stress may prompt you to eat much more or much less than you usually do. If you eat more or different foods or increase your use of tobacco or alcohol, you may experience heartburn, or acid reflux.

Stomach

Your stomach can react with “butterflies” or even nausea or pain. You may vomit if the stress is severe enough.

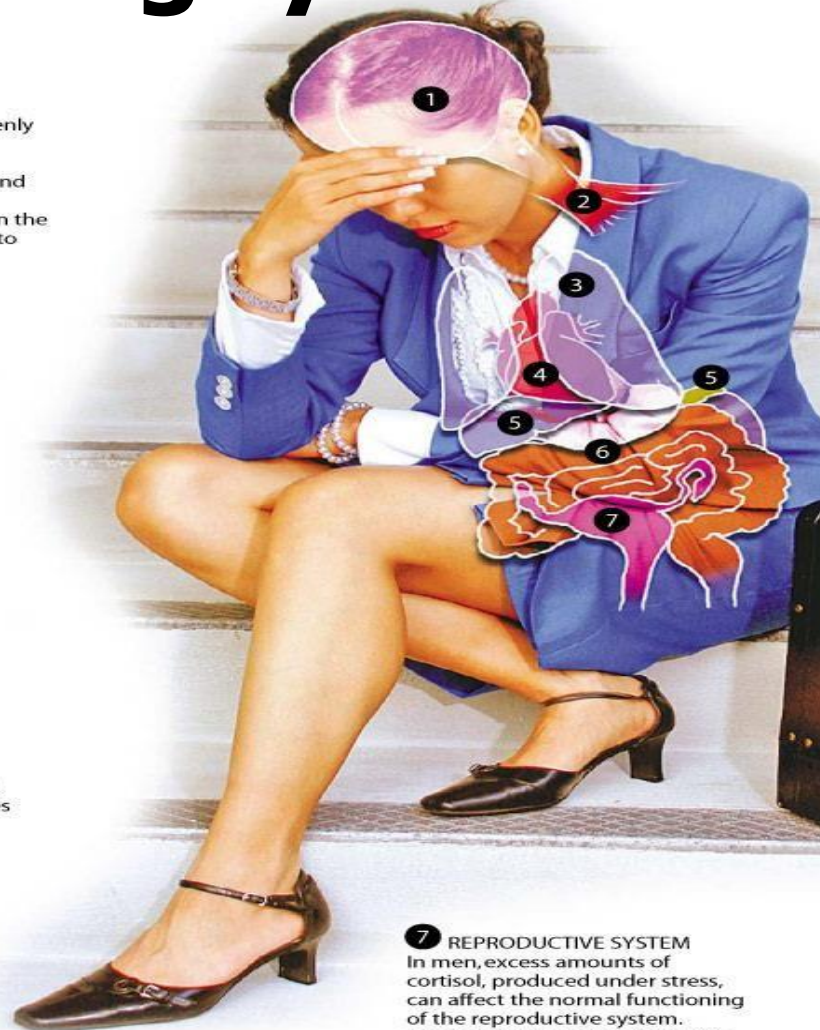
Bowels

Stress can affect digestion and which nutrients your intestines absorb. It can also affect how quickly food moves through your body. You may find that you have either diarrhea or constipation.

7 REPRODUCTIVE SYSTEM

In men, excess amounts of cortisol, produced under stress, can affect the normal functioning of the reproductive system. Chronic stress can impair testosterone and sperm production and cause impotence.

In women stress can cause absent or irregular menstrual cycles or more-painful periods. It can also reduce sexual desire.



Positivt og negativt stress

Hvordan kan stress være både positivt og negativt? Jo, det avhenger av:

Intensitet

Varighet

Kvalitet

Og ikke minst hvordan vi tenker om stress

Eks: nervøsitet og stress i forkant av opptreden, kan bidra til å prestere godt, dersom du erfarer at summen av det du gjør er positivt. Stress; i forkant, kortvarig, intenst, men går raskt over.

