

“Jeg har brudt tabuet for mig selv også, og det er nærmest det allervigtigste”

I mange år var inkontinens Pia Jean Mühlendorphs store hemmelighed. Sygdommen hæmmede hende i hendes hverdag, men efter sin operation for to år siden kontaktede hun os for at bryde sit tabu.

Sidste år fortalte Pia Jean Mühlendorph om altid at skulle være opmærksom på, om hun havde pakket ekstra trusser, tøj og bind. Og tænke, hvad nu hvis jeg ikke kan finde et toilet? I årevis var det en yderst skamfuld og beskyttet hemmelighed, at hun lider af inkontinens.

Sådan lever jeg med min inkontinens i dag ...

“Fysisk står det fint til. Der er stadig tidspunkter, hvor jeg har sværere ved at holde mig, men det er slet ikke så udpræget, som det var før operationen, og ofte kan jeg forudsige, hvornår det er, fordi det er afhængigt af min cyklus. Hvor træning af min bækkenbund før ikke havde nogen effekt, kan jeg i dag mærke, at når jeg prioriterer at træne og lave øvelser, så går det bedre, og jeg oplever ikke nederlag på samme måde. Jeg har fået en anden fornemmelse af min krop og en tro på, at træning nytter og virker, og det har givet en ro og en anden afslappethed i min krop.

På grund af en skade i min ene fod er jeg ikke begyndt at løbe igen, men jeg har hørt, at andre har gjort det med succes efter samme operation som min. Jeg går i stedet, og der kan jeg også mærke, at jeg kan holde mig meget bedre, dog stadig styret af min cyklus. Når jeg fejlvurderer min cyklus, så tænker jeg: Nå, det var sådan en dag i dag så.

Min hverdag spænder ikke længere ben for mig. Tidligere kunne det være svært at udføre mit arbejde som vuggestuepædagog, fordi jeg er meget på også fysisk. I dag føler jeg mig på ingen måde hæmmet i og af dagens løft og hop og spring og glædesudbrud. På den måde er der en stressfaktor, der er taget af min krop.”

Første og største skridt ud af mit tabu ...

“Jeg har altid været et åbent og ærligt menneske, men det her var alligevel meget intimt og meget privat. Og at stille op til artiklen i Liv var et stort skridt. At læse min historie sort på hvidt var utroligt grænseoverskridende. Også fordi der var en lille bitte flig af noget intimt om vores samliv, og det virkede voldsomt at læse især første gang. Men efterhånden vænnede jeg mig til det, og så var det okay.

Jeg føler, jeg har brudt tabuet for mig selv også, og det er nærmest det allervigtigste! Og som jeg sagde sidst, så er der en egenomsorg i at sætte ord på sin skam. Jeg har ikke noget problem med at sidde og snakke med dig om det nu, for nu er det out in the open. I løbet af fire år fra jeg gik i gang med erkendelsesprocessen over forløbet til i dag, hvor jeg ikke længere får den der usikkerhed i maven over at skulle sige og snakke om det.

Måske er jeg også blevet endnu mere forstående over for andres tabuer, for jeg er jo selv eksemplet på, at der bag alle historier altid er et menneske, der kæmper.

Jeg kan huske, at stylisten, som fulgtes med fotografen, der tog billederne til Liv, sagde, at hun var sikker på, at min historie var lige til Go'morgen Danmark, og jeg sagde: ‘Aj, rolig nu!’. Der tror jeg alligevel, jeg har det bedre med tekst. Jeg er blevet kontaktet af Sundhedstv.dk, som vil lave en informationsfilm om inkontinens, hvor jeg skulle være den personlige historie, men det passede ikke så godt i min kalender og måske heller ikke helt i min mavefornemmelse. Det kan da godt være, jeg ville være modnet med tanken og have gjort det, men jeg er også glad for, at jeg stod ved det og ikke bare presede det ind for enhver pris. Jeg skal være tro mod mig selv i det også.”




Pia Jean Mühlendorph, som hun ser ud dette skønne forår!

Jeg stod frem med mit tabu ...

“Med en blanding af beskedenhed og stolthed. Beskedenhed, fordi det var vigtigt for mig at flytte fokus fra mig selv til sagen. Og stolthed over mig selv for fedt, at jeg gjorde det. Det skal jeg have lov til at være stolt af, og det husker jeg at sige til mig selv.

