

Online  
drop-in møde  
Den 27.8



## Selvværd

– set i lyset af opvækstens oplevelser

tuba

# Dagens drop-in møde

- Vi ser på sammenhængen mellem det "indre barn", traumer og selvværdet. Og på begreberne stabilisering og heling
- Vi kommer med et konkret eksempel på, hvordan man kan udforske og arbejde med denne del af sig selv
- Pause
- Vi følger op på eksemplet og taler mere om stabilisering og heling af traumeerindringer. Og trækker evt. tråde tilbage til tidligere Drop in-temaer

# Selvværd

Sjette drop-in møde: Fokus på selvværd set i lyset af vores oplevelser tidligt i livet

Vores oplevelse af vores værdi har stor betydning for vores følelsesmæssige trivsel og adfærd

Et centralt og underliggende emne for de fem forudgående drop in-møder

# Selv værd og det "indre barn"



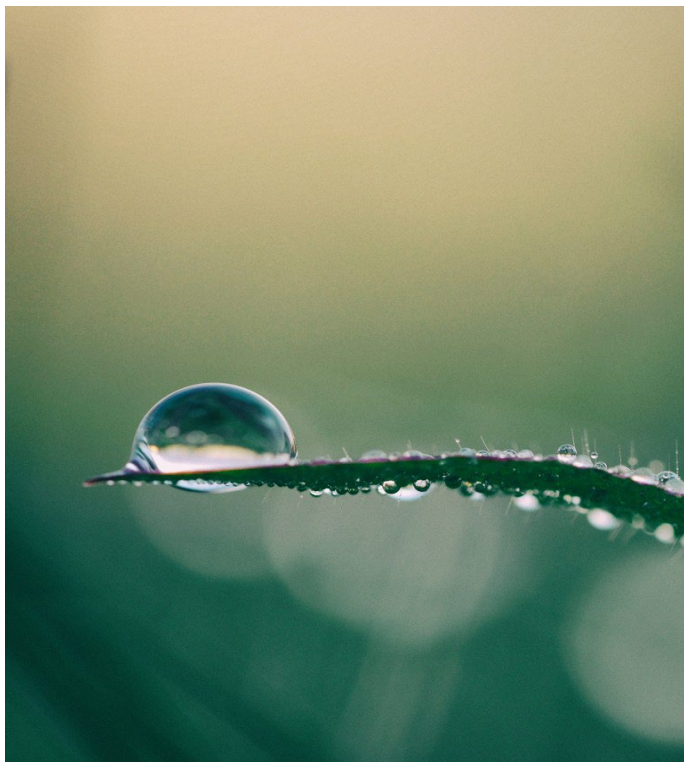
**Det indre barn:** En betegnelse for den del af os, som er identificeret med de oplevelser, vi har haft i opvæksten. Det kan både være gode og dårlige oplevelser

Disse oplevelser var centrale for udviklingen af vores selvopfattelse og selvværd

Triggers i nutiden kan fremkalde de stærke følelser, vi bærer rundt på (det indre "sårede barn"). Når det sker, farver det vores nuværende selvopfattelse og selvværd

Når vi arbejder med det indre barn, besøger og udforsker vi erindringer, ikke fortiden. **Så vi er i virkeligheden her og nu** **tuba**

# Stabilisering og heling



**Stabilisering:** Dvs. at (gen)finde psykisk fodfæste. At finde måder at kunne håndtere indre uro og stærke følelser på. Fx via sansning her og nu, fokus på åndedrættet ("bremse" funktionen) eller fokusskift (snakke om eller gøre noget andet, bevæge sig osv.)

Stabilisering er forudsætningen for, at vi kan tage næste skridt ...

**Heling:** Vil sige at komme i kontakt med et psykisk sår på en sådan måde, at det bedres.

(Og så man samtidig "desensibiliseres" ift. ens triggers og således sjældnere og i mindre grad påvirkes negativt af "fortiden")

# Kontakt og heling

**Vigtig forskel:** Øve sig i at være i kontakt med en erindring for at kunne hele den vs. at blive "taget" af den, så man genoplever og overvældes af ubehaget i den

**Veksle mellem heling og stabilisering** (*pendulering*): Det optimale er, at man vender tilbage til stabiliseringsredskaber, inden man bliver overvældet af en erindring

