



Skrevet af

Hanne Pedersen





Vidste du, at mange mennesker slider med følelsen af "ikke at være god nok"?

Mange mennesker tror, at de er helt alene med oplevelsen af "ikke at føle sig gode nok" eller "ikke at slå til". Det kan være svært at dele disse indre oplevelser med andre, idet man ofte vurderer disse følelser af mindreværd som "forkerte". Endnu sværere bliver det, hvis alle andre ser ud til at føle sig sikre og klare livet perfekt.

Selværd handler om det indre mentale billede, vi har af os selv. Vi har alle et billede af hvem vi er, hvordan vi ser ud, hvad vi er gode til og muligvis også, hvilke svagheder vi har.

Selværd kan defineres som den accept, du har af dig selv, og den tilfredsstillelse du har i dig selv som person. Selværd handler i høj grad om, hvor meget, du føler dig elsket, accepteret, om du er værdifuld og værdsat af andre – og hvor meget du holder af og værdsætter dig selv.

Hvad er et sundt selværd?

Mennesker der har et sundt selværd, er i stand til at have det godt med sig selv, at værdsætte deres eget værd og være stolte af deres evner, egenskaber og præstationer. Mennesker med et sundt selværd tænker positive tanker om sig selv og andre og er tilbøjelige til at være optimistiske. De er tilfredse med at være den, de er og respekterer egne grænser, behov og følelser, samtidig med de anerkender og respekterer andres.'

Man bør ikke undervurdere vigtigheden af et sundt selværd som et fundament for eksistensen. Et sundt selværd - og den måde, vi tænker om os selv på - har en afgørende betydning for vores nutidige og fremtidige liv.

Derfor føler du lavt selvværd

Vi begynder at skabe vores eget mentale, indre billede af os selv meget tidligt i barndommen. I denne alder og senere i livet skabes, formes og ændres billedet ud fra vores samspil og erfaringer med andre mennesker og omgivelser. I første omgang er det især kontakten med vores forældre, der får stor indflydelse på vores opfattelse af os selv senere i livet.

Senere er det faktorer som vores præstationer i skolen, blandt vennerne og muligvis blandt vores søskende, der påvirker vores selvværds-billede.

Forældre, lærere og andre autoritære personer påvirker de ideer, vi udvikler om os selv – især når vi er små børn. Hvis forældre kritiserer et barn meget, kan det blive svært for barnet at udvikle et positivt selvværd.

Teenagere er fortsat i gang med at danne deres egne tanker, overbevisninger og værdier i livet. I denne alder er det derfor også nemt at blive påvirket af, hvad en forælder, lærer, træner eller anden betydningsfuld person mener eller siger.

Hvis man under førnævnte perioder i livet modtager negative signaler og beskeder, risikerer man at få et lavt selvværd som voksen. Dette er ikke positivt for os, idet vores selvværd afgør, hvordan vi "samspiller" med omverdenen, og derfor har selvværdet en stor betydning for vores liv som helhed.

Lavt selvværd kan være en stor forhindring for, at du når de ting, du ønsker dig her i livet. Det påvirker dine evner til at skabe sunde relationer til andre mennesker, din evne til at knytte venskaber, føle kærlighed, finde et godt job og dyrke de interesser, du ønsker. Lavt selvværd producerer en række negative tanker, som gør det vanskeligt at føle glæde og succes.

Det er klart, at et menneske, som har fået meget ros, kærlighed, opbakning og positiv bekræftelse gennem barndommen og ungdommen, i højere grad har udviklet selvværd end et menneske, som har fået kritik og alt for tidligt har oplevet fjendtlighed eller ligegyldighed. Mennesker med lavt selvværd har svært ved at føle sympati for andre og har også svært ved at sætte sig i andres situation. De har ofte alt for meget fokus på sig selv og deres egen smerte.

Men **fortvivl ikke** - selvom man ikke har fået selvværd i "vuggegave", kan man heldigvis opbygge selvværd og lære at anerkende sine gode egenskaber hele livet igennem.

Der findes mange hjælpsomme og virkningsfulde metoder til behandling af manglende eller lavt selvværd. Hvis ikke man selv er i stand til at ændre på sit selvværd, kan det skyldes, at årsagerne til det lave selvværd ligger dybere i sindet, hvor det kan være svært at identificere det selv. I disse tilfælde vil det være naturligt at opsøge professionel hjælp.

Behandlingsmulighederne er gode og succesraten er høj.

Hvad kendetegner et lavt selvværd?

