



Hverdagens udfordringer

Workbook





Indhold

Introduktion	03
Hverdagens opgaver	04
Stop før det er for sent	06
Energiregnskab	07
Synliggør dit aktivitetsniveau	14
Ugens opgaver	16
Ting tager tid	17
Negative tanker	18
Find dine grænser	24
Gode råd og opsamling	26

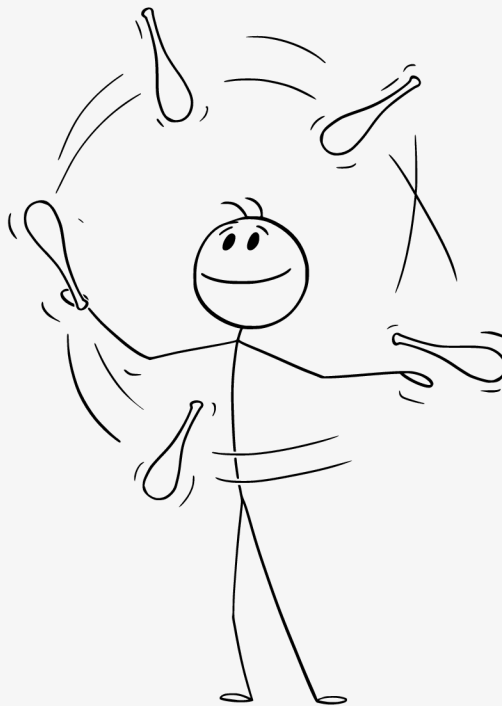


Hverdagens udfordringer

Dette kursusmodul har til formål at hjælpe dig med at balancere både dit energiniveau og hverdagens opgaver. Du vil få inspiration til, hvordan du kan skabe et bedre overblik over ugens opgaver, samtidig med at du øver dig i at bemærke og respektere dit behov for opladning og hvile.

Et af de vigtigste temaer, vi arbejder med, er at identificere og håndtere de blinde vinkler i dit liv – de områder, hvor du måske ubevidst handler på måder, der ikke er hensigtsmæssige for dig. Vi har ofte en tendens til at gentage uhensigtsmæssige mønstre uden at tænke over det.

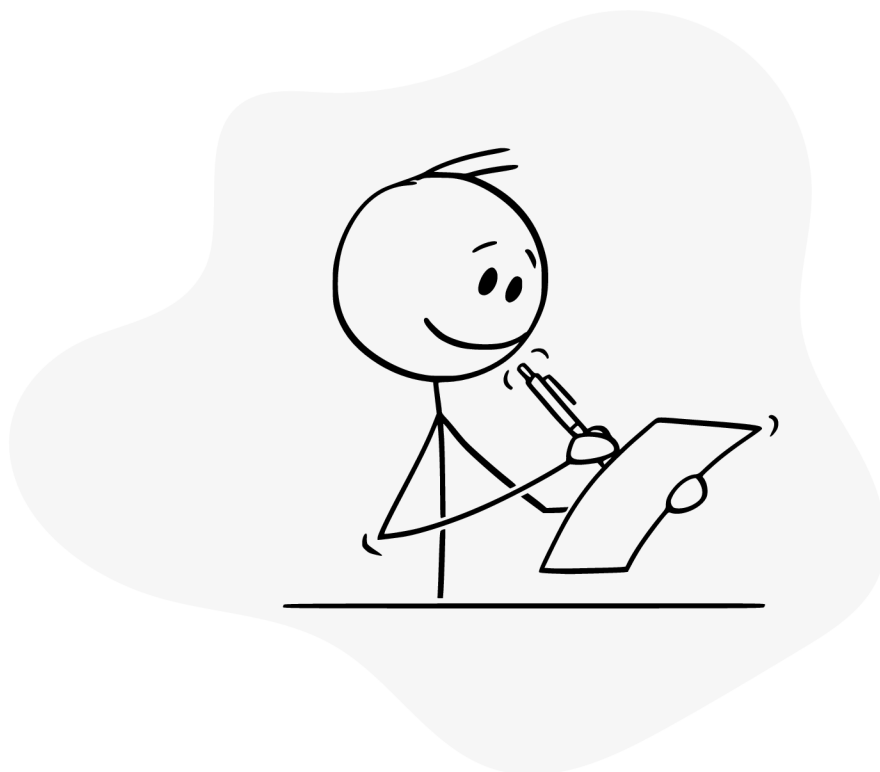
Derfor er det vigtigt at starte med små forandringer, der på sigt kan hjælpe dig med at leve dit liv på dine egne præmisser.



Hverdagens opgaver

Hverdagen kan pludselig blive fyldt med mange svære opgaver, når energien er helt væk på grund af smerterne. Ofte er overblikket og hukommelsen også svækket, da kroppen er stresset og bruger al sin energi på smerterne. Derfor er det vigtigt at få skabt så meget overblik som muligt.

Et ugeskema kan hjælpe dig med at få dette overblik. Du kan enten anvende det skema du har fået tilsendt på email, eller finde en anden version på nettet, som måske passer dig bedre. Det er en god idé at lave en aftale med dig selv om ikke at slå dig selv i hovedet, hvis du ikke følger planen helt præcist. Du kan for eksempel aftale med dig selv, at du kun skal lave én opgave om dagen, selvom der står flere ting på ugeskemaet. Det er kroppens behov, der skal være styrende for, hvad du foretager dig.



Udskriv dit ugeskema – eller måske flere, så du kan arbejde med det over en længere periode. Du finder ugeskemaet på næste side.

Det tager lidt tid at komme ind i en god rytme med at følge skemaet. Mærk efter, om stressniveauet falder en smule, når du får tingene ud af hovedet og ned på papir. Notér eventuelt, hvordan du har det med at bruge et ugeskema.

Skema til energiregnskab

Udfyld energiskemaet i mindst en uge (tal: 0-10). Skriv gerne dit daglige energital på ugeskemaet.

- **Hvad giver det?** Den tilfredsstillelse, det er at få noget gjort, eller glæden ved socialt samvær, mm.
- **Hvad koster det?** Den faktiske energi, det tager at klare opgaven, besøget, mm.

Aktivitet	Hvad giver det?	Hvad koster det?	I alt



Stop før det er for sent

Kender du det, at du lige skal færdiggøre opgaven, før du tager en pause eller holder fri? Vi skal lytte til kroppens signaler for at undgå at få det værre. Hvad er dine røde, gule og grønne signaler? Hvis det er svært at vurdere, kan du bruge Stop-modellen.

Røde signaler: Her larmer kroppen kraftigt. Ignorerer du det, risikerer du flere dage i sengen og længere opladningstid.



Gule signaler: Kroppen gør ondt, men ikke kritisk. Du ved, at du bør stoppe, men fortsætter. Her fokuserer du mere på opgaven end på dit behov for at slappe af.



Grønne signaler: Opgaven passer til dine evner uden smerte. Er der dage, du har det bedre? Kan du gøre dette til en vane og arbejde ud fra de grønne signaler?



Energiregnskab

Et energiregnskab er en metode til at holde styr på, hvordan du bruger og genoplader din energi i løbet af en dag eller uge. Det kan gøres på forskellige måder og indebærer at registrere, hvilke aktiviteter der dræner dig, og hvilke der oplader dig, så du kan få et klart billede af din energibalance.

