

Kan ein trenna opp sjølvtilitt?

Opne førelesninger JDPS/ M44

Ved psykiatrisk sjukepleiar Margaret Madsen

Vaage og

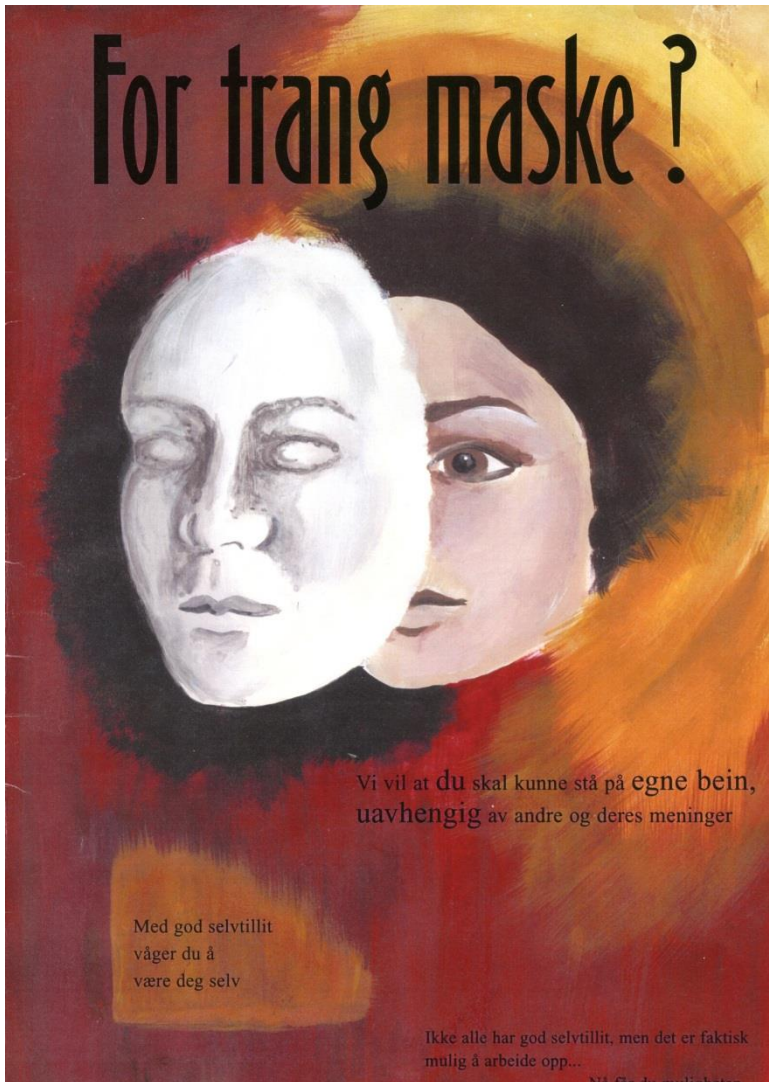
psykolog Bjørn Olav Olsen, Jæren DPS

11.2.2016

Kurs i Selvhevdelse

«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»

For trang maske?



Vi vil at du skal kunne stå på egne bein,
uavhengig av andre og deres meninger

Med god selvtillit
våger du å
være deg selv

Ikke alle har god selvtillit, men det er faktisk
mulig å arbeide opp...

Nå får du muligheten

- Et kurs som går over
10 samlinger
- 8 deltakere
- 2 kursledere
- Hver samling varer to timer

Råkjørte for å miste lappen

Lei av mas fra samboeren om å kjøre henne rundt

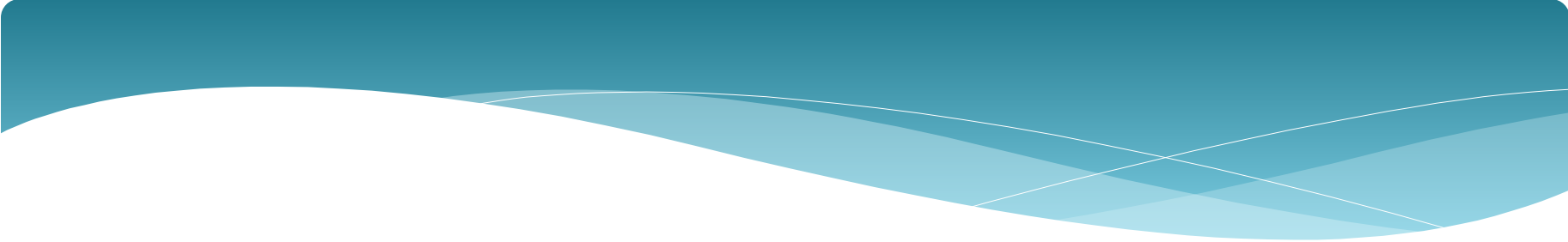
Publisert 20.02.04 - 06:17, endret 20.02.04 - 06:39 (VG)

Av [Tor-Hartvig Bondø](#)

TRONDHEIM (VG) Støren-mannen var møkk lei av at samboeren maste om å bli kjørt hit og dit. Derfor freste han forbi politiet i 137 kilometer i timen for å miste førerkortet.

