



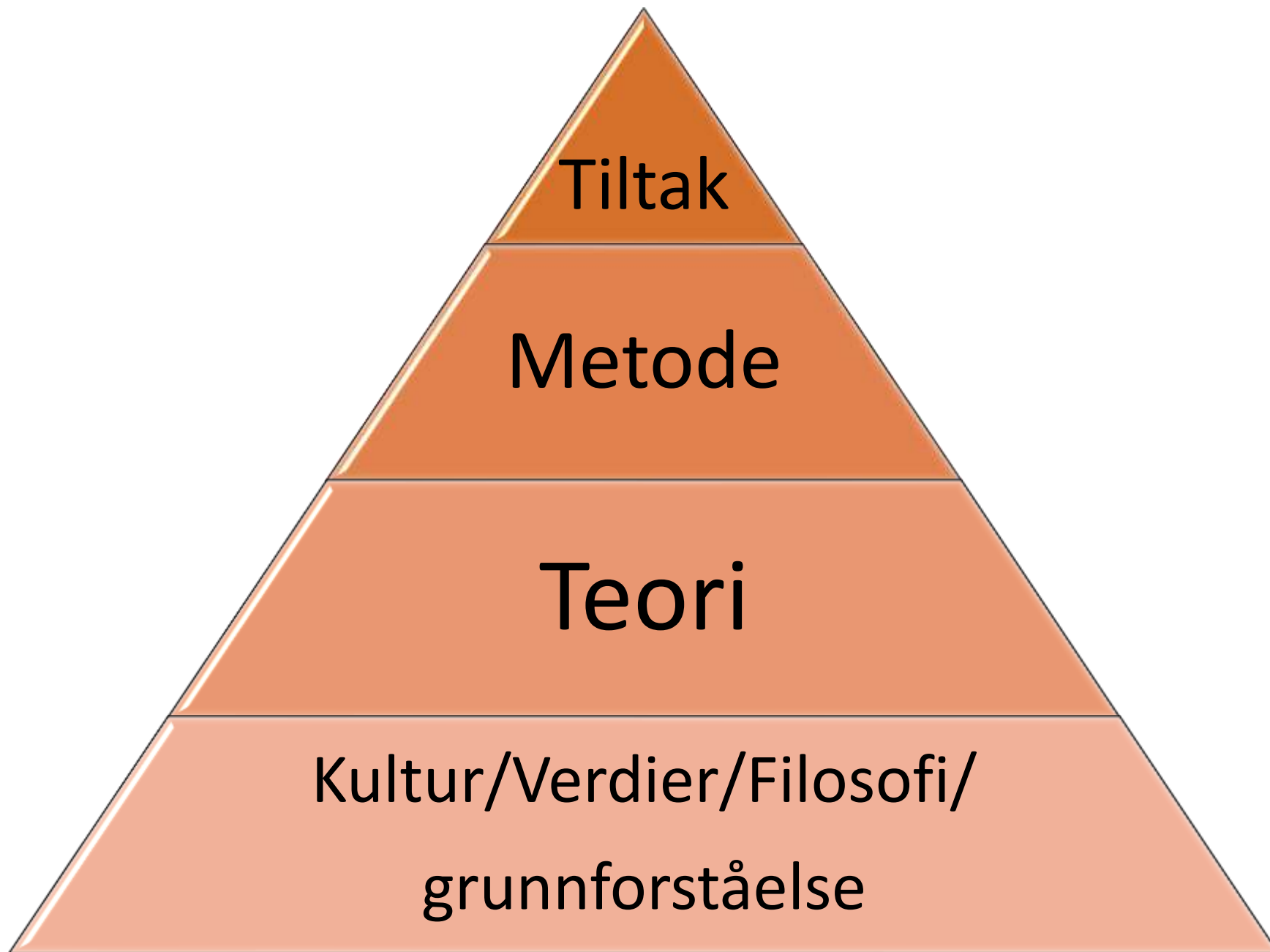
Den positive selvopptattheten -å bli en god menneskemøter

Heine Steinkopf, psykologspesialist,
fagleder RVTS-sør

Den positive selvopptattheten-
Avgjørende for MenneskeMøte
Kompetanse



- Hvorfor selvopptatt
- Hvordan selvopptatt
- Inngangen min; forskning i barnevernsinstitusjon; mennesket som metode



4 minutter øyekontakt...



Hvorfor?