Nu gør jeg det så på en måde en gang til, og jeg har nået at tænke tanken, om det kan misforstås, sådan lidt Jantelovs-agtigt, men jeg vil jo bare gerne hjælpe andre og gøre en forskel.

Ligesom det kan gøre en forskel for mig, når jeg læser andres personlige historier. En kvindes barn, der lider af en spiseforstyrrelse, eller om livet med en psykisk syg forælder. Alle de svære emner. I bund



“Som min datter sagde:
‘Den artikel var aldrig blevet
til noget, hvis det var om en
mand’. Han havde ikke skilt
sig ud, og det havde ikke
været et tabu.”

og grund er vi nok lige meget udfordrede bare på forskellige måder i vores liv, og at vide det gør det på en måde det lidt nemmere at være i. Når livet gør ondt, kan man ellers godt føle sig meget alene, men det er vi jo slet ikke.

Jeg har fået en del positive reaktioner på artiklen, især fra folk jeg kender, men det vigtigste for mig er, hvis det har sat gang i noget for nogen i samme situation som mig. Det deler de jo ikke nødvendigvis med mig eller jer, netop fordi det er et tabu, de måske først lige er begyndt at bryde. Det var også en lang proces for mig at nå hertil.

En nær relation af mig står i samme situation som mig og med samme problemer. Noget, vi ikke har talt om, før jeg begyndte at åbne for det. Hun er nået til, at hun vil have hjælp i år, først fra den samme fysioterapeut som jeg og ellers den samme operation.”

Hvis vi skal bryde flere tabuer ...

“Jeg tror helt klart, at det betyder noget, hvordan man griber de svære emner an ikke kun i skolen, men også i samfundet. Jeg har tillid til, at det bliver bedre, fordi vi er i en tabubrydningstid. Der er jo mange tabuer, der er kommet op og frem det seneste års tid.

Men også siden jeg var barn. Dengang var alt, der havde med kvindens udvikling at gøre, ikke noget man snakkede meget med sine veninder om. I hvert fald ikke i min omgangskreds. Det endte i sådan noget fnise-noget i klassen, når vi blev undervist i piger og drenges udvikling. Og så var der den der med at gå med sit menstruationsbind skjult oppe i ærmet. Hvis jeg kigger på min datter og hendes generation, så snakker de mere åbent og ærligt i dag.”

KARINA NIELSEN (43)

- har en kæreste og er mor til Benedikte på 21 og Magnus på 17 år.
- er sygeplejekoordinator.

KARINA VAR WEEKENDMOR:

“Jeg manglede nogen at spejle mig i”

Da Karina Nielsen blev skilt, valgte hun og hendes mand, at hun blev weekend-forælderen. En løsning, der føltes nærmest forbudt. Men hvorfor skal den være det?



“Jeg skulle anstrenge mig for at fortælle om det. Sådan har jeg det slet ikke mere. Jeg har levet det igennem og står meget stærkere i dag.”


I 2018 fortalte Karina Nielsen os om at føle, at hun begik en mor-forbrydelse, da hun fire år forinden lyttede til sin søns far-savn og lod ham flytte. Hun havde sluppet følelsen af skyld og skam og fundet friheden i at være weekendmor, men savnet bestod.

Sådan er jeg enlig mor i dag ...

“Omkring et halvt år efter Liv bragte artiklen sagde Magnus, at han gerne ville flytte tilbage til mig. Jeg boede i Kolding, fordi Magnus’ halv-storesøster, Benedikte, stadig boede hjemme. Da hun flyttede til København i februar 2019, fik jeg frie tøjler til at flytte til Odense, hvor Magnus boede, så det gjorde jeg i sommeren 2019. Jeg syntes, det var synd, hvis Magnus skulle til at rykke igen, så jeg sagde min lejlighed op og sidenhen også mit job. Jeg fik en lejlighed i Odense, og her bor vi sammen i dag. Magnus er 17 år, og vi har ikke rigtig nogen skarp fordeling. Han kan komme og gå i begge hjem, og der er kun 20 minutter imellem os.

Det var helt vildt at have ham hos mig hele tiden i starten og en luksus at kunne spise aftensmad sammen hver aften og ikke kun have en weekend hver anden uge, som skulle nydes i hast. Selvfølgelig kom der også en hverdag tilbage med uenigheder på godt og ondt, men det er heller ikke så skidt endda. Og fordi han er så stor, er det ikke ham, men corona, der har indskrænket mit sociale liv. Min omgangskreds er stadig i Kolding og Vejle, så det har haft sin pris, men jeg ville ikke have gjort det anderledes.

