



tuba

Terapi og rådgivning til Unge, der er Børn af
Alkohol- og stofmisbrugere

Selvomsorg

V. Jeannette Jepsen, Jeppe Sandvej & Henrik Prien

3. april 2024

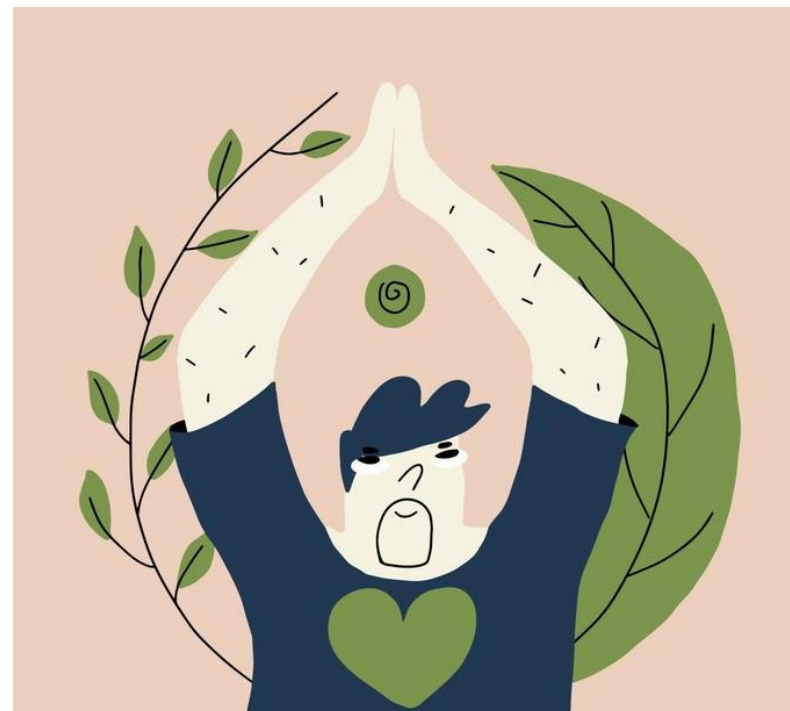
Dagens emne: Selvomssorg



1. Definition
2. Stort og småt
3. Når den bliver "væk"
4. Hvorfor?
5. Hvordan?

Selvomsorg – definition

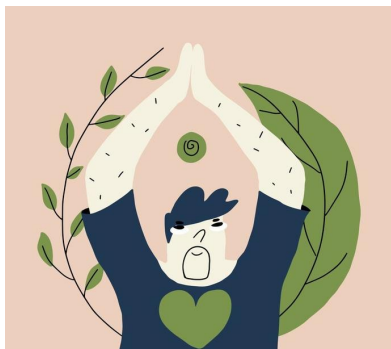
1. **Fysisk** selvomsorg: Kost, motion, søvn ...
2. **Emotionel** selvomsorg: Identificere, forstå og udtrykke følelser
3. **Mental** selvomsorg: Mindfulness, positiv tænkning, mentalisering (perspektiv)
4. **Social** selvomsorg: Gode relationer (fællesskab, samhørighed)