- **MenneskeMøte**
Kompetanse; den eneste faktoren som faktisk er evidensbasert



Vi blir oss selv
og noe mer enn oss selv
– sammen.

Odd Kenneth Hillesund



Menneskehjernen er rigget for:

- Felleskap (makro-relasjon)
- Nærhet, kjærlighet (mikro-relasjon)
- Bli nær seg selv for å kunne bli nær andre

Hvem er jeg i møte med deg?

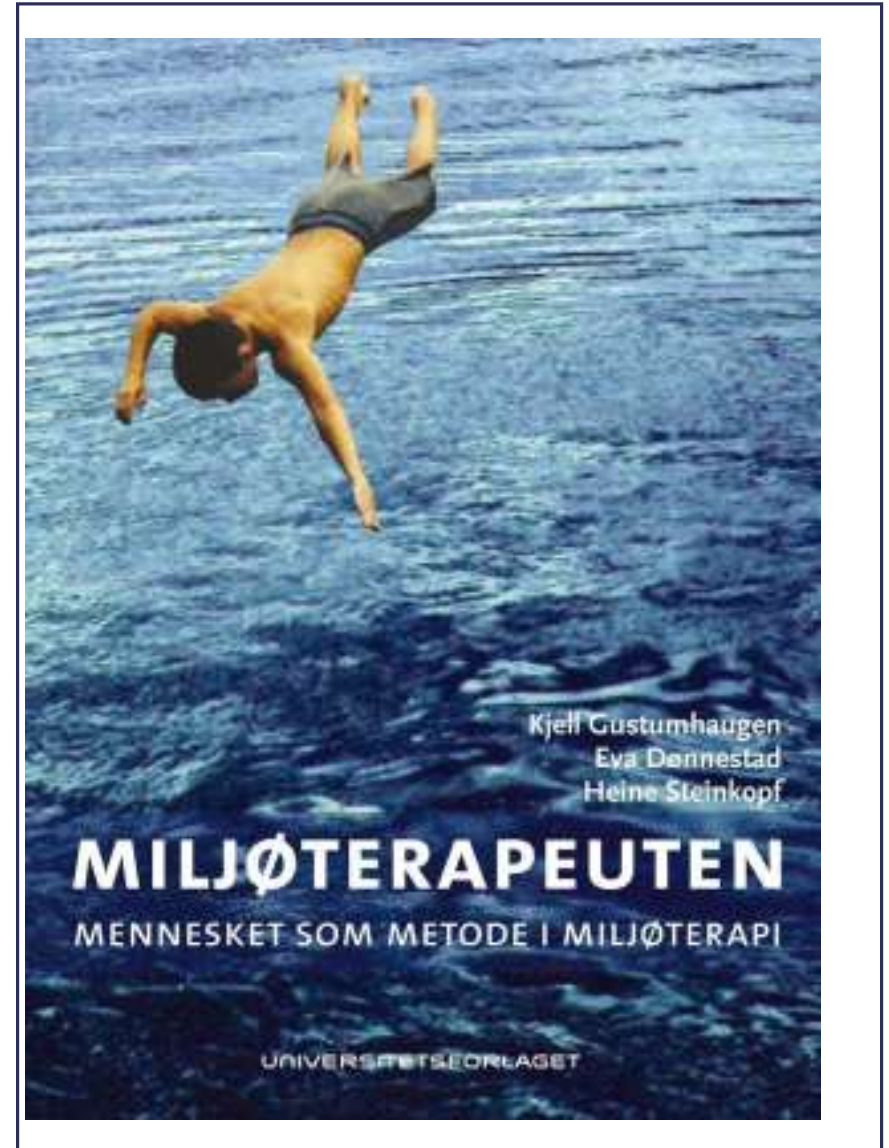
Når hjelperen svikter

I ti år har de to søstrene Silje (23) og Anja (21) båret på et hat til psykologen Heine Steinkopf, som ikke hjalp dem da de trengte det som mest. Ti år etter sitter de sammen rundt et bord for å snakke om det som skjedde.

