



HVEM OG HVAD GIVER DIG SKYLDFØLELSE?

Denne øvelse hjælper dig med at blive klogere på, hvilke situationer og personer der kan give dig skyldfølelse og dårlig samvittighed i forhold til din barnløshed, og hvad du kan gøre for at passe bedre på dig selv. Find papir og kuglepen frem, sæt dig godt til rette, og skriv svarene ned på følgende spørgsmål:

1: Hvad er det første, der falder dig ind, når du tænker på ordet skyld i forhold til din barnløshed?

2: På en skala fra 1-10, hvor meget føler du, at det er din skyld, at du endnu ikke har fået et barn?

3: Hvorfor synes du, at det er din skyld?

4: På en skala fra 1-10, hvor meget skyld føler du, at din partner har i forhold til, at I ikke har fået et barn endnu?

5: Hvorfor synes du, at det er partners skyld?

6: Hvem i dit liv er med til at øge din følelse af skyld?

7: Hvordan gør vedkommende det?

8: Ved den eller de personer, at de øger din følelse af skyld? Hvis nej, hvorfor ikke?

9: Hvad siger du til dig selv i dit indre? Hvordan behandler du dig selv? (Fx: Jeg spiser forkert, jeg er for stresset, jeg er ikke god nok, jeg er forkert, jeg er ikke en rigtig kvinde/mand, jeg virker ikke).

10: Hvad har du fået ud af at lave øvelsen? (Fx: Nye indsigter om dig selv og/eller dine relationer).

Hvis du har fundet ud af, at det primært er dig selv, der øger din indre følelse af skyld, så er det vigtigt at tage hånd om det. Tal med din partner, en nær ven, eller tag fat i klinikken og få booket en omsorgssamtale. Det skal du ikke bære rundt på alene.

Det kan også være, at du er blevet klogere på, at der er mennesker i dit liv, som øger din følelse af skyld over ikke at have fået et barn endnu. Tal med din partner eller en nær ven om, hvem de pågældende personer er, og hvad det præcis er, de gør, som trigger din følelse af skyld.

Beslut dig for, om du vil skrive en besked, eller sige det personligt til vedkommende. Forbered, hvad du gerne vil sige, og forsøg at være så præcis som muligt i dine formuleringer.