Formålet er at identificere mønstre, optimere din tid og sørge for, at du prioriterer aktiviteter, der giver dig energi, samtidig med at du undgår dem, der dræner dig unødigt. Det kan hjælpe dig med at finde en bedre balance mellem arbejde, pligter og selvpleje.

Opladning er ikke dovenskab, men en nødvendighed. Du skal lade op, før du kan tackle en opgave, og derefter genoplade, før du fortsætter. Der er flere måder at optimere din opladning på.



Energiskema

Tænk over, hvad der bruger energi og hvad der giver dig energi – du vil måske opdage, at du bør prioritere anderledes, end du gør i dag. Det kan kræve en mere jeg-orienteret prioritering, som kan være svær at acceptere (f.eks. at bruge mere tid på dig selv fremfor på pligter eller pårørende). Men uden at få ladet batteriet op positivt, vil du ikke have energien til de andre ting, der kommer på din liste gennem modulet.

Et vigtigt tema er at identificere og arbejde med de blinde vinkler i dit liv – områder, hvor du ubevidst handler uhensigtsmæssigt. Disse mønstre gentages ofte uden omtanke, men små forandringer kan hjælpe dig med at leve på dine egne præmisser. Et ærligt overblik over hverdagen giver indsigt i, om du tager vare på dig selv. Brug øvelserne til at skabe dette overblik, men vær ærlig – hvis du udelader noget eller pynter på det, får du ikke det fulde udbytte.

Lav dit eget regnskab i energiskemaet

- Udfyld dette energiskema i mindst én uge med tal fra 0-10. Skriv eventuelt også dit daglige energital på ugeskemaet. Herunder er et eksempel et udfyldt energiskema. Du finder Energiskemaet i A4 på portalen. Udskriv dette og lav egne notater. Udfyld skemaet i mindst én uge, og du kan tilføje dit daglige energital på ugeskemaet.
- Det der giver = Den tilfredsstillelse, det er at få noget gjort, eller glæden ved at være med i et socialt samvær, mm.
- Det der koster = Den faktiske energi, det tager at klare opgaven, besøget, mm.

Aktivitet	Hvad giver det?	Hvad koster det?	I alt
Stå op om morgenen	5	6	-1
Besøge en ven	8	4	4
Lave aftensmad	0	7	-7
Gøre rent i køkkenet	0	10	-10



Energifordeling

En anden måde at føre regnskab med din energi, er gennem Ske-teorien. At acceptere et lavere energiniveau er en udfordring for mange kronisk smerteramte. Ske-teorien, udviklet af Christine, som også lever med en kronisk lidelse, kan hjælpe dig med at forstå, hvor energien forsvinder hen. Gennem hendes teori får du et overblik over, hvordan du kan lade op og spare på energien for at få livet til at hænge sammen med dine ønsker. Jeg håber, at du og dine nærmeste kan blive inspireret til at bruge energien på noget, der giver noget tilbage.

Ske-teorien

Under en middag spørger Christines veninde, hvordan det føles at være syg. Christine, som aldrig før har haft en dyb samtale om sin sygdom med veninden, bruger 12 skeer som symbol på hendes daglige energiforbrug. Hver ske repræsenterer en aktivitet, der kræver energi. Veninden begynder at beskrive sin dag, og HAPS! Christine tager en ske for hver aktivitet. Snart er alle skeer væk, og veninden er endnu ikke nået på arbejde. Christine giver skeerne tilbage og fortæller om sin egen dag, mens hun forsigtigt tager dem én efter én. Hun beskriver den dårlige søvn på grund af smerter, kampen med at stå op, tage et bad, spise morgenmad for at kunne tage sin medicin. Et bad koster en ske, at tage tøj på en anden. Halvdelen af skeerne er allerede brugt, inden dagen rigtig er begyndt.

Resten af dagen handler om at vælge hvordan energien skal fordeles. Skal den sidste ske bruges på at lave aftensmad, eller på at putte børnene? Måske kan der spares energi ved at vælge en nem ret, men der findes ingen halve skeer. Prioritering er en nødvendighed – nogle dage er bedre, andre værre. Nogle gange er der en ekstra ske eller to, andre dage færre.



At leve med en kronisk sygdom kræver, at man hele tiden træffer valg, som raske mennesker ikke behøver overveje. Det handler om at prioritere det, der skaber mest glæde og mening, samtidig med at man accepterer de begrænsninger, sygdommen fører med sig. Accept er afgørende – accept af nedsat livskvalitet, behovet for planlægning og nødvendigheden af at fokusere på det positive. For mig er det vigtigt, at den energi, jeg bruger, også giver noget tilbage – som glæde, samvær eller muligheden for at hjælpe andre.

Det kræver tilvænning at leve med en kronisk sygdom og en konstant begrænset energireserve, men det kan læres. Ved at acceptere nuet og se på muligheder frem for begrænsninger, kan man finde en balance og lære at værdsætte hver dag som en gave.

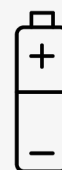
Hvordan fordeler du dine skeer?

Se din energifordeling ved at anvende Ske-teorien. Du finder også dokument med teorien på portalen.



Opladning

Her skal du fokusere på alle de aktiviteter, der giver dig mere energi. Det kan være en svømmetur i havet hver morgen, eller en telefonsamtale med en af dine yndlingspersoner. Alle aktiviteter er vigtige – store som små. Jo flere aktiviteter du kan identificere, der giver dig mere energi, jo større fleksibilitet får du i din planlægning og prioritering. Sæt dine plusser her:



Du kan finde inspiration til gode opladningsaktiviteter ved at tænke over, hvornår du sidst følte glæde, grinede, eller virkelig slappede af.

Det er disse øjeblikke, du skal samle på. Hvis du synes, det er svært at få disse øjeblikke ind i dit liv, fordi du frygter, at det vil gå ud over andre, når du siger nej tak, så husk, at du er den vigtigste i dit liv. Har du ikke energi og overskud, kan du ikke give noget til andre.



Lader du dit batteri op? Giver du dig selv nok tid mellem aktiviteter?

Det er vigtigt at prioritere at finde og ikke mindst tage tiden til at lade op - det kan gøres på mange måder (powernap, meditation, sidde i solen med en kop te mv.). Find de aktiviteter, som kan hjælpe dig med at fylde energi depoterne op igen - vurder hvor lang tid du skal bruge til aktiviteten.

Når du har disse så kan du langt bedre indlægge det i din dags eller ugeplan - og gøre det til en god vane at være god ved dig selv. Efter et stykke tid kan du måske endda finde ud af om det har en effekt på smerterne - måske du oplever at have færre udbrudssmerter, som er ekstra drænende?



Hvordan kan andre hjælpe dig med at lade op?

De fleste af os får af vores pårørende de velmenende gode råd - det kan være fra et familiemedlem, ven eller kollega. Men vi kender nok også alle til at blive lidt irriteret over at få af vide 'du ser træt ud, måske du skal slappe lidt af' - når smerterne raser har man ikke altid helt rummelighed til at tage imod rådet - uanset om det er et godt råd eller ej.

Dog vil vi gerne udfordre/udfordre dig til at tænke over, hvordan pårørende kan støtte dig i at blive mere opmærksom på perioder, hvor batterierne trænger til en opladning.