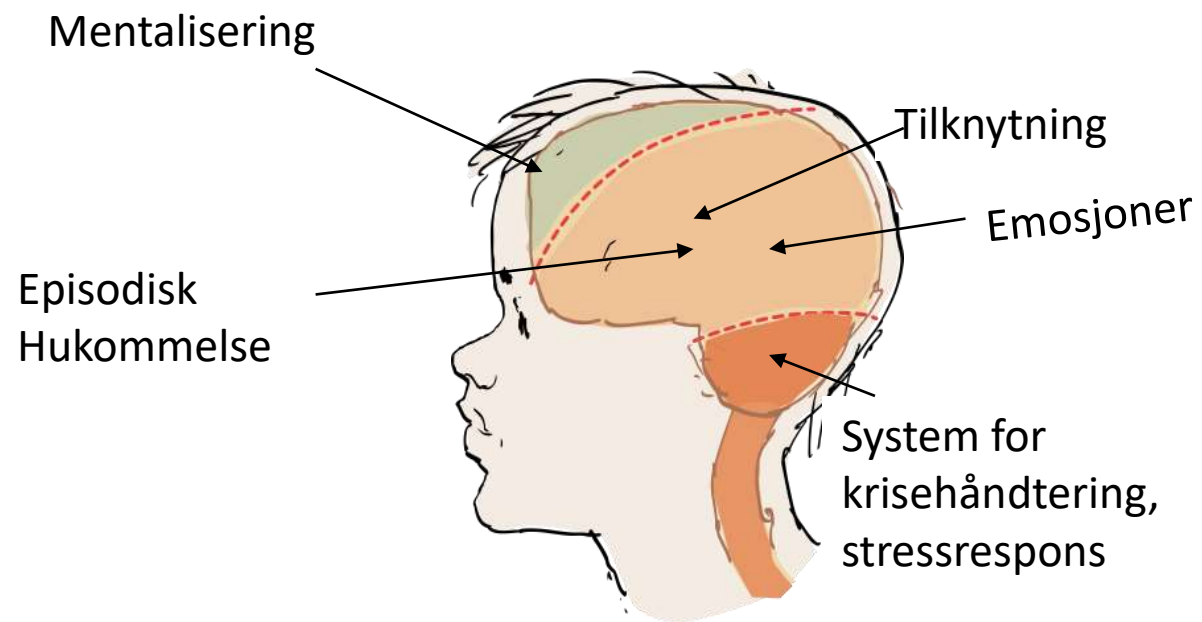


STERKT MØTE: – Hvorfor hjalp du oss ikke for ti år siden? Da hadde livet kunne blitt helt annerledes, sier de to søstrene som mener psykologen de har hatet i ti år.
Illustrasjonsfoto: Shutterstock.

Hvem vil jeg være i møte
med deg?



- Det er lett å være snill med de snille
- Utfordringen er å være snill med de «slemme»



