

Selvfølelse

- Hvordan jobbe med å styrke den

Asle Halvorsen

Seksjon for spiseforstyrrelser, HUS

&

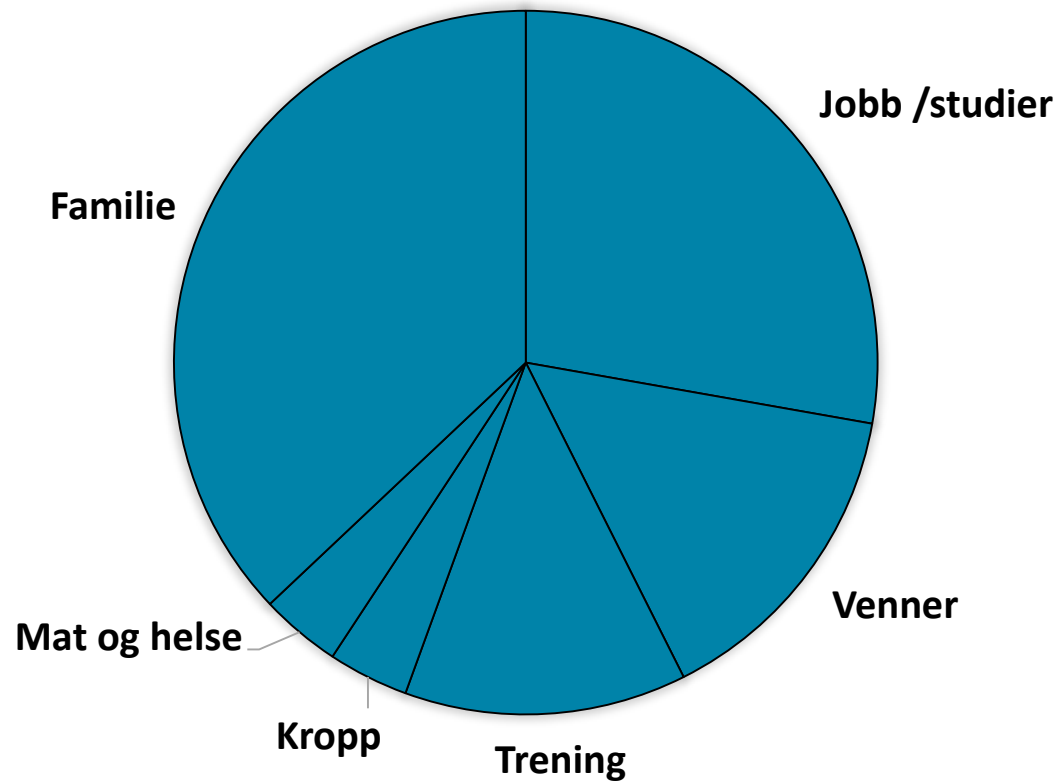
Linn Bæra

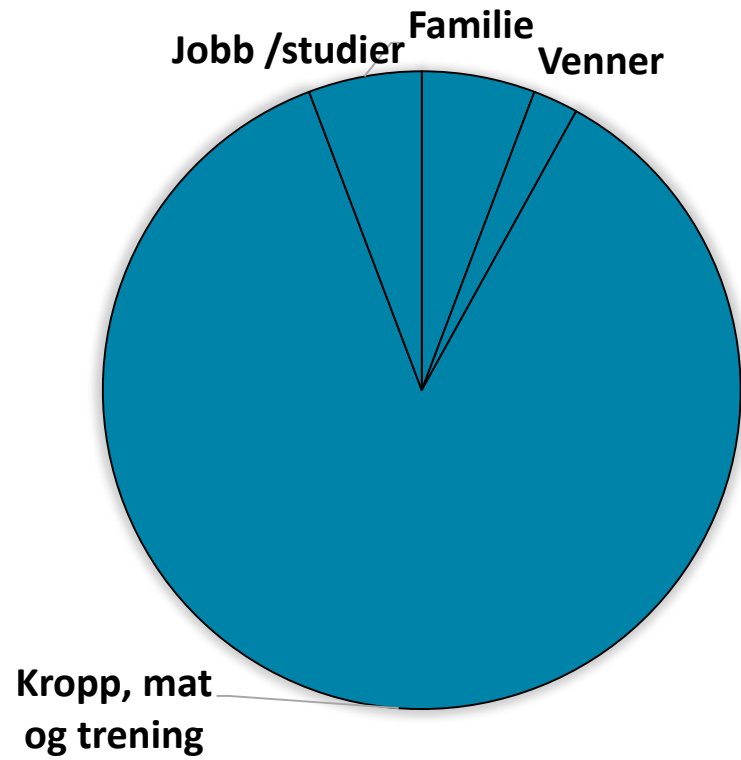
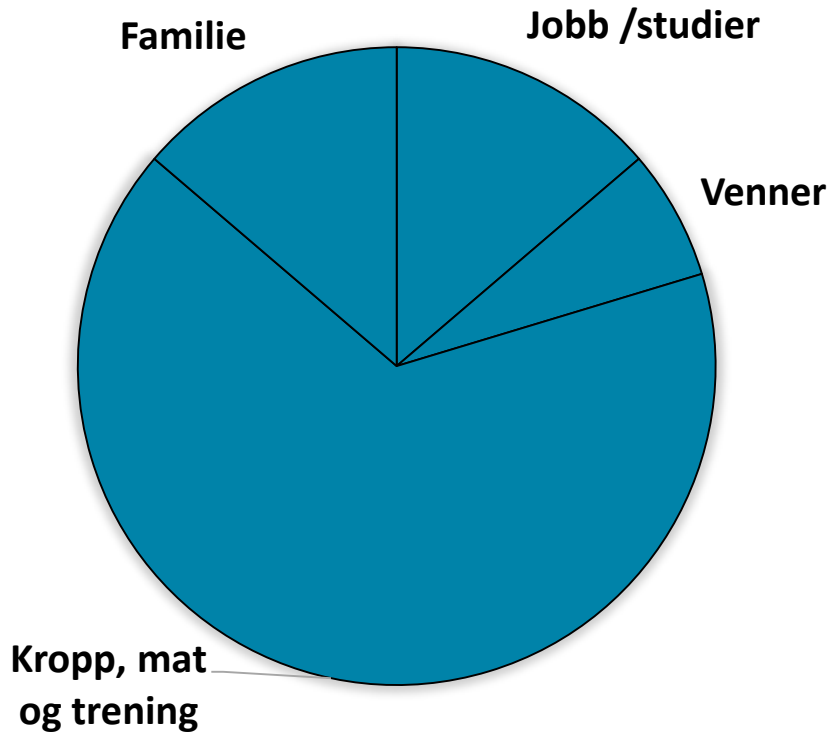
ROS – Rådgivning om spiseforstyrrelser