Nu har Magnus boet hos mig snart to år, efter de fire år hos sin far, og jeg kan se resultaterne af det, og at det har styrket ham på den lange bane. Selvfølgelig er det ikke kun et glansbillede, men jeg har en rigtig selvstændig dreng. Han bliver 18 år til januar, og han snakker allerede nu om, at han gerne vil flytte hjemmefra, ikke fordi han ikke trives her, men fordi han har en drøm og en lyst til at stå på egne ben. Han vil køre rundt i et folkevognsrugbrød og sælge hotdogs ud af vinduet. Så er opgaven altså løst: Jeg har en fri og kreativ og selvstændig dreng!”



"Jeg skulle anstrenge mig for at fortælle om det. Sådan har jeg det slet ikke mere. Jeg har levet det igennem og står meget stærkere i dag."

L2018 fortalte Karina Nielsen os om at føle, at hun begik en mor-forbrydelse, da hun fire år forinden lyttede til sin søns far-savn og lod ham flytte. Hun havde sluppet følelsen af skyld og skam og fundet friheden i at være weekendmor, men savnet bestod.

Sådan er jeg enlig mor i dag ...

"Omkring et halvt år efter Liv bragte artiklen sagde Magnus, at han gerne ville flytte tilbage til mig. Jeg boede i Kolding, fordi Magnus' halv-storesøster, Benedikte, stadig boede hjemme. Da hun flyttede til København i februar 2019, fik jeg frie tøjler til at flytte til Odense, hvor Magnus boede, så det gjorde jeg i sommeren 2019. Jeg syntes, det var synd, hvis Magnus skulle til at rykke igen, så jeg sagde min lejlighed op og sidenhen også mit job. Jeg fik en lejlighed i Odense, og her bor vi sammen i dag. Magnus er 17 år, og vi har ikke rigtig nogen skarp fordeling. Han kan komme og gå i begge hjem, og der er kun 20 minutter imellem os.

Det var helt vildt at have ham hos mig hele tiden i starten og en luksus at kunne spise aftensmad sammen hver aften og ikke kun have en weekend hver anden uge, som skulle nydes i hast. Selvfølgelig kom der også en hverdag tilbage med uenigheder på godt og ondt, men det er heller ikke så skidt endda. Og fordi han er så stor, er det ikke ham, men corona, der har indskrænket mit sociale liv. Min omgangskreds er stadig i Kolding og Vejle, så det har haft sin pris, men jeg ville ikke have gjort det anderledes.

Nu har Magnus boet hos mig snart to år, efter de fire år hos sin far, og jeg kan se resultaterne af det, og at det har styrket ham på den lange bane. Selvfølgelig er det ikke kun et glansbillede, men jeg har en rigtigt selvstændig dreng. Han bliver 18 år til januar, og han snakker allerede nu om, at han gerne vil flytte hjemmefra, ikke fordi han ikke trives her, men fordi han har en drøm og en lyst til at stå på egne ben. Han vil køre rundt i et folkevognsrugbrød og sælge hotdogs ud af vinduet. Så er opgaven altså løst: Jeg har en fri og kreativ og selvstændig dreng!"

Forste og største skridt ud af mit tabu ...

"Egentlig var det ikke så meget et tabu for mig, men efter noget tid som weekendmor gik det op for mig, at det var det for andre.

Jeg begyndte at lægge det hele lidt sammen: De mange kritiske spørgsmål, jeg fik, når jeg fortalte om vores konstellation. At jeg var den eneste mor blandt masser af fædre, der vinkede farvel på perronen om søndagen, og at Magnus oplevede undren over at bo ved sin far og ikke sin mor, for hvad er der da galt med din mor? Når jeg samlede brikkerne, så var det sådan lidt: Hold da op, jeg og vi er en del af noget usædvanligt, og måske ikke kun på en positiv måde.

Jeg er ikke brændende feminist, men jeg synes også, den her del har fortjent en vis ligestilling. Derfor stillede jeg op i artiklen i Liv. Jeg vidste ikke præcis, hvilken dag bladet udkom, før der var en kollega, der skrev en mail til mig: 'Superfed artikel, flotte billeder!'. Dagen efter havde jeg selv bladet med. Halvdelen af mine kollegaer kom og spurgte ind til det og sagde, at det var spændende og modigt, og at det måtte have været hårdt at undvære min søn. Min chef kom med tårer i øjnene og sagde: 'Hvor er det en flot artikel, og hvor er det godt fortalt'. Hun havde selv prøvet at blive skilt, og vi fik en ret god snak.

