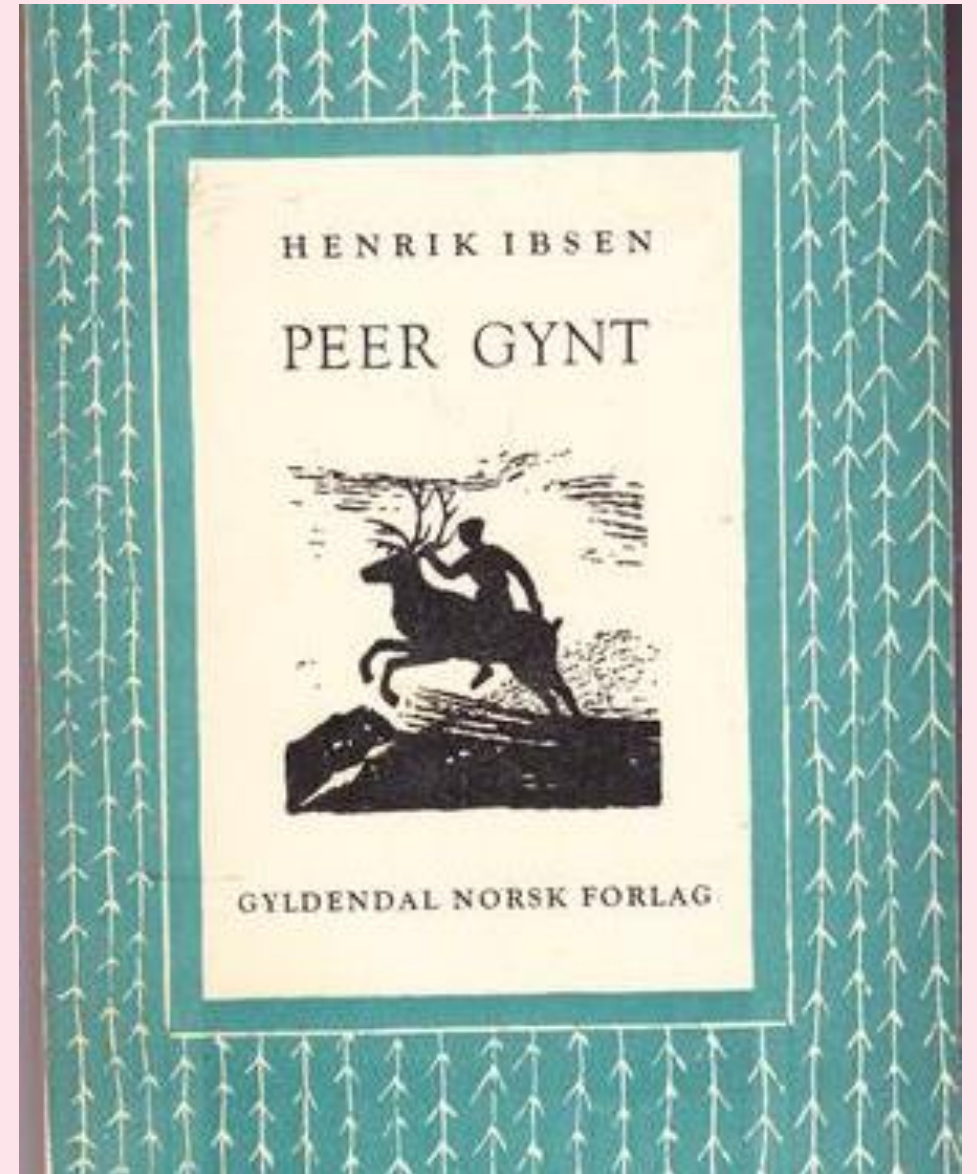


Gå utenom

Fredrik Frøyshov

Åpen forelesning 26.10.22



Unnvikelse

- HVA
- HVORDAN
- HVOR KOMMER
DET FRA
- HVA SKJER
- HVORDAN
KOMME UT

Hva unnviker vi?

YTRE & INDRE



Hvordan unnviker vi?



- **Fortrengning**
- Skifte tema
- Numme følelsen
 - Mat, rus, gaming, selvskading
- Andre følelser
- Fordreie
- Bagatellisere
- Skifte mening

Hvor kommer unnvikelse i fra?

