

# Selvhevdelse og grensesetting



Ta et lite øyeblikk og kjenn etter. Hva synes du om deg selv, akkurat nå? \*



Jeg  
misliker  
meg selv  
sterkt

Jeg liker  
ikke meg  
selv så  
godt

Jeg synes  
jeg er ok

Jeg liker  
meg selv

Jeg  
godtar  
fullstendig  
hvem jeg  
er

Prøv så å liste opp for deg selv positive egenskaper eller kvaliteter du har.

Bruk omtrent et halvt minutt.

Hvor mange ting kom du på?

"Du har like stor verdi som andre". Ta stilling til dette utsagnet. I hvilken grad føler du deg enig? \*



Jeg tror  
ikke noe  
på det

Det kan  
være en  
liten  
mulighet  
for at det  
er sant

Jeg er  
ikke  
sikker

Det er  
sannsynligvis  
sant

Jeg tror  
fullstendig  
på det

1 2 3 4 5

# Hva er egentlig selvfølelse?

Hva du synes du om deg selv?

Liker du deg selv?

Føler du at du har noen positive kvaliteter som andre kan sette pris på?

Er du et godt menneske, og føler du at du har en verdi?



# Mennesker trenger mennesker

Vi har overlevd fordi vi fungerer godt i flokk og samarbeider

For at et menneske skal overleve, er det imidlertid avhengig av å passe inn i fellesskapet

Derfor er vi tjent med å vurdere om vi er gode nok til å tilhøre flokken

Fra naturens side er vi bygget med et driv mot å innordne oss fellesskapet, sikre at vi hører til og ikke havner i unåde hos andre eller flokken



# Hva kjennetegner de med god selvfølelse?

Stoler på sin egen dømmekraft

Bruker positivt språk når de snakker om seg selv

Føler seg komfortable med at folk har ulike  
egenskaper

Tilgir seg selv for sine feil

Er handlekraftige, setter grenser og tar tak i  
problemer i livet sitt

Tør å vise sårbarhet

# Hvordan ser lav selvfølelse ut?

Unngår å prøve nye ting

Unngår å ta plass eller å delta i sosiale situasjoner

Bruker negativt språk når de snakker om seg selv

Kan være negative til andre

Kan ha vansker for å ta imot komplimenter

Er redde for kritikk

# Hvordan preger lav selvfølelse oss?

Selvfølelsen vår er helt essensiell for vår psykiske velvære

Lav selvfølelse kan føre til at du føler deg trist, lei, skamfull, har mye dårlig samvittighet, eller føler livet ikke gir mening