- Jeg så lokalpolitiet kjøre foran meg. Da så jeg mitt snitt til å bli kvitt maset om all kjøringen på kveldstid, sier 30-åringen til VG.

Og han lyktes både med å bli kvitt maset og lappen. Sør-Trøndelag tingrett har dømt mannen til fengsel i 14 dager og et liv uten førerkort - og mas fra samboeren - i 12 måneder.



- Det var et stadig mas fra samboeren om å bli kjørt hjem til foreldrene.

Og var det ikke dit, skulle hun kjøres til søsteren eller andre steder, forteller 30-åringen, som øynet håp om å få slutt på maset da han så hvem som kjørte foran ham på E6.

- Jeg så at det var en lokal politi som lå foran meg.

Derfor grep jeg sjansen, og kjørte forbi i stor fart og kjørte ifra politibilen.

Politibetjenten la seg på hjul og målte en hastighet på minst 137 kilometer i timen der det ikke var lov til å kjøre raskere enn 80 km/t.

I dommen skriver retten at den legger til grunn at «hastighetsoverskridelsen er fortatt med vitende og vilje i et slags forsøk - slik retten ser det - på hevn og aggresjon overfor samboeren som han var lei av å stadig måtte utføre kjøreoppdrag på kveldstid.».

Retten har ingen forståelse for hans motiv og tillegger ikke dette noe formildende.

Sitter på med sjefen

- *Det hadde kanskje vært bedre å være litt mer bestemt overfor samboeren?*

- Ja kanskje det, men du vet hvordan det er med kvinnfolk. De tar ikke et nei for et nei.

- *Det hadde kanskje vært bedre at hun tok lappen selv?*

- Jo, men det vil hun ikke. Sier at hun ikke har råd til det.

- *Hvem er det som kjører henne nå, da?*

- Nå er det faren hennes som kommer og henter henne.

- *Og du må gå til jobb?*

- Nei, heldigvis er jeg nabo med sjefen, så jeg får sitte på med ham, sier 30-åringen.

INNHOOLD:

1. Presentasjon av kurset.
2. Ulike reaksjonsmåter.
3. Kroppsspråket.
4. Mine rettigheter som menneske.
5. Akseptere egne følelser.
6. Hvordan be om det du har behov for.
7. Hvordan bygge opp selvrespekt.
8. Gi og ta imot kritikk.
9. Forskjellige forventninger til menn og kvinner.
10. Du kan velge å handle selvsikkert!



Hver gang samme program:

- Oppvarming
- Presentasjon av dagens tema
- Dele erfaringer
- PAUSE
- Rollespill
- Oppsummering



De 4 ulike reaksjonsmåtene:

*Passivitet

*Indirekte aggresjon

*Direkte aggresjon

*Selvsikker

Passivitet - «Det er det samme for meg hva du velger.»
«Jeg venter til livet mitt blir bedre.»
«Det er ikke så farlig med meg.»
«*Alt* går galt for meg.»
«Jeg må ikke plage andre.»
«Jeg beklager virkelig.»

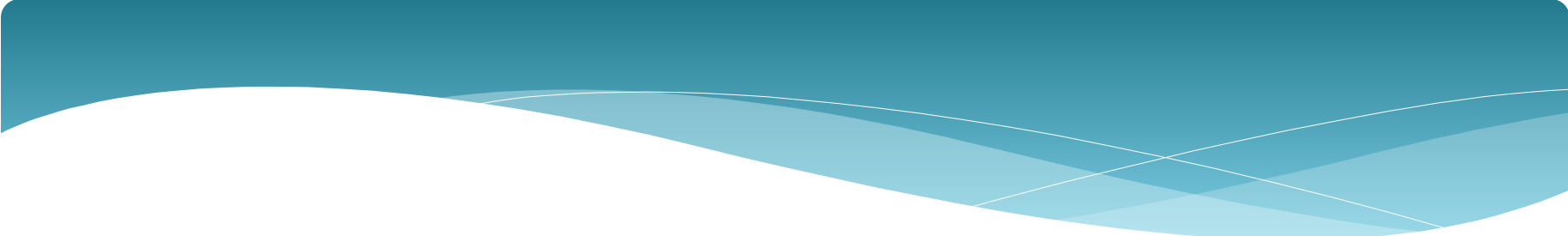
- Ventende
- Klagende
- Hjelpeløs
- Ubestemt
- Underdanig
- Unnskyldende

Passivitet gjør andre frustrert og irritert.