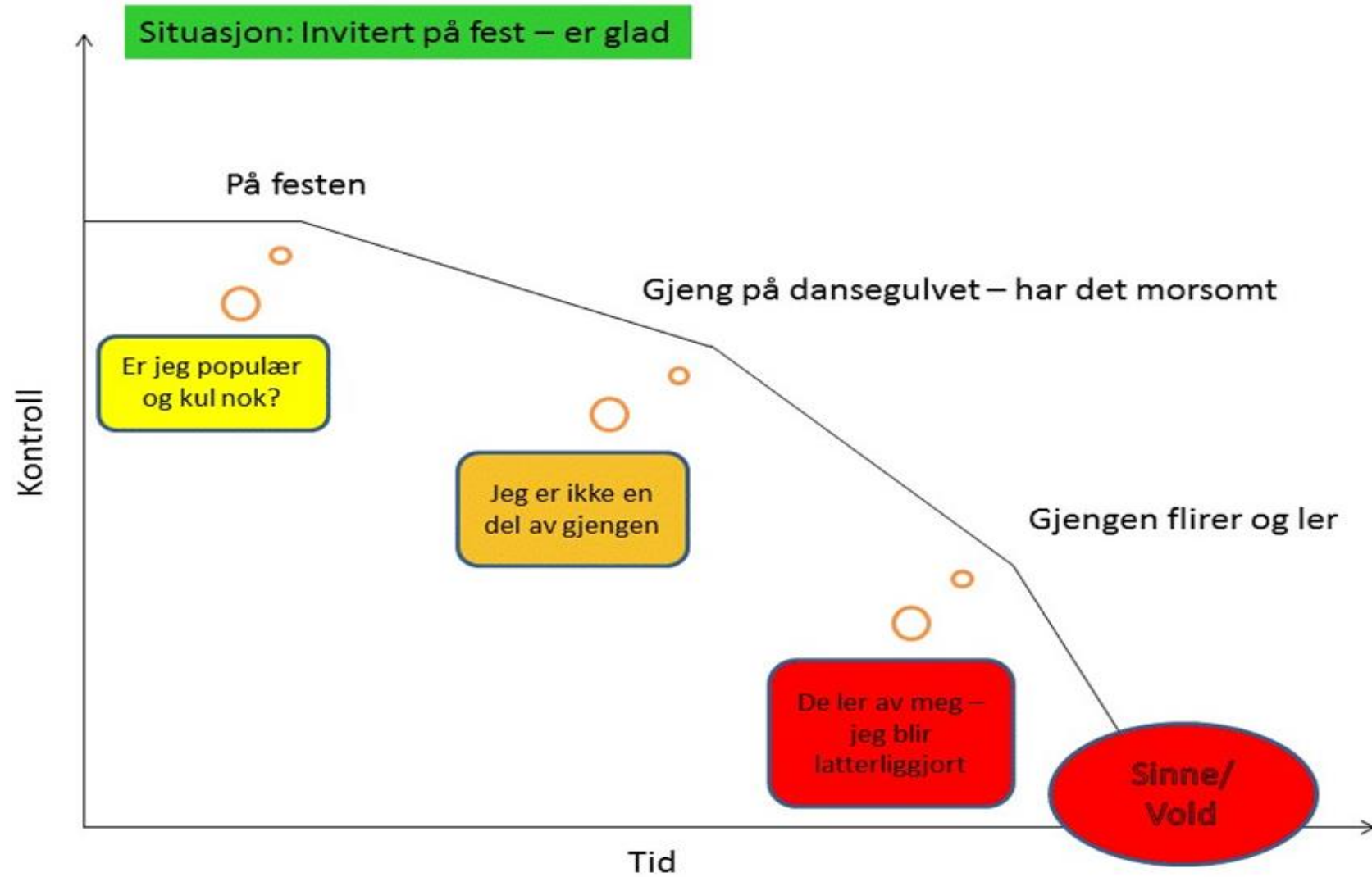
Den kognitive diamant

- Skaper følelser
- Erfaringer
- Tilbakemeldinger
- Indre kritiker (tolkning)
- Blir «sannheten» om deg selv

- Emosjonelt kompass:

Kjenner du ditt emosjonelle kompass og vet du hvordan du kan bruke det?