RVTS-sør, illustrasjon Oscar Jansen

Smart

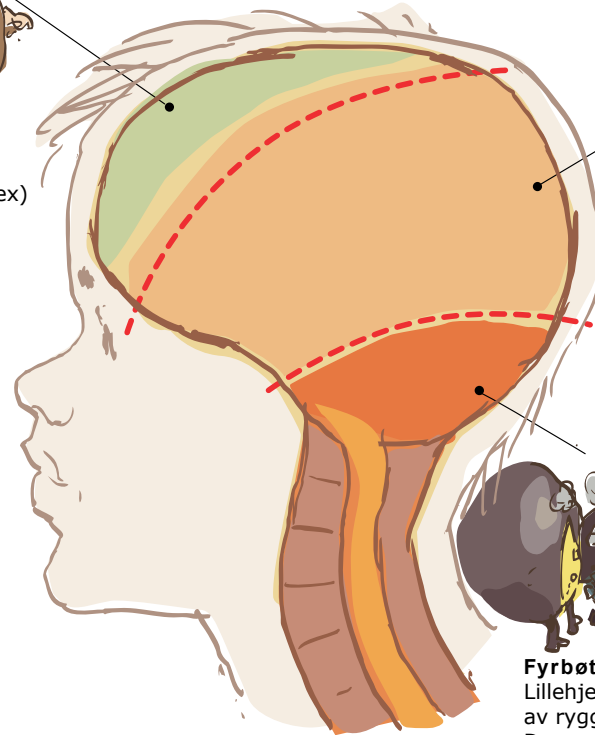
Langsom



Kaptein
(Prefrontal Cortex)
Den tenkende
hjernen



Maskinist
(Det limbiske
system)
Følelseshjernen

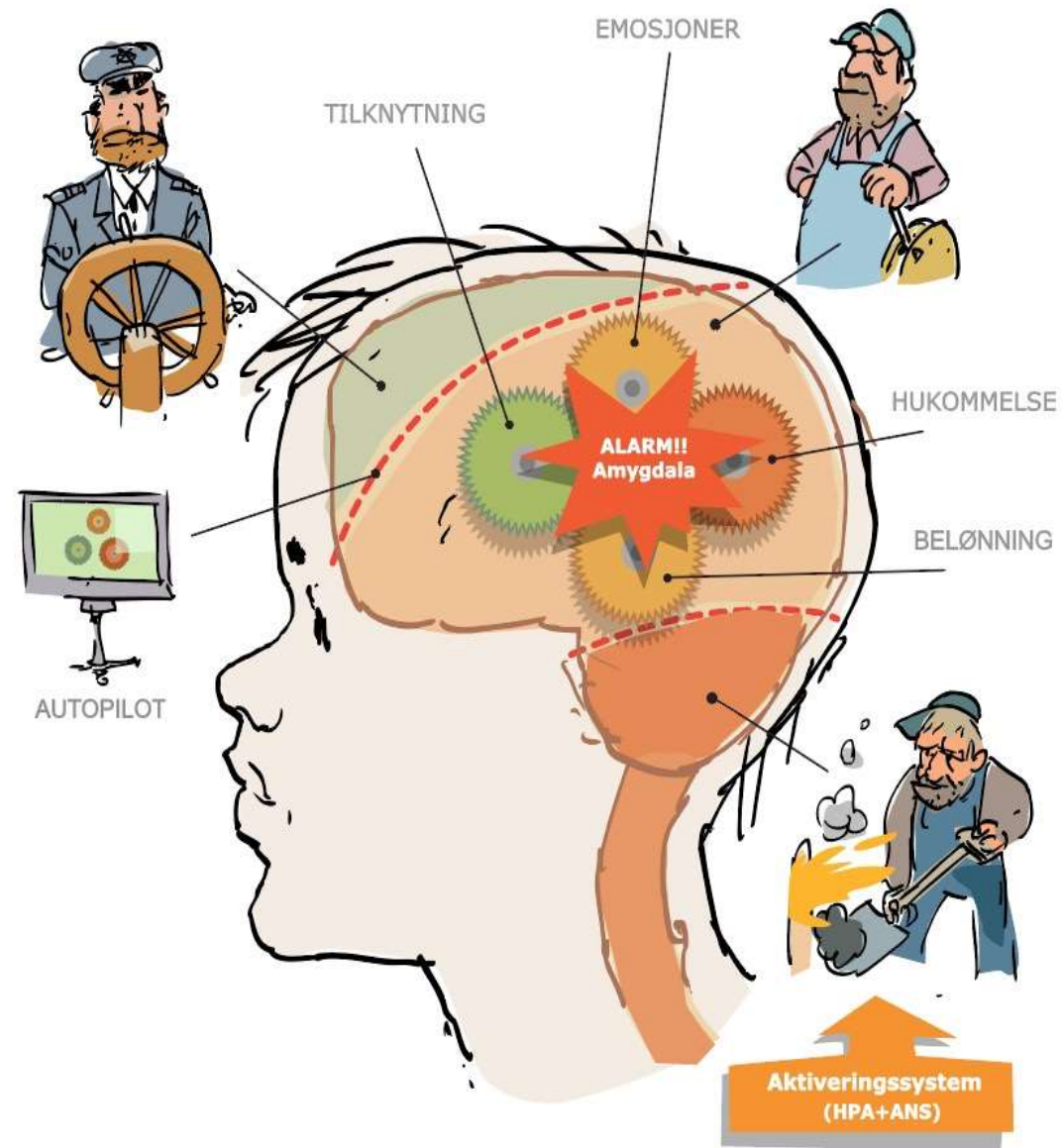


Fyrbøter
Lillehjernen, øvre del
av ryggmargen
Den autonome,
selvstyrte hjernen

«Dum»

