

Lisbeth Fruensgaard

Tag dig nu sammen, skat

– bevar glæden og overskuddet, når din partner
rammes af stress eller angst

Go'Bog

Tag dig nu sammen, skat – bevar glæden og overskuddet, når din partner rammes af stress eller angst

Copyright © Lisbeth Fruensgaard, 2010

Omslag: BSM Reklame

Grafisk tilrettelæggelse: Brian Madsen

Forlag: Go' Bog

Forlagsweb: www.gobog.dk

Trykt: Scandinavian Books

Først publiceret i 2010

Udgave 1, oplag 1

ISBN: 978-87-91913-24-2

Gengivelse af indholdet er ikke tilladt uden skriftlig tilladelse fra forfatteren.

INDHOLD

Indhold	5
Forord	7
Indledning	10
1. Se realiteterne i øjnene	13
Når din partner rammes af alvorlig stress eller angst.	13
Se realiteterne i øjnene.	14
Sig fra.	17
Regn ikke med din partner.	18
Vær åben.	20
Din partner har brug for dig.	21
Få styr på det praktiske.	23
Gør hverdagen lettere.	26
Øvelse 1. Lav en plan.	28
2. Slip din dagsorden	29
Den uvelkomne gæst.	29
Den indre dagsorden.	30
Lær at slippe din dagsorden.	36
Mindfulness.	39
Hvordan trænes mindfulness?	40
Øvelse 2. Åndedrætsmeditation.	43
3. Hav tillid til at alt er godt	44
Vejen igennem.	44
Den indre kerne.	45
At nå den indre kerne.	46
Hav fuld tillid.	49
Forandringer hos din partner.	50
Støt din partner.	53
Øvelse 3. Støt din partner.	62
4. Pas på dig selv	63
Find det rette brændstof.	63
Hvad nu hvis... ..	64

Din krop reagerer	66
Fyld din ressourcekonto	68
Skab tid til dig selv	72
Vær ekstra god ved dig selv	73
Øvelse 4. Min ressourcebank	77
5. Snak åbent med dine børn	78
Når børnene reagerer	78
Snak med dine børn	80
Hold positivt fokus	81
Tal om frygten	84
Hold familieråd	87
Øvelse 5. Familieråd	88
6. Slip følelserne fri	89
Nye og ukendte følelser i spil	89
Savn	91
Tvivl	93
Få luft for dine følelser	95
Strategier til at forløse dine følelser	97
Øvelse 6. Strategier til at slippe følelserne fri	101
7. Bevar glæden i hverdagen	102
Glæd dig over det gode, du gør	102
Hold glæden ved lige	104
Vælg blomstringsvejen	105
Mærk glæden	107
Lykkeritualer	108
Øvelse 7. Find dine lykkeritualer	114
8. En ny hverdag	115
Bedring i sigte	115
Lav en fælles strategi	117
Øvelse 8. Gode hverdagsvaner	120
Afrunding	122
Forslag til uddybende litteratur	124
Fakta 1. Stress	126
Fakta 2. Symptomer på stress	130
Fakta 3. Angst	131

Forord

Jeg mødte Lisbeth første gang, da hun deltog på min stress-coachuddannelse, og jeg kunne med det samme mærke, at her var der en kvinde, der virkelig ville hjælpe andre. Hun var en af de bedste på holdet. Da Lisbeth på et tidspunkt fortalte mig, at hun ville skrive en bog, glædede det mig, fordi jeg vidste, hun havde meget på hjerte.

Der er skrevet mange bøger om stress og lignende emner, men der er én bog, jeg har savnet. Netop en bog om at være pårørende til en stressramt, og om hvordan man tackler dette, og det var det, Lisbeth ville skrive om. Denne bog udfylder et stort hul i litteraturen omkring stress, angst og andre lidelser.

Lisbeth har selv haft stress og angst inde på livet som pårørende. Dette er dog ikke en bog om Lisbeths egen historie, men det, at hun selv har været igennem en sådan periode, har helt sikkert været en stor inspiration til bogen, og det er med til at gøre den meget mere troværdig og nærværende. Lisbeth har i tidens løb suget viden og erfaringer til sig, både fra sin uddannelse hos mig, ved egen coaching og fra mange andre steder. Den viden kan du nu få glæde af ved at læse denne bog.

Som du nok ved, er det svært at være alvorligt stresset. Men nogle gange glemmer man, at det kan være lige så svært at være pårørende. Det kan være vanskeligt at forstå, at ens ægtefælle, kæreste eller anden pårørende ikke kan det samme, som vedkommende plejer at kunne. Det kan være svært at acceptere, at vedkommende har en anden "personlighed" og måske ligefrem tager afstand fra én. Man kan ikke se noget udenpå. Man ser jo helt normal ud. Men indeni er man ikke den, man plejer at være.

