



Dit Liv

I Ugeavisen Svendborgs brevkasse, "Dit Liv", som hver uge vil være at finde i avisen, kan du stille følgende eksperter spørgsmål om problemstillinger i dit familieliv - det gælder dine børn, parforhold, arbejdsforhold, juridiske problemer, dit sexliv og andet, som optager dig.



Trine M. Lønfeldt

Ungecoach med speciale i matematikcoaching
Mail: trinemlonfeldt@gmail.com
Tlf.: 2324 8627
www.matematikboost.dk
www.trinelonfeldt.dk

Hanne Kjellstrøm Larsen

Gyn. Obs. Fysioterapeut
 KjellstrømFysio
 - Klinik for MorKroppen
Facebook: Kjellstrømfysio
 - klinikformorkroppen
Mail: info@kjellstromfysio.dk
Tlf: 30708191
www.kjellstromfysio.dk



Rikke Thor

Sygeplejerske og sexolog
 Sandtoften 6, 5700 Svendborg
Mail: rt@rikkethor.dk
Tlf.: 22 47 12 95
www.rikkethor.dk

Ragnhild Andersen

Pædagog og Cand.pæd.
 Privat pædagogisk vejleder.
Firma: Samvej.dk (hjemmesiden)
 Møllevvej 23, 5762 V. Skerninge
Tlf.: 26 55 04 64
Mail: ragnhild@samvej.dk



Christina Flyger

Yoga, mindfulness & coaching
 Møllergade 22, 2. sal
 5700 Svendborg
Mail: info@christinaflyger.dk
Tlf.: 40 50 42 96
www.christinaflyger.dk

Sophie Ellehuus

Familie og Parterapeut
 Nyborgvej 4b, 5700 Svendborg
Tlf: 31 90 19 86
Mail: Familiease@hotmail.com
Facebook: Familie og parterapeut
Instagram: Familieogparterapeut



Send dit spørgsmål direkte til eksperterne eller skriv til Ugeavisen Svendborg på mith@faa.dk, hvorefter vi sender dit spørgsmål videre.

Turde stå frem

Hej Trine

Jeg har en datter, der er udfordret i skolen i forbindelse med at stå frem. Hun ved ikke, hvordan hun skal komme igennem de kommende eksamener?

Med venlig hilsen Marie

Hej Marie

Igennem min praksis som ungecoach møder jeg mange unge, der har det som din datter. Tit er vi nemlig rigtig meget oppe i hovedet frem for at være i kontakt med vores krop. Når vi oplever forskellige begivenheder (eller forestiller os, hvordan en eksamen vil folde sig ud), begynder vi helt automatisk at tænke og mærke. Det sker, fordi vi er tilbøjelige til at dømme og vurdere enhver situation, vi står i - eller snart står i. Vi tænker enten "her-er-godt-og-rart-at-være" eller "lad-mig-komme-væk-her-fra". Disse positive eller negative tanker giver os kropslige reaktioner. Omvendt kan kroppens fornemmelser også føre nogle tanker med sig. Mærker vi glæde og smiler, tillader vi som oftest disse følelser. Mærker vi derimod røde kinder og svedige håndflader, så vil vi gerne hurtigst muligt fjerne disse kropslige reaktioner.

Jeg kender selv til udfordringer i forbindelse med at blive nervøs ved eksamener og oplæg for andre. Jeg ved heldigvis også, at der er redskaber, der kan hjælpe på vej til, at vi "mestrer scenen" mere roligt, selvom det kan være svært. Mine erfaringer og forudsætninger var derfor gode, da jeg skabte værktøjet, der hjælper unge med at tro mere på sig selv i pressede situationer. Jeg kalder værktøjet for "EksamensModellen", som er bygget op af syv ord, der alle handler om at komme mere i kontakt med kroppen og væk fra hovedet - og væk fra de (ofte overdrevne) bekymrende tanker. Jeg arbejder med modellen hen over 4-6 gange med unge, der ønsker hjælp. Jeg vil dog gerne kort præsentere dig for modellen her:

Egentilstand handler om at være god ved sig selv. Helt simpelt kan vi skære det ind

til søvn, kost og bevægelse. Så banalt kan det naturligvis ikke skitseres, men hvis vi sover uforstyrret i 7-9 timer, indtager sund, nærende og varieret mad samt bevæger os (meget), er kroppen og dermed vores egen tilstand hjulpet ret godt på vej.