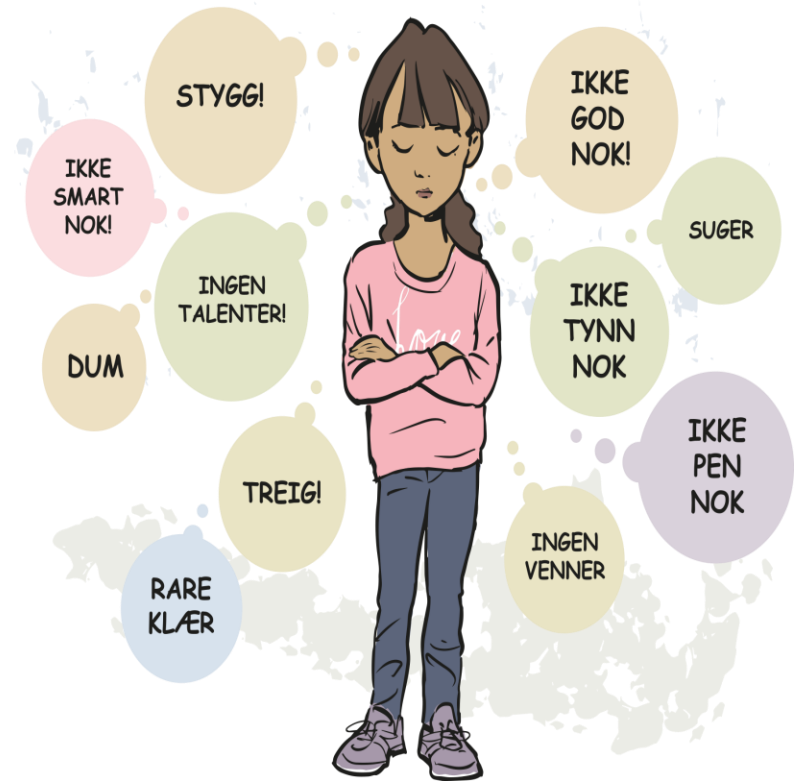




# Jeg har lav selvfølelse, hjelp

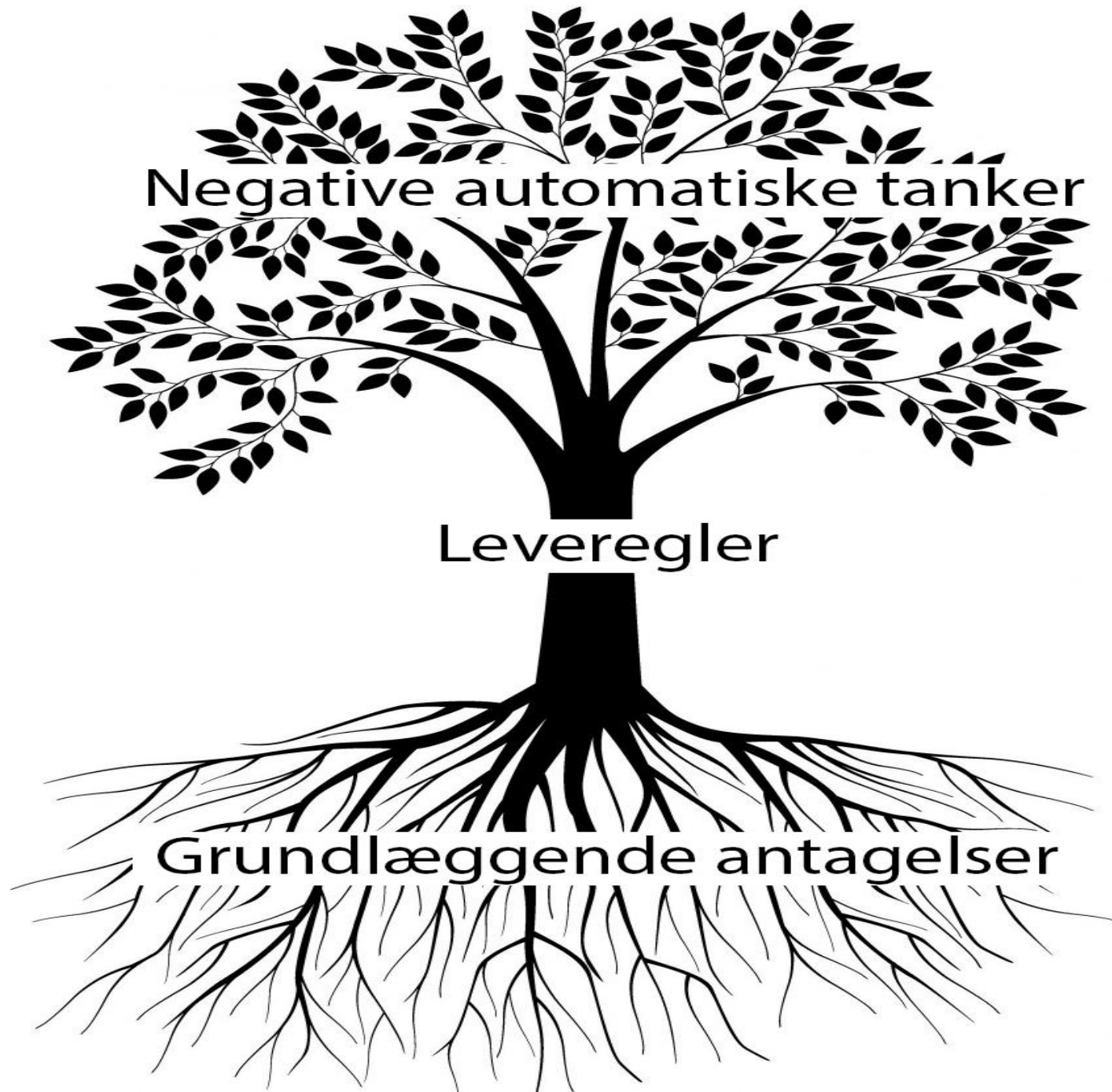
Kjenner du deg igjen i tegnene på lav selvfølelse?

Slapp av, det er veldig vanlig!



