

EGENOMSORG - TRE TRIN

Egenomsorg er en nyttig egenskab til at håndtere vores følelsesmæssige ubalancer, som hjælper os med at navigere og finde balance i det svære.

I denne øvelse skelnes der mellem tre grundlæggende komponenter, der gensidigt forstærker hinanden: Opmærksomhed, fælles menneskelighed og egenomsorg.

1. Opmærksomhed

- Læg dig et sted hvor det er rart.
- Træk vejret ind på 4 sekunder, hold vejret i 4 sekunder, ånd ud på 4 sekunder og hold pause på 4 sekunder (Boks-åndedræt). Gør det tre gange.
- Dernæst mærk indad. Hvor bor de smertefulde følelser - i maven, i brystet, i halsen eller et helt andet sted?
- Formulér en sætning som er rammende for din situation. Fx:
"Det er svært for mig at være i uvisheden, det er virkelig hårdt"
"Det her gør virkelig ondt, og det er rigtig svært for mig."

Mærk efter, hvordan er det at sige det roligt for dig selv. Sig det nogle gange, så du bedre kan få fat i din omsorg for dig selv.

2. Fælles menneskelighed

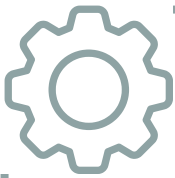
Det kan være hjælpsomt at få øje på, at infertilitet kan føre tab og sorg med sig, og at det kan opleves hos alle, der er i fertilitetsbehandling.

Vælg på forhånd én af følgende sætninger:

- "Jeg er ikke alene med at være i uvisheden. Vi er mange som kæmper med at være der".
- "Jeg er ikke alene om at have de her følelser".
- "Mange mennesker i verden kæmper også med barnløshed, ligesom jeg gør."

Giv dig tid til at mærke, hvad der sker inden i dig, når du kobler dig sammen med mennesker i samme situation som dig. Gentag gerne ordene nogle gange.





3. Egenomsorg

Egenomsorg betyder at se på sig selv på en venlig og forstående måde - også når vi ikke er den bedste udgave af os selv. Det handler desuden om at udføre selvkærlige handlinger og vise os selv den samme omsorg, som vi viser andre.

Dette er en vigtig egenskab, da fertilitetsbehandling kan anspore os til grublerier om ting, vi skulle have gjort anderledes - eller bør gøre anderledes. Hvis vi ikke praktiserer egenomsorg, så kan selvkritikken og vores egen fordømmelse tage over.

Egenomsorg åbner op for, at vi kan anerkende vores egne følelser uden fordømmelse, acceptere de fejl, vi måtte lave, med forståelsen af, at ingen er perfekte, og se med milde øjne på vores lidelser og nederlag, da alle mennesker oplever modgang.

Prøv at forestille dig, at en god ven eller veninde er i fertilitetsbehandling og oplever samme vanskeligheder som dig. Hvad ville du sige til denne person? Fx:

"Det er ok at være ked af det. Jeg kan godt forstå, at det er hårdt. Jeg er her, hvis du har brug for at snakke".

Se om du kan give de samme ord og den samme besked til dig selv. Bliv liggende indtil du oplever, at du er faldet lidt mere til ro.

