



Remote  
Health



health4youth.eu

Kursusmaterialer

# Handtering af staerke følelser

## En guide til unge mennesker





## Inhold

- ⇒ Hvad er følelser?
- ⇒ Følelser hos unge
- ⇒ Effekter af ubehagelige følelser
- ⇒ Handtering af stærke følelser



Hvad er følelser? (1)

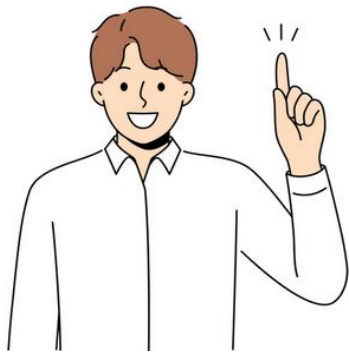




## Definition

Følelser er en reaktion på begivenheder, som vi automatisk evaluerer.

Evaluering sker normalt ubevidst og er baseret på vores egne erfaringer og minder.





## Definition

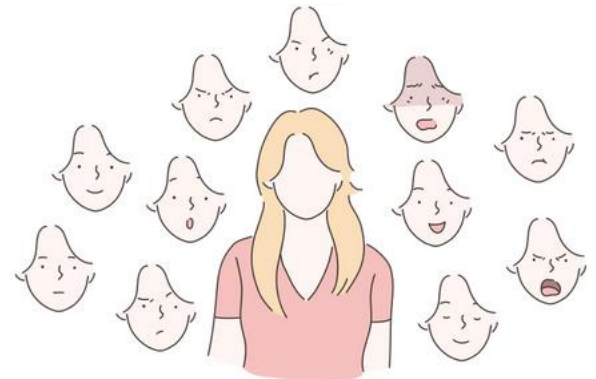
- Der er syv grundlæggende følelser: Glæde, vrede, afsky, frygt, foragt, tristhed og overraskelse
- Følelser påvirker, hvordan vi opfører os, og hvilken information der er lagret i vores hjerne
- Følelser spiller en rolle i enhver beslutning, vi træffer





## Why do we need emotions?

- Følelser mobiliserer hjernen forskelligt alt efter hvilken følelse der dominerer
- Ved at udtrykke følelser deler vi vores indre verden med andre og forbedrer vores forståelse af andre, fordi vi kan forstå andres følelser gennem vores egne følelser
- Følelsesmæssige reaktioner informerer os om vores behov





## Følelser hos unge mennesker (2)





## Hvorfor er følelser særligt udtalte hos unge mennesker?

### ☞ Hormonelle forandringer:

Dine hormoner forstærker dit humør og dine følelsesmæssige reaktioner, hvilket betyder, at du lettere bliver påvirket af følelser.

### ☞ Stress:

Stress kan forstærke dine følelser og påvirke din evne til at håndtere dem.



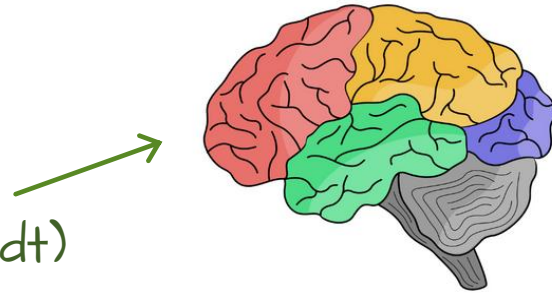




## Hvorfor er følelser særligt udtalte hos unge mennesker?

### ☞ Selvkontrol:

Den del af din hjerne, der kaldes frontal cortex (markeret med rødt)



er ikke færdigudviklet før omkring midten af tyverne.

Så det kan være svært for dig at kontrollere, hvordan du udtrykker dine følelser og at gennemskue konsekvenserne af dine handlinger.

Den frontale cortex er blandt andet ansvarlig for dine bevidste handlinger og dine kræfter til selvkontrol.



## Effekter af ubehagelige følelser <sup>(3)</sup>





Ubehagelige følelser som ensomhed, vrede, tristhed eller frygt er ikke i sig selv negative, fordi de gør os opmærksomme på vores behov.