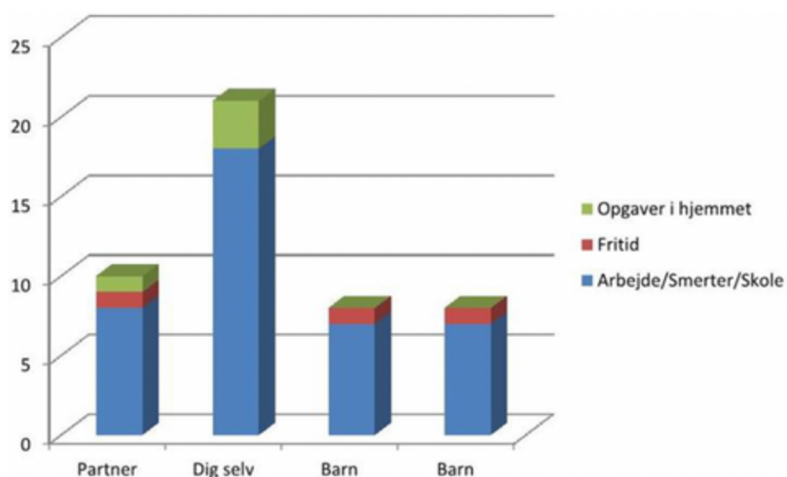
Kan det være en god ide at tale om hvordan de gode råd gives (formulering betyder meget) og modtages? Tænk over din umiddelbare reaktion, når dem omkring dig prøver at sige til dig, at du må/skal tage tid til opladningen.

I sidste ende vil en god dialog og dig som smerteramt i bedre balance give en hverdag med færre spændinger, diskussioner og mere nærvær.



Synliggør dit aktivitetsniveau

Fordi du altid har taget dig af de opgaver, du nu gør, er det ikke ensbetydende med, at du skal fortsætte med det. Husk, at hvis vi fortsætter med at gøre, som vi plejer, får vi det, vi plejer. **Læs eller udskriv aktivitetsøjlen.** Det er den samme, som du ser her.



Søjlediagrammet er lavet ud fra en gennemsnitsfamilie og viser, hvor mange timer hver person bruger på aktiviteter hver dag.

Lav din egen aktivitetsøjle – hvordan ser den ud? Drøft den med din partner eller andre nære. Ser de fordelingen anderledes? Dette kan åbne for en ærlig dialog om, hvordan aktiviteterne i hverdagen kan fordeles eller justeres, så hverdagen fungerer for alle.

Din partner

- Arbejde: 8 timer + transport
- Opgaver i hjemmet: ca. 1 time dagligt
- Fodbold: To gange om ugen plus kamp i weekenden

Dig

- Smerter: 24 timer i døgnet, hvilket kræver lige så meget energi som at gå på job, og muligvis mere. Du kan fratrække de timer, du sover
- Diagrammet viser her 18 timer med smerter og 6 timers søvn
- Arbejde i hjemmet: ca. 3 timer dagligt
- Fritidsaktiviteter: Ingen, da der ikke er overskud til det.

Børn

- Går i skole: ca. 7 timer dagligt
- Arbejde i hjemmet: ca. en halv time dagligt
- Fritid og leg med venner: ca. 1 time dagligt.



Som smerteramt er det vigtigt at huske, at smerterne koster rigtig meget energi – faktisk lige så meget, eller mere, end det at gå på job hver dag. Derudover kræver det også energi at lære at leve livet på en ny og anderledes måde. Ofte er vi vant til at gøre en masse for andre, og vi kan finde det lettest at gøre tingene selv, hvilket gør det svært at bede om hjælp til dagligdagens gøremål. Mange føler, at det er deres pligt at passe hele hjemmet, især hvis de ikke længere kan arbejde fuld tid. Men der er en god grund til, at de ikke længere kan arbejde fuld tid.

Aktivitetssøjlen viser, at du som smerteramt har brug for hjælp til alt det, der er nødvendigt for, at hverdagen kan hænge sammen. Derfor skal I som familie finde ud af, hvem der skal klare de forskellige opgaver, så du også får tid til at oparbejde ny energi til de opgaver, du skal tage dig af. Tænk på dig selv som en el-bil, der skal have ny strøm for at kunne køre nogle kilometer. Opladning bliver en af dine vigtigste hverdagsopgaver. Hvordan lader du op?



Har du børn? Hvordan kan de inddrages i de huslige pligter?

Afhængig af alderen på børnene, så skal inddragelsen justeres. Uanset alder så er det sundt for børn at få ansvar og pligter - det bidrager til deres udvikling og mindre kaos i hverdagen. Du skal dog forvente, at forandringen ikke sker blot fordi der er lavet en liste - forandring tager tid og du skal være forberedt på at være vedholdende og konsekvent.

Hvis dine børn er små, så kan det være en god ide at gøre oprydning af legetøj til en leg, lad dem finde strømpepar efter de er vasket. Man kan med fordel bruge en tavle med oversigt eller give dem 'smileys' på deres tavle.

Hvad x antal smileys så giver af lækker bonus er helt op til dig! Det kan være, at de må bestemme, hvilken film I skal se sammen i weekenden - mens I slapper af på sofaen med frugtsnacks i weekenden. Det behøver ikke at være noget, som koster penge.

Er dine børn større og kan hjælpe mere til, kan de inddrages mere i de daglige pligter. Der er selvfølgelig alle de normale opgaver fylde/tømme opvaskemaskinen, dække bord mv. Men husk aktiviteter som at indsamle al vasketøj og sørge for at det er båret ud til vaskemaskinen (det kræver ekstra oplæring hvis du lader dem sætte tøjvasken over), sørge for rene håndklæder, vande blomster, tørre møbler af, ryste puderne udenfor, mv.

Mulighederne er uendelige - men de skal være egnet til alderen. Husk gentagelser bliver en nødvendighed - men husk at rose og sige tak. Hvis dem at de gør en stor forskel for dig - de bliver stolte og glade (selvom om de godt kan brokke sig over at have pligter).

Hvordan kan dit barn eller børn inddrages i de huslige pligter?

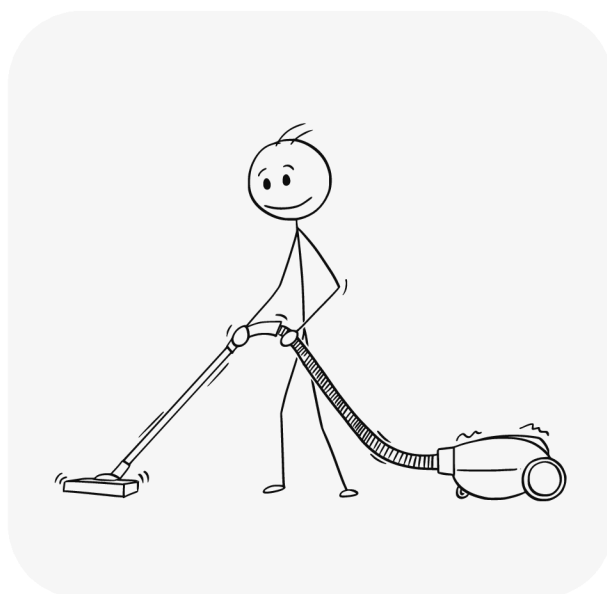


Ugens opgaver

Måske er du alene om alle opgaverne. I så fald kan rengøringslisten hjælpe med at give overblik (Familier kan også bruge den).