**Zoom ind og zoom ud** ... og engang imellem har man brug for at zoom væk (fokus på noget helt andet, afledning)



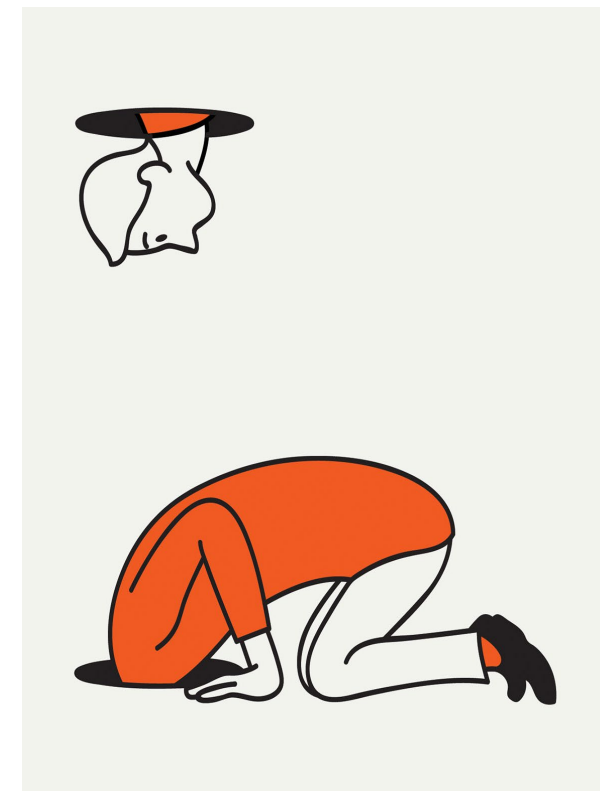
# Pause

# Udforskning: "At træde et skridt tilbage"



*Selvobservations evnen*  
(uden vurdering og dom, for aktivering  
af den præfrontale cortex)

Kan trænes fx via  
koncentrationsøvelse og mindfulness





# Når fortiden farver nutiden

Fortid

Nutid

*Erindringerne om de oprindelige oplevelser*

*Reaktionen på dem*

*Triggers som afspejler fortidens oplevelser*



# Overordnede guidelines

Opsøg hjælp, hvis du meget ofte bliver overvældet (flashbacks kan være som levende erindringer, følelsesmæssige "bølger", mareridt mm.)

Er det fundamentale på plads i dit liv? (Sikkerhed først)

Træn dig i at aktivere din "bremse" funktion:  
*Sikkerhed & styring*

Vær tålmodig – lidt ad gangen: *Regulering frem for erindring*

Øv dig i det nye – *når du ikke er for presset*

# Supplerende viden

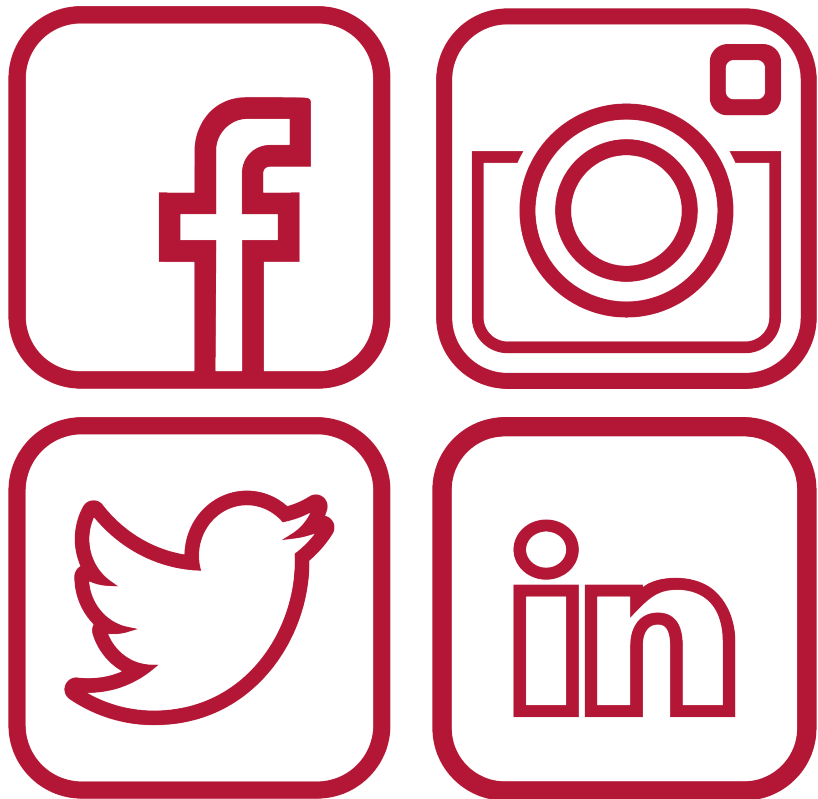
- ✓ Stefanie Stahl: "Barnet i dig skal finde et hjem"
- ✓ Hal & Sidra Stone: "Bliv bedste ven med dine værste sider"
- ✓ Peter A. Levine: "Helbredelse af traumer"
- ✓ Babette Rothschild: "8 keys to safe trauma recovery"
- ✓ Psykologen i øret – afsnit om traumer:  
<https://soelvstein.dk/traumer/>

# Nyt tilbud: Online gruppe for unge i alderen 14-24 år

Hvis du er interesseret i at høre om et kommende online gruppetilbud, hvor deltagerne så vidt muligt matcher din alder, så kontakt os på:

[tuba@tuba.dk](mailto:tuba@tuba.dk)

# Behov for terapi, rådgivning eller fællesskab?



**www.tuba.dk**  
**@tubadanmark**

- **TUBA** har 33 afdelinger landet over
- **Tubanu** Fællesskab gennem arrangementer og aktiviteter. 10 afdelinger i landet. Læs mere på [www.tubanu.dk](http://www.tubanu.dk)

tuba

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

**Rebekka**  
Onlinerådgiver i TUBA



## Chattens åbningstider i denne uge

## TUBAs onlinerådgivning

- Tirsdag, onsdag og torsdag kl. 18-21
- **I næste uge:** Mandag, onsdag og torsdag kl. 18-21

+ SMS rådgivning onsdag og torsdag.

Vores brevkasse har altid åben på [tuba.dk](https://tuba.dk)