Stress og angst har altid eksisteret, men der kommer desværre mere og mere af det. Vi har en uheldig samfundsudvikling, hvor livet bliver stadig mere kompliceret, og samtidig stiller vi større og større krav til det.

Stress og angst kan ramme hvem som helst, hvis omstændighederne er til det. Jeg har ofte oplevet personer, der ikke troede, de kunne blive alvorligt stressede, og hvor deres pårørende eller kollegaer heller ikke troede det. Men det blev de altså. Ofte rammer det de bedste, dem, der vil det så godt, dem, der er mest ansvarsfulde, dem, der er mest ihærdige.

Stress, angst og depression hænger ofte sammen. For eksempel kan stress føre til angst, og angst til stress. Dybest set er det et spørgsmål om en ubalance i kroppen og psyken. Vi er nødt til at forstå, hvad der sker med én, og hvordan man bedst muligt kommer i balance igen. At hjælpe pårørende, der er ude af balance af den ene eller anden grund, om det så er stress, angst eller depression, er mere aktuelt end nogen sinde før.

At komme af med stress eller angst er en rejse. Jo lettere rejsen går, jo hurtigere går den også. Jo mere modstand man møder, jo længere er rejsen. Og det er her, vi kan hjælpe vores pårørende, så de får den letteste vej ud af deres tilstand. Det kræver forståelse, åbenhed og tålmodighed – og ikke mindst accept. Samtidig kræver det, at man passer godt på sig selv. Der er en vej. Og det er den vej, Lisbeth hjælper dig med at finde med denne bog.

Det er en praktisk bog med masser af rigtig gode redskaber. Din opgave er at bruge de redskaber, der vil hjælpe dig og din partner bedst i den situation, I er i lige nu. Du bliver ikke ekspert fra den ene dag til den anden, og det kræver en indsats fra din side. Det er et spørgsmål om at omsætte viden til handling. Ofte er det de mange små

skridt, der fører én i mål. Selv en lille ændring eller en lille ting, du begynder at gøre eller lader være med at gøre, giver ofte store resultater på længere sigt.

Glæd dig til at læse denne bog!

Bjarne Toftegård

Stressekspert, foredragsholder og forfatter

Indledning

Denne bog er skrevet til dig, der har en partner, som er ramt af angst eller alvorlig stress. Hvis du står i denne situation, vil der højst sandsynlig opstå et hav af spørgsmål, og du vil formentlig stå over for nogle udfordringer i hverdagen, som er helt anderledes end dem, du hidtil har kendt.

Fælles for både angst og stress er, at de bringer din partner i en tilstand, der ligger meget langt fra den tilstand, din partner normalt er i. Hvor din partner før var glad, aktiv og stærk, ligger han eller hun nu på sofaen – måske ude af stand til at foretage sig noget som helst. Måske oplever du, at din partner siger og gør nogle ting, som du slet ikke kender, og som næsten får din partner til at virke som en fremmed.

Denne bog er tænkt som en hjælp til at bringe dig godt og hel gennem den svære tid og som en hjælp til at få dig og din partner godt igennem krisen og ud på den anden side sammen. Efter hvert kapitel finder du en øvelse, som jeg vil opfordre dig til at lave, hvis du vil have det optimale udbytte af bogen. Men det er vigtigt, at du laver øvelserne i dit eget tempo. Hvis overskuddet ikke er til det, når du læser kapitlet, så vent til det kommer. Du kan sagtens læse videre i bogen alligevel.

Du vil formentlig opleve, at nogle kapitler og øvelser vil give mere mening for dig end andre. Hvis du har det sådan, så sæt fokus på det, som giver mest mening for dig.

Jeg har på et tidspunkt selv oplevet en dramatisk ændring i min hverdag, fordi min partner blev ramt af angst. En oplevelse, der inspirerede mig til at skrive denne bog.

Derudover har jeg gennem flere års arbejde som coach og stresscoach indsamlet viden om de udfordringer og

problematikker, der opstår i et parforhold, når den ene part rammes af enten angst eller stress. Jeg har hjulpet en lang række mennesker med at komme af med stress og lært dem at forebygge stress i hverdagen, og jeg har hjulpet deres pårørende. Gennem dette arbejde har jeg har erfaret, hvilke handlinger, øvelser og værktøjer, der virker særlig godt, dels for den stressramte selv, og dels for den stressramtes partner.

