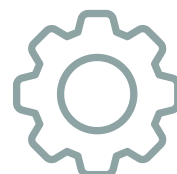


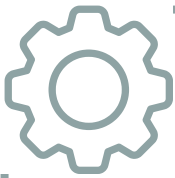
HVOR MEGET FYLDER JALOUSIEN I DIT LIV?

Øvelsen giver mulighed for at få et overblik over, hvor meget jalousi og misundelse fylder i dit liv, og hvor stor indflydelse det kan have på dine tanker om dig selv og andre. Lav testen alene med papir og kuglepen.

1. På en skala fra 1-10: Hvor jaloux og misundelig føler du dig generelt på gravide kvinder og kvinder med små børn?
2. Hvad gør dig mest jaloux og misundelig – er det graviditeter eller små børn?
3. Hvornår er det sværest at være dig? (Fx lige når du har fået nyheden om graviditeten, når maven bliver stor og rund, når babyen lige er født).
4. Hvem i din omgangskreds er du mest misundelig på lige nu, og hvorfor?
5. I hvilke situationer mærker du din jalousi og misundelse allermest?
6. Hvilke følelser fylder mest? (Fx vrede, uretfærdighedsfølelse, ked af det-hed).
7. Når du er overvældet af jalousi og misundelse, hvad tænker du så om dig selv, og hvordan behandler du dig selv 'indeni'?
8. Hvordan påvirker de sociale medier dig?
9. Tør du fortælle andre, at du føler dig jaloux og misundelig over andres graviditeter og små børn? (Ja, hvis.... Eller nej, fordi...).
10. Hvordan påvirker jalousi og misundelse din adfærd – hvad gør du? (Fx: Isolerer dig, bliver indadvendt, bliver vred, forestiller glæde, tvinger dig selv ud i sociale situationer, lukker ned for Facebook).
11. Hvad gør du for at passe på dig selv, når følelserne af jalousi og misundelse overvælder dig?
12. Hvad længes du efter at være i stand til?
13. Hvilken ny viden om dig selv har du opdaget under denne øvelse?

Brug gerne den viden, du har nu om dig selv, som et springbræt til den næste øvelse i forhold til jalousi og misundelse. De to øvelser gør dig bedre i stand til at tage del i det sociale liv omkring dig, samtidig med at du passer godt på dig selv og respekterer egne grænser.





LÆR AT HÅNDTERE JALOUSI OG MISUNDELSE

Find papir og kuglepen frem, og find et sted du har lyst til at sidde for dig selv.

Trin 1: Erkend, at du kan blive jaloux og misundelig.

- Indrøm over for dig selv, at det kan fylde, at alle andre bliver gravide, når det ikke er lykkedes for jer endnu, selvom I har været i gang meget længere end alle de andre. Sig højt: "Jeg er jaloux og misundelig".

Trin 2: Byd følelserne velkomne – selvom det gør ondt.

- Det vil sige, at du skal mærke følelserne i hjertet, i maven, eller hvor de bor henne i kroppen hos dig. Luk øjnene, og læg din opmærksomhed dér, hvor det gør ondt. Læg din hånd blødt der. Måske kommer du til at græde – det gør ikke noget. Gråd letter din krop og heler dit nervesystem. Hvis du giver følelserne plads længe nok, vil du opleve, at de lige så stille aftager igen.

Trin 3: Tag papir og kuglepen, stil dig selv følgende spørgsmål, og skriv svarene ned:

- Hvad har jeg brug for lige nu, hvor jalousien og misundelsen fylder så meget? (Fx at dele alt det svære med én, som forstår mig, at skrive et kærligt brev til mig selv, at forløse de tunge følelser på en gåtur/løbetur, at se en serie med en stor pose chips og chokolade).
- Hvad savner jeg og længes efter? (Foruden et barn – flere eksempler).
- Hvad mangler jeg? (Foruden et barn – flere eksempler).
- Hvad er jeg bange for at miste?
- Hvornår og hvorfor føler jeg mig udenfor?
- Hvad vil jeg gerne undgå?
- Hvad vil jeg gerne have mere af?

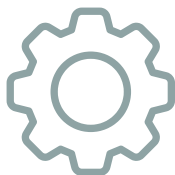
Trin 4: Anerkend dig selv for at have de behov.

- Det er helt OK, at du har de behov, som du har fundet frem til. Det betyder, at du er et helt almindeligt menneske, som reagerer på at være i en ekstremt belastende livssituation. Barnløshed og fertilitetsbehandling kan udløse mange af de samme reaktioner og følelser, som det er at få en livstruende sygdom.
- Når du anerkender dine behov, anerkender du samtidig dig selv og den situation, du står i, hvilket er vigtigt.

Trin 5: Gå behovene efter, og inddel dine behov på to lister.

- Liste 1: Listen skal indeholde de behov, som du har magt over, eller indflydelse på at få opfyldt (fx at slippe for den næste barsedåb, at undgå din gravide veninde, at blive udspurgt for meget om din behandling, få graviditetsannonceringer til festlige komsammener, at skulle forestille glæde og begejstring over din svigerindes graviditet).
- Liste 2: Listen skal indeholde de behov, som du ikke har magt over eller indflydelse på (fx at blive gravid NU, at slippe for angsten for, at det aldrig lykkes at få et barn, at være helt sikker på, at du bliver gravid og får et barn).





Trin 6: Næste skridt er, at du kigger de to lister igennem, og finder ud af, hvad du så kan gøre for at få det bedre.

- Behovene på liste 1: De behov, du selv har indflydelse på at få dækket, kan du med fordel få lidt hjælp og støtte til. Involver din kæreste, gode veninde, bedste ven, dine forældre eller andre ressourcepersoner i dit netværk. Husk, at det altid hjælper at tale med andre om svære følelser.
- Behovene på liste 2: De behov, som du ikke selv har indflydelse på at få dækket, handler ofte om alt det, som er større end dig. Livet er meget større end os mennesker, og det kan være svært at acceptere, at der er mange ting her i livet, vi ikke kan kontrollere. Vi har aldrig lært at håndtere det. Det er svært at mærke angsten og tvivlen på, om det nogensinde lykkes at få et barn, og det er netop det, der gør barnløsheden så smertefuld i perioder.

Du skal tage dine følelser af sorg, frustration og magtesløshed alvorligt, og du skal bruge tid på at hele dig selv. Det vil være en løbende proces. Det er individuelt, hvad der virker, men de erfaringer, vi har, er, at det hjælper at søge trøst og finde ro i naturen, fordi det regulerer vores nervesystem.

Mange oplever også at have glæde af musikkens verden, meditation og åndedrætsøvelser, da åndedrættet er den hurtigste vej til indre ro (se øvelser under Åben og Rolig). Andre oplever selvomsorg ved at tage en kurv frem med lækkerier, som de har forberedt til de svære dage, og som deres netværk kender til og har lagt ting i.

Tal med en, der står dig nær, eller opsøg rådgivning eller en netværksgruppe (se omsorgssamtaler og andre udbydere inden for fertilitetsområdet). Det er vigtigt, at du ikke står alene med det hele.

Det kan også hjælpe at komme i kontakt med taknemmelighed – det, du er taknemmelig for ved dig selv i denne proces, det, du er taknemmelig for ved din partner, og det, du er taknemmelig for ved jer som par – på trods af alt det, du/I kæmper med.