# Eksempler på levereregler

- Hvis jeg sier nei til noen så vil de mislike meg
- Hvis jeg gjør en feil så vil alle ta avstand fra meg
- Hvis jeg ikke har 100% kontroll så vil det gå helt galt
- Hvis jeg ikke stiller opp for barna mine 100% hele tiden så er jeg en dårlig mor
- Hvis ikke andre sier til meg at jeg har gjort en bra jobb må de være misfornøyd



# Hvor mye preger levereregler oss?

En veldig grunnleggende del av vår identitet

Avgjør hvordan vi mestrer krevende situasjoner

Betydning for hvordan vi forholder oss til både oss selv, og verden rundt oss

Aktiveres gjerne i situasjoner hvor vi er sårbare, og de blir et slags filter som vi tolker opplevelser gjennom

Hvis du for eksempel ser på deg selv som en person som er vanskelig å elske, vil du kunne føle deg veldig såret og utilstrekkelig i situasjoner som du tolker som bekreftelse på dette. Noen ganger kan en kommentar fra en kollega, venn eller ektefelle være nok

# Levereregler har en funksjon

**Bygger på** viktige og grunnleggende antagelser du har om deg selv og livet

**Påvirker** din væremåte, tenkemåte og dine følelser, f.eks ved at vi har **strategier for å kompensere** for negative antagelser om oss selv



# Negative levereregler - gjør ikke godt

*«Jeg må jobbe hardere enn alle andre for å vise at jeg er verdt noe»*

*«Hvis jeg ikke gjør ting helt perfekt, er det umulig å elske meg»*

*«Hvis jeg ikke gjør som folk rundt meg sier, kommer jeg til å bli forlatt»*

*«Hvis jeg blir sint, vil ikke folk like meg»*

*«Hvis jeg sier noe nå, vil alle tenke at jeg er en dust»*



# Du kan påvirke!

Leveregler er mottagelige for din påvirkning

Du kan lære deg å identifisere dem, og endre måten du tenker om deg selv og om verden

Hvis du bruker noen leveregler i dag, som det ikke kommer så mye godt ut av, kan det være verdt å finne ut om det finnes noe som er bedre?



Pause





# Utfordre eksisterende levereregler og lage seg nye

Identifiser dine levereregler

Skriv ned leveregelen du ønsker å erstatte

Hvilken ny leveregel skal du bestemme deg for?

Endre atferdsmønsteret ditt-

Det kan være en idé å heller forsøke å lage levereregler knyttet til verdier, oppførsel og aktiviteter, heller enn «absolutte» mål som «jeg må gjøre alt perfekt», «jeg kan ikke gjøre feil», «jeg må alltid hjelpe andre» etc

# Endre leveregel

- Adferdsaktivering
- Test regelen ved å operasjonalisere: Hvis så, for deretter å gjøre en endring i atferd for å evaluere validiteten av antagelsen
- Ikke adlyde skulle, burde, må. Teste ut de implisitte «hvis ikke». Vil det fryktede skje, eller vil det gå bedre enn forventet, dette kan virke restrukturerende

# Støttende levereregler

Jeg gjør så godt jeg kan, og det er godt nok

Jeg er behjelpelig, men kan si ifra når jeg ikke har anledning

Jeg kan si fra på en respektfull og tydelig måte når jeg er uenig

Jeg vil lære av mine feil, ikke unngå dem

Jeg sier ifra til noen jeg stoler på når jeg trenger hjelp

Det er ok å vise meg sårbar for mine nærmeste

Det er greit å tilbringe mindre tid sammen med de som gjør meg slitne

Jeg kan være grundig og nøye, og noen ganger mindre nøye

Jeg formulerer noe som passer bedre

# Ditt prosjekt?

Gammel negativ, lite støttende leveregel

.....

Ny støttende, realistisk leveregel

.....

# Grensesetting

Hva vil det si å ha grenser?

Kanskje et mer relevant spørsmål er: Hva vil det si å *ikke* ha grenser?

«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»



# Grenser

## **Tydelige grenser og selvfølelse:**

Det å sette sunne grenser, er et viktig steg i riktig retning mot bedre selvfølelse

Tydelige grenser øker selvfølelsen, og senker mengden stress du utsettes for i hverdagen.

Folk respekterer oftere folk som setter tydelige grenser, og det vil også føles godt for deg å hevde deg selv.

Beskytter oss både mot å bli utsatt for vonde ting utenfra, og beskytter oss mot at det vi har med oss får strømme fritt ut.

Som et godt portsystem rundt et hus - det skal beskytte mot uønskede gjester, men de som er velkomne skal kunne gå både inn og ut.

# 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



# Hvordan?

Når du kommuniserer grenser på en tydelig og bestemt måte, så...

Respekterer du egne og andres  
rettigheter

Uttrykker du deg tydelig, men  
rolig

Er du ærlig og åpen

Prøver du å bevare relasjoner  
der det er mulig

Respekterer du at andre kan  
være uenige

Refererer du til egne behov



# Sett tydelige grenser ut fra dine behov

God grensesetting refererer til hva *du* ønsker, trenger eller har behov for. Prøv å styre unna utydelige forklaringer, unnskyldninger, nedsettende kommentarer om andre eller aggresjon.