F.eks. behovet for fred, venskab, harmoni, tryghed, sikkerhed eller godkendelse.





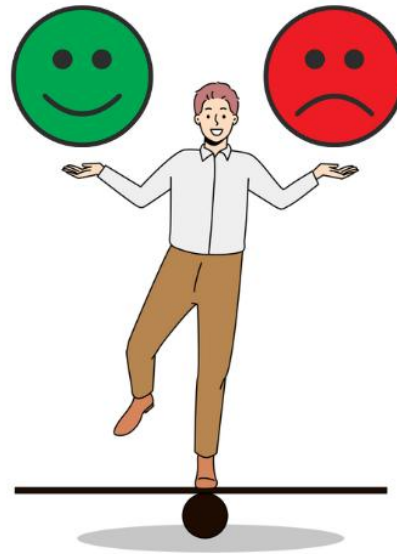
Men hvis disse behov ikke opfyldes tilstrækkeligt, forbliver disse ubehagelige følelser permanent og kan gøre os syge.

Hvis ubehagelige følelser ikke aftager, forårsager de en stressreaktion i organismen. Dette kan

- ☞ svække dit immunsystem og forårsage eller forværre forskellige fysiske sygdomme
- ☞ og/eller føre til psykisk sygdom



## Handtering af stærke følelser





## Selvrefleksion <sup>(4)</sup>

Selvrefleksion betyder, at man stiller spørgsmålstegn ved og analyserer sine egne tanker, følelser og handlinger. Her er nogle øvelser, der kan hjælpe dig med at gøre det:



### Dagbog:

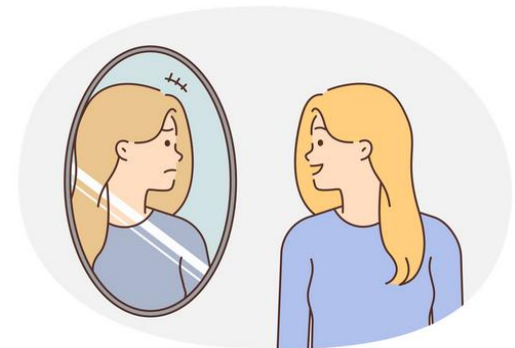
Tag dig tid hver dag til at skrive dine tanker og følelser ned. Reflektér over de seneste 24 timer, og arbejd med din personlige udvikling.



## Selvrefleksion <sup>(4)</sup>

Tal med dig selv:

- ☞ Sæt spørgsmålstegn ved dine ubehagelige tanker og følelser.
- ☞ Tænk på positive ting, planlæg skridt og overvej, hvem der kan støtte dig.
- ☞ Lær af tidligere erfaringer for at udvikle dig selv yderligere.



Håndtering af stærke følelser



## Kommunikation (7)



- Find troværdige mennesker som venner, familiemedlemmer eller lærere, og del dine følelser med dem
- At dele sine følelser gør dem ofte mindre stressende og lettere at bære





## Afslapningsteknikker <sup>(8)</sup>

### Åndedrætsøvelser:

- ☞ Åndedrætsøvelser kan hjælpe med at reducere din stress.
- ☞ Gennem bevidst vejrtrækning kan du også frigøre muskelspændinger, øge din energi og forbedre din blodcirkulation.





## Afslapningsteknikker <sup>(8)</sup>

### Mindfulness-øvelser:

- ☞ Du kan lære at fokusere på nuet, give slip på ubehagelige tanker og finde klarhed
- ☞ Mindfulness-øvelser hjælper dig også med at blive mere bevidst om dine følelsesmæssige og fysiske tilstande