Aktuelle tema og illustrasjoner

Toleransevinduet

- RVTS sin illustrasjon av tredelte hjerne, hvordan vi reagerer når vi blir stresset, urolig, redd m.m

<https://rvtssor.no/aktuelt/33/hjerne-opplysning-for-barn/>

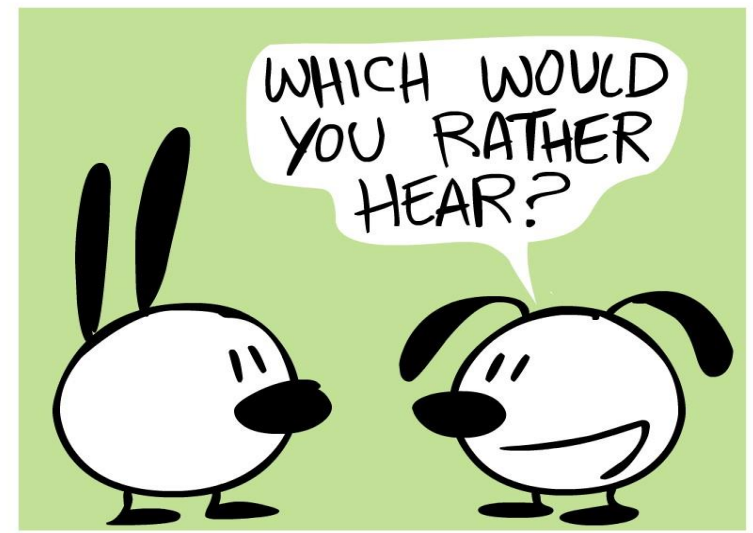
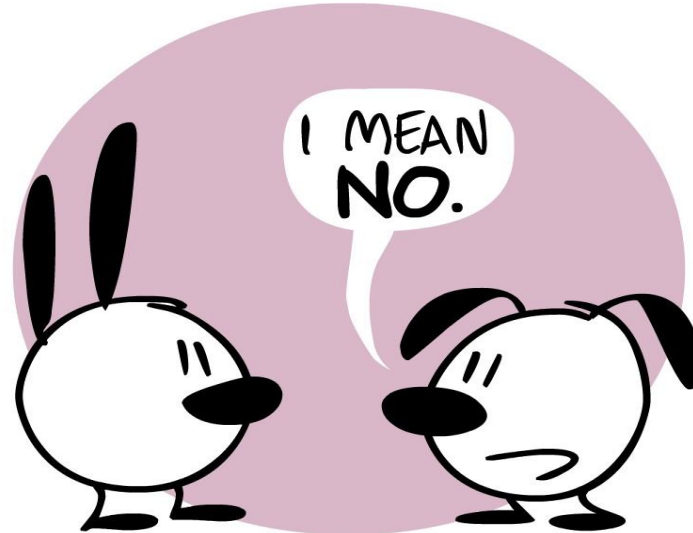
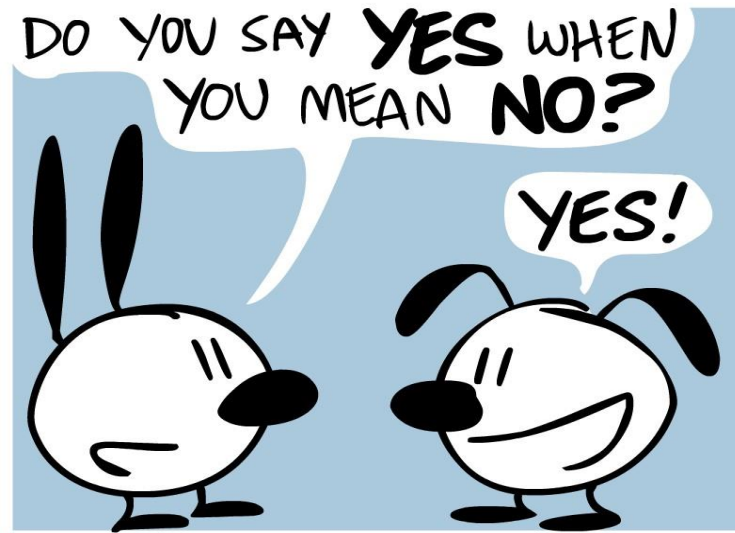
Hva gjør du om du blir sinna?

