

# Opbyg selvværd gennem selvtillid

[Af Marie-Louise Truelsen](#)

Vi kan alle huske Helle Thorning-Schmidts ord, da hun blev valgt til formand for Socialdemokraterne: »Jeg kan slå Anders Fogl!« På det tidspunkt havde hun så meget selvtillid, at det kunne have væltet et højhus. Siden har der til tider været lidt usikkerhed i blikket, men Helle Thorning-Schmidt har et grundlæggende selvværd der gør, at hun på trods af modgang har formået at holde fast og arbejde sig tilbage, selv om selvtilliden måske til tider har vaklet lidt.

Selvtillid og selvværd er nemlig ikke det samme. Camilla Holst, psykolog, cand.psych. og indehaver af CityTerapi i København giver her sit bud på forskellen.

»Selvtillid er det, vi kan, siger hun. »Det er noget, vi har lært eller udviklet. Hvis man f.eks. er god til at ride eller svømme, så får man selvtillid af det, og man får en identitet igennem det. Selvværd er derimod at mærke sit eget værd. Det er en eksistentiel følelse af at være. Følelsen af, at uanset hvad der sker i verden, så er jeg den samme, og jeg er ok. Det handler om at du føler dig noget værd, bare fordi du er dig. Selvværd er den værdi, man tillægger sig selv som menneske.«

Lavt selvværd kan i sig selv være årsagen til, at man aldrig er rigtigt tilfreds med sit liv eller føler uro. Ofte handler problemer med selvværdet om alt for høje forventninger. Det kan være en frygt for ikke at kunne leve op til andres forventninger eller en tendens til at sætte for høje forventninger til sig selv. Ofte stammer problemet helt tilbage fra barndommen, fordi mange forældre sammenkæder kærlighed med ros for noget godt, som barnet har gjort. Som forældre skal man i stedet huske at give udtryk for, at man elsker sit barn for det, som det er, og ikke for det, som det gør. Mennesker med lavt selvværd har tendens til at sammenligne sig selv med andre. De måler sig selv ud fra, hvad de mener, andre tænker om dem, og andres meninger tillægges dermed højere værdi end deres egen.

Hos CityTerapi arbejder Camilla Holst og hendes kolleger både med individuelle klientkonsultationer og med selvværdsgrupper. Arbejdet består i at opbygge klienternes selvværd gennem samtale og øvelser.

»Vi støtter selvværdet ved at opbygge selvtilliden og omvendt. Vi arbejder især med, hvordan klienten tænker om sig selv. Hvad er det for nogle negative tanker, man har om sig selv, hvilke følelser afføder de negative tanker, og hvordan kan man handle, så man kommer det negative til livs? Typisk vil jeg få klienten til at føle sig godt tilpas og så få hende til at beskrive for mig, hvordan det føles, når hun er godt tilpas. Når hun kan genkalde sig den gode følelse, sætter vi den ind i en anden dimension, f.eks. i forhold til hendes arbejde. Hvornår er hun godt tilpas på arbejdet, og hvilke handlinger skal hun sætte i gang for at få det præcis så godt på arbejdet? Det er et helt mindset, der skal laves om, og vi tager en lille brik af gangen. Jeg mentaltræner folk til at tænke positivt om sig selv og de oplever det som at få livet tilbage, hvis de i mange år har haft destruktive tanker om sig selv.«