

ICADEMY.DK

FORSKELLEN MELLEM SELVTILLID OG SELVVÆRD



NÅR DU HAR EN KRONISK SYGDOM

*FORSKELLEN MELLEM SELVÆRD OG SELVTILLID
HOS MENNESKER MED KRONISK SYGDOM
AT LEVE MED EN KRONISK SYGDOM PÅVIRKER
MANGE ASPEKTER AF LIVET, INKLUSIVE HVORDAN VI
SER OS SELV OG VORES EVNER. FOR MANGE KAN
DET VÆRE EN UDFORDRING AT SKELNE MELLEM
SELVÆRD OG SELVTILLID – TO BEGREBER, DER OFTE
BRUGES I FLÆNG, MEN SOM HAR FORSKELLIGE
BETYDNINGER OG KONSEKVENSER, ISÆR FOR DEM
MED EN KRONISK SYGDOM.*

*DENNE ARTIKEL UDFORSKER FORSKELLENE MELLEM
SELVÆRD OG SELVTILLID, HVORDAN DE PÅVIRKES
AF KRONISK SYGDOM, OG HVORDAN MAN KAN
STYRKE BEGGE DELE FOR AT OPNÅ BEDRE
LIVSKVALITET.*

HVAD ER SELVÆRD?

SELVÆRD ER EN PERSONS OVERORDNEDE FØLELSE AF EGENVÆRDI. DET HANDLER OM, HVORDAN MAN VURDERER SIG SELV SOM MENNESKE, UAFHÆNGIGT AF PRÆSTATIONER ELLER YDRE FAKTORER.

SELVÆRD ER TÆT KNYTTET TIL ENS IDENTITET OG FØLELSEN AF, AT MAN ER VÆRDIFULD, BLOT FORDI MAN EKSISTERER.

FOR MENNESKER MED KRONISKE SYGDOMME KAN SELVÆRDET BLIVE UDFORDRET, NÅR SYGDOMMEN PÅVIRKER DERES LIVSSTIL, SOCIALE RELATIONER ELLER FØLELSEN AF AT "VÆRE SOM ALLE ANDRE".

NEGATIVE TANKER OM ENS SITUATION ELLER FØLELSEN AF AT VÆRE EN BYRDE FOR ANDRE KAN FØRE TIL LAVT SELVÆRD.

HVAD ER SELVTILLID?

SELVTILLID, DERIMOD, REFERERER TIL TROEN PÅ EGNE EVNER OG FÆRDIGHEDER I SPECIFIKKE OMRÅDER. DET KAN VARIERE FRA AKTIVITET TIL AKTIVITET – MAN KAN EKSEMPELVIS HAVE HØJ SELVTILLID I ARBEJDSSAMMENHÆNGE, MEN LAV SELVTILLID I SOCIALE SITUATIONER.

FOR MENNESKER MED KRONISKE SYGDOMME KAN SELVTILLIDEN BLIVE PÅVIRKET AF DERES EVNE TIL AT UDFØRE DAGLIGE OPGAVER ELLER OPNÅ PERSONLIGE OG PROFESSIONELLE MÅL.

BEGRÆNSNINGER, SOM SYGDOMMEN MEDFØRER, KAN FÅ EN PERSON TIL AT FØLE SIG MINDRE KOMPETENT, HVILKET I SIDSTE ENDE KAN UNDERGRAVE SELVTILLIDEN.

FORSKELLEN MELLEM SELVÆRD OG SELVTILLID

SELVOM SELVÆRD OG SELVTILLID HÆNGER SAMMEN, ER DE IKKE DET SAMME. EN PERSON KAN HAVE HØJ SELVTILLID – TRO PÅ EGNE EVNER – MEN STADIG KÆMPE MED LAVT SELVÆRD, HVIS DE IKKE FØLER SIG VÆRDIFULDE SOM INDIVID. PÅ SAMME MÅDE KAN EN PERSON MED HØJT SELVÆRD STADIG OPLEVE USIKKERHED I VISSE SITUATIONER, HVIS DERES SELVTILLID ER LAV.

FOR MENNESKER MED KRONISKE SYGDOMME ER DET VIGTIGT AT FORSTÅ DENNE FORSKEL, DA DET KAN HJÆLPE MED AT IDENTIFICERE, HVILKE OMRÅDER DER KRÆVER OPMÆRKSOMHED OG STØTTE.

HVORDAN KRONISK SYGDOM PÅVIRKER SELVVÆRDET

*FYSISKE BEGRÆNSNINGER OG SELVBILLEDE
MANGE KRONISKE SYGDOMME MEDFØRER FYSISKE
BEGRÆNSNINGER, SOM KAN FØRE TIL EN ÆNDRET
OPFATTELSE AF KROPPEN OG DERMED PÅVIRKE
SELVVÆRDET. FOR EKSEMPEL KAN EN PERSON MED
GIGT FØLE SIG MINDRE ATTRAKTIV ELLER MINDRE
VÆRD, FORDI DERES KROP IKKE LÆNGERE FUNGERER
SOM FØR.*