- NRK TV tema om livsmestring, sinne

<https://www.youtube.com/watch?v=tIZkxliceqw>

Pause





Grensesetting

(sette grenser for deg selv og andre)

«Å kunne si det jeg mener, ønsker, føler, tenker eller vil – uten at jeg trenger å bli sint, og uten at jeg får dårlig samvittighet etterpå»



Grensesetting eller vold?

Hva tillater du overfor deg selv?

- Hvordan var det da du vokste opp?
- Hvordan opplever du å bli behandlet, snakket til av de du omgås (nære relasjoner eller andre)
- Har det vært situasjoner hvor du følte deg urettferdig behandlet, at andre snakker til deg på en nedsettende måte?

Hva tillater du å utsette andre for?

- Tenker du at du må vise hvem som bestemmer?
- At du må vise hvem som har makt?
- Er det situasjoner hvor du hever stemmen, lar det hagle med personkarakteristikker osv.?
- Har du utført skremmende handlinger hvor andre står i fare for å bli skadet eller såret og du tenker at det må til for at de skal forstå?

RAKKESTAD

Hva er vold?

Per Isdal sin definisjon:

Handlinger som har til hensikt og såre, skade, smerte eller krenke

- Som får deg til å gjøre ting du ellers ikke ville gjort.
- Som får deg til å unngå å gjøre ting du ellers ville ha gjort.
- Utøvelse av makt, ubalansert og maktmisbruk

Givers need to set
limits because
takers rarely do.

- RACHEL WOLCHIN

Videre om grensesetting

- Å ta på sin egen «oksygenmaske» før man tar på andres
- Å si *nei* til andre handler ofte om å si *ja* til seg selv
- Legg til rette for å kunne delta uten å forvente full innsats
- Finn ut hva som er viktigst, hva man bør fokusere på.
Nysnere slik at de ser at ikke alt er **like** viktig
(Må, Bør, Kan vente)
- Problemforståelse/hva skal jeg gjøre mindre eller mer av
- Praktisk gjennomføring , plan
- Nytt perspektiv, stille spørsmål til egne tanker
- Bruke verktøy du har lært/øvet på: Eksempel selvhevdende kommunikasjon
- Små skritt og små erfaringer av mestring gir kraft og motivasjon til å stå i endringen/motstanden



Selvhevdende kommunikasjon

- Å opptre på en selvhevdende måte, slik at andre tar deg på alvor
- Du har rett til å si nei, eller avvise andres urimelige krav.
- Kommunisere og handle på en slik måte at den andre personen fortsetter å respektere deg.

Ulike former for selvhevdelse

Passiv stil kan føre til at du undertrykker egne behov, at du lar andre styre deg, og at du bygger opp frustrasjon og sinne. Jeg er snill mot andre, men får lite tilbake (tikkende bombe?)

Aggressiv stil kan medføre at andre føler seg overkjørt, du fyrer opp bålet og den andre vil forsvare seg!

Selvhevdende stil medfører en dialog med andre, å uttrykke egne meninger, samtidig som du lytter til den andres oppfatning.

Sunn selvhevdelse er det beste for deg selv og andre. Hvordan være selvhevdende på en slik måte at andre ikke påføres smerte, skade eller opplever seg krenket?

Passiv

Utrykker ikke egne behov og ønsker.

Setter andres behov foran egne.

Lar andre ta valg for seg/ unngår ansvar.

Vansker med å sette egne grenser.

Avviser egne meninger/ unnskylder egne utsagn.

Selvhevdende

Kjenner egne behov og snakker om følelser.

Respekterer andres behov, balanserer egne behov med andres, er klar for kompromiss.

Tar ansvar for egne valg / handlinger.

Åpen og ærlig.