Det er denne viden og disse erfaringer, jeg gerne vil viderebringe til dig i denne bog. Der er rigtig mange måder at håndtere både angst og stress på. Det er derfor vigtigt at understrege, at denne bog på ingen måde er en definitiv og universel løsning på vejen ud af angst og stress. Vi vil formentlig aldrig kunne finde en universel vej eller metode, der fjerner stress og angst for alle, der bliver ramt af dette i deres liv. Dertil er vi alt for forskellige som de individer, vi hver især er.

De råd, du finder i denne bog, er *mit* bud på, hvad der virker godt, og hvordan I som par kommer bedst muligt gennem krisen. Læs bogen med et åbent sind og kombiner endelig de forskellige råd med andre handlinger, metoder, veje og indsigter, som du måske allerede nu ved, virker for dig.

I bogen omtales partner af læsevenlige årsager konsekvent som ”han”. Men der kunne lige så godt have stået ”hun”, og bogens indhold er lige relevant, uanset om din partner er en mand eller en kvinde.

Jeg håber, bogen vil give dig svar på nogle af de mange spørgsmål, der fylder i dit hoved, og at bogens værktøjer vil være en hjælp for dig på vejen gennem krisen.

Jeg håber også, at du med denne bog vil få styrke, mod og tro, der vil holde dig oprejst, når det er allermest svært. Med styrke, mod og tro kan du og din partner sammen

Tag dig nu sammen, skat

sejre over både stress og angst og igen få en hverdag, hvor det er *jer*, der bestemmer.

Kapitel 1. Se realiteterne i øjnene

Læs her om:

- Hvad realiteterne er
- Hvordan du ser realiteterne i øjnene
- Hvad du kan forvente af din partner
- Hvornår hverdagen igen bliver ”normal”
- Hvorfor din partner har brug for dig

Når din partner rammes af alvorlig stress eller angst

Når din partner rammes af alvorlig stress eller angst, ændres jeres hverdag dramatisk. Intet er, som det plejer at være. Det, der før var trygt og godt, er nu pludselig utrygt og underligt fremmed. Jeres indbyrdes roller er måske blevet byttet om, og du føler dig forvirret over pludselig at skulle gøre de ting, din partner plejer at stå for. Du vil højst sandsynlig skulle tage dig af opgaver, du måske ikke er helt fortrolig med, og hvis I til daglig har en nogenlunde ligelig opgavefordeling, kan de mange ekstra opgaver måske lige nu føles som en stor byrde.

Dine tanker sniger sig tilbage til tiden, hvor din partner var ”sig selv” og alting føltes nemmere, og dit fokus retter sig helst mod at komme *videre*. Væk fra denne uvante situation og hen til den hverdag, du kender og holder af.

Uanset hvor meget I begge ønsker det, forsvinder stressen eller angsten ikke i morgen. I står foran en proces, der kommer til at tage tid. Måske to måneder, måske et halvt år eller måske flere år. Det vil aldrig være til at sige med sikkerhed og afhænger af så utrolig mange ting.

For det første afhænger det af, hvor alvorligt din partner er ramt af stress eller angst. Kan han stadig klare sig nogenlunde gennem dagen, eller kan han intet andet foretage sig end at ligge på sofaen eller i sengen? For det andet afhænger det af de forskellige forhold, som gør sig gældende i netop jeres liv: Hvem er I som par og familie? Hvilken historie og erfaring har din partner? Hvordan er omstændighederne i jeres liv lige nu?

Mange faktorer kan altså påvirke den proces, det er at komme igennem krisen og godt ud på den anden side. Det allervigtigste er, at I holder fokus på, at I *kommer* igennem den situation, I står i lige nu. Hverdagen *bliver* god og velfungerende igen. Hvornår og hvordan vil vise sig hen ad vejen.

Der er ingen tvivl om, at angst og alvorlig stress hos din partner er krævende, langtrukket og slidsomt for jer begge. Men med de rette værktøjer kan det lade sig gøre at komme godt igennem krisen. Faktisk kan din partners tilstand i sidste ende være en gave til jer begge.

Se realiteterne i øjnene

Det bedste du kan gøre, når din partner rammes af angst eller stress, er med det samme at se realiteterne dybt og ærligt i øjnene. Forsøg så godt du kan at forholde dig til det, som er virkeligheden lige nu. Og virkeligheden er, at hverdagen og jeres liv sammen er forandret.