HJELP TIL OVERLEVELSEN

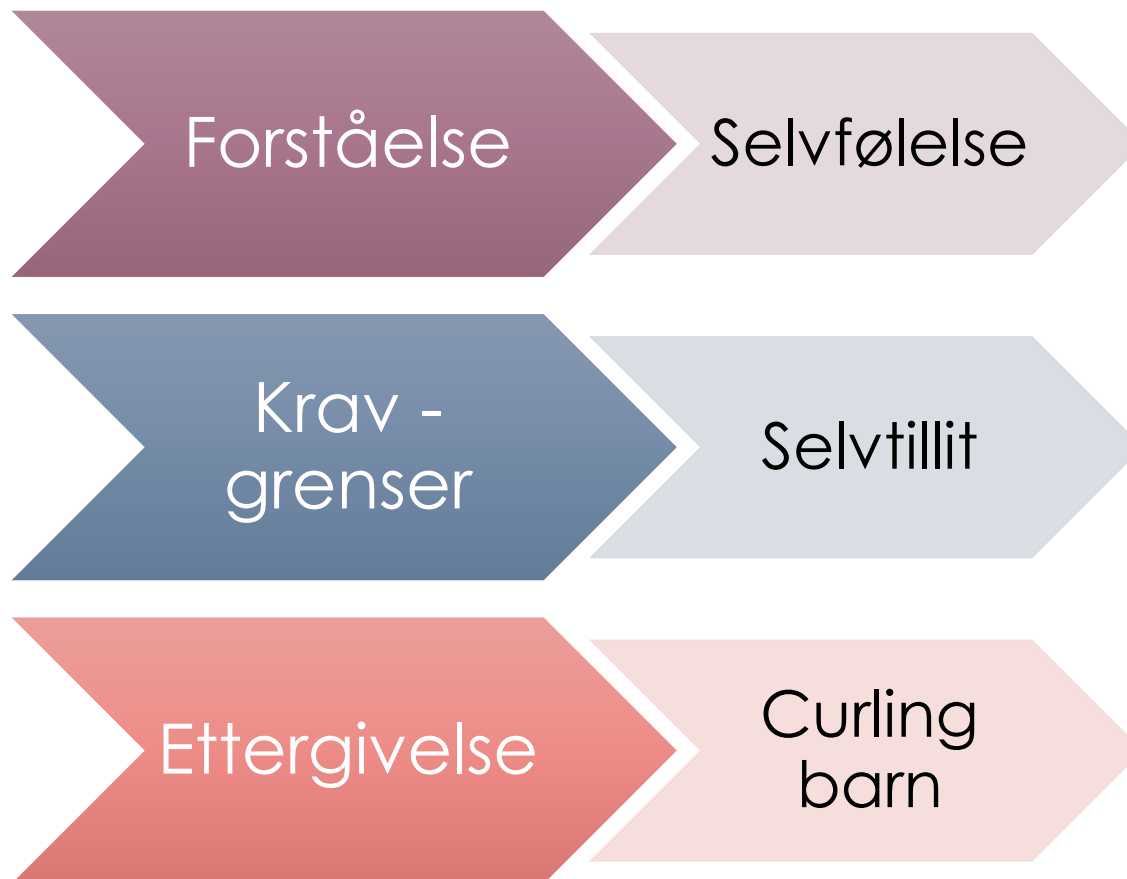




Et samfunnsproblem Gjelder DEG & MEG



Ettergivende foreldre



Personlighets- forstyrrelse

- Engstelig unnvikende
- Narsissistisk
- Emosjonell ustabil
- Tvangspreget
- Avhengig, schizoid, paranoid, antisosial ++