Setter fornuftige grenser. Spør etter andres mening, villig til å diskutere løsninger. Viser forskjell mellom fakta og mening.

Likeverd med partner.

Jeg mener, tror, føler....

Aggressiv

Overser andres behov og ønsker.

Står på for å få det på sin måte.

Skylder på den andre.

Anklagende spørsmål, truende forespørsler.

Jeg har rett!

Utrykker følelser og meninger på en måte som kan oppfattes ydmykende eller skremmende på andre.

Meninger uttrykkes som fakta.

Du er alltid, du gjør aldri....



Selvmedfølelse

å bli vennligere med seg selv er en ferdig som kan øves opp

- Trene for å endre
- Aktiv i egen endringsprosess
- Ikke-dømmende, mindre selvkritikk
- Tilstede i eget liv

Et verktøy for selvmedfølelse:

<https://www.selvmedfølelse.no/wp-content/uploads/2018/03/LANO-Et-verktøy-for-selvmedfølelse.pdf>

STOPP

- **S**topp opp
- **T**illit
- **O**bserver
- **P**ust
- **P**lanlegg



HUSK at endring krever øvelse og repetisjon

Andre anbefalinger videre

- Benytt selvhjelpslitteratur, aktuelle nettsider.
- Aktuelt nettsted: <https://www.selvmedfølelse.no/> Nettside som drives av Håvard Steinde og Hege Fridtun – psykologer med engasjement og mye kunnskap rundt temaet selvmedfølelse. De tilbyr informasjon og gratis effektive verktøy for å øve opp evnen til å behandle oss selv med vennlighet når vi har det vanskelig.
- Hvordan forstå deg selv og møte barna på en hensiktsmessig måte: COS-kurs eller COS-P kurs, Rakkestad fam.senter
- Blir du fort sint, når du ønsker å sette grenser for deg selv eller andre: Sinnemestringskurs R.stad familiesenter
- Podcast: relasjonspodden
- NRK TV serie: kort fortalt, livsmestring sesong 1 og 2 inneholder flere gode illustrasjoner om aktuelle tema. Produsert for barn/familie

Aktuelle bøker/nettsteder

❑ Bok om din indre kritiker, om negative grunnleggende levereregler: «Gjenvinn livet ditt», Jeffrey E.Young, PH.D og Janet S. Klosko, <https://ananke.no/component/spidercatalog/showproduct/668/5/2/Gjenvinn-livet-ditt> 2002

❑ Din vei ut.no, en nasjonal veiviser ved vold og overgrep <https://dinutvei.no/>

❑ Har du selv utfordringer eller kjenner noen som sliter med alkohol/rus? Rustelefonen.no [https://www.rustelefonen.no/?msclkid=b6365d372ba918f11ae40361ccbc3648&utm_source=bing&utm_medium=cpc&utm_campaign=Brand%](https://www.rustelefonen.no/?msclkid=b6365d372ba918f11ae40361ccbc3648&utm_source=bing&utm_medium=cpc&utm_campaign=Brand%20)

Tilbakemelding



- Hva var mest relevant for deg?
- Hva kunne vært annerledes i dag?
- Dersom du har vært på innføringskurs før,
opplever du at det gjør noen forskjell, og benytter deg av
noe du lærte?
- Dersom du har vært på kurs og bruker noe av dette, synes
du at du har fått det bedre?

Kilder:

- Deler av materiale er hentet fra introkurs, utarbeidet av Asker kommune, og brukt med tillatelse fra Mestringshuset, Asker kommune.
- Håndbok i kognitiv terapi: Torkil Berge, Arne Repål (red) Gyldendal 2015
- Manual; sinnemestringsterapi etter Brøsetmodell. Brukt med tillatelse av Stig Jawrson.
- «Gjenvinn livet ditt», Jeffrey E.Young, PH.D og Janet S. Klosko, <https://ananke.no/component/spidercatalog/showproduct/668/5/2/Gjenvinn-livet-ditt> 2002
- <https://www.selvmedfølelse.no/> Nettside som drives av Håvard Steinde og Hege Fridtun.
- RVTS om toleransevinduet og illustrasjon