Lige så usikker som hverdagen føles, lige så usikkert er det, hvornår den ændrer sig igen. Lad være med at lukke øjnene for det, der er sket og håbe på, at det forsvinder i morgen. Det gør det ikke. Lad være med at tænke: "I morgen når jeg vågner, er han nok sig selv igen" når du lægger

dig til at sove om aftenen. Det er han ikke. Måske bliver han det aldrig igen! Det samme gælder jeres hverdag sammen, der sandsynligvis heller ikke vil blive præcis som før. Men netop dette, at din partner, jeres hverdag – og dig selv – ikke bliver fuldstændig som før, kan være en gave til jer begge.

Det er måske meget svært for dig lige nu at forestille dig, at den situation, I står i, kan være en gave. Men hvis I åbner jeres hjerter og accepterer, hvad der er sket, kan situationen give jer en helt ny og værdifuld indsigt i livet. Forhåbentlig vil de værktøjer, jeg giver dig i denne bog, være en hjælp til at yde mindre modstand og i stedet betragte jeres situation med åbenhed og accept. For netop med åbenhed og accept finder I styrken til at vende den svære tid til noget positivt.

*Hvis I åbner jeres hjerter
og accepterer, hvad der er sket,
kan situationen ende med
at blive en gave til jer begge.*

Når du skal godt igennem krisen – og når I skal godt igennem krisen som par – kræver det, at I retter al jeres energi og fokus mod det, som foregår. Med dette mener jeg ikke, at I skal tale om angsten og stressen hele tiden. Slet ikke. Tværtimod skal I det næste kortere eller længere stykke tid indrette jeres hverdag således, at der bliver plads til angsten og stressen. Jo før I gør det, jo nemmere bliver det at leve med for jer begge.

Det kommende stykke tid af jeres liv kan blive hårdere end nødvendigt, hvis I bliver ved med at holde fast i den hverdag, I havde, før din partner blev ramt. I stedet for at ønske jer tilbage til det, der *var*, vil jeg derfor opfordre jer til i den kommende periode udelukkende at forholde jer til det, som *er*.

Kig på virkeligheden, som den er lige nu, og lad være med at bruge energi på at forholde jer til, om det er godt eller skidt. Brug i stedet energien på at se realiteterne i øjnene og indrette hverdagen efter, hvad der lige nu er muligt.

På et tidspunkt coachede jeg en kvinde, hvis mand nogle måneder forinden var blevet ramt af angst. En af hendes store udfordringer var netop at se realiteterne i øjnene og acceptere situationen, som den var. I lang tid undgik hun at melde fra til nogle af de mange aktiviteter i kalenderen i håb om, at hun og hendes mand kunne deltage i alt det, de plejede at deltage i. Dejlige begivenheder, som de havde glædet sig til i lang tid – sammenkomster med venner, rejser, familiebesøg, veninde-hyggedage, familiefester og meget mere. Hver gang datoen for en begivenhed nærmede sig, holdt hun vejret og håbede på, at det ville lykkes at komme af sted denne gang. Men næsten hver eneste gang vandt angsten, og de kom ikke engang ud på fortrappen. Skuffede og slukørede fortsatte de i stedet trommerummen derhjemme.

Det blev efterhånden klart for hende, at hun måtte alene af sted til de forskellige arrangementer, hvis hun ville lave andet end at sidde hjemme det meste af tiden. Men heller ikke dette var nemt, da hendes mand havde det rigtig svært med at være alene med deres børn. Hun kunne således ikke bare tage af sted, og lade ham alene tilbage med børnene. Hun arbejdede derfor i coachingforløbet i

første omgang på at lære at acceptere situationen, som den var, og dernæst på at flytte fokus over på de muligheder, der trods alt var i hendes hverdag.

Sig fra

Det bedste, I kan gøre, er med det samme at indstille jer på, at I – som situationen er – måske ikke kan deltage i mange af de arrangementer, der står i jeres kalender. På den måde kan I undgå mange skuffelser og frustrationer, og I kan bruge jeres energi på at fokusere på det, som kan lade sig gøre i stedet.

Det kan være en stor og svær udfordring at sige nej til sammenkomster og arrangementer, man gerne vil deltage i. Det at glæde sig til fremtidige sociale begivenheder – og ikke mindst deltage i dem – kan være med til at holde modet oppe og give dig ny energi. Det er derfor også lidt af en balancekunst at få sagt til og fra til sociale arrangementer. På den ene side kan de give dig ny energi, og på den anden side risikerer du at blive fanget i en masse negative følelser, hvis du alligevel ikke kommer af sted til noget, du har sagt ja til og indstillet dig på.