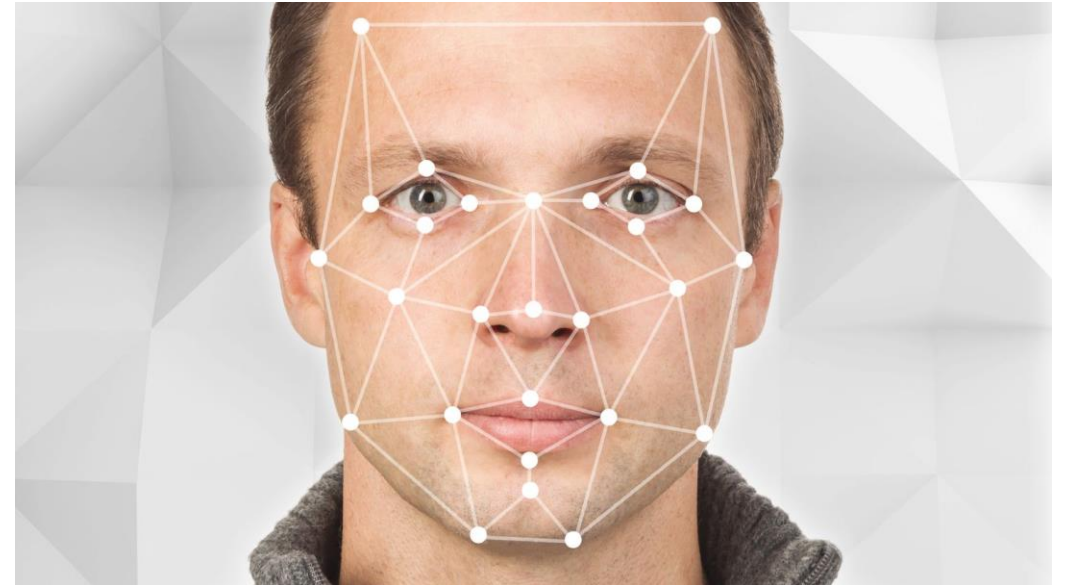
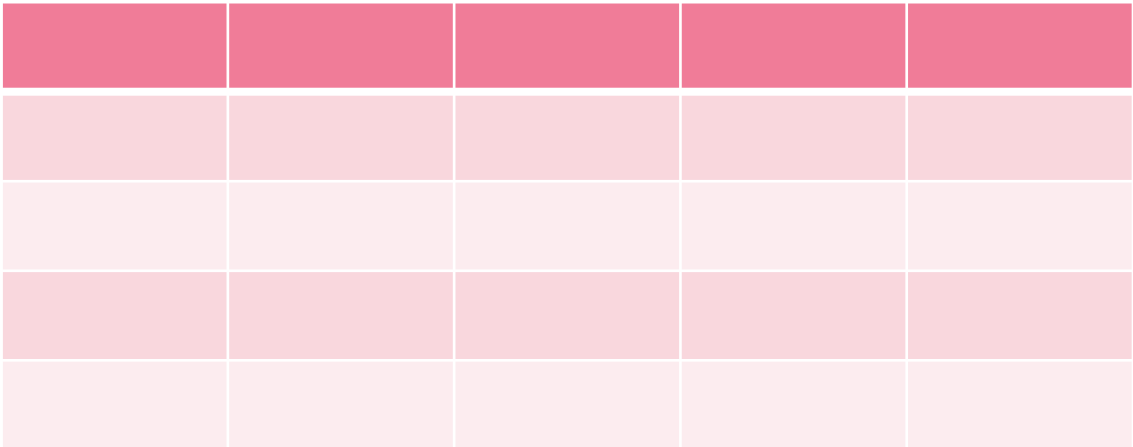
- Unnvikelse blir et langvarig problem

Identitet

- Ensomhet blir tryggheten – ingen gruppetilhørighet
- + Ingen sosial flytsone – få sosiale roller/ben å stå på
- + Ingen narrativ – ingen historie om hvem du er

→ Sårbar identitet

Fordelen med å si nei



A large, irregular pink brushstroke graphic with a textured, hand-painted appearance. The stroke is oriented horizontally and tapers towards the right. The text 'Veien ut' is written in white, italicized serif font across the center of the stroke.

Veien ut

Si nei

5 – 1 = troverdighet

Makker

Prosjekt

Mindfulness

Avkobling vs unnvikelse

A large, irregular pink brushstroke graphic with a textured, hand-painted appearance. It is positioned on the left side of the slide, partially overlapping the white background.

Takk for meg

Gi meg ærlig tilbakemelding!