Den er inddelt i 4 uger med ugentlige opgaver, så du får hele hjemmet igennem. Tilpas listen efter dit hjem og brug en plastikklemme til at afkrydse fremgang. Lommen kan tørres af og genbruges.

Du finder **rengøringslisten** på portalen.



Rengøringsliste for 4 uger

Rengøringsliste - Uge 1

- ☐ Åbn vinduerne og luft ud, mens resten ordnes
- ☐ Ryd tøj og lignende væk fra gulvet og læg det i vasketøjskurven
- ☐ Fyld skrald i skraldespanden
- ☐ Sæt en vaskemaskine over
- ☐ Støvsug grundigt gulv og tæpper i stue, entré, køkken, badeværelse og soveværelse.

PAUSE (drik et glas vand, lav en vejrtrækningsøvelse eller blot sid behageligt og nyd roen)

Badeværelse

- ☐ Find rengøringsmiddel, toilettrens, klorinspray, klud, svamp, tør klud/håndklæde
- ☐ Spray brusekabinen med klorin
- ☐ Hæld toilettrens i kummen
- ☐ Vask spejlet med en ren klud/spejlrens og tør efter
- ☐ Skur toilettet
- ☐ Vask brusekabinen af med svamp
- ☐ Skyl brusekabinen efter med bruseren
- ☐ Tag alt ned fra hylderne, vask af og tør efter
- ☐ Rengør og ryd op på hylder i skabet
- ☐ Tør vinduesrammer og skuffemøbel af
- ☐ Rengør håndvask og toilet udvendigt og tør efter
- ☐ Hæng rene håndklæder op og læg de brugte til vask
- ☐ Vask gulvet
- ☐ Læg de snavsede klude til vask.

PAUSE — Nyd at se alle de krydser, du har sat.

Stue, køkken og entré

- ☐ Find rengøringsmiddel, ren klud, glasspray + køkkenrulle
- ☐ Tør vindueskarme og vinduesrammer af
- ☐ Tør alle borde og flader af
- ☐ Puds tv'et med glasspray og køkkenrulle
- ☐ Tjek opslagstavlen — fjern gamle aftaler
- ☐ Ryd klude, spande og støvsuger op
- ☐ Tag tøjet ud af vaskemaskinen — og sæt evt. en ny vask over.





Rengøringsliste — uge 2

- ☐ Åbn vinduer og luft ud mens du gør rent
- ☐ Rydde tøj og andet væk fra gulvet og læg i vasketøjskurv
- ☐ Fyld skrald i skraldespand
- ☐ Sæt en maskine tøj over
- ☐ Støvsug grundigt gulv og tæppe i stue, entré, køkken, badeværelse og soveværelse.

PAUSE (drik et glas vand, lav en vejtrækningsøvelse eller blot sid behageligt og nyd roen)

Stue, køkken og entré

- ☐ Brug spand, brun sæbe, gulvklud og gulvskrubbe
- ☐ Stue vaskes med hårdt opvredet klud — husk også panelerne
- ☐ Vask entré med rigeligt vand og sæbe
- ☐ Skift vand
- ☐ Vask køkkengulv med rigeligt vand og sæbe
- ☐ Læg gulvklud til vask og tøm spand.

PAUSE — Nyd at se alle de krydser, du har sat

Badeværelse

- ☐ Puds spejl og håndvask
- ☐ Rens toiletkumme
- ☐ Hurtig rengøring af toilet og skuffemøbel
- ☐ Hæng rene håndklæder op
- ☐ Læg de snavsede til vask.

Stue

- ☐ Tør flader over med fugtig klud
- ☐ Ryd klude, spande, støvsuger væk
- ☐ Tøm vaskemaskinen — og sæt måske en vask mere over.



Rengøringsliste — uge 3

- ☐ Åbn vinduer og luft ud mens du gør rent
- ☐ Rydde tøj og andet væk fra gulvet og læg i vasketøjskurv
- ☐ Fyld skrald i skraldespand
- ☐ Sæt en maskine tøj over
- ☐ Støvsuge grundigt gulv og tæppe i stue, entré, køkken, badeværelse og soveværelse

PAUSE (drik et glas vand, lav en vejrtrækningsøvelse eller blot sid behageligt og nyd roen)

Soveværelse

- ☐ Brug rengøringsmiddel, vand, ren klud, glasspray og køkkenrulle, brun sæbe og gulvskrubbe
- ☐ Tag sengetøj af og læg til vask
- ☐ Støvsug madrasser
- ☐ Tør seng af med fugtig klud
- ☐ Tør vindueskarme og vinduesrammer af
- ☐ Tør skabslåger af
- ☐ Puds spejl med glasspray
- ☐ Læg rent sengetøj på
- ☐ Rul tæppe væk.
- ☐ Vask gulvet
- ☐ Rul tæppe tilbage og ryd op

PAUSE — Nyd at se alle de krydser, du har sat

Badeværelse

- ☐ Puds spejl og håndvask
- ☐ Rens toiletkumme
- ☐ Hurtig rengøring af toilet og skuffemøbel
- ☐ Hæng rene håndklæder op
- ☐ Læg de snavsede klude til vask

Stue

- ☐ Tør flader over med fugtig klud
- ☐ Ryd klude, spande, støvsuger op
- ☐ Tøm vaskemaskinen — og sæt måske en vask mere over.





Rengøringsliste — uge 4

- ☐ Måske du kan få nogen til at hjælpe?
- ☐ Åbn vinduer og luft ud mens du gør rent
- ☐ Rydde tøj og andet væk fra gulvet og læg i vasketøjskurv
- ☐ Fyld skrald i skraldespand
- ☐ Sæt en maskine tøj over
- ☐ Støvsuge grundigt gulv og tæppe i stue, entré, køkken, badeværelse og soveværelse

PAUSE —

Køkken

- ☐ Køleskab rengøres med klorin
- ☐ Tjek om fryser skal afrimes eller noget skal smides ud
- ☐ Tør ovn og komfur ren
- ☐ Vask grundigt af i skabet under vasken
- ☐ Vask køkkenlåger med rengøringsmiddel
- ☐ Vask 4 skabe indvendigt

Vinduer

- ☐ Find vinduesskraber, ren klud, tør klud, sulfo + salmiakspiritus
- ☐ Lav vand med sulfo og lidt salmiakspiritus
- ☐ Puds vinduer indvendigt Måske pudse vinduer udvendigt

Badeværelse

- ☐ Puds spejl og håndvask med glasspray
- ☐ Rense toiletkumme
- ☐ Hurtig rengøring af toilet og skuffemøbel
- ☐ Hæng rene håndklæder op
- ☐ Læg de snavsede klude til vask