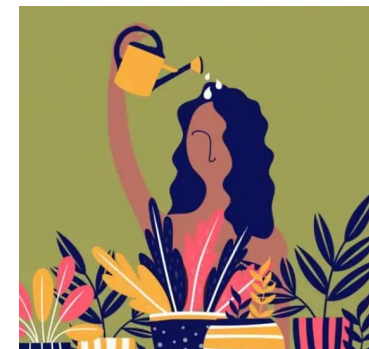
Selvomsorg – definition

Jeg-fokus

Et begreb om selvomsorg
udviklet i samarbejde med mennesker med TUBA-baggrund

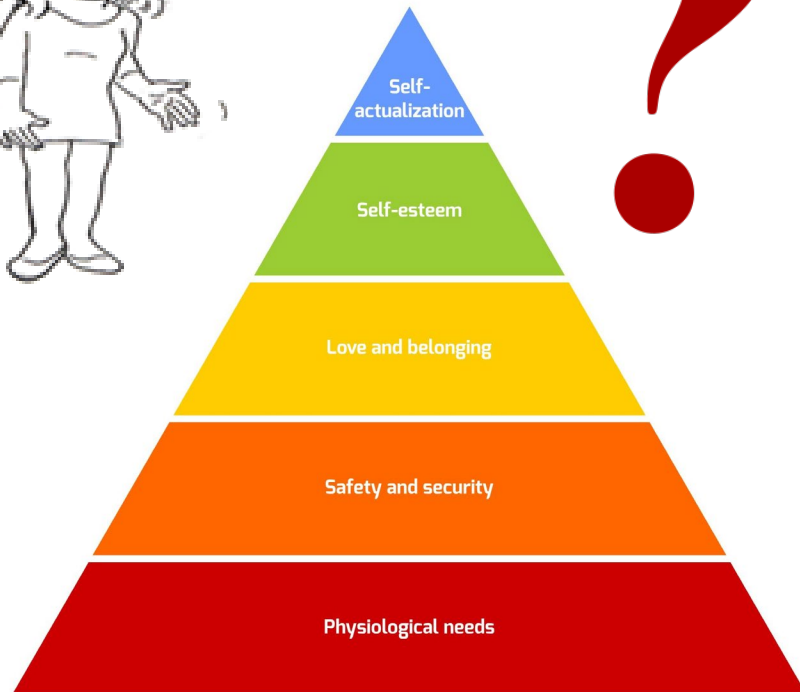


1. Afstand til nære relationer [grænser]
2. Nærhed til givende relationer [kontakt-regulering]
3. Meningsfuld fortælling [identitet, overblik]
4. Min egen forælder/bedste ven [selv-regulering]
5. Håndtering af andres lidelse [ansvar(lighed)]



Thomas Mackrill, 2011

Selvomsorg – stort og småt



- **Selvomsorg er både komplekst og udfordrende**
 - Det tager en hel barndom og ungdom at lære at tage godt vare på sig selv
 - Man kan ikke bare overtage andres svar – skal selv lære at forstå "kroppens signaler"
 - Mange mennesker bøvler med selv-saboterende mønstre

... og enkelt og ligetil

- Små skridt: Bevidstgørelse
- Basale behov: Mad. Drikke. Søvn. Bevægelse.
- Regulering: Kan lide / Kan ikke lide.
- Pause: Stop op – tjek ind. Vejrtrækning. Give plads.
- Dele med andre

Selvomsorgen, der forsvandt ...



Du er ikke mærkelig

- Hvis man vokser op i et miljø, der stiller store krav til ens tilpasningsevne ... kan man
 - Mangle viden (pga. mangelfulde "forbilleder")
 - Have tillært sig nogle ikke-hjælpssomme "adfærdsmønstre"

Bær over med dig selv – det kan tage tid

- Følelser, behov og grænser kræver viden og træning at forstå og bruge - som et "kompas" i livet
- Traume = "Standstning" – når man "overlever", er det svært at leve (og lære)

Selvomsorg – som redskab



At lære at bruge sit "kompas" til at finde vej i livet.
Hvad er **rigtigt ("ja tak!")** og **forkert ("nej tak!")** – for mig?

Både: Hvad kan du lide – hvad kan du ikke lide? - Behag
Og: Hvad er vigtigt for dig – hvad er ikke vigtigt? - Betydning

”Selvomsorg” – hvorfor?



- Jeg-fokus er en træning i at **sanse***, hvad der er ”**det rigtige**” for en at gøre (værdier, mål, behov) – for dig
- Når du gør ”det rigtige” (for dig) – vokser dit selvværd
 - Giver følelse af ”**mening**”
 - Bevidstgør om ”**virkeligheden**”
 - Føles nogle gange ”godt”, andre gange ”ubehageligt” – men giver en følelse af ”**stolthed**” (efficacy) på længere sigt
 - Gør det nemmere at identificere den rigtige løsning næste gang (**dømmekraft, handlekraft**)
 - Gør det nemmere at have gode og givende **relationer** (tryghed ved egne grænser tiltrækker oftere de ”rette” mennesker)

*: Fx ”mærke i kroppen” (tryghed, ro) – ”blive klar over” (dele med andre) – og ”vurdere” (tænke sig om) ...

Selvomsorg – egoisme?