Det, du kan gøre, er at mærke efter, om du virkelig har lyst og energi til at deltage. Hvis du mærker, at du har lysten og energien, så indstil dig på at tage alene af sted og få fat på en barnepige, hvis du har børn. Lad være med at håbe på eller regne med, at din partner “så nok alligevel kommer med”, og bliv i stedet glædeligt overrasket, hvis han måske får overskud til det. Glæd dig over de ting, der lykkes, og forsøg at give slip på det, der ikke blev til noget.

Regn ikke med din partner

For et par år siden coachede jeg en anden kvinde, hvis mand netop var blevet sygemeldt på grund af alvorlig stress. Hun fortalte mig, at hendes mand en morgen havde sagt direkte til hende: ”Du kan ikke regne med mig”. Det lød fuldstændigt forkert og uvirkeligt i hendes ører, da hun aldrig ville have valgt en mand, hun ikke kunne regne med, og det var rigtig svært for hende at indstille sig på, at sådan var det.

Måske lyder det lige så uvirkeligt i dine ører, hvis din partner siger noget lignende. Men jeg vil opfordre dig til at indstille dig på, at det er sådan, det er – du kan ikke regne med din partner i denne periode. Vær på samme tid meget bevidst om, at det er den stress eller angst, som har ramt din partner, der er årsag til dette. Vid med dig selv, at din partner – hvis han kunne – ville gøre alt for, at du kunne regne med ham, som du plejer.

Hvis din partner er ramt af stress uden at have egentlige angstsymptomer, er det formentligt tydeligt, at han ikke kan klare ret meget. Den stressramte vil ofte være træt og uoplagt og signalere med hele kroppen, at han ikke kan klare noget som helst.

Med angsten er det lidt anderledes, idet den kan slå til som lyn fra en klar himmel. Bedst som du synes, at nu går det da vist lidt bedre, og du oplever din partner med lidt mere energi og lidt gladere, kan angsten slå ned og gøre ham nærmest handlingslammet. Situationer, som I begge før har taget for givet, at han kan tage sig af, kan han nu måske slet ikke håndtere. Og selvom han i første omgang har sagt ja til at tage sig af noget, kan angsten pludselig få ham på helt andre tanker. Hvis I har børn, kan han måske alligevel ikke være alene med dem. Eller måske kan

han pludselig ikke lave mad, tage telefonen, åbne døren, når det ringer på, betale regninger eller sørge for indkøb. Selvom det hele kan forklares med angsten, kan det være rigtig svært at acceptere og indstille sig på, at sådan er det lige nu.

Hvis du synes, det er vigtigt at kunne regne med din partner i jeres forhold, vil du formentlig også opleve det som en stor og krævende udfordring, når din partner siger nej til noget, han først har sagt ja til. Inderst inde vil vi så gerne have, at vores partner er som han altid har været, og vi kigger hele tiden efter små tegn på, om han igen er sit ”gamle jeg”. Og når vi så får øje på det gamle jeg, og øjeblikket efter finder ud af, at det alligevel ikke er der, rammer det os hårdt.

Mit råd til dig er så hurtigt som muligt at acceptere, at du ikke kan regne med din partner lige nu. Prøv så vidt muligt at skille tingene ad. Gør dig klart, at det ikke er på grund af din partner, men derimod på grund af den stress eller angst, som har ramt ham, at han pludselig ikke er til at regne med. Din partner ER ikke stressen eller angsten. Forsøg at se stressen og angsten som en fremmed, der er flyttet ind på ubestemt tid. Det er på grund af denne fremmede logerende, at du ikke kan gøre, som du plejer – ikke på grund af din partner.

*Det er på grund af angsten eller stressen,
at du ikke kan gøre, som du plejer
– ikke på grund af din partner.*

Vær åben

Det kan være rigtig svært at sætte sig ind i, hvad der foregår inde i din partners hoved. Både stress og angst får os mennesker til at tænke og handle meget anderledes, end vi plejer. Samtidig tapper både angst og stress os fuldstændigt for energi, og kroppen bruger alle sine kræfter på bare at holde sig oprejst.

Det kan være en god hjælp for dig at få så meget viden som muligt om det, der har ramt din partner. Slå op på nettet, lån bøger og spørg din læge og dine venner. Bagerst i denne bog under Fakta 1, 2 og 3 finder du information om både stress og angst samt forslag til, hvor du kan læse mere.

Du vil formentlig opdage, at mange af dine venner kender en person, der har haft enten stress eller angst – måske har de endda selv oplevet noget af det samme eller været pårørende til en person med stress eller angst. Mange fortæller ikke om disse ting, før du fortæller om din egen situation. Men når du gør det, kan du opleve, at de lige pludselig åbner op og deler ud af deres erfaringer.