Stue

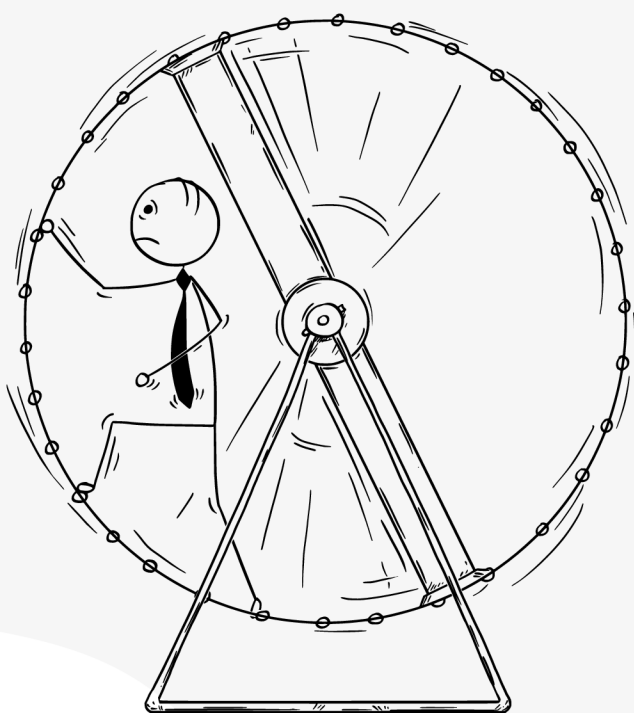
- ☐ Tør flader over med fugtig klud
- ☐ Ryd klude, spande, støvsuger op
- ☐ Tøm vaskemaskinen — og sæt måske en vask mere over



Ting tager tid

Vi har alle rutiner og mønstre, der kører på autopilot. Prøv for eksempel at tage strømpen på den anden fod først – det er ikke let at ændre selv en lille rutine. Når de fleste af vores vaner ikke længere kan klares automatisk pga. smerterne, er det vigtigt at blive opmærksom på behovet for at tillære nye livsmønstre. Det handler om at udvikle nye overbevisninger om, hvad vi kan og ikke kan, og at fokusere på positive tanker og større accept af os selv.

Det er vigtigt at lære at sige nej, hvis energien eller lysten til en aktivitet/opgave ikke er der. Selvom det kan lyde enkelt, er det ofte svært, fordi det kan påvirke vores selvbillede.



Negative tanker

Her er nogle eksempler på tanker, der ofte dukker op, når man skal sige nej:

- Hvis jeg siger nej, kan andre ikke lide mig.
- Jeg skal tage mig sammen, så jeg ikke virker svag.
- Jeg plejer ikke at sige nej.
- Hvis jeg ikke deltager, bliver jeg måske ikke inviteret igen.

Disse og lignende tanker bygger på en overbevisning om, at vi kun er gode nok, hvis vi opfylder andres forventninger. Men sandheden er, at vi trives bedst, når vi lever et liv, der tager hensyn til vores egne behov. Når vi ignorerer dem for længe, begynder kroppen at "råbe op" – ofte i form af stress, træthed eller smerter. Derfor er det vigtigt at lytte til dig selv og turde sige nej, når det er det rigtige for dig.

Hvilke tanker har du, når du har lyst til at sige nej?

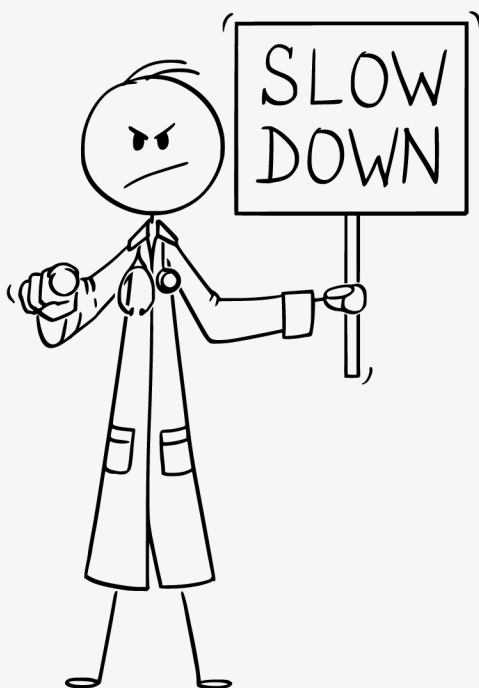


Find dine grænser

Jo bedre du lærer dig selv at kende og giver dig selv ro til at mærke dine behov, desto oftere vil du opdage, at du har brug for at sige nej. Det kan tage tid at lære, men husk, at et nej ikke handler om at afvise andre – det handler om at vælge dig selv til.

Når du viser dig selv den samme omsorg og kærlighed, som du naturligt giver til andre, skaber du mere balance og indre ro. Og jo mere ro du finder, desto mere overskud får du – noget, der i sidste ende kan være med til at reducere smerter.

Øv dig i at lytte til dine behov og træne i at sige nej med god samvittighed. Du er det vigtigste i dit liv, og det er ikke egoistisk at sige nej – det er selvkærligt!



Sig nej med god samvittighed

For mange af os er det en kæmpe udfordring at få et "nej" over læberne. For er det egentlig okay at sige fra? Eller er jeg så egoistisk?

Det der med at sige nej, når man mener nej, er vigtigt. Det er muligvis en af de vigtigste ting, jeg har lært i mit liv. Jeg øver mig fortsat i det. Det har virkelig nedbragt den stressfaktor, der hedder "mennesker-der-beder-mig-om-noget-som-jeg-ikke-har-tid-eller-lyst-til-men-siger-ja-til-alligevel-for-ikke-at-skuffe-dem-eller-blive-upopulær."

En bonus ved et helhjertet nej er ny energi og plads til det, som du kan mærke er et helhjertet JA.

Hvorfor er det så svært at sige nej?

Mange af os er opdraget til at tilsidesætte egne behov. Selvom vi jo er født med evnen til at skribe, når vi havde behov som vores forældre skulle opfylde.

Det gør de mens vi er helt små, hvorefter de går meget op i, at vi som børn skal opføre os ordentligt. Det er meget almindeligt, at forældre stiller spørgsmål, når de vil have deres børn til at gøre noget. De siger måske: "Skal du ikke have sutsko på?" Eller: "Skal du ikke læse lektier?" Hvis man som barn svarer nej, får man at vide, at det skal man. Når forældre stiller spørgsmål, selvom de forventer, at barnet gør, som de siger, så oplever barnet, at dets svar ikke bliver respekteret. Dermed lærer barnet, at det ikke har ret til at sætte grænser. Når barnet oplever at forældrenes utilfredshed, og at et nej ikke giver anerkendelse og positiv opmærksomhed, så lærer det hurtigt, at svaret skal være ja, for at få anerkendelse. Og er der noget, vi som mennesker har brug for, er det anerkendelse.

Du har et valg

Når det kan være svært at sige nej, handler det også om, at vi i mange situationer er nødt til at tilsidesætte vores egne behov, fordi andre er afhængige af os. Vi har måske et nyfødt barn, et alvorligt sygt familiemedlem, en døende mor, en partner i krise osv.

Det afgørende er her at vi er bevidste om, hvorfor vi gør det, så vi gør det, fordi vi har truffet et valg. I så fald handler det ikke om, at vi bare forsøger at gøre andre tilfredse per automatik. Vi gør det, fordi det er vigtigt for os og for relationen, og det er ikke ensbetydende med, at vi er grænseløse. Hvis vi for eksempel har valgt at tage os ekstra af vores gamle mor, behøver det ikke betyde, at vi også vil vaske hende. Hvis vi synes, det er for intimt, kan vi respektere vores egne grænser ved at sige nej og få andre til det.

Hvis du vil passe på dig selv og have et respektfuldt forhold til andet menneske, er det vigtigt både at kunne sige ja og nej. Hvis du vil være et menneske, der gør noget godt for andre, er du også nødt til at passe på dig selv. Så skal du indimellem sætte en grænse. Så tænk over, hvor meget du kan og vil være med til.



