

DANMARKS NYE MAGASIN til kvinder

# liv

– fordi du vil leve det!

44,95 KR. SEPTEMBER 2011

DIN  
SUNDHED  
**Beskyt  
dig mod  
brystkræft**  
Du kan gøre  
noget!

MET  
“Jeg var u  
med  
venin  
ma

**ALBERTE  
WINDING** (47)

“Jeg blev først  
rigtig teenager  
efter de 40”

Jeg er jo i  
den store tal

JO, D  
(med vore  
på s

**3 kvinder – 3 liv**

LÆS DERES DAGBØGER  
OG GENTAG EFTER OS:

‘Livet er fantastisk!’

(...og nok også sjovere  
med en trapez i stuen!)

“Pludselig sk  
jeg være mor  
min m

HVAD G  
NÅR DINE FOR  
FÅR BRUG FOR H

**Sådan får  
du god stil**

Kvinde 40+

Fylde  
tyndt h  
Se tre kvind  
forvand  
– og få alle tri

- SKAB DIT LOOK MED ACCESSORIES
- SE, HVILKE TENDENSER DER ER GODE TIL DIG
- I FESTKJOLE – UDEN AT TRÆKKE MAVEN IND

PLUS: SENSOMMER-MENU + ALEXANDER KØLPIN + VÆK MED BALLONMAVE  
LIBBET DAHL + SKAB SELV SPA-STEMNING + INSIDERGUIDE TIL BRUXELLES

Kr. 44,95



Benjamin Publications AS  
benjamin.dk

BK 11.

# Mor for din mor?

## Sådan overlever du

Hvad sker der med dig, når dine forældre bliver så syge eller svage, at du må tage mor-rollen på dig? Psykolog Isabella Sofia Pedersen fortæller om en sej livskrise.

AF TRINE PIO



Du og  
Skriv dr  
stunder  
du husl



**Isabella Sofia Pedersen**  
er autoriseret psykolog  
og tilknyttet Dansk  
Krisekorps I/S. Se mere på  
psykolog-isabella.dk

### Hvad sker der med os, når vores forældre bliver plejekrævende?

"Rigtig mange af os kommer i en stress-tilstand, fordi vi er udsat for et ualmindeligt stort pres, og fordi der er mange svære følelser forbundet med at passe og pleje et sygt familiemedlem. Blandt andet bliver vi konfronteret med vores egen dødelighed. Der opstår en eksistentiel angst for døden. Og så er der de følelser, jeg kalder de forbudte, fordi vi føler skyld og skam over at have dem."

### Hvilke forbudte følelser får vi typisk?

"Som pårørende oplever du måske at tænke, at du ville ønske, at livet snart fik en ende for den syge, og bagefter føler du skyld over at have tænkt sådan. De fleste oplever også at være irritable og frustrerede og skammer sig efterfølgende over det. Men det er helt naturlige reaktioner, fordi du er under så hårdt et pres. Mange er også plaget af dårlig samvittighed, fordi de ikke føler, at de er der nok for den syge forælder, eller fordi de føler, at de tilsidesætter mand og børn. Den følelse kan være utroligt opslidende og føre til både fysisk og psykisk stress."

### Hvordan tackler vi bedst de svære følelser?

"Det er vigtigt, at du finder nogle at dele dem med, for eksempel venner, søskende, støttegrupper eller måske professionelle. I forhold til den dårlige samvittighed er det vigtigt, at du tager en grundig snak med din familie om, hvordan I bedst kan planlægge hverdagen. Planlæg, så din familie ikke bryder sammen, fordi du skal passe din mor eller far, men så du samtidig ikke behøver at have konstant dårlig samvittighed."

### Kan vi bruge situationen til noget som helst positivt?

"Alle kriser rummer jo en mulighed for udvikling, og måske kan du bruge din mors eller fars situation og bevidstheden om, at de måske snart skal herfra, som anledning til at gøre status over dit eget liv. Lever du det, som du gerne vil? Hvordan vil du gerne bruge dit liv? Hvis din mor eller far ikke er demente, kan du også bruge deres sygdomsforløb til at lære dem at kende på en ny måde – ikke som mor eller far, men som mennesker. Du kan tale med dem om de drømme, de har haft – hvad har de syntes var særligt ved livet? Hvordan har I tacklet kriser i jeres familie? Og så videre."

### Tip!

Skriv et farvelbrev til din syge eller demente mor eller far. Fortæl, hvad de har betydet for dig, lært dig, og hvad du ville ønske for dem.

### Kan vi nå at løse gamle konflikter?

"Er din mor eller far dement, kan det naturligvis ikke lade sig gøre. Men er de ikke det, så spørg dig selv, om du kan leve

med ikke at have fået talt tingene igennem hvis de pludselig dør. Hvis du har det med at få luften rensket, så undgå at anklage, for det vil ofte få den ar til at gå i forsvarsposition og låse situ fast. I stedet kan du sige: 'Jeg har op sådan og sådan' eller 'I den situation ked af det, fordi ...'. På den måde læ op til en dialog. Du kan også sige ær mor eller far, at der er nogle gamle e du gerne vil tale igennem med dem, spørge, hvordan de ville have det me

### Her kan du læse mere

**Værd at vide 2011** er Ældre Sagens opslagsbog, hvor du kan læse alt om a gæld, hjemmehjælp, pårørendefuldma så videre. Den koster 150 kroner for ik medlemmer, men findes også i en elek udgave på deres hjemmeside.