SOCIAL ISOLERING

*KRONISK SYGDOM KAN OGSÅ FØRE TIL SOCIAL
ISOLATION. MENNESKER MED KRONISKE LIDELSER
HAR OFTE BEHOV FOR AT TRÆKKE SIG TILBAGE FRA
SOCIALE AKTIVITETER PÅ GRUND AF SMERTER,
TRÆTHED ELLER ANDRE SYMPTOMER. DENNE
ISOLATION KAN FÅ DEM TIL AT FØLE SIG MINDRE
VIGTIGE ELLER ØNSKEDE I DERES SOCIALE NETVÆRK*

HVORDAN KRONISK SYGDOM PÅVIRKER SELVTILLIDEN

TAB AF EVNER

*NÅR EN KRONISK SYGDOM GØR DET VANSKELIGT AT
OPRETHOLDE TIDLIGERE FÆRDIGHEDER ELLER
PRÆSTATIONER, KAN DET FØRE TIL LAVERE
SELVTILLID. FOR EKSEMPEL KAN EN PERSON, DER
TIDLIGERE HAR VÆRET EN DYGTIG LØBER, OPLEVE ET
FALD I SELVTILLID, NÅR DE IKKE LÆNGERE KAN
DELTAGE I KONKURRENCER.*

FRYGT FOR FEJLTAGELSER

*FRYGTE FOR IKKE AT KUNNE LEVE OP TIL
FORVENTNINGER – EGNE ELLER ANDRES – KAN
GØRE MENNESKER MED KRONISKE SYGDOMME
MINDRE TILBØJELIGE TIL AT TAGER RISICI. DENNE
TILBAGEHOLDENHED KAN YDERLIGERE FORSTÆRKE
FØLELSEN AF INKOMPETENCE.*

HVORDAN MAN STYRKER SELVÆRDET OG SELVTILLIDEN

*FOR MENNESKER MED KRONISKE SYGDOMME ER
DET VIGTIGT AT ARBEJDE AKTIVT MED BÅDE
SELVÆRD OG SELVTILLID FOR AT OPNÅ EN BEDRE
LIVSKVALITET.*

HER ER NOGLE STRATEGIER:

1. ACCEPTER SITUATIONEN

*AT ACCEPTERE SIN SYGDOM BETYDER IKKE AT
OPGIVE, MEN SNARERE AT ERKENDE, AT
SYGDOMMEN ER EN DEL AF ENS LIV. DENNE ACCEPT
KAN VÆRE DET FØRSTE SKRIDT MOD AT OPBYGGE ET
POSITIVT SELVBILLEDE.*

2. FOKUSÉR PÅ STYRKER

*IDENTIFICÉR OMRÅDER, HVOR DU STADIG FØLER DIG
KOMPETENT OG VÆRDIFULD. DET KAN VÆRE ALT
FRA AT VÆRE EN GOD VEN TIL AT HAVE EN KREATIV
HOBBY.*

3. SÆT REALISTISKE MÅL

SYGDOMMENS BEGRÆNSNINGER KAN GØRE TIDLIGERE MÅL UOPNÅELIGE, MEN DET BETYDER IKKE, AT MAN IKKE KAN HAVE SUCCES. SÆT MÅL, DER ER REALISTISKE I FORHOLD TIL DIN NUVÆRENDE SITUATION.

4. SØG STØTTE

PSYKOLOGER, COACHES OG RÅDGIVERE KAN HJÆLPE MED AT TACKLE DE FØLELSESMÆSSIGE UDFORDRINGER VED AT LEVE MED EN KRONISK SYGDOM. AT TALE MED ANDRE, DER HAR LIGNENDE OPLEVELSER, KAN OGSÅ VÆRE EN STOR STØTTE.

5. VÆR VENLIG MOD DIG SELV

ØV DIG I SELVMEDFØLELSE – EN TILGANG, HVOR MAN MØDER SIG SELV MED VENLIGHED OG FORSTÅELSE I STEDET FOR SELVKRITIK.

KONKLUSION

*AT LEVE MED EN KRONISK SYGDOM KAN VÆRE EN
UDFORDRING, DER PÅVIRKER BÅDE SELVVÆRD OG
SELVTILLID.*

*VED AT FORSTÅ FORSKELLEN MELLEM DE TO
BEGREBER KAN MAN BEDRE IDENTIFICERE, HVILKE
OMRÅDER DER KRÆVER STØTTE OG FOKUS. MED DE
RETTE STRATEGIER OG RESSOURCER KAN
MENNESKER MED KRONISKE SYGDOMME STYRKE
BÅDE DERES SELVVÆRD OG SELVTILLID,*

*HVILKET KAN FØRE TIL EN MERE POSITIV OG
TILFREDSSTILLENDE LIVSKVALITET.*

KILDER

- *NEFF, K. (2011). SELF-COMPASSION: THE PROVEN POWER OF BEING KIND TO YOURSELF.*
- *TAYLOR, S. E. (2018). HEALTH PSYCHOLOGY.*
- *CHRONIC ILLNESS ALLIANCE. (2023). "LIVING WITH CHRONIC ILLNESS: EMOTIONAL IMPACTS".*
- *MIND.ORG.UK. "BUILDING SELF-ESTEEM FOR THOSE WITH CHRONIC CONDITIONS".*
- *LUNDH, L. G. (2004). "SELF-ESTEEM AND MENTAL HEALTH: THEORETICAL AND EMPIRICAL ASPECTS".*