- ✓ Et negativt syn på eller en negativ opfattelse af dig selv
- ✓ Megen selvkritik og selvbebrejdelser
- ✓ I tvivl om, om andre kan lide dig
- ✓ Følelser af usikkerhed, nervøsitet og indre uro
- ✓ Sammenligner dig selv med andre. Udfaldet er ikke til egen fordel!!
- ✓ Tror ikke på, at du kan lykkes eller få succes
- ✓ Svært ved at tage imod komplimenter og ros
- ✓ Urealistiske forventninger til sig selv. Vil gerne være en anden end den, man er
- ✓ Har svært ved at holde fast i egne meninger og holdninger
- ✓ Er meget opmærksom på, hvad man tror, der forventes af en (tøjstil, opførsel, børneopdragelse mm.)
- ✓ Lider af dårlig samvittighed og skyldfølelse
- ✓ Søger bekræftelse hos andre. Gør ting, fordi du tror, andre vil synes om det
- ✓ Lader andres behov komme før dine egne. Gør ting for andre, selvom du har lyst til noget andet
- ✓ Har ikke ordentlig kontakt til egne ønsker og behov
- ✓ Svært ved at håndtere egne følelser. Dømmer vanskelige følelser som "forkerte".

Midlertidige eller korte perioder med lavt selvværd er normalt. For mange mennesker kan følelsesmæssige begivenheder (som f.eks. skilsmisse, konkurs, afskedigelse, ledighed) svække selvtilliden og selvværdet i en periode. Vores humør vil til en vis grad blive påvirket af det lavere selvværd. Teenageårene er for mange unge også en svær tid, som kan være karakteriseret af problemer med selvværdet.

Vær opmærksom på, at det lave selvværd og negative tankemønstre ikke tager overhånd. Manglende tro på dig selv påvirker dit humør og din psykiske trivsel. Hvis negative tanker bliver for dominerende i sindet, kan det udløse angst, depression eller stress-tilstande.

Føler du dig begrænset af lavt selvværd, så læs her, hvordan du kan forbedre dit selvværd og din selvtillid, så du får det bedste ud af dit liv!



12 tips til et nyt selvværd!

- 1) Start med at undersøge og identificere dine negative tanker. Dit negative selvbillede hænger sammen med negative tanker. Prøv så vidt det er dig muligt at have en nysgerrig og blid tilgang til dig selv undervejs.
- 2) Lær at omstrukturere dine negative tanker til positive og konstruktive tanker. Spørg f.eks. dig selv, hvad der kunne være lige så sandt, som den negative tanke? Er der andre muligheder?
- 3) Lav en liste med gode egenskaber hos dig selv, som du sætter pris på.
- 4) Lad dine venner, familie og arbejdskolleger tilføje til listen. Spørg dem, hvad de sætter pris på hos dig, og hvilke gode egenskaber, de synes du har. Du vil sandsynligvis blive meget positivt overrasket.
- 5) Lav hver aften en lille opsummering af dagen: Hvad har jeg gjort godt i dag? Find mindst 3 ting, du kan være tilfreds med. Vær stolt af at være den, du er.
- 6) Prøv at lægge tanken: "Hvad tænker andre?" til side. Mærk i stedet hvad der er vigtigt for **dig i dit** liv? Mærk dine dybere behov og længsler og gør ting, du har lyst til og mod på. Prøv nye ting og sæt nye mål.
- 7) Lær at rumme, tackle og handle på dine følelser. Det vil reducere dine negative tanker væsentlig.
- 8) Sørg for at opbygge gode relationer til andre.
- 9) Accepter dig selv, din krop, dine styrker og svagheder.
- 10) Bliv mere realistisk og erkend, hvad du er i stand til – og hvad du ikke er i stand til.
- 11) Betragt fejltrin som muligheder for at lære (frem for nederlag). Husk at du livet igennem er i en læreproces.
- 12) Gå efter at fuldføre eller færdiggøre ting frem for at være perfektionistisk.

Sæt turbo på dit selvværd - og gør det i relationen med andre

Når man beslutter sig for at arbejde på at forbedre sit selvværd, er der mange ting, man kan gøre selv, som det også fremgår af "**12 tips til et nyt selvværd**". Vigtigt er det at blive opmærksom på den *indre stemme*, der kører i baggrunden som en radio-speaker og som har ansvaret for de negative tanker. Den indre baggrundsstemme er ofte delvis ubevidst, og den skal gøres mere bevidst. Det er nødvendigt at finde ud af, hvad der foregår!!

De negative tanker skal frem i lyset, undersøges, og der skal stilles spørgsmål omkring sandhedsværdien af dem og konsekvenserne af at tænke på denne måde. Man kan evt. læse om kognitiv terapi og få inspiration af den vej. At blive mere opmærksom på sine tanker (både de positive og de negative) er tillige en rigtig god måde at lære sig selv bedre at kende på og få større selvindsigt.