Jeg vil derfor råde dig til at være så åben omkring situationen som muligt. Del din oplevelse med andre – ikke blot for at komme af med nogle af dine tanker, men også fordi du kan være heldig at få kendskab til nogle værdifulde erfaringer, som du kan bruge i din egen situation. Vær ikke nervøs for, om folk pludselig vil synes, du er forkeret og underlig, og at de derfor ikke længere vil tale med dig. Langt de fleste vil være meget forstående og gøre, hvad de kan for at støtte og hjælpe dig.

Din partner har brug for dig

Din partner har lige nu brug for dig mere end nogensinde. Det værste, du kan gøre, er at tage hans adfærd personligt og lukke døren til dit hjerte. Det, at du er der for ham, og at han føler tryk ved, at du bliver ved med at være der, uanset hvordan han har det, vil være af stor betydning i forhold til den genopbyggelsesproces, han står over for.

Som du vil læse senere i denne bog, er kærlighed og overbærenhed to helt centrale elementer, hvis du vil hjælpe din partner med at få det godt igen. Men netop kærligheden kan være svær at vise, når din partner er helt anderledes, end han plejer at være. Måske gør han oven i købet nogle ting, som du dybest set ikke bryder dig om. I den situation kræver det stort overskud at vise kærlighed og overbærenhed. Og hvis der er noget, der ikke følger med, når din partner rammes af stress eller angst, er det overskud.

Du bliver derfor nødt til selv at skabe overskuddet. Det gælder både på det helt praktiske plan og på det mentale plan. Umiddelbart kan det være lettest at tage fat på den praktiske side af sagen, og ved at få styr på de praktiske ting kan du være med til at skabe overskud på det mentale plan. Jeg vil derfor opfordre dig til så hurtigt som muligt at lave en plan for de praktiske opgaver det næste halve år frem i tiden. Når det halve år er gået, kan I sammen vurdere situationen igen i forhold til, hvor meget I kan fylde ind i jeres hverdag, og hvordan det skal gøres.

Indstil dig på, at du selv kommer til at tage dig af alt det praktiske det kommende stykke tid. Hvis I har børn, bliver det dig, der skal sørge for, at børnene kommer til og fra institution/skole, ligesom du skal sørge for, at de bliver passet, hvis du er væk om eftermiddagen eller aftenen. Det

er dig, der skal tage med til skolemøder og skolefester samt fodbold, gymnastik, svømning og anden sport. Det er også dig, der skal sørge for at betale regninger og foretage indkøb, rengøring, madlavning, havearbejde, bilvask, og hvad der ellers findes af praktiske opgaver.

Medmindre det i forvejen er dig, der tager sig af alting derhjemme, vil det føles som en stor ekstra arbejdsbyrde, hvis du samtidig også har et job, du skal passe. Som situationen er lige nu, kan det være svært for dig at præstere det samme på jobbet, som du plejer, og det kan være en god idé at tage en åben snak med din chef om jeres situation, så han eller hun ved, hvorfor du ikke yder helt det samme som sædvanligt. Du reducerer dermed risikoen for at dit arbejdsliv påvirkes negativt. Vid hele tiden med dig selv, at tiden og energien til jobbet og karrieren før eller siden kommer igen.

Den positive side af situationen er, at du har alle tiders chance for at finde ud af, hvor meget din partner rent faktisk tager sig af normalt. Og for nogle mennesker kan det være en ganske god aha-oplevelse. Det gælder især for dem, der har tendens til med stor utilfredshed at mene ”at de selv står for det hele”. De vil pludselig opdage, at partneren faktisk varetager mange krævende opgaver, som de måske aldrig før har tænkt så meget over. De får dermed ganske gratis foræret en lille, men værdifuld gave af den krise, de er havnet i.

*En af krisens gaver er,
at du nu har alle tiders chance
for at opdage – og værdsætte – hvor meget
din partner normalt tager sig af.*

Få styr på det praktiske

Det gælder om at gøre den kommende tid så nem som mulig for dig selv. Tag din kalender og kig på det næste halve år. Hvis der er aktiviteter, du endnu ikke har lagt ind, så skriv alt, hvad du på nuværende tidspunkt har kendskab til både arbejdsmæssigt og privat, ned på en liste ved siden af din kalender.

Kig nu på aktiviteterne på din liste og på dem, du allerede har i kalenderen og skær dernæst så mange arrangementer fra som muligt det næste halve årstid. Behold kun de arrangementer i kalenderen, der virkelig betyder noget for dig, og dem, hvor det kan få alvorlige konsekvenser for dit job, din familie eller dig selv, hvis du ikke deltager. Husk du BØR ingenting – det er OK at sige nej til alt, hvad der ikke vil få konsekvenser af større betydning. Situationen er ekstraordinær, og det er dig, der bestemmer.