Komfort handler om at øve sig fysisk på noget, der ikke altid er så behageligt. På den måde udvider vi stille og roligt området, vi er trygge og komfortable i, og viser os selv, at vi kan mere, end vi tror. Det er ret smart, og træningen behøver overhovedet ikke være relateret til eksamen. Det kunne være at tage et koldt bad, hvis din datter synes det er ubehageligt! Start med få sekunder og udvid lidt efter lidt.

Styrker handler om at øve sig i at fokusere på det, der er godt og virker. Det er nemlig sådan, at det vi stiller skarpt på og synliggør, også bliver det, der vokser. Din datter kan prøve at arbejde med taknemmelighed hver aften, inden hun lægger sig til at sove for derved at fokusere på hendes styrker. Hun kan starte sætningen sådan: "Det jeg er taknemmelig for i dag er..." og afslutte sætningen på 4-5 forskellige måder. Hun kan notere sætninger i en notesbog, så hun aktiverer sanserne og manifesterer styrkerne.

Accept handler om at byde al ting velkommen. Både det rare, og det vi har lyst til at flygte fra. Jeg bruger en ven, jeg kalder "OVA", når jeg skal hjælpe unge - eller mig selv. O står for ordet "observere". Vi kan altså starte med blot at kigge og observere det, som sker - uden at dømme og vurdere. V står for "vent". Vent med at gøre noget. Vent med at blive vred, bange, glad eller lignende. Vent med at snakke, tie eller flygte. Bare træk vejret. A er at "acceptere" det, som sker. Når vi har budt OVA velkommen, så kan vi gøre det, som er mest betydningsfuldt og vigtigt. Det kan være passiv eller aktiv reaktion. Der findes forskellige teknikker til at bruge kroppen, når vi observerer, vent og accepterer.

Mindfulness handler om at være i stand til at være rolig i nuet, selvom eksamensnervøsiteten stormer ind

over. Hvis vi træner kroppen i at finde ro, så ved vi også, hvordan vi henter roen, når vi har brug for det. Mindfulness kan trænes på ret mange måder såsom lydfile, stillevandring, meditationer, lytte til lyde, indtage naturens forskellige farver og dufte, vejtrækningsøvelser, yoga, pauser fra hverdagens støj og meget andet.

Egenomsorg handler om at lytte til sig selv. Hvad hvisker eller råber vores krop til os? Hvordan lytter og tager vi os bedst muligt af det? Hvordan drager vi omsorg for os selv? Vi er ofte tilbøjelige til at sammenligne os selv med andre gennem sociale medier eller i fysiske fællesskaber. Måske kender din datter til to-do-lister, huskesedler, skulle, burde osv. Hvordan ville hendes verden se ud, hvis hun lyttede mere til, hvad hun og kroppen har lyst til og brug for? Egenomsorg handler også om egne grænser og at tillade at sige fra.

Nærvær handler om at kigge hinanden i øjnene og være i nuet. Lige nu. Lige her. At træne nærværet hjælper i en eksamenssituation, fordi vi har brug for at koncentrere os om nuet og fokusere 100 procent på det vigtige lige nu og her. På den måde kan vi give det betydningsfulde al opmærksomheden. For at give

dig et billede på, hvad det handler om, så er det som at sidde i en nærværende samtale ved et rullende sushi-bånd - uden at gribe ud efter tallerkenerne med sushi. Bare lade dem passere og blive i nærværet. Vær nær.

Det var modellen.
 EGENLILSTAND
 KOMFORT
 STYRKER
 ACCEPT
 MINDFULNESS
 EGENOMSORG
 NÆRVÆR

Nu, hvor eksamen er lige om hjørnet, kan disse tre visualiserings spørgsmål forhåbentlig også hjælpe din datter til at komme igennem:

- Hvordan ser en overstået eksamen ud, når den er overkommet?
- Hvad var rart og hvilke styrker blev sat i spil?
- Hvad skal der til for at få ovenstående to svar til at lykkes?

Jeg håber, EksamensModellen, mit svar og spørgsmålene kan inspirere og åbne op for indsigter, din datter kan arbejde sig ind i. Over tid er jeg sikker på, hun vil mærke mere ro, større indre balance og mod til at stå ved den, hun inderst inde er. Al det bedste i hverdagen og til eksamen.

Kh Trine M. Lønfeldt

ORIS Smile Design

- et flottere smil



Ønsker du dig et flottere smil? Så er æstetisk tandregulering måske løsningen for dig? Du får en gratis forundersøgelse, så du kan se hvad vi kan gøre for dit smil. Vi håber at se dig i Det Gule Pakhus.

ORIS Tandlægerne Svendborg
 Havnepladsen 3B, 5700 Svendborg
 Tlf. 62 21 20 09, www.oris.dk

ORIS
 TANDLÆGERNE