

Det er tanken, der tæller

Adfærd / handling

fx: Tilbyde og bede om hjælp i åbenhed.
Knytte tættere sociale bånd.

Adfærd / handling

fx: gøre alt for andre, men ikke bede om
hjælp selv. Isolere sig.

Følelse

fx taknemmelig, tryk, samhørighed

Følelse

fx skam, skyld, alene

Neutrale / positive tanker i konkrete situationer

fx: Andre er glade for at kunne hjælpe. Sådan har jeg det selv. Og hvis de siger nej, er det ok, ligesom jeg selv kan sige nej, hvis jeg ikke har lyst eller overskud.

Negative automatiske tanker i konkrete situationer

fx: "Jeg gør det ikke godt nok, så andre ser ned på mig. Hvis jeg beder om hjælp, er det totalt nederlag. Hvis jeg siger nej til at hjælpe andre, vil de ikke kunne lide mig længere og droppe mig."

Hjælpssom leveregel

fx: Jeg skal selvfølgelig præstere og yde mit, men jeg er også værdi i mig selv.

U-hjælpssom leveregel

fx: kun ved at præstere har jeg værdi for andre

Positive bundlinjer

fx: Jeg er ok og værd at elske, selv om jeg ikke er perfekt

Negative bundlinjer

fx: Jeg er ikke værd at elske

De grundvilkår vi hver især får Biologisk, socialt, psykologisk, opvækst