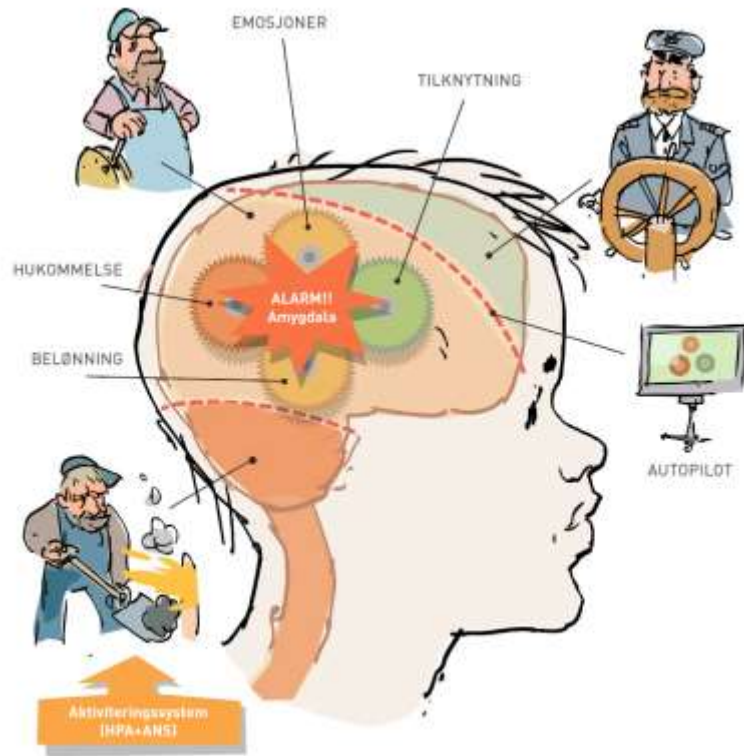
Rask

RVTS-sør, illustrasjon
Oscar Jansen



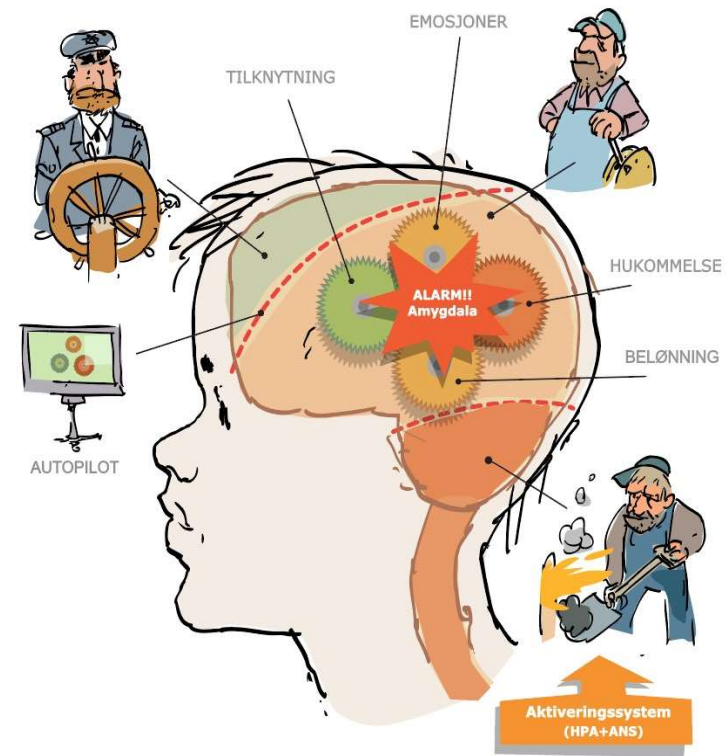
RVTS-sør,
illustrasjon Oscar
Jansen

Hvem er jeg i møte med....



Voksen

RVTS-sør, illustrasjon Oscar Jansen



Barnet

Aksept, forståelse, ny mening,
eksponering

TENKE



Reflektere

Kjærlighet, deling, støtte, tillit,
gode opplevelser

FØLE



Relatere

Trygghet, stressreduksjon, ro,
somasensoriske aktiviteter

SANSE



Regulere

Tilstedeværelse for dummies

1



Fra Extrabladet, 2016

2

- Ja, selvfølgelig skal jeg gjøre det, ikke noe problem!



