



# SELVOMSORG

- Navigér som frivillig i et børneunivers
  
- ved psykolog på Børnehjertelinjen

Tina Månsson Sloth





# SELVOMSORG ER VIGTIGERE END SELVTILLID

- Selvtillid – vi tror på, at vi kan lykkes med noget eller er gode til noget.
- Selvomsorg – vi støtter os selv, også når vi *ikke* lykkes.

- Kristin Neff, am. Psykologisk forsker, self-compassion



Selvbekrejdelse.  
Det er min egen  
skyld. Jeg burde  
tackle det bedre.  
Osv.

Problem



# HVAD ER SELVOMSORG?





# MYTER OM SELVOMSORG

- 1) Selvomsorg er bare en form for selvmedlidenhed
- 2) Selvomsorg er et andet ord for selvoptagethed/egoisme
- 3) Selvomsorg er tegn på svaghed
- 4) Selvomsorg gør, at vi "lader stå til" og er for overbærende med os selv
- 5) Selvomsorg betyder, at vi ikke kan give os selv kritik og dermed ikke udvikler os



## HENDES EGET EKSEMPEL

Kristin Neff, am. Psykologisk forsker, self-compassion







# Børnehjertelinjen

Mandag fra 9-12

Torsdag fra 13-16

Telefon: 7025 0000.





# BØRNS (KRISE)REAKTIONER ER RELATIONELLE







# HVAD ER SELVOMSORG?

Selvomsorgens 3 elementer:

- 1) Selvomsorg vs. Selvkritik
- 2) En almenmenneskelig erfaring vs. Isolation
- 3) Mindfulness vs. flygte fra eller forsvinde helt ind i følelserne/lidelsen