Hvis du har børn og ikke allerede har en god barnepige, så gå straks i gang med at finde en. Sæt en annonce i den lokale ugeavis. Det giver som regel gode resultater. Find gerne to barnepiger, så du har en ekstra at trække på. Lav aftaler med barnepigen så langt frem i kalenderen, som muligt. Husk at lægge ekstra tid ind i jeres aftaler, så der også tages højde for mødeforsinkelser, kø på motorvejen eller ekstra praktiske gøremål, der dukker op i løbet af dagen.

Hvis det er svært for dig at finde pengene til en barnepige i jeres økonomi så prøv i stedet at tænke i andre løsningsmuligheder. Måske kan du hente hjælp fra forældrene til børnenes legekammerater, fra naboer, venner eller noget familie, der har mulighed for at træde til, når du har brug for det.

Det kan være noget af en udfordring at bede din barnepige eller andre hjælpere om at komme, når nu din partner er hjemme og – rent fysisk – fuldt ud i stand til at tage sig af jeres børn. Men husk – du kan i denne periode ikke regne med din partner på samme måde, som du plejer. Måske er stresssymptomerne særligt udmattende netop denne dag, eller måske har angsten uden nåde, og som et lyn fra en klar himmel, forplantet sig i din partners krop. Med svimmelhed, hjertebanken og åndedrætsbesvær kan angsten på få sekunder gøre din partner nærmest handlingslammet og få selv ganske små gøremål til at virke komplet uoverskuelige.

I modsætning til alle andre områder, hvor du skal give din partner så meget opmærksomhed som muligt, skal du i forhold til det praktiske lade som om, han ikke er der. Prøv at handle, som du ville have gjort, hvis du slet ikke havde haft en partner – og bliv så ekstra glad, hvis han alligevel har overskud til at byde ind med lidt hjælp.

Det er en kæmpe udfordring. Du vil formentlig flere gange tage dig selv i at tænke ”han er her jo og ser rimelig frisk ud – mon ikke lige han kommer og hjælper?” Men nej – det gør han ikke! Du kan ikke se, hvad der forgår inde i din partner. Det kan godt være, han er rolig og fattet på ydersiden, men i hans indre hersker der kaos og ubehag.

Det kan være, du er så heldig at have familie og venner, der står i kø foran din dør for at hjælpe dig med at få hverdagen til at hænge sammen nu, hvor du pludselig står alene med alt. Men måske oplever du, at det kan være svært at tage imod hjælpen, når nogen tilbyder den? Tænk du, at det bare bliver alt for besværligt for dem, og at du jo godt *kan* klare det, hvis du lige anstrenger dig lidt ekstra?

Prøv at lægge disse tanker fra dig. Folk vil generelt gerne hjælpe og bliver glade for at få lov til at byde ind

med noget praktisk, da de ofte ikke kan hjælpe på så mange andre måder i den situation, I står i. Tag derfor imod deres tilbud med kyshånd og drop alle bekymringer om, at ”det nok bliver for besværligt for dem”, og ”om du nu kan give nok igen”.

Tænk på, at du gør dem glade ved at lade dem hjælpe dig, og tænk på, at der engang i fremtiden nok skal opstå en mulighed for, at du kan hjælpe dem. Lige nu skal du blot holde fokus på din egen situation.

Det kan også være, at hjælperne ikke står i kø foran din dør. Måske sidder bedsteforældrene – hvis der overhovedet er nogen – i den anden ende af landet, mens din øvrige familie og venner har rigeligt at gøre i deres egen hverdag. Hvis du står i den situation, så køb dig til hjælp i så stor udstrækning, som du har mulighed for. Hjælp til rengøring, strygning, havearbejde, vinduespudsning etc. Og accepter så, at tingene ikke nødvendigvis bliver gjort på helt samme måde som normalt. Situationen er ikke normal, og det er derfor helt ok, at tingene ikke er, som de plejer.

Hvis du ikke har mulighed for at købe dig til hjælp, så accepter, at der i den kommende periode vil være praktiske opgaver, der ikke bliver løst i samme omfang og tempo, som de plejer. I virkeligheden kan langt de fleste praktiske opgaver vente, uden at det får nogen særligt alvorlige konsekvenser for hverken dig eller din familie. Ret i stedet dit fokus mod at bevare din egen energi og på at få hverdagen til at hænge bedst muligt sammen for din familie.