Min erfaring er, at de største skridt i forhold til at forbedre sit selvværd, kommer når man finder modet til at inddrage andre. Det negative selvværd er opstået ud fra kontakt med og respons fra andre, der ikke har været opbyggende for en. Et positivt selvværd udvikles især, når man oplever tryghed, tillid, anerkendelse og accept fra nogen af de mennesker, der betyder noget for en. Dette kan være den største hjælp til at ændre den indre opfattelse til : *Jeg er god nok og værdig til at blive elsket, præcis som jeg er*. De nye oplevelser med positiv kontakt, vil stille og roligt gå ind og "slette" og ændre de gamle erfaringer og konklusioner, man har lagt ind på harddisken tidligt i livet.

At åbne op og fortælle om de negative tanker, der plager en, er ofte en stor lettelse. Det kan opleves som en stor byrde, der bliver taget fra en. En byrde, som man ikke længere er alene om at bære. Det kan være en overvejelse værd, hvem man vælger at dele sit inderste med. Det er en god ide at vælge at være fortrolig med nogle mennesker, der har en god indlevelsesevne, og som man ved vil forsøge at forstå en.

Ofte vil man opdage, at de fleste andre mennesker også kender til dårligt selvværd. Det kan være meget forskelligt, hvilke områder i livet, man kan føle sig utilstrækkelig på, men de fleste kender til følelsen. Altså er man ikke helt alene om denne indre tilstand, som man måske gik og troede. Man får nu muligheden for at tale med andre om, hvordan de oplever og har valgt at håndtere et lavt selvværd.

En anden kæmpe fordel er, at de negative konklusioner, man har lavet om sig selv, får en mulighed for at blive udfordret og omstruktureret. Man får en mulighed for at finde ud af, hvordan andre oplever en, hvad de sætter pris på hos en, hvilke kvaliteter, de synes man har osv. Og ofte er det langt mere positivt, i forhold til hvad, man troede, og i forhold til, hvordan man ser sig selv.

Er du tankelæser?

I samspillet med andre mennesker opfører vi os ofte som tankelæsere: Vi ved, hvordan en anden føler og tænker, og hvorfor vedkommende reagerer, som han/hun gør - *tror vi da*. Det er muligt, at vi har en god intuition og fornemmelse for, hvad, der foregår i den anden, men vi glemmer at tjekke det ud. På den konto kan vi nemt komme til at lave negative fortolkninger og brygge videre på disse indeni os selv, hvilket kan forstærke det negative selvbillede.

Et eksempel kunne være, at du netop har fortalt din ven om, at du er plaget af lavt selvværd. Hans reaktion er at blive helt stille. Du tænker straks: *Jeg vidste det. Jeg skulle aldrig have fortalt ham om det. Han synes, jeg er umoden og mærkelig, og nu mister jeg ham som ven.* Sandsynligvis er det noget helt andet, der forgår i din ven. Din ven er måske blevet overrasket, fordi det kommer bag på ham, at det er sådan, du har det. Han vil gerne sige noget fornuftigt og være indlevende, men ved ikke hvordan, han skal sige det. Han er måske usikker og sidder og leder efter ordene. Måske er han blevet ramt, fordi han også selv kender til et lavt selvværd. Han vil gerne være fortrolig og fortælle om det og sidder nu og overvejer, hvordan hans egne negative tanker kommer til udtryk.

I dette tilfælde vil din ven højst sandsynligt sige noget indenfor et par minutter. Men ellers er et godt råd her at tjekke ud, hvad der foregår i din ven ved f.eks. at spørge: "Hvad tænker du om det, jeg har fortalt dig?" eller "Når du ikke siger noget, bliver jeg usikker og tror, du er ved at trække dig. Er det rigtigt"? At tjekke vores fortolkninger ud i forhold til andres følelser og reaktion kan standse mange negative spiraler.

Helt overordnet kan man sige, at modgiften mod lavt selvværd er gode sociale færdigheder og konstruktive tanker.



Lær at acceptere dit liv

Et bedre selvværd betyder ikke et liv uden problemer. Husk at et lykkeligt liv ikke er et liv uden besværligheder, men et liv, hvor man som menneske er i stand til at løse de problemer, der vil dukke op. Det er nødvendigt som menneske at lære at hamle op med eller leve med dét, der alligevel ikke kan være anderledes. At lære noget af dårlige hændelser, så man bliver mere robust. Hvis man har lært noget, er det ikke forgæves, at der har været modgang. Det er ofte smertefulde oplevelser, der modner og motiverer til forandring.

Med disse råd er du rustet til at bekæmpe lavt selvværd og styrke din selvtillid. Så husk: Vær åben for komplimenter og ros fra andre. Det er muligt for dig at opnå mere indre glæde. Stol på dig selv, dine meninger og holdninger. Vær god ved dig, forkæl dig selv. Dit personlige værd er dit - ikke noget andre giver eller tager fra dig. Selvværd er noget, der kommer indefra.