3

- "Nei, vet du hva, det blir det helt umulig å finne tid til"



- Ikke profesjonell distanse
- Men profesjonell nærhet

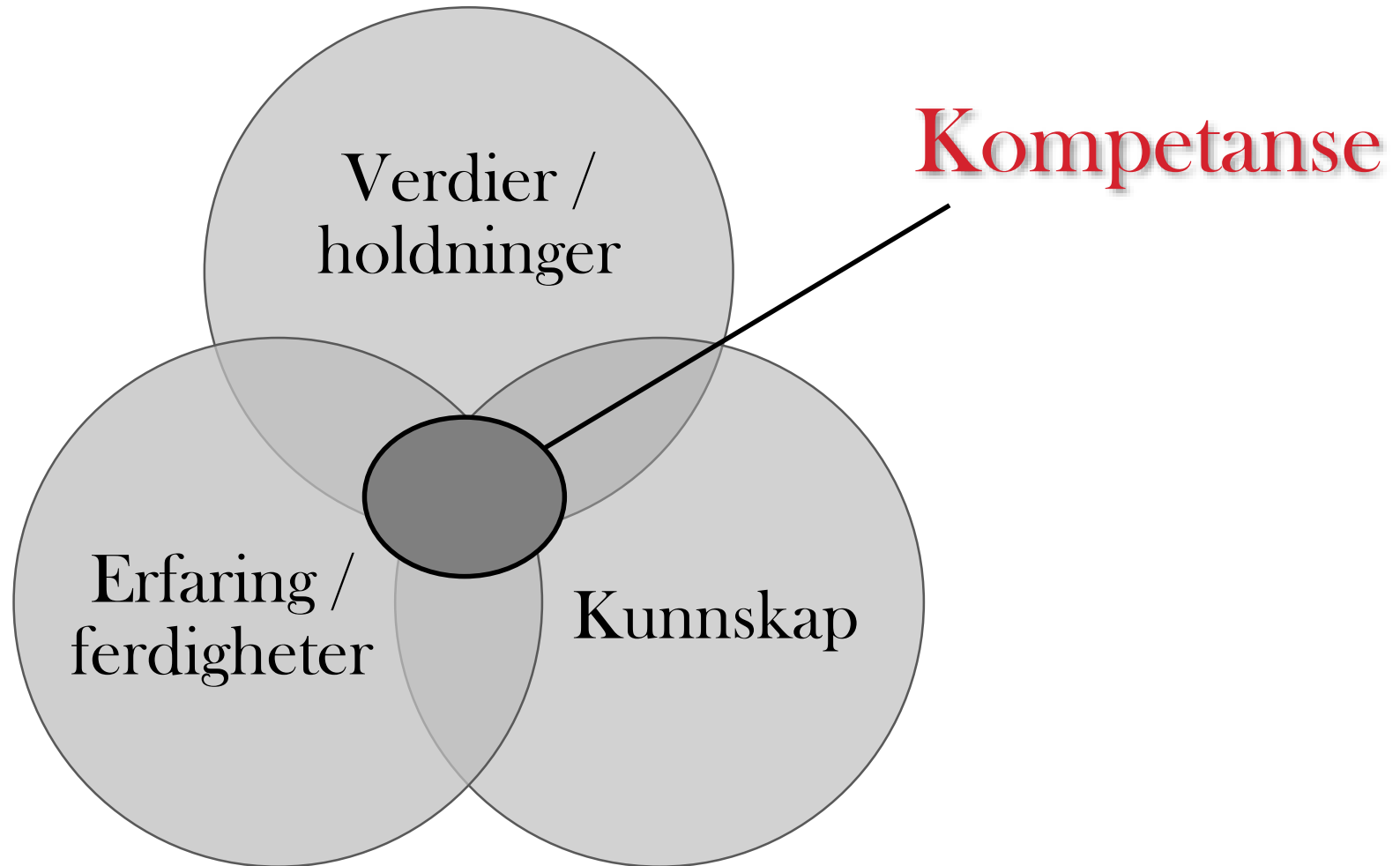
Implikasjon:

- Jeg er metoden
- Man må gjøre seg sårbar
- Man blir sårbar

“ **Noen ting må man gjøre, ellers er man ikke et menneske, bare en liten lort!**

– Kavring, Brødrene Løvehjerte.

Hvilken kompetanse trenger vi?