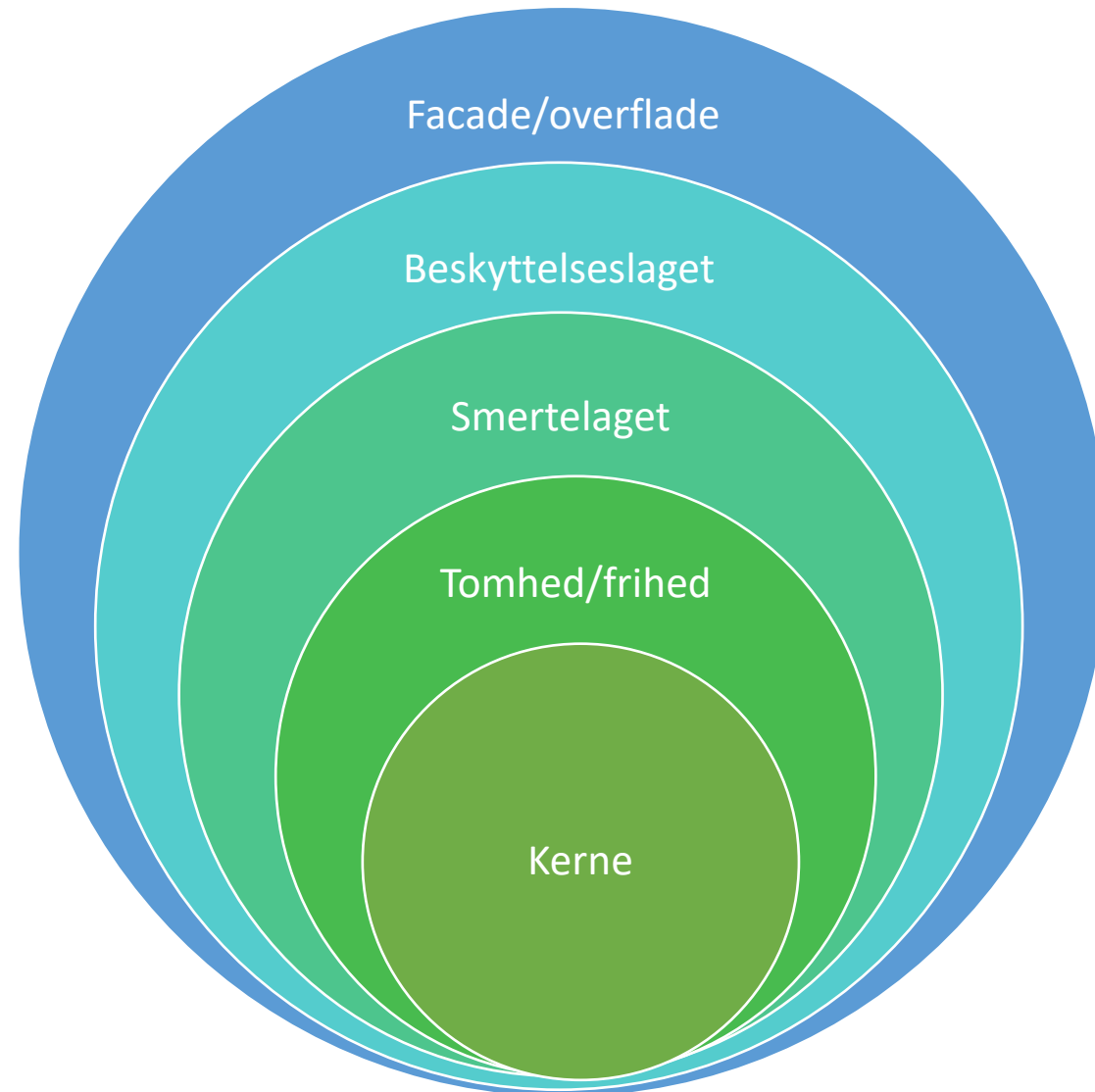


At lære at bruge sit "kompas" til at finde vej i livet.
Hvad er "rigtigt"/"ja tak" og "forkert"/"nej tak" –
for mig?

Jeg-fokus og selvomsorg er **ikke**
EGOISME

- At give kan være noget af det mest givende, der findes
- At sætte andre foran en selv (andres behov foran egne) kan være dybt berigende og meningsfuldt
- At glemme sig selv – forglemme sig i kærlighed, kunst, arbejde, ansvar, forældreskab, leg ... – kan give tilfredshed og styrke
- Hvis du får børn, får de brug for et godt forbillede

”Vejen hjem” ...