Direkte aggresjon - «Jeg gir f... i deg!»
«Kom deg vekk!»
«Hvordan våger du!»
«Jeg vinner bestandig!»
«Hvis jeg var deg, ville jeg gjort det slik.»

- Sjefete
- Arrogant
- Intolerant
- Påståelig
- Brautende
- Kjefte

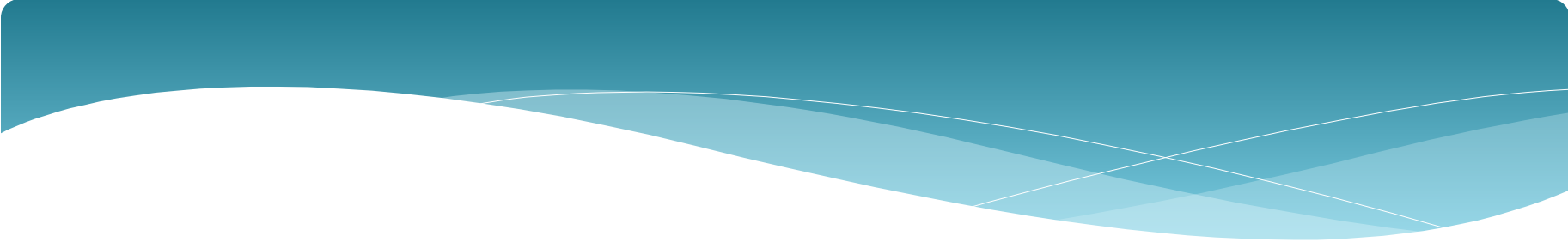
Aggresjon gjør andre såret og rasende.



Indirekte aggresjon - «Klart jeg ikke er sint.»
«Forstår du ikke en spøk?»
«Det er ganske bra til å være deg.»
«Jeg blir dårlig hvis du gjør det.»
«Det er ikke så farleg med meg.»

- Spydig
- Lurer andre
- Tvetydig
- Innsmigrende
- Manipulerende Påfører skyldfølelse

Indirekte aggresjon gjør andre forvirret og utrygg.



Selvsikker - «Jeg har rett til å være som jeg er. Du har rett til å være slik *du* er.»

«Jeg er ansvarlig for livet mitt.»

«Jeg er ikke perfekt.»

«Jeg er villig til å ta en risiko.»

«Jeg er ok, og *du* er ok.»

- Direkte
- Ærleg
- Positiv
- Aksepterende
- Spontan
- Ansvarlig

Selvsikre mennesker får andre til å føle seg respektert og akseptert!



De 4 ulike reaksjonsmåtene:

*Passivitet

*Indirekte aggresjon

*Direkte aggresjon

*Selvsikker

Passivitet - «Det er det samme for meg hva du velger.»
«Jeg venter til livet mitt blir bedre.»
«Det er ikke så farlig med meg.»
«*Alt* går galt for meg.»
«Jeg må ikke plage andre.»
«Jeg beklager virkelig.»

- Ventende
- Klagende
- Hjelpeløs
- Ubestemt
- Underdanig
- Unnskyldende

Passivitet gjør andre frustrert og irritert.

Direkte aggresjon - «Jeg gir f... i deg!»
«Kom deg vekk!»
«Hvordan våger du!»
«Jeg vinner bestandig!»
«Hvis jeg var deg, ville jeg gjort det slik.»

- Sjefete
- Arrogant
- Intolerant
- Påståelig
- Brautende
- Kjefte

Aggresjon gjør andre såret og rasende.

Indirekte aggresjon - «Klart jeg ikke er sint.»
«Forstår du ikke en spøk?»
«Det er ganske bra til å være deg.»
«Jeg blir dårlig hvis du gjør det.»
«Det er ikke så farleg med meg.»

- Spydig
- Lurer andre
- Tvetydig
- Innsmigrende
- Manipulerende Påfører skyldfølelse

Indirekte aggresjon gjør andre forvirret og utrygg.

Selvsikker - «Jeg har rett til å være som jeg er. Du har rett til å være slik *du* er.»

«Jeg er ansvarlig for livet mitt.»
«Jeg er ikke perfekt.»
«Jeg er villig til å ta en risiko.»
«Jeg er ok, og *du* er ok.»

- Direkte
- Ærleg
- Positiv
- Aksepterende
- Spontan
- Ansvarlig

Selvsikre mennesker får andre til å føle seg respektert og akseptert!