



HUSK AT HJÆLPE DIG SELV FØR DU KAN HJÆLPE ANDRE

Du kender det fra sikkerhedsinstruktionen i flyveren – put iltmasken på dig selv, før du putter en maske på dit barn. Jeg bliver altid overrasket, fordi min refleks siger mig det modsatte.

Tekst af Lone Carmel

Det de siger i flyveren skal lige vendes indeni hovedet, da de fleste sikkert vil tænke på deres børn, før de tænker på dem selv. Men instruktionen kan også fungere som en god metafor for, at du selv skal kunne trække vejret, før du kan videregive overskud, energi og hjælpe dine nærmeste.

Jeg møder rigtig mange, særligt kvinder, der helt bogstaveligt har svært ved at trække vejret helt ned i maven, og hvor det med at give sig selv omsorg kan være en udfordring. De pæne piger siger næsten altid ja til andre og derfor ofte nej til sig selv. Det ligger i kulturen og opdragelsen, at vi skal tænke på andre først. Det kan der på den ene side godt være noget rigtigt i, for man kan få meget energi af at hjælpe andre. Alligevel kan det være godt nogen gange at trække fokus mere indad, så det bliver til et spørgsmål om, hvordan du giver dig selv ilt, energi og overskud. Det at fokusere på sig selv, uden at have dårlig samvittighed, ender som regel med også at smitte af på det overskud man har til andre. Et eksempel kunne være en travl småbørnsfamilie, der hele tiden er et skridt bagud. Ved at tage tid ud af kalenderen, få børnene passet og lave noget der giver energi, for sig selv, sammen med venner eller som par, vender mange gange tilbage – når du selv er glad og har overskud, smitter det nemlig af på dem omkring dig. Ligesom du selv først skal tage masken på i flyveren, er det oftest en god ide at have et overblik, når nogen skal hjælpes. Hvis en af dine nærmeste er faldet i kviksandet, duer det ikke at springe i, for

så kan du ikke hjælpe optimalt – bliver du ved kanten og finder en redningsløsning, hjælper du meget mere. Det med at tage et skridt tilbage og fylde dig med luft, holde overblikket og give dig selv overskud, betyder meget mere for dine nærmeste, end hvis du konstant "ofrer" dig. I perioder kan det være nødvendigt at glemme sig selv (forandringer, sygdom etc.), men så er det også godt bagefter at huske at stoppe op og få sig selv med. De fleste kan godt lide, når jeg taler om at "flytte hjem i sig selv". Det ligger i tråd med også at tage et ansvar, så det ikke altid er de andre, der er noget galt med, hvis man selv har det svært. "Hvad kan jeg selv gøre for at forbedre kvaliteten?" Det er ikke det samme som egoisme – egoisme er at gøre uansvarlige ting, uden at tænke på følgerne.

Det kan være svært at mærke, hvad der gør dig glad og således er med til at give dig et ekstra skud energi. Det kan du øve dig på ved forskellige enkelte øvelser. Du kan skrive tre ting ned, der motiverer dig. Hvad kan du gøre for konkret at få opfyldt disse tre ting? Du kan også tænke på, hvad der sidst gav dig energi. Hvis du husker det og lægger mærke til det fremover, fyldes du også lettere med luft. Det er med til at give dig et større overskud, som du kan bruge positivt over for dig selv og dine omgivelser.

Lone Carmel er født i 1970. Hun er kandidat i pædagogisk psykologi, familierådgiver og terapeut. Via trivsels- eller familierådgivning medvirker hun til, at finde redskaber til handling og ressourcer i relationerne igen. Rådgivningen kan være til den enkelte, lederen, teamet eller familien. Læs mere på www.relazion.dk