La oss si at noen spør deg om du kan hjelpe dem med noe på lørdag, og du allerede har planer, eller overhode ikke ønsker å hjelpe dem. En utydelig grense kan være: "Jeg skal se om jeg får det til. Det kan være jeg kanskje har noen andre planer, men vi får se". Dette er kanskje sagt for å skåne den andre, men vil ofte gjøre den andre både forvirret, og kanskje litt irritert.

En tydelig grense her kan være: "Jeg kan dessverre ikke få det til. Jeg kjenner jeg har behov for å ta en litt rolig dag". Når du refererer til dine egne behov, er det lettere for andre å forstå og akseptere svaret ditt.

# Kroppsspråk når du setter grenser

Prøv å bruke et tydelig og bestemt kroppsspråk. Dette innebærer blant annet følgende:

Prøv å møte den andres blikk, men ikke på en overdreven måte

Stå heller litt lent mot den andre enn bort fra den

Stå på en stødig måte, men med avslappede skuldre og armer

Prøv å holde hodet ditt hevet, unngå å se mye ned i bakken

Bruk heller store enn små bevegelser med hendene

Legg litt kraft på stemmen din

Prøv å unngå å smile eller le det bort, hvis du egentlig er sint

# Gode relasjoner er en nøkkel til god selvfølelse

Ettersom selvfølelse er så relasjonelt, er også gode og trygge relasjoner en nøkkel til god selvfølelse. Hvis du har opplevd mange utrygge relasjoner i oppveksten, preget av avvisning, kritikk eller svært strenge regler, er dette typiske årsaker til lav selvfølelse.

Motsatt, kan det å befinne seg i en trygg relasjon, eller ha mange folk rundt deg som du føler deg vel med, være positivt for din selvfølelse. Da kan du kanskje også tørre å åpne deg og vise sårbarhet, *og likevel kjenne deg akseptert.*

Det å vise sårbarhet kan kjennes farlig, spesielt hvis du er redd for å bli såret og kritisert på nytt. Tørre å ta sjansen på å åpne deg, tross tidligere negative erfaringer. Nye relasjonelle erfaringer er viktig for å forbedre selvfølelsen.

# Hvordan møter du deg selv når du har det vanskelig?

Selvkritikk og bagatellisering

Selvmedlidenhet

Selvmedfølelse

# Selvkritikk og bagatellisering

Det kan innebære å forminske eller bagatellisere opplevelsen din («Dette er ikke viktig, fokuser på noe annet»)

Det kan også innebære å bli selvkritisk og kjeft på deg selv for at du har det vondt («Ta deg sammen, ikke vær så teit!»)

Både det å bagatellisere eller kritisere hva du føler, kan ses på som et forsøk på å komme seg videre.

Dessverre er det veldig demotiverende og skamfullt å bli kjeftet på, eller ikke få lov til å ha det som du har det. Istedenfor å sparke deg selv i gang, risikerer du å ende opp med å sparke deg selv når du ligger nede.

# Selvmedlidenhet

Det andre ytterpunktet er *selvmedlidenhet*, som på et vis er å dyrke følelsenes smerte uten å ta ansvar for dem.

Selvmedlidenhet preges ofte av at du opplever at følelser er påført deg av noen andre («Du gjør meg sint» istedenfor «jeg blir sint når du gjør sånn»). Når du ikke anser følelsene dine som dine egne, blir også ansvaret overført til andre for å endre seg eller løse et problem.

Et annet problematisk aspekt ved selvmedlidenhet, er at følelsene gjerne oppleves som noe unikt og personlig som bare du kan forstå («Det er bare meg som har det sånn og du kan umulig forstå hvor vondt jeg har det»). Dette er problematisk fordi du da også frarøver deg selv muligheten for å få forståelsen, og det du behøver fra andre. De som er bagatelliserende eller selvkritiske til egne følelser, frykter ofte å bli selvmedlidende.

# Selvmedfølelse

Mellom disse ytterpunktene har du *selvmedfølelse*. Selvmedfølelse innebærer å tillate følelsene dine å være der, og møte dem med undring, nysgjerrighet og bekreftelse. Du gjør egentlig flere ting:

1. Du tillater at følelsen er der.
2. Du forsøker å forstå den og skape mening av den.
3. Du bekrefter at det er forståelig og menneskelig å føle det slik.
4. Du prøver å sette ord på hva du trenger
5. Selvmedfølelse er empati overfor deg selv

# Tilbakemelding

- Hva var mest relevant for deg?
- Hva kunne vært annerledes i dag?