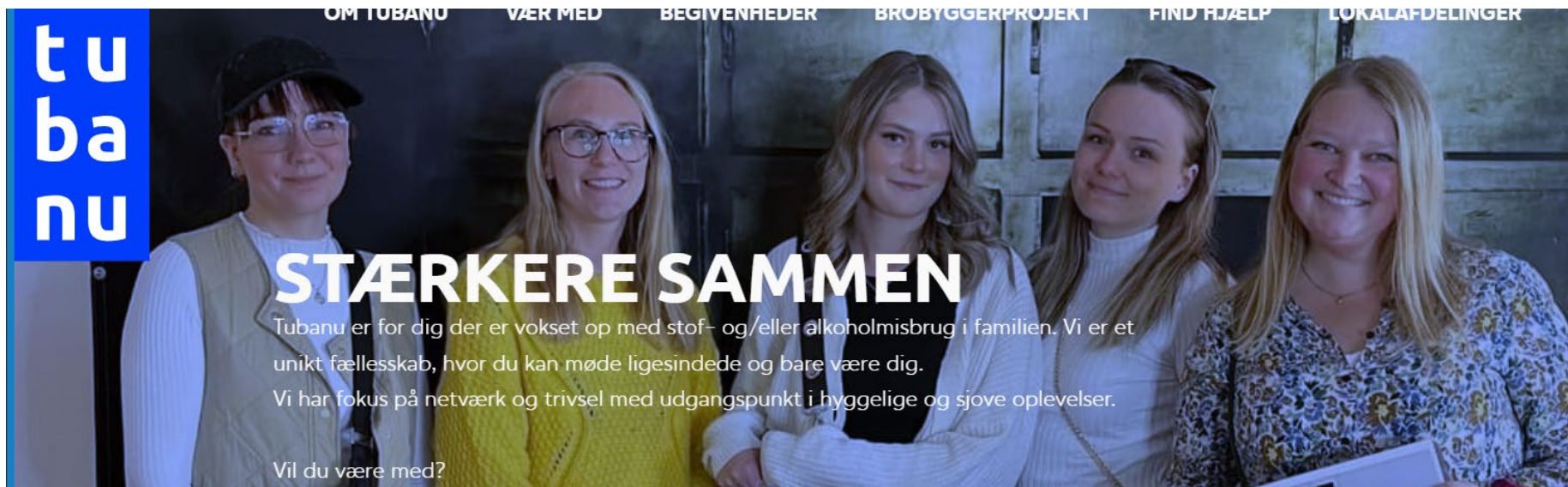
Dine grænser er forudsætningen for alt det andet

- Husk "bremsen" og de "små skridt" (*gradvis eksponering*)
- Vores grænser definerer vores "rum" – hvor vi må **være**
- Hold løbende øje med dine egne følelsesmæssige og kropslige **tegn** (grøn, gul, rød – oplevet tryk/tilpashed i relationen/situationen)
- Hold øje med andres **signaler** ("VEN" = verbale, ekstraverbale og nonverbale)
- Hvis du bliver i tvivl om dit "ja" eller "nej", så **vind tid** ved fx at sige, at du vender tilbage med et svar senere ...
- Du må gerne ændre et "ja" til et "nej" eller omvendt efter din første udmelding (man er nødt

**: Online drop-in nr. 3 og 4 hhv. d. 23. april og d. 14 maj handler om hhv. "Nære relationer" og "Relationen til en forælder med misbrug"*

Behov for terapi, rådgivning eller fællesskab?

- **TUBA** har 32 afdelinger landet over: www.tuba.dk
- **Tubanu**: Fællesskab gennem arrangementer og aktiviteter. 10 afdelinger i landet. Læs mere på www.tubanu.dk



OM TUBANU VÆR MED BEGIVENHEDER BROBYGGERPROJEKT FIND HJÆLP LOKALAFDELINGER

**tu
ba
nu**

STÆRKERE SAMMEN

Tubanu er for dig der er vokset op med stof- og/eller alkoholmisbrug i familien. Vi er et unikt fællesskab, hvor du kan møde ligesindede og bare være dig.

Vi har fokus på netværk og trivsel med udgangspunkt i hyggelige og sjove oplevelser.

Vil du være med?

Eller kontakt Lene på lhb@tuba.dk eller tlf. 29689656

tuba

I **TUBAs** onlinerådgivning
hjælper vi dig godt videre.

Rebekka
Onlinerådgiver i TUBA



Chattens åbningstider i denne uge

TUBAs onlinerådgivning

- I aften kl. 18-21
- I næste uge er det tirsdag – torsdag kl. 18-21

+ SMS rådgivning onsdag og torsdag.

Vores brevkasse har altid åben på tuba.dk