Håndtering af stærke følelser



## Afslapningsteknikker <sup>(8)</sup>

### Progressiv muskelafspænding:

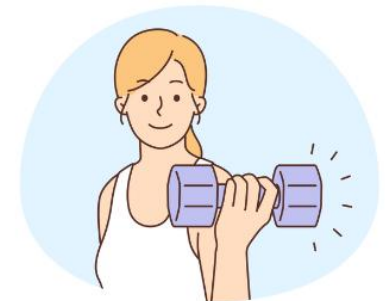


- ☞ Liggende eller siddende kan du bruge denne teknik til at spænde dine muskler en efter en og derefter slappe af i dem igen
- ☞ Denne teknik hjælper dig med at lindre angst, uro og spændinger ved at fokusere på samspillet mellem stress og spændinger



## Fysisk aktivitet (5)

- ☞ Vælg en sport, som du kan lide, og som passer til dig
- ☞ Pas på ikke at overbelaste dig selv, og tilpas din træning til dit individuelle præstationsniveau
- ☞ Du kan øge effekten ved bevidst at slappe af bagefter.





## Selvomsorg <sup>(6)</sup>

Selvomsorg betyder at tage sig tid til ting, der hjælper dig med at leve godt og forbedre dit mentale og fysiske helbred:



- ☞ Tag dig tid til at erkende dine behov.
- ☞ Sæt dig ned og tænk over, hvad der er godt for dig personligt.
- ☞ Planlæg regelmæssige tidspunkter for dig selv, og noter dem i din dagbog.
- ☞ Øv dig i at sætte grænser, både privat og i skolen



## Kilder:

1. Helsana (n.d.). Emotionen: Ratgeber für ein gesundes Leben [PDF]. Taken from <https://www.unige.ch/cisa/files/5016/6417/8548/helsana-ratgeber-emotions.pdf>
2. U.S. Department of Health and Human Services. (n.d.). Emotional development. Taken from <https://opa.hhs.gov/adolescent-health/adolescent-development-explained/emotional-development>
3. BR Fernsehen. (n.d.). Psyche, Gesundheit, Krankheiten: Dr. Klaus Tiedemann. Taken March 28., 2024 from <https://www.br.de/br-fernsehen/sendungen/wir-in-bayern/ratgeber/psyche-gesundheit-krankheiten-dr-klaus-tiedemann-102.html>
4. AOK. (n.d.). Selbstreflexion lernen und negative Gefühle nutzen. Taken from <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/achtsamkeit/selbstreflexion-lernen-und-negative-gefuehle-nutzen/>
5. Techniker Krankenkasse. (o. D.). Stress abbauen mit Sport und Bewegung [Webseite]. Techniker Krankenkasse. Taken March 28., 2024 from <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/stress-abbauen-mit-sport-und-bewegung-2093232>
6. AOK. (n.d.). Selbstfürsorge: Tipps für mehr Selbstbewusstsein. Taken from <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/selbstbewusstsein/selbstfuersorge-tipps-fuer-mehr-selbstbewusstsein/>
7. Universität Greifswald.. Tipps für Jugendliche gegen Verstimmungen/Depri-Stimmung. Taken March 28., 2024 from <https://psychologie.uni-greifswald.de/43051/lehrstuehle-ii/klinische-psychologie-und-psychotherapie/corona-pandemie/psychologische-unterstuetzung-im-umgang-mit-der-corona-pandemie/tipps-fuer-jugendliche-gegen-verstimmungen-depri-stimmung/>
8. AOK. (n.d.). Die besten Entspannungsübungen bei Stress. Taken March 28., 2024 from <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/stress/die-besten-entspannungsuebungen-bei-stress/>



@Health4Youth.eu, 2024, finansieret af Erasmus+

Dette projekt er blevet finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen. Denne publikation afspejler kun forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for enhver brug, der kan gøres af oplysningerne deri.



health4youth.eu

Forfatter og Design: Katharina Lackerschmid, student of Health Science, Technical University of Munich

Redaktion og Design: Sonja Sammer, Joy of Learning - Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.



Remote Health

Design og indholdstilpasning til H4Y: Sarah Smeyers, student at European School The Hague

Oversættelse: Rikke Hilman, EEGTRAINING

Illustrations with permission from Canva



Co-funded by the European Union



[www.health4youth.eu](http://www.health4youth.eu)

[www.remote-health.eu](http://www.remote-health.eu)



JOY OF LEARNING