

Hvad kan du få hjælp til?

Vi kan **støtte dig** ved de eksistentielle færdigheder, der kræves for at kunne leve livet på en god måde.



Figur nr.1 Sociale færdigheder

Dine eksistentielle grundvilkår handler om, at finde vej gennem livet:

- hvordan kommer jeg bedst fra start?
- hvordan finder jeg vej?
- hvordan vælger jeg undervejs?
- hvordan orienterer jeg mig undervejs?
- hvad bestemmer min vej?
- hvad er skæbne og hvad er tilfældigt i mit liv?
- hvordan kommer jeg bedst hjem?
- hvad er fortællingen om mit liv? Forventninger og skuffelser.

Livet forstås baglæns, men leves forlæns.

Citat: Søren Kierkegaard

Bemærk:

Vi hjælper **ikke med** terapeutiske temaer som angst, depression, fobier eller psykotiske tilstande, da det kræver psykologassistance eller hvis du på nuværende tidspunkt er i psykologbehandling.

Foreningen kan tilbyde samtale ved:

a) Selvværd

- 1) Føler sig ikke god nok / værd at elske
- 2) Bange for at miste har mistillid til andre
- 3) Usikker
- 4) Gør ting for andres skyld

b) Selvtillid

- 1) Opbygger falske forestillinger om dig selv
- 2) Tror ikke på egne evner og er usikker
- 3) Usikre på formåen ved eksamen og mærker nervøsitet og frygt

c) Værdier og styrker

- 1) Kender ikke sine:
 - a) Værdier og handler uhensigtsmæssigt
 - b) Egenskaber og kompetencer
 - c) Talenter og styrker
 - d) Læringsstil i forskellige situationer

d) Motivation / drivkraft

- 1) Mangler energi og interesse i nå sine mål
- 2) Kan ikke definere sit motiv
- 3) Kan ikke definere det der er vigtigt / sin værdi
- 4) Er ubevidst om egne ressourcer(succeser) som understøtter
- 5) Ønsker ikke udfordringer eller udvikle sine mindre stærke sider eller styrker
- 6) Glemmer at bruge sit talent
- 7) Har ingen strategi for handling

e) Tanker

- 1) Negative tanker som blokerer
- 2) Egne fortolkninger/ overbevisninger som blokerer input
- 3) Vanemønstre som er uhensigtsmæssige

f) Følelser

- 1) At sætte ord på sine følelser / fornemme dem
- 2) Er misundelig
- 3) Føler jalousi
- 4) Bange for fremtiden

g) Tage ansvar for eget liv

- 1) Er ubevidst om eget ansvar
- 2) Det er svært, at sige fra (nej)
- 3) Vil hellere hjælpe andre og glemmer sig selv
- 4) Undgår at konfrontere sig selv
- 5) Tager ikke sig selv alvorligt
- 6) Flygter ved problemer
- 7) Søger ikke hjælp hos andre
- 8) Har svært ved, at holde fast i sine valg
- 9) Har svært ved at træffe et valg og tage en beslutning
- 10) Er doven / udviser passivitet og lader stå til

h) Præstation

- 1) Du har en selvforestilling på et uhensigtsmæssigt grundlag
 - a) At leve op til andres og egne forventninger
 - b) Perfektionistisk og kan ikke prioritere indsatsen (lidt og meget)

i) Prioritering og styring

1. Oplever ofte kaos og forvirring i løsning af opgaver
 - a) Har svært ved at:
 - Sætte mål
 - Prioriter sine valg
 - Planlægge og organisere sine aktiviteter og styre tiden
 - Skabe handling og få udført sine opgaver

j) Stress (brugeren styres af coach) - forebyggende

1. Du har svært ved, at håndtere og mærke din stressgrænse og dine reaktionsmønstre

k) Konflikter

- 1) Har svært ved, at acceptere andres holdning og vælger at skændes
- 2) Bruger humor som afskærmning for at undgå konflikter
- 3) Er ikke anerkendende overfor andre
- 4) Oplever et kick ved at starte eller stoppe konflikter
- 5) Har rolle som Rasmus modsat / stædig
- 6) Føler sig usikre og inddrager tredjepart, så modpart er offer
- 7) Opfatter feedback som kritik

l) Social kontakt

- 1) Har svært ved, at kontakte og tale med andre mennesker (u/kendte)
- 2) Har svært ved, at omgås andre mennesker
- 3) Har svært ved, at åbne op og tale med andre om bekymringer og glæder
- 4) Undgå kontakt til andre p.g.a erfaring med mobning / er offer
- 5) Har svært ved at bede om hjælp fra andre
- 6) Har svært ved at fastholde venskaber
- 7) Trives ikke i familien, på uddannelsen eller i fritiden
- 8) Føler ensomhed og har kontaktbesvær
- 9) Kender ikke sin rolle som menneske og manglende identitet