Resten nævnte det ikke med et ord, og det blev ret ubehageligt. Jeg stod jo ikke frem for at få opmærksomhed, men fordi jeg havde noget på hjerte, og så var det mærkeligt, at der var nogle på min i øvrigt ret lille arbejdsplads, der valgte slet ikke at kommentere det med et ord.

Jeg havde allermost lyst til at køre hjem, for jeg fik ondt i maven, en klump i halsen og tænkte: Hvorfor har jeg gjort det her? Jeg kendte jo ikke deres baggrund for ikke at ville sige noget, men jeg tænkte: Måske mærker jeg virkelig nu, at det er et tabu. Måske er det virkelig sådan, det er og føles, når man siger noget, som andre kan have svært ved at forstå?

Man har lov til at tænke, hvad man vil. For det var og er ikke en mission for mig. Det var mere, at jeg kunne mærke det meget tydeligt. Men jeg fik det vendt rundt og tænkt: Så er



Karinas dejlige dreng, Magnus. Da han var 14 år, og i dag, hvor han snart er 18 år og på vej ud i verden for at sælge hotdogs ud af vinduet på et folkevognsrubgrød!

det måske alligevel ikke helt forgæves. Og hvis man ikke selv har været i nærheden af en skilsmisse og delebørn og måske bliver lidt ængstelig ved bare at læse om det, så kan det måske virke mærkeligt: Nå, nu vil hun i bladene? Hun ser ikke engang sit eget barn, hvad fanden er det?

Jeg fik nogle beskeder fra læsere på Facebook, fra folk, jeg slet ikke kendte, som havde fundet mig. Det bekræftede, at det var godt, at jeg gjorde det. Den ene spurgte lidt efter råd, fordi hun selv stod i noget lignende. Hun skrev meget ærligt, at hun ikke helt vidste, om hun syntes, det var sejt gjort, men hun syntes, det var stort gjort, og hun ville tage det med som inspiration. En anden skrev, at hun ikke havde været i nærheden af at skulle træffe de valg selv, men syntes, det var meget inspirerende at læse om, og det ville hun bare lige sige tak for. Det bekræftede mig i, at det var en god ting at dele og stå frem."

Jeg stod frem med mit tabu ...

"Jeg manglede nogen at spejle mig i og plads til, at vi kan leve forskelligt uden at dømme hinanden, og jeg gad godt debatten om skilsmisser og delebørn og køn. Vores løsning føltes næsten forbudt for mig dengang, vi gjorde det, som om jeg skulle springe ud af et skab.

Som min datter sagde: 'Den artikel var aldrig blevet til noget, hvis det var om en mand'. Han havde ikke skilt sig ud, og det havde ikke været et tabu. Han havde bare været en sej enlig far. Der er ikke så mange, der tager hatten af for en enlig mor.

Jeg skulle anstrenge mig for at fortælle om det. Sådan har jeg det slet ikke mere. Jeg har levet det igennem og står meget stærkere i det i dag. Selv om jeg ikke var i tvivl om, at vi skulle gøre det, så kræver det alligevel noget hele tiden at skulle forklare sin måde at være mor på. Det er jo ret helligt, hvordan man er nogens mor. Det bryder man sig jo egentlig ikke om, at der er nogen, der sætter spørgsmålstejn ved.

Jeg har heldigvis ikke selv boet i skyggen af mit tabu, selv om jeg har levet det. Jeg ser det ikke som en plet på min fortid, eller noget jeg skammer mig over, for der er så mange gode ting i det også. Jeg vil til enhver tid anbefale, at man lytter til børnene og finder ud af, hvad der er bedst for dem. Når jeg møder nye mennesker, så prøver jeg at være meget nøgtern om vores løsning, ikke overforklare eller forsvare den, for ellers synes jeg faktisk, min pointe er helt tabt. Det vil jo på en måde bidrage til, at det er særligt og bliver et tabu."

Hvis vi skal bryde flere tabuer ...

"Jeg synes generelt, man skal passe på med at være for ensidig og fordomsfuld over for noget, man ikke ved nok om. Læs ikke kun overskrifterne, men få nuancerne med. Jeg vil selv hellere have, at folk siger noget eller spørger, end at jeg kan se, at de tænker noget.

