



Krav = kjærlighet

Hva gjør oss sterkere?

# Drømmer?



# Tro



Håp



# Kjærlighet



# Relasjoner?



# Trening?



# Mindfulness?





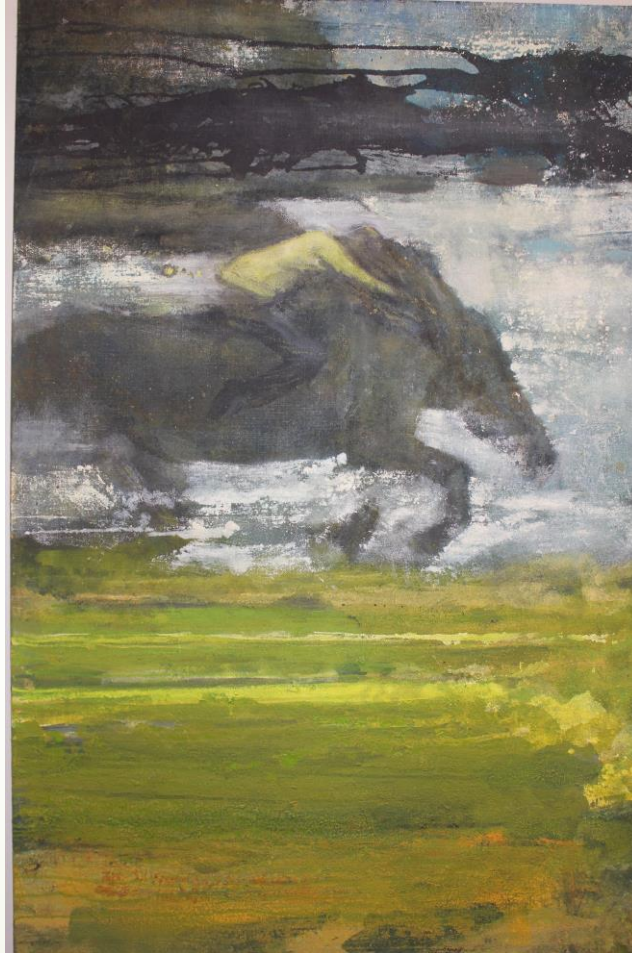
# Kosthold?



# Åpenhet og inkludering?



# Motivasjon?



# Naturopplevelser?



# Balanse?





**å leve**

å leve

er ikkje akkurat det lettaste som

finst

ikkje alltid vakre roser

og fin musikk

men sidan no

dette orgelet likevel står her

kan vi vel spele litt på det

Arne Ruset

Livslyst og livsglede –styrke til å tåle livet-  
begynner med trygghet og mestring



# Maslows behovspyramide







# Noen må være voksne om barn skal få være barn

- Det må være noen som bryr seg, bekrefter og oppdrar
- Det er i synlige handlinger vi viser våre prioriteringer og holdninger
- Det som fortsatt trumfer alt er å gå foran som ett godt eksempel
- Ingen selvfølge, fordi de voksne selv sliter med – og i liten grad ønsker – å bli voksne
- Voksnes diffuse rolle kan bidra til barnas uforløste og forsinkete individuering – en umodenhet.
- Mange barn trer inn i rollen som oppdragere i vakuumet etter de trygge foreldregenerasjonene. De trer inn i rollen som oppdragere av sine foreldre – og dermed av seg selv.
- Spiseforstyrrelser, sykkelig narsissisme, rusfenomener og overgrep i familien dreier seg ofte om invaderte grenser og desperate forsøk på å gjenvinne kontroll over sitt indre ( Finn Skårderud, Uro 2002)

# Barn trenger tilstedeværelse og gode rollemodeller





# Tidlig traumatisering påvirker barn

- Omsorgssvikt
- Planløshet
- Manglende forutsigbarhet
- Alle former for utrygghet
- Alle former for vold, både fysisk og psykisk

<http://www.youtube.com/watch?v=gXjE68-jBs>



# Selvfølelsen

Sjelens sanseorgan styrer livsutfoldelsen og er en viktig brikke i egenmotivasjonen

Selvfølelsen blir utviklet av kloke foreldre som har skapt og gitt følelsesmessig støtte, betingelsesløs omtanke, tilstrekkelig omsorg og rikelig med ros og anerkjennelse

- Fysisk trygghet - Ikke redd for å komme til skade
- Følelsesmessig trygghet – Ikke redd for trusler
- Identitet – Hva står jeg for
- Samhørighet – Følelse av å høre til
- Kompetanse - Følelse av å strekke til
- Mål og hensikt – Følelse av at livet har mål og mening