Gør hverdagen lettere

Når du skal have hverdagen til at hænge bedst muligt sammen, kan du hjælpe dig selv ved at tænke i nye baner og handle anderledes, end du plejer. Nedenfor finder du nogle forslag til handlinger, der kan lette hverdagen.

De praktiske opgaver

Som nævnt ovenfor kan langt de fleste praktiske opgaver vente, uden at det får særligt alvorlige konsekvenser. Vores grænser for, hvornår der skal gøres rent, pudses vinduer, stryges tøj og så videre, er forskellige. Men næsten uanset hvor dine grænser går, vil du formentlig være nødt til at gå på kompromis med dem lige nu. Prøv at dele de praktiske opgaver op i *nødvendige* opgaver, du bare ikke kan gå på kompromis med, og opgaver, som vil være *rare* at få gjort, men som godt kan vente, uden at det har den helt store betydning for dig. Koncentrer dig dernæst udelukkende om de *nødvendige* opgaver. Hvis du har børn, kan du også tænke over, hvilke opgaver du eventuelt kan inddrage børnene i, så din egen arbejdsindsats bliver mindre. Børnene kan (og vil) ofte langt mere, end vi tror. Alt efter deres alder vil de kunne hjælpe med at lave mad, gøre rent, købe ind, tømme skraldespand, vaske op, lægge tøj sammen, rede senge, smøre madpakker og rydde op på deres værelser og andre steder i huset. Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at børnene ikke får *for* meget ansvar og bliver ”små voksne”.

Børn og fritid

Hvis du har mindre børn, oplever du formentlig, at der ofte går meget tid med at hente og bringe børnene til både legekammerater og fritidsinteresser. Overvej om du måske

kunne lave aftaler om fælles kørsel med forældre til kammerater fra for eksempel fodbold- eller gymnastikholdet. Hvis I går sammen tre eller fire forældre og skiftes til at køre, vil der pludselig være langt færre gange, hvor du selv skal af sted, og du har dermed vundet kostbar tid til andre gøremål.

Tænk også over, om du kan lave ekstra aftaler med børnenes legekammerater. Hvis du har flere børn, kan du måske få det arrangeret sådan, at de leger hos kammerater den samme dag, så du får en stund helt uden børn. Den børnefri tid kan for eksempel bruges til større indkøb, da det her kan være lidt af en prøvelse at have især mindre børn med – eller måske kan du bruge tiden som et stille- rum til at lade op i.

Lav madplan

Ved at lave en madplan for hele ugen sparer du megen tid og energi. Det tager ca. 1 time at lave en madplan og en indkøbsseddel til en uge, og når det er gjort, behøver du ikke at tænke mere over, hvad I skal have at spise i den uge. Med madplanen kan du samtidigt sikre, at maden er sund og varieret, hvilket der sjældent vil være overskud til kl. 17.30, når børnene er sultne, og din energi er brugt op efter en lang dag på arbejde.

Hvis du mangler gode idéer til så mange retter på én gang, kan du på nettet finde inspiration til madplaner, der rækker til en uge ad gangen. Sørg for at få købt så meget ind som muligt om lørdagen (eller en anden dag, der passer dig). Der vil altid være varer, du ikke kan købe så mange dage i forvejen, men dem kan du hente i løbet af ugen, fordi du ved præcis, hvad du skal have, og fordi der kun vil være tale om ganske få ting. Prøv også at lave ekstra store portioner, når du alligevel er i gang, og frys dem ned. Det

er lykken at hente god mad op af fryseren på de dage, hvor energien bare ikke rækker til madlavning.

Gode links til madplaner på nettet

www.madopskrifter.nu

www.cookingplan.dk

www.madplaner.dk

www.dk-kogebogen.dk

Øvelse 1. Lav en plan

Find en rolig stund og sæt god tid af til at svare på nedenstående spørgsmål:

Hvilke opgaver og arrangementer kan jeg skære fra det kommende halve år, og hvilke opgaver og arrangementer er så vigtige, at jeg vil beholde dem i kalenderen?

Har jeg en god barnepige? Hvis ikke, hvordan får jeg hurtigst muligt fat på en?

Hvilke muligheder har jeg for at få hjælp? Hvilken hjælp kan/vil jeg tage imod gratis, og hvad vil jeg/har jeg mulighed for at købe mig til?

Hvilke planlagte praktiske opgaver kan vente til næste halvår?

Hvilke opgaver er *nødvendige*, og hvilke ting kunne det være *rart* at få gjort?

På hvilken ugedag og på hvilket tidspunkt vil jeg sætte en time af til at lave madplan?

På hvilken ugedag og på hvilket tidspunkt vil jeg købe ind?