Nej på jobbet og derhjemme

Nogle mennesker oplever, at det er sværere at sætte grænser hjemme. Andre oplever, at det er sværere på jobbet.

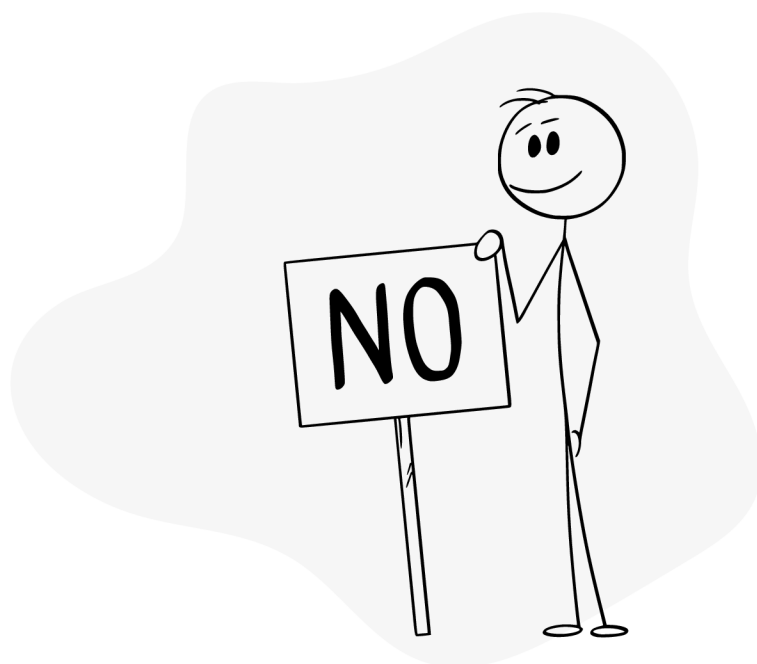
Hvis man har svært ved at sige nej derhjemme, handler det ofte om, at man her har de tætteste relationer, og at det ofte er i disse, at vi har flest følelser involveret. Vi kan være bange for at blive afvist af dem, vi holder af. Hvis det er svært at sige nej, fordi vi i bund og grund er bange for ikke at være gode nok, som vi ER, kan det være en god ide at arbejde med sit selvværd.

For dem, der har svært ved at sige nej tak til overarbejde eller på anden måde sætte grænser på jobbet, handler det typisk om, at man ikke føler sig god nok til sit arbejde og er bange for at blive afskediget, så man mister tryghed. Der kan også være et overlap, da man også på jobbet kan være bange for at blive lukket ude af gruppen.

Det svære nej på arbejdspladsen handler mere om lavt selvværd. Her kan det være svært at føle at man slår til på arbejdspladsen, fordi man ikke føler sig god nok til det man gør.

Uanset om du har svært ved at sige nej til dine krævende teenagebørn eller over for chefen, der overdænger dig med opgaver, er det samme fremgangsmåde, man kan benytte, når man vil lære sig at sige nej. Det handler i begge tilfælde om at finde ud af, hvad man vil og kan være med til og så melde det ud på en måde, hvor man både viser sig selv og den anden respekt. Derudover kan det være nyttigt at vide om det er dit selvværd eller selvtillid du skal arbejde med.

Begge dele går ud på at mærke din egen styrke og vide at du er mindst lige så god som andre. Din mening betyder også noget. Det du føler er ikke forkert, men netop den rigtige vej at gå.



Du bliver mere tydelig

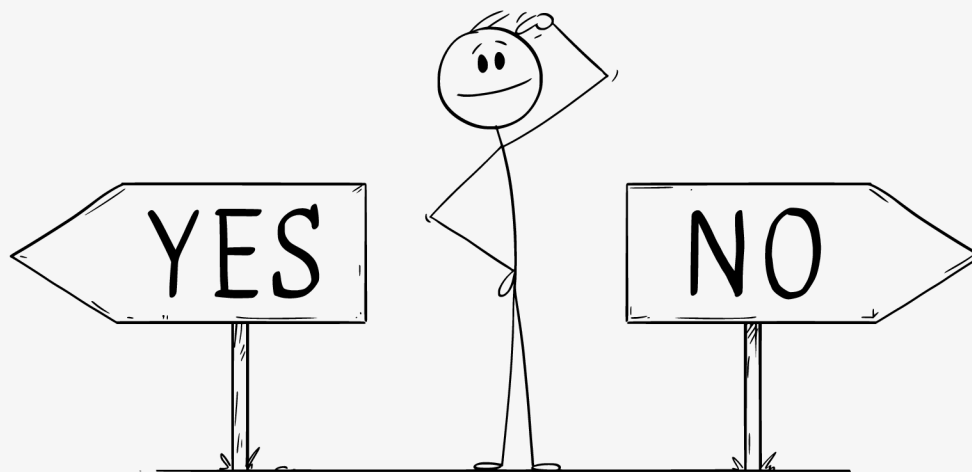
Et mønster, som ses ofte, er at det er personer, som ikke værdsætter sig selv, som har det svært ved at sige nej og sætte grænser.

Det er derfor vigtigt at få arbejdet med sig selv, så man føler sig i sin ret til at sige nej. Andre mennesker har jo også grænser, så derfor er det okay, at du også har grænser. Accepter, at det er okay, at du ikke altid er enig med andre, og stol på, at det, du vil sige, har værdi nok til at blive sagt højt. Det er et bevidst valg.

Der er mange fordele ved at sige nej. Andre behøver ikke at gætte, hvad du egentlig mener, fordi du ikke udsender blandede signaler. Andre kan godt mærke, når vi ikke er helt ærlige i vores ja. Så vi snyder både andre og os selv, når vi ikke er tydelige og siger vores mening. Vi dræner vores eget selvværd, fordi vi er ligeglade med, hvad vi selv mener.

Når vi derimod svarer ærligt og sætter grænser, kan andre mennesker mærke, hvor de har dig. Du bliver mere tydelig, og du har mulighed for at blive respekteret, for den person du er.

Jeg har rigtig meget respekt for andre der er tydelige omkring hvad de vil og ikke vil. Det har hjulpet mig til også at være mere tydelig. For når jeg selv kan lide at andre er det, kan mine nærmeste sikkert også lide jeg er det.