Sådan prøver jeg også at agere, hvis jeg møder nogen i en situation, som virker fremmed for mig, men det er nemmere sagt end gjort at turde spørge hvorfor. Det er det med at møde hinanden med respekt og åbenhed, og det er ikke det samme som at erklære sig enig."

“SKAM ER MEGET CENTRAL, NÅR VI TALER TABUER”

Sæt ord på og del dit tabu, det er det bedste våben mod skammen, råder psykolog Nina Werner. Er du ikke helt klar til det, så start med selvmedfølelse – eller at forbinde dig med fællesmenneskeligheden.

Hvorfor bliver nogle temaer tabuer?

“På samfundsplan har vi altid haft strukturer, som for eksempel de 10 bud, som har det formål at sikre gruppens overlevelse. Regler eller normer, som vi ikke må bryde, og gør vi det, stikker vi ud. Vi er flokdyr og vil gøre meget for at passe ind. Vi frygter at falde udenfor, og gør vi det, så mærker vi tabuet, og årsagen bliver enormt skamfuld.

Det interessante er, at mange af de tabuer, vi oplever som enormt skamfulde, ofte er meget genkendelige for andre. De er meget menneskelige.

Tabuet kan føles så fuldstændigt sandt, hvis det ligger i ens familie eller kultur, for så har man opfanget det, nærmest før man forstod, hvad man opfangede, og det er blevet en sandhed på linje med, at himlen er blå. Derfor kan det også være så svært at bryde, fordi det føles, som om man bryder noget, der er helt forkert.

Skam er meget central, når vi taler om tabuer. Hvis vi er i færd med at bryde et tabu eller bare i nærheden af det, så er det den stærke, ubehagelige følelse, det typisk vil vække. Skam er en følelse, der isolerer os. Når vi bliver skamfulde, får vi lyst til, at andre ikke må vide det, fordi vi tænker, at vi er anderledes på en så negativ måde, at andre ikke har lyst til at være sammen med os. Funktionen med skam er, at den får dig til at rette ind, så du ikke gør noget dumt, der udelukker dig fra gruppen,” svarer psykolog Nina Werner.

Hvordan påvirker skam os, hvis vi ikke får taget hul på vores tabu?

“Du kan ende med at begrænse dig selv helt vildt meget og få en adfærd, der er skamfuld. Du gør, hvad du kan for at undgå truende situationer, du undgår sammenhænge, hvor du ved, bestemte typer snakke vil dukke op. Og måske flere end bare dem.

Det er det, der er så giftigt ved skam, for på den måde får du heller ikke dit tabu konfronteret. Du finder ikke ud af, om tabuet måske mest er inde i dit hoved.”

Hvordan slutter jeg fred med mit tabu?

“Prøv at undersøge, hvad det er for psykologiske leveregler, du lever med eller har fået lavet for dig selv. Hvad betyder de for dit liv? Hvis man bliver mobbet som barn, har man måske lavet en leveregel, der hedder: Jeg skal bare altid komme godt ud af det med andre. Det giver god

mening, men det er ikke en god leveregel at have, når du er 30 eller 40 år og færdes i et hav af kontekster, for så kan du ikke komme godt ud af det med alle, og den her regel vil spænde ben for dig. Sådant er det også med tabuer.

Nogle tabuer hører en tid til, og der kan self compassion eller medfølelse komme ind. Spørg dig selv: ‘Hvad er det, der sker i mig, når jeg støder på det her og mærker et kæmpeubehag?’. Spørg sødt og nysgerrigt, som du ville spørge en veninde: ‘Hvad er det her? Hvad mærker du? Hvad handler det om? Hvad tænker du om det?’. Undersøg: ‘Hvor har jeg det fra? Hvem har givet det

videre til mig? Og hvor har de fået det fra? Er jeg enig i det?’. Overvej ubehaget bevidst: ‘Hvorfor fylder det, og hvorfor føler jeg det?’.

Du får lidt luft ind til følelsen. Selvmedfølelse kan noget, fordi vi tit bliver rigtigt kritiske over for os selv, når vi føler os skamfulde, for så må vi da også bare lade være med det, vi slår os selv oven i hovedet med. Med rigtig meget selvmedfølelse kan du i stedet sige til dig selv: ‘Jeg føler det her lige nu, fordi jeg er et menneske. Det er fuldt forståeligt, hvordan jeg reagerer. Men måske vil jeg noget andet end ligge under for den følelse og det tabu’.