Bli bevisst på egen **Kompetanse**

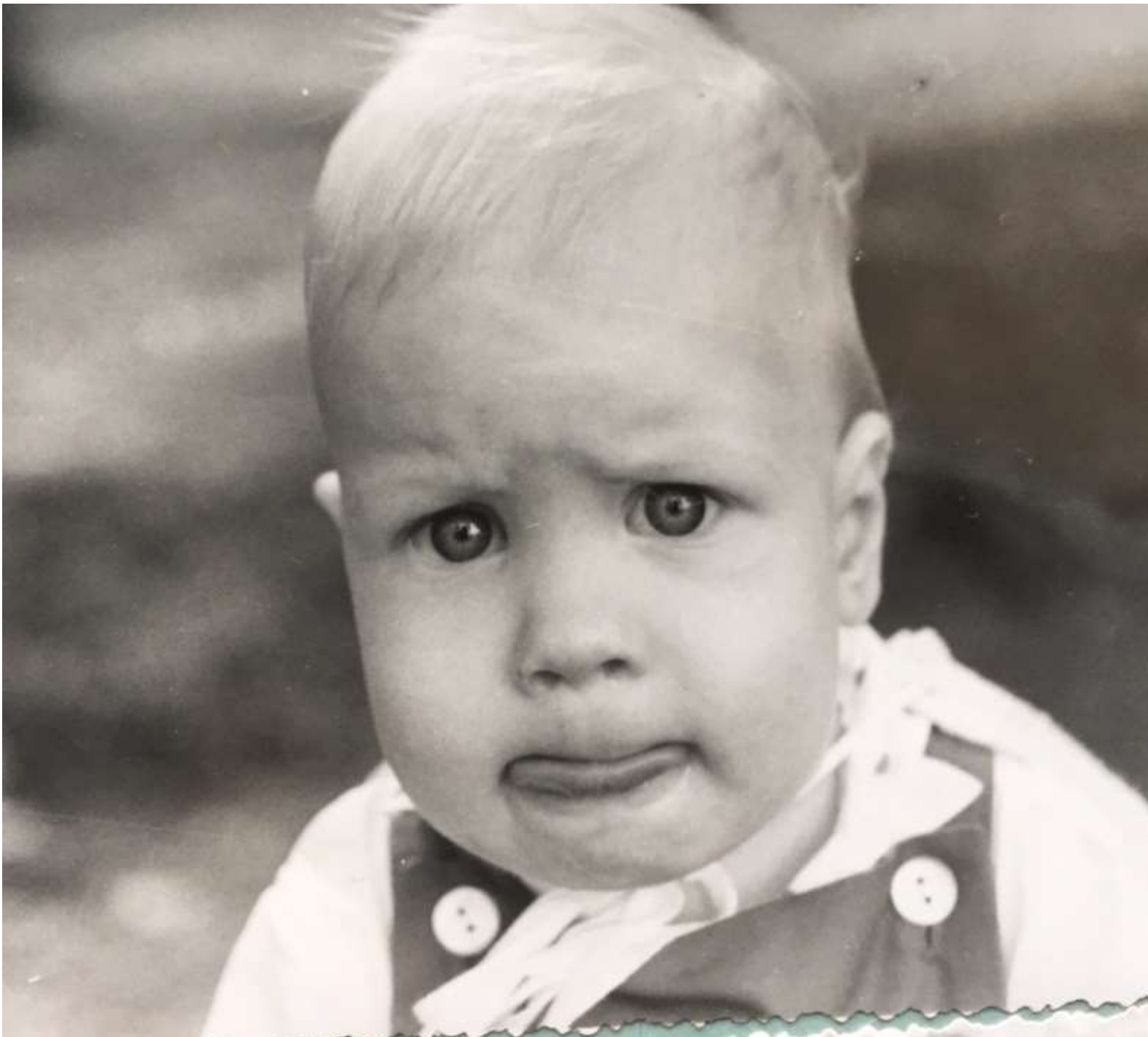
Hvilke:
Verdier /
holdninger

**Hva har du
av:**
Erfaring /
ferdigheter

Hva slags:
Kunnskap

Min VerdiKompetanse

- Hva er mine gode verdier?
- Hva var viktig for mor, far?
- Hva er godt for deg og andre mennesker?
- Hva vil du lære barna dine?



Min FerdighetsKompetanse

- Hvilken erfaring er nyttig for deg i møte med mennesker som har opplevd mye smerte?
- Hvilke ferdigheter har du som er nyttige for deg i møte med mennesker som har opplevd mye smerte?
- Hvilke ferdigheter trenger du å øve på?

De viktigste problemene (Brené Brown)

- 1) Skam. Redsel for å bli gjort til latter, eller gjort liten. Opplevelse av verdi knyttet til prestasjon eller lydighet
- 2) Sammenlikning.
- 3) Frakopling (Disengagement)

- 1) En tro på egen verdi
- 2) Vilje og evne til å "tåle sin sårbarhet"
(Embrace vulnerability)
- 3) Søke tilhørighet (connectedness)

(Brene Brown, 2012)

Være tilstede for den andre