Du afviser ikke personen, men forslaget

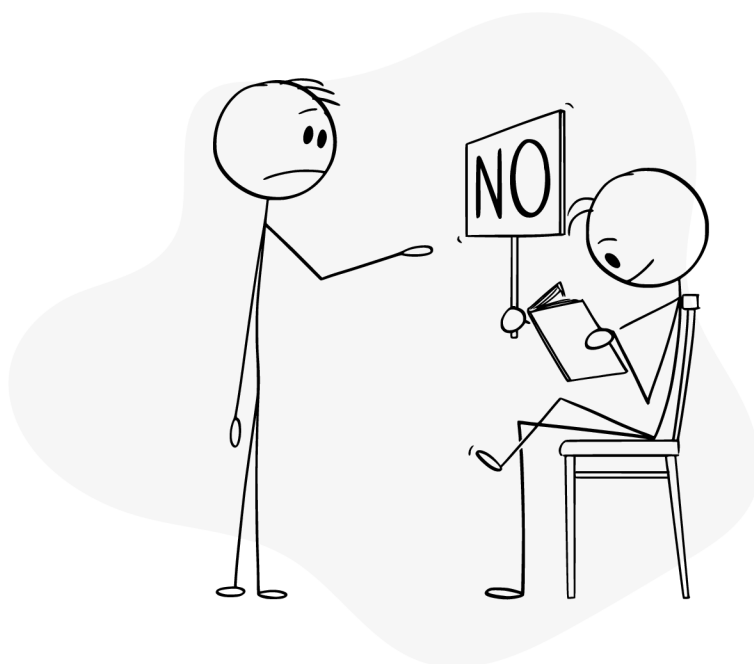
Det, som vi dybest set er bange for ved at sige nej, er at blive afvist. Derfor gør vi alt, hvad vi kan, for at andre kan lide os. Vi vil så nødig skuffe andre og gøre dem vrede eller kede af det, for så føler vi os afvist. Derfor får vi ikke sat de grænser, vi har brug for. Vi får dårlig samvittighed, når vi endelig tilgodeser vores egne behov, eller når andre bliver vrede på os eller kede af det.

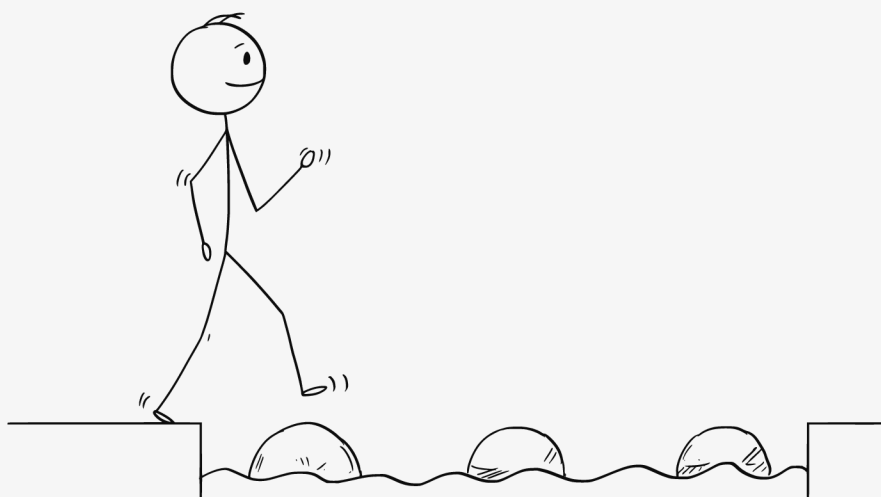
Vi er ikke altid bevidste om, at du er dig, og jeg er mig, så vi tager ansvar for de andres følelser ved at klandre os selv for, at de reagerer negativt, når vi siger nej. Vi tager derfor også ansvar for, at de andre får det godt igen, hvis vi overhovedet har prøvet at sætte en grænse.

"Jeg kan ikke lide at gøre X ked af det", siger mennesker, der har svært ved at sætte grænser ofte. Men vi skal øve os i at adskille os selv psykisk fra andre. Det gælder om at indse, at vi ikke kan gøre andre kede af det. Det er deres følelser, og de gør sig selv kede af det. Det er deres eget ansvar, hvordan de vælger at reagere på dit nej. Det er vigtigt at blive på din egen banehalvdel, og fortælle hvordan du har det, og lad så dem beholde deres følelser.

Mange tror, at de afviser personen, hvis de for eksempel siger nej til at gå i biografen, når de bliver spurgt, om de vil med. Men det er ikke personen, de afviser – det er derimod selve den handling at gå i biografen. Det er vigtigt at skille det ad.

Alle mennesker kan sætte grænser, selvom nogle påstår noget andet. Forstil dig, at du er oppe i Rundetårn, og en anden beder dig om at springe ud – så vil du sige nej. Så alle kan sige nej. Du kan også. Det vigtige er, at vi har det okay med det. Vi kan undgå den dårlige samvittighed ved at tage ansvaret for vores egne følelser og lade den anden tage ansvaret for sine følelser.





10 trin til et nej, med god samvittighed

1. Find ud af hvornår det er svært at sige nej

Hvornår har du typisk svært ved at sætte grænser? Du oplever sikkert situationer, hvor du gang på gang kommer i det samme dilemma – du vil gerne stå op for dig selv, men tør ikke. Er det, når du har købt en defekt vare, eller når du skal besøge din gamle krævende møster?

2. Beslut dig langsomt

Kender du det, at du står i et hverdagsdilemma? Det behøver ikke være en stor ting, men kan være helt lavpraktisk som kæresten, der siger: Er det okay, at jeg kommer sent hjem i aften? Eller en kollega, der beder dig om at blive 30 minutter ekstra.

Du vil gerne sige ja og være en fleksibel person, men du kan også mærke, at du faktisk ikke synes, det er cool, så du skynder dig at sige ja. Bagefter bygger irritationen sig op i dig, indtil du ender med at eksplodere over noget andet. Eller også når du slet ikke at mærke, hvad du egentlig føler, før du har sagt ja og været den seje kvinde, du gerne vil være.

Sæt i stedet tempoet på beslutningen ned og bed om 3 minutter, før du svarer. De 3 minutter kan være nok til, at du stiller ind på dig selv og faktisk mærker: Er det her ja eller nej? Et svar fra det sted er mere rent, og du vil derfor oftest have det bedre med det.

3. Svar fra hjertet

Lad være med at se på dig selv udefra med et blik, hvor du hele tiden vurderer dine nej'er som gode, dårlige, retfærdige eller egoistiske. Svar fra hjertet, og lad andre mennesker mene, hvad de vil. Du behøver ikke at have hele verden med dig, når du siger nej. Det vigtigste er, at du har dig selv med.

4. Kend dine grænser

Du kender sikkert godt dine grænser. Måske ikke dem allesammen, men jeg vil godt vædde på, at når du er helt alene, ved du godt, hvad du kan lide, hvad der gør dig vred, og hvad du slet ikke har lyst til.

Uanset hvor fint det er at blive udfordret, har alle mennesker også noget med sig, som de har brug for, bare bliver respekteret. Kend de grænser i dig selv, og aflæg så et højtideligt løfte til sig selv om at respektere og passe på dine egne grænser. Fortæl også gerne dem, du holder af, hvor dine grænser er, og hvad de betyder for dig. Det kan hjælpe andre til at forstå, hvordan du fungerer og give dem lidt navigationshjælp i dit indre landkort. Og ja, du er måske lidt firkantet, egoistisk eller urimelig nogle gange, men det er en del af dig og din charme.

5. Øv dig på forhånd

Tænk på den situation, hvor du gerne vil sætte en grænse. Hvad kan du sige, så du tager ansvar for dine egne følelser og behov og samtidig gør det respektfuldt?

Typisk bliver vi ydmyge eller aggressive, hvis vi ikke føler retten til at sætte en grænse. Vi kommer med dårlige undskyldninger og hvide løgne, for at det ikke skal gøre ondt på den anden. Eller også banker vi i bordet i vrede eller hæver stemmen. Husk, at der ikke er noget galt i at være undskyldende eller banke i bordet, hvis du selv er tilfreds med din opførsel. Men hvis du ærgrer dig bagefter, så har du brug for at ændre din måde at sætte grænser på.