**Klem mellem to generationer** af De Cour og Marie-Louise Truelsen. Her for en række udvalgte personer deres ege historie om pludselig at skulle tage sig syg eller dement mor eller far.

**Pårørende om demens** af Peter Oles 25 danskere fortæller om deres pårørendes demenssygdom.

**Stadig Alice** af Liza Genova. Handler om en succesrig kvinde, der bliver ramt af Alzheimers.



tere har Jasmina Nielsen brugt krisen på at dyrke interesser, hun ikke brugte tid på før, fx at fotografere og rejse. Motion, sund mad, søvn samt venner og familie har også betydet, hun kom igennem krisen med en ny indsigt og styrke.

– Det har givet mig en indsigt i min egen baggrund. I dag kan jeg bedre genkende nogle af de mønstre, jeg har haft på mit arbejde, så jeg handler anderledes, end jeg gjorde før. Jeg har blandt andet lært, at jeg aldrig skal være i den situation igen, som jeg var i på det tidligere arbejde. Forhåbentlig kan jeg se signalerne inden, siger hun.

### Bruger krisen til at prioritere i sit liv

Jasmina Nielsen mener, at krisen – og den meditation, hun begyndte at dyrke som følge af krisen – har gjort det langt lettere for hende at mærke efter inde i sig selv, hvad hun vil her i livet, og hvad hun bestemte ikke vil.

– På den måde er jeg blevet stærkere, siger hun og fortæller, at hun blandt andet sagde nej tak til et job, som hun fik en fornemmelse af ville være rigtigt usundt for hende i form af et dårligt arbejdsmiljø med mange modsatrettede krav, der ville blive svære at imødekomme.

– Jeg tror, det er vigtigt at passe på sig selv mentalt. Ud over at meditere tror jeg, det hjalp mig at bruge mine venner, min kæreste og en psykolog, siger Jasmina Nielsen, der understreger, at selv om hun er kommet langt, arbejder hun endnu på at finde balancen mellem arbejde, fritid, egne projekter, motion, venner og kæreste.

– Det er ikke en balance, man bare finder fra den ene dag til den anden. Heller ikke hvis man har været i krise, siger hun.

Jd over netværk og erfaringer fra tidligere kriser peger psykologerne på, at lét at leve sundt, sove, dyrke motion, pise sundt og fastholde rutiner – fx arbejde, børn, et socialt liv – er vigtige forudsætninger for, at man kommer trykret igennem en krise.

### Idt rustet til den næste krise

ivin Rune Hansen understreger, at en rise, der går "godt", øger sandsynligheden for, at man kommer lettere og ærkere gennem den næste.

– Det giver flere handlemuligheder, år man kan mærke, at man har været

der før – og kom styrket igennem, siger han. Skønt de to psykologer således er enige om, at kriser som hovedregel er det bedste udgangspunkt for at foretage forandringer i sit liv, advarer de dog også om, at for mange af slagsen kan være farlige for dit sind og dit hjerte.

– Det siger sig selv, at alt for mange kriser slider meget. Hvis man fx flytter bolig eller skifter job eller partner hele tiden, ender man med at være i en permanent krisetilstand, hvor man ikke når at lære noget eller blive styrket, før man ryger ned igen, siger psykolog Isabella Sofia Pedersen. □

## 6 trin: Få succes ud af modgang

★ **VÆR FORBEREDT.** Plej dit netværk, gode venner og familie. Hav struktur på din hverdag, så du har noget at holde fast i, når krisen opstår. Vær mentalt klar over, at forandringer er en naturlig del af livet. Tænk over, hvad du gjorde sidst, du stod i en krise.

★ **ACCEPTER, HVAD DER ER SKET** – og hvad du føler. Det er normalt og sundt at være i chok efter en krise. Accepter de følelser, der kommer, og undgå at dulme følelserne med arbejde eller alkohol, eller at flygte fra problemerne.

★ **TAL OM HÆNDELSEN.** Brug dit netværk af familie og venner under krisen. Ifølge psykologer er det alfa og omega, at man åbner sig for nogen, man stoler på, og taler om hændelsen. Man kan ikke tale for meget, hvilket venner og familie skal have tålmodighed med. Alternativt kan man bruge en professionel til at snakke med.

★ **FASTHOLD SUNDE VANER.** Sørg for at få nok søvn, spis sundt, og motioner. Gå på arbejde, fasthold et socialt liv. En krise er en stor belastning for kroppen såvel som for psyken, så det er vigtigt at få sin søvn og være god ved sin krop. Når man handler, undgår man at synke ned i håbløshed.

★ **HAV TÅLMODIGHED.** Det tager tid at komme igennem en krise, så giv dig selv ro til at bearbejde det skete. Og selv om det er fristende straks at få "svaret" på, hvad krisen har lært dig, så lad det komme stille og roligt – og af sig selv.

★ **SÆT DIG NYE MÅL.** Spørg dig selv, hvad krisen vil fortælle dig. Lever du det liv, du gerne vil? Ellers er det oplagt at sætte sig nye mål og ændre sit liv til det bedre.

Kilder: Stacy Wood: The comfort food fallacy: Avoiding old favorites in times of change: aut.cand.psych. Isabella Sofia Pedersen og cand.psych. Eivin Rune Hansen.