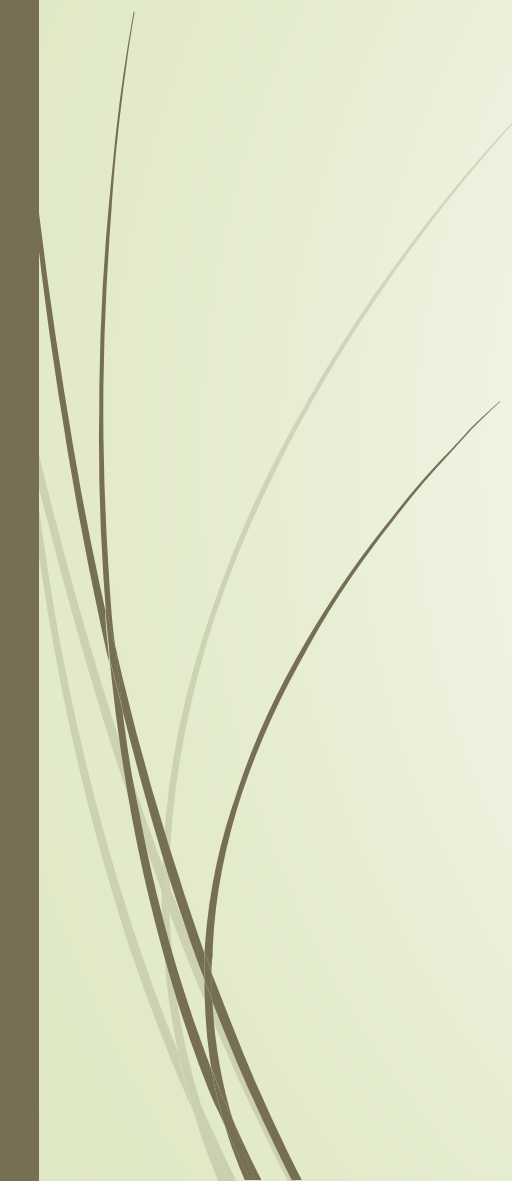


# Selvtillit

- Situasjonsbetinget og henger sammen med kvaliteten på egne prestasjoner
- Selvtillit vokser i takt med prestasjonens kvalitet
- Fremmes gjennom ros og oppmuntring
- Virker ikke inn på selvfølelsen
- En god selvfølelse vil ha innvirkning på prestasjonene da man i større grad kan tåle å ikke prestere godt i enkelte situasjoner



# Selvbilde

- Selvbildet er hvordan du ser på deg selv og oppfatter deg selv i samspill med andre, på godt og vondt
  - Selvbildet er en viktig del av identiteten din
  - Jobb aktivt for å få et positivt selvbilde, både hos deg selv og barna dine, gjerne hos andre også
  - Selvbildet har stor betydning både for deg, og alle i din nærhet
  - Ta vare på ditt eget selvbilde
- 


Det er mulig å reparere en ødelagt barndom, ingen sier det er lett



Vi er våre relasjoner – by på en relasjon!







Samtalen er uerstattelig -

I all utvikling er det en god ting å undre seg....

- Det kan være vel verdt å huske at i all vår traveltid er langsomhet et utmerket tempo når det gjelder mellommenneskelige relasjoner.
- Det er viktig at det «er noen hjemme», bevisst oppmerksom tilstedeværelse
- Tankene våre er ikke alltid sanne og drar oss ned, still spørsmålet: Er det sant?
- **Den største gaven jeg kan tenke meg å få fra andre mennesker er at de ser meg, hører meg, forstår meg og tar på meg. Den største gaven jeg kan gi er at jeg ser, hører, forstår og tar på et annet menneske. Når dette har skjedd føler jeg vi har skapt kontakt. (Satir 1985)**
- Vi presenterer oss 8% med ord, resten er stemmeleie og kroppsspråk
- Ro og vennlighet smitter. Det samme gjør stress og uro.



# Hvilke sannheter holder vi oss med?

- Vi tror at vi er litt klokere og litt penere enn andre (overlevelsesteknikk)
- Vi tror at de som ikke gjør ting slik vi gjør er litt rarere enn oss
- Gjør det vanskeligere og respektere og virkelig lytte til andre
- De kliniske deprimerte har innsett at dette ikke er sant!
- Den egentlige sannheten er ofte for vond å forholde seg til: han elsker meg ikke, jeg klarte det ikke, jeg gjorde ikke så godt jeg kunne, vi har ikke hatt sex på ett år, hun har fått andre venninner, jeg liker flukten alkoholen gir meg...
- Umulig å se seg selv, viktig å få tilbakemeldinger fra andre som vil deg vel, både venner og profesjonelle hjelpere
- Vi er født med to ører og en munn

## Um å bera

Skapte er vi te bera,  
og lette børenene for kvarandre.  
Til fånyttas lever ingen.-

Men våre eigne bærer  
skal vi bera åleine.

Stor og verdfull er sorgi  
du ikkje kan dele med andre.  
Men fatigsleg, liti og arm er den glede  
som du vil ha åleine.

Hjelpeslaus er den  
som ikkje har nokon å hjelpe,  
og vera god mot.

Lik tre utan sevjestraum  
turkast han inn--.

Den mannen ber tyngste børi  
som ingen ting har å bera.

Jan-Magnus Bruheim