

# Lær at TAGE HENSYN TIL DIG SELV

Af ANNETTE AGGERBECK,  
eksamineret psykoterapeut,  
www.aggerbeck-terapi.dk  
sundhed@sundhed.dk  
Foto: PANTHERMEDIA

**Har du svært ved at sige nej, når andre beder dig om noget? For mange af os kvinder kommer hensynet til alle andre før os selv. Vi gør, hvad vi kan for at leve op til andres forventninger. Men behøver vi virkelig at prioritere alle andres behov før vores egne? Her får du psykoterapeut Annette Aggerbecks bud på, hvordan du bliver bedre til at passe på dig selv.**

**K**ender du det? At være så optaget af, at alle andre skal have det godt, at man næsten helt glemmer sig selv.

Sådan har - lad os kalde hende Hanne - det. Det er blevet en vane for hende at lade sig styre af hensynet til andre. Men her på det sidste er hun begyndt at være træt af altid at skulle stå til rådighed, og hun føler sig efterhånden taget for givet. Og det gør hende vred, fordi hun føler sig dårligt behandlet, og hun oplever det som uretfærdigt at skulle gøre så meget for andre, når de gør så lidt for hende.

Samtidig gør det hende også ked af det. Hun føler sig trådt på og oplever sig mindre værd

i andres øjne. Hanne ønsker sig mere tid til sig selv, men hun kan ikke rigtig se, hvordan det skal kunne lade sig gøre. Hennes mand har nemlig et krævende job, så det er svært for ham at hjælpe til derhjemme. Og Hanne er jo også mere fleksibel, for hendes arbejde fylder ikke så meget som hans, selv om hun har fuldtidsjob. Når hendes voksne børn ringer og beder hende hente børnebørnene i daginstitutionen eller passe dem ved sygdom, træder hun straks til.

Så selv om Hanne ofte må lave om på sine planer og for eksempel droppe den planlagte motionstur, kan hun ikke

helt se, hvad hun kan gøre ved det. Hanne er meget træt for tiden og falder ofte i søvn foran tv om aftenen, fordi der er lidt for meget at se til.

Når Hanne mødes med sin bogklub hver anden måned, er det stort set altid Hanne, der kommer med kage, fordi veninderne synes, at Hanne bager sådan nogle lækre kager. Og sådan er der så mange hensyn at tage...

Kunne noget af denne beskrivelse også passe på dig? Er du også ved at køre træt i hensynet til alle andre, som gør at dine egne behov bliver glemt? Så er det på tide at stoppe op og gøre noget ved det, så du ikke

ender i stress eller en depression. Men allerførst er det vigtigt at forstå, hvorfor du får brugt al din energi på andre, for ellers kan det være svært at ændre.

## Barndommens erfaringer

Det er desværre i høj grad kvinder, der tilsidesætter deres egne behov af hensyn til andre. Og en af forklaringerne kan findes i vores opvækst. Til trods for at mange kvinder i dag er opdraget anderledes end tidligere, er der fortsat mange af os, der hjemmefra har lært, at vi skal være søde, medgørlige og flittige.

Mange kvinder er altså opdraget til at besidde de tradi-

»Mange kvinder er opdraget til at besidde de traditionelle kvindelige dyder som at være omsorgsfuld og selvopofrende«

# NEJ

## SÆT DIG SELV I HØJSÆDET

- Tag ansvar for dig selv, og lad de andre tage ansvaret for dem selv.
- Øv dig i at tale pænt og empatisk til dig selv.
- Respekter dig selv og stå ved dig selv.
- Lær dine mønstre at kende, og arbejd med dit selv-værd, for så er du ikke så let at udnytte.
- Når andre beder dig om noget, så husk at du ikke behøver at svare med det samme.
- Øv dig i at sige nej og at have det godt med det.
- Øv dig i at vise din vrede og utilfredshed på en konstruktiv måde.
- Vær indstillet på flere konflikter med din omverden i en periode, indtil de har vænnet sig til nye tider.

tionelle kvindelige dyder, som består i at være omsorgsfuld og selvopofrende. Samtidig har kvinder helt siden urtiden været gode til at fornemme andres følelser og drage omsorg som en del af at sikre artens overlevelse.

Det betyder dog ikke, at vi ikke evner at drage omsorg for os selv, for det er en medfødt evne hos os alle uanset køn. Vi er nemlig født med evnen til at give udtryk for vores behov for at få dem opfyldt - som spæde græder vi for eksempel, når vi har brug for trøst, er sultne, trætte eller skal have skiftet ble.

Det er vigtigt for udviklingen af et sundt selv-værd og en god

integritet, at vores forældre er i stand til at tage os alvorligt og acceptere os, som vi er - det gælder såvel vores følelser som vores fornemmelser og udtryk.

Hvis vores forældre er lydhøre over for vores behov, lærer vi, at vi er okay med vores behov. Som børn er vi prisgivet vores forældre og afhængige af deres kærlighed for at kunne overleve. Så hvis vores forældre viser os, at der er betingelser for deres kærlighed, eller de ikke evner at læse vores behov, så lærer vi, at vi ikke er elskelige, når vi giver udtryk for dem, og vi udvikler således ikke et grundlæggende sundt selv-værd.