6. Sig nej uden at klandre dig selv bagefter

Hvis du bliver inviteret i biografen, men ikke orker den aften, så start med at anerkende den andens invitation, og fortæl så, hvordan du har det med selve situationen.

Tal i jeg-budskaber. Sig fx: "Tak for at du spørger mig. Det er jeg rigtig glad for, men jeg er for træt og vil hellere ligge på sofaen i aften." Hvis du så samtidig foreslår en anden dag, får du vist, at du gerne vil i biografen med den anden. Hvis din datter vil have hjælp med en opgave, og du selv har arbejde, du skal have gjort færdigt, kan du sige: "Jeg vil rigtig gerne hjælpe dig, men jeg har ikke tid lige nu. Jeg vil gerne hjælpe dig i morgen aften."

Mange synes at det kan være svært i situationen. Men husk, at du altid kan gå tilbage bagefter og tage det op igen, hvis du fik sagt ja og mente nej. Sig for eksempel: "Det, vi talte om i går, har jeg brug for at tale om. Jeg vil lige fortælle dig, hvordan jeg har det med det." Når nogen spørger dig om noget, og du har brug for at mærke efter, så find en sætning á la: "Jeg skal lige tjekke min kalender, og så vender jeg tilbage til dig." Når vi ikke er vant til at sætte grænser, så skal vi bruge lidt længere tid, så sæt dit svar på pause, så du kan tænke over det i ro og mag. Mærk efter, hvad du kan og vil.

7. Stå fast – også når du mærker modstand

Når du mærker en ubehagelig følelse af, at den anden bliver ked af det, så sig, at du kan mærke, at den anden bliver ked af det. Dybest set handler det om at anerkende, at vi selv føler, som vi gør, og at andre har lov til at føle, som de gør. Så har både du selv og andre det godt.

8. Find modet til at sige nej

Når vi ikke sætter grænser, respekterer vi ikke os selv, og vi signalerer til omverdenen, at vi ikke har grænser. Andre kender ikke vores grænser, med mindre vi sætter dem.

Husk, at når andre kan sige nej, kan du også.



9. Drop at få andres accept

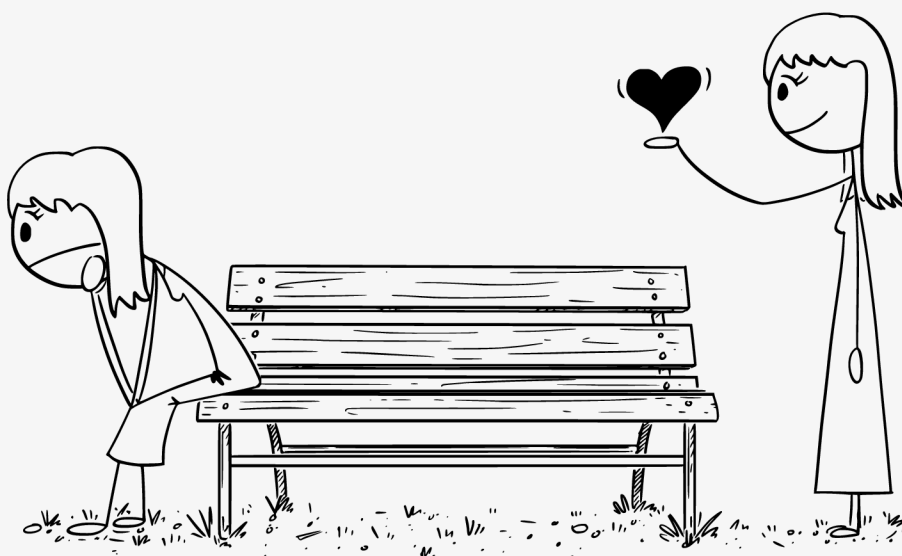
Mange mennesker lider af det, man kan kalde "forstå mig-syndromet". En dag, hvor jeg havde en aftale med min veninde, sendte hun mig verdens længste sms om alt muligt, der var sket for hende den dag. Farverige detaljer kombineret med en gennemgang af hendes sidste uges udfordringer. Efter at have læst teksten to gange, gik det op for mig, at hun aflyste. Jeg kunne ikke lade være med at grine. Dels kender jeg det godt selv, og dels var det et klokkeklart eksempel på 'forstå mig-syndromet'.

Sagen er, at jeg hverken behøver at forstå, være enig, eller retfærdiggøre min venindes nej. Hun er en voksen kvinde, og hun må gerne aflyse og sige nej. Bare fordi hun vil. Så stop med at bede om andres accept af dine valg, og stå ved dit nej. Samtidig kan du give alle andre i dit liv samme frihed. Det skaber så meget god energi at kunne sige både ærligt nej – og ja.

10. Kom stærkt tilbage med et ja

Hvis du har sagt meget nej i en bestemt del af dit liv eller i en relation, og gerne vil vise at relationen er vigtig for dig, kan det være guld værd at komme tilbage med et ja.

Så inviter veninden, hvis fødselsdag du sagde nej til, på en gåtur. Sig til din chef, at du stadig ikke vil have flere gule sager, men gerne tager nogle lilla. Pointen er: Hvis du ikke har det godt med et nej, så husk, at det ikke er sidste ord mellem jer. Du kan komme tilbage med et andet forslag og vise, hvad du gerne vil.



6 sætninger, du kan bruge, når du skal sige nej

- Lad mig lige tænke over det (tænke, tænke, tænke...). Nej, det kan jeg desværre ikke
- Det kan jeg godt, hvis jeg til gengæld kan give dig denne her opgave. Ellers kan jeg desværre ikke nå det. Hvad er vigtigst?
- Det ville jeg gerne, men der er simpelthen allerede nogle super vigtige ting, jeg ikke engang når (og super vigtige mennesker jeg ikke engang når at se) så det kan jeg desværre ikke.
- Det kan jeg desværre ikke. Håber at du finder en løsning. Prøv at spørge X.
- Gør som Lizzy i Jayne Austens 'Stolthed og Fordom', når hun bliver friet til, men må sige nej. Forklar hvor beæret du er over anmodningen, og at du har stor respekt for vedkommendes behov, men at du desværre må takke nej. Og håb så på, at de forstår budskabet bedre end Mr. Collins.
- Til dem, der forsøger at give dig skyld med skyld på, når du siger nej, og som du derfor især skal sige nej til: "Ved du hvad, det kan jeg simpelthen ikke. Jeg kan godt se, det er et problem for dig/irriterende for dig/at du blive frustreret over det, men det kan jeg desværre ikke". Med visse insisterende typer gentages nr. 6 i forskellige versioner et antal gange, indtil vedkommende forstår budskabet, eller indtil din tålmodighed slipper op, og du pludselig kommer i tanke om, at du må smutte, eller har en kage i ovnen.

Indsæt dine egne sætninger her



Gode råd

- Bed om hjælp.
- Lav gerne en opgave om dagen, også selv på gode dage.
- Brug dit energioverskud på at forkæle dig selv.
- Afse mere tid til opladning hver dag.
- Prøv noget andet end det sædvanlige, for at opnå nye resultater.
- Implementeringen skal ske i dit tempo.
- Vær tålmodig, da ændring af rutiner og vaner tager tid.
- Bemærk hvad du føler og sig nej til det, der føles forkert.

Rigtig god arbejdslyst!