Selvfølelse



Domener i livet





Selvfølelsen er som lykken

Stress **PEPH**

P – Positiv innstilling

E – En ting om gangen

P – Pust

H - Heiagjeng

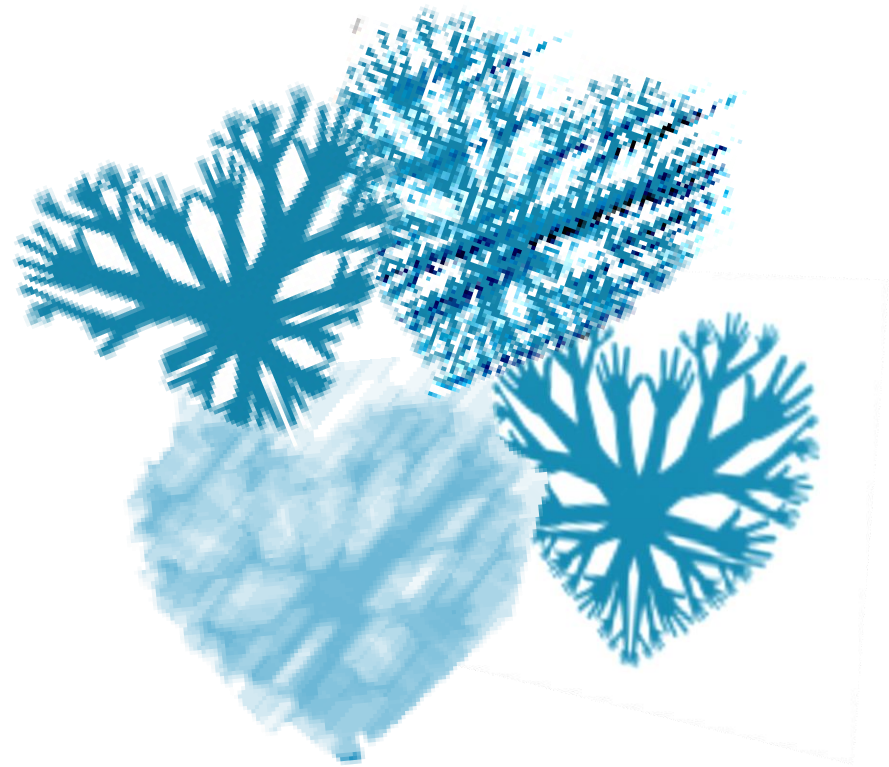
Jeg er

Jeg kan

Jeg vil

Jeg trenger

Jeg føler



Når du jobber med selvfølelsen trenger du:

- Først jobbe med å skape en indre dialog med deg selv, eller tilrettelegge for dette hos den du hjelper.
- Videre; våge å lytte til følelser og tanker. Anerkjenne de og ikke frykte de. De er ikke sannheter, men verdifulle signaler.
- Jobbing med tanker, følelser og ord må følges opp med handling, uten handlinger vil er det vanskelig å skape følelsesmessige endring.
- I en god selvfølelse ligger selvaksept, selvrespekt og selvmedfølelse. Av disse tre er det selvmedfølelsen som det ofte er lettest å starte å jobbe med.

Takk for oppmerksomheten!

Seksjonen for spiseforstyrrelser, HUS

<http://www.helse-bergen.no/no/OmOss/Avdelinger/spiseforstyrringar/Sider/default.aspx>

Ros – Rådgivning om spiseforstyrrelser

www.nettros.no