Hvordan dyrker jeg selvmedfølelse?

“Vi har faktisk evnen til at behandle os selv, og i det er selvmedfølelse sindets stærkeste ressource. Nogle forveksler det fejlagtigt med selvmedlidenhed og ynke, men det minder mere om den spontane omsorg og medfølelse, som du viser andre, når de har har det svært. Vi har en kæmpe forståelse for andre, når noget er svært, men når det gælder os selv, gør vi lige det modsatte. Vi kritiserer os selv og tror måske, at vi

HVAD BETYDER TABU?

Område eller emne som man i en kultur ikke beskæftiger sig med, fordi det vækker stærke følelser, for eksempel af skam eller blufærdighed.

Kilde: Den Danske Ordbog

bliver bedre af det, men hjernescanninger viser, at ligesom kritik fra en anden person gør noget dårligt ved os på nervesystems niveau, så gør selvkritik det også og i lige så høj grad. Til gengæld kan man også se, at vi får adgang til nogle helt andre ressourcer i os selv, når vi begynder at behandle os selv på samme måde, som vi behandler andre mennesker, vi holder af.

Falder det dig svært, så trøst dig med, at det i begyndelsen kan føles akavet for eksempel at stå med hånden på hjertet og sige nogle søde ord til dig selv. Men på sigt vil du slappe mere af, og når vi er afslappede, så fungerer vi bedre i vores liv. Vi løser problemer bedre, vores kreative evner blomstrer, når vi ikke er i alarmberedskab, som selvkritik får os i.

Man kan simpelthen se, at et bedre selvværd handler meget om, hvordan du behandler dig selv. Og tonen og ordene, der giver dig mere selvværd, er inden i dig. Vejen til bedre selvværd, og mindre isolation på grund af noget, du føler er tabuiseret, er inden i dig."

Hvordan bryder jeg så mit tabu?

"Udnyt flokdyrsmoraliteten positivt, brug den aktivt, og opsøg andre, der kender til dit tabu. Hvis du tænker på 1960'ernes kvindefrigørelse, ville kvinderne hver især ikke have haft gennemslagskraft og måske heller ikke modet til det, men de kunne, fordi de stod sammen som flok. Du bryder tabuer ved at gøre det modsatte af, hvad skamfølelsen vil have dig til: Del dit tabu med andre, det letter. Også fordi du vil opleve, at andre også kender til følelsen, vi spejler os i hinanden. Det er derfor, grupper, virtuelle som fysiske, er så fantastiske. Det kan være en gruppe af kvinder, der lever med inkontinens, hvor du møder andre kvinder, som ser søde og velfungerende ud. At møde andre, der har det på samme måde og kender til samme problemstillinger, er det bedste våben mod skammen.

Og finder du ikke så nemt ligesindede, eller er du ikke helt klar til at række ud, så kan du forbinde dig mentalt med fællesmenneskeligheden. Det kan måske lyde lidt underligt, men det er et nyere psykologisk greb, som går ud på, at du mentalt forbinder dig med de mange andre, der står i samme situation.

Når du føler dig skamfuld, måske fordi du lige løb efter bussen og ikke kunne holde dig, så varm dig ved, at selv om det er ubehageligt, så er du ikke alene i det. Tænk på, at mange andre kvinder i din nærhed, i

Danmark og over hele kloden, er i det samme. Så bliver skammen lidt mere til at have med at gøre, og du kan bedre handle dig ud af skammen, som ellers er en handlingslammende følelse."

Hvordan spørger jeg bedst ind til andres tabuer?

"Først og fremmest med respekt. Du kan begynde med at italesætte det: 'Jeg har tænkt på, at jeg gerne vil snakke med dig om det her, men er det okay?'

Man må godt sige: 'Jeg kan forestille mig, det her kan være svært af og til. Er det det?'. Spørg åbent og nysgerrigt, og del også gerne lidt ud af dig selv fra en situation, hvor du selv har mødt hævede øjenbryn eller var flov over din krop. Det vigtige er, at du spejler den andens følelser og ikke prøver at overgå dem," råder psykolog Nina Werner. ■

EKSPERTEN:



Nina Werner er psykolog og specialist i psykoterapi. Hun er også forfatter af *Fra selvkritik til self compassion - Lær at behandle dig selv som en ven - og vend lavt selvværd, præstationsstress og depression.*
Nina-werner.dk

