

Hvorfor er egenomsorg så svært, når vi arbejder i omsorgsfagene?

Maria Hancock Cand. Psych. Aut. Og specialist i klinisk psykologi, oktober 2019

Gennem mit arbejde med kognitiv terapi, supervision og undervisning støder jeg meget hyppigt på, at mennesker som i det professionelle er eksperter i at yde omsorg, tage ansvar og være der for andre har rigtig svært ved at prioritere sig selv og få det frirum, som vi alle har brug for. Jeg har tænkt nogen tanker og beskrevet nogen af de årsager, som jeg synes at se som fællestræk for mange. Jeg har gjort det ved hjælp af nogle "typer", som du måske kan genkende dig selv i? Sidst i artiklen forsøger jeg at komme med nogle råd til, hvad du kan gøre, hvis du gerne vil ændre din egen evne til at passe på dig selv og prioritere dig og din tid.

Rigtig mange medarbejdere i omsorgsfagene oplever, at deres egenomsorg bliver prioriteret lavere end den omsorg, de viser for andre - både på jobbet og i det private. Måske har du prøvet, at du laver en aftale med dig selv om, at NU skal du prioritere din egen tid - tage det mere afslappet på jobbet eller sætte tid af til dig selv i weekenden? Men så sker der ligesom altid et eller andet, som kommer i vejen: En borger tager et dyk, en veninde har brug for en snak, en fætter beder om hjælp til at flytte, fordi andre har aflyst eller noget helt tredje? Og før du når at tænke dig om, har du sagt "det skal jeg nok hjælpe med!" eller på anden måde fået rodet dig ud i at tage et ansvar.

Måske VED du godt, at du er i gang med at tage et ansvar, som ikke helt er dit, eller måske tænker du slet ikke, at der er et valg... I begge tilfælde er dine argumenter for at hjælpe sikkert gode: "borgeren har jo ikke andre", "Min veninde har også en virkelig svær periode lige nu" eller "det bliver også super dyrt for min fætter, hvis han skal ud og hyre flyttefolk". Det er alt sammen gode argumenter - men der vil altid være en ny, som har brug for din hjælp - og du får ikke den ro eller afslapning, som du også har brug for. Både for dig selv - men også hvis du skal kunne blive ved med at være noget for andre.

Men hvorfor er det sådan?

Og hvorfor er det særligt mennesker i omsorgsfagene, som kommer til at prioritere andre over sig selv?

Der findes selvfølgelig aldrig enkle forklaringer! Og forklaringen er heller ikke ens fra person til person, men nogle af de hyppigste årsager skal selvfølgelig findes i vores baggrund og vores værdier. Forskellige værdier og baggrunde kan give anledning til forskellige mønstre, som alle munder ud i, at du giver omsorg, men måske ikke modtager den så ofte selv. Kan du kende dig selv i nogen af de typer, som er beskrevet herunder?

Omsorgsgiveren

Måske har du altid været god til at vise omsorg for andre. Måske har du gjort det fra en ung alder, og du har fundet en "rolle" i at vise omsorg. Du har måske fået anerkendelse, for at være hjælpsom, ansvarlig og gøre noget for andre, og følt, at du betød noget for andre på den måde. Måske blev det din måde at føle

dig vigtig eller måske endda værdifuld på. Eller endda elsket? Da du skulle vælge uddannelse, var det klart, at du skulle arbejde indenfor et omsorgsfag. Du fandt en uddannelse og et job, som du tydeligt havde flair for, fordi du netop var omsorgsfuld. Nu har du et job, som for en stor del består i at vise omsorg. Måske har du også en familie, børn osv. som kræver din omsorg. Og nu er der ikke så meget plads til dig selv. Men hvis du skal sige fra og prioritere dig selv, hvor skal du så finde din værdi i stedet for? Har du så en rolle, og føler du dig stadig vigtig? Vil andre holde af dig på samme måde? Du er måske i tvivl, fordi du aldrig har forsøgt dig med andre strategier...

Den overansvarlige

Du har måske altid været meget ansvarlig og er måske opdraget hjemmefra til, at du skulle tage ansvar både for dig selv og andre. Måske blandede du dig, når nogen blev drillet i skolen, eller måske hjalp du en kammerat med lektier i sidste øjeblik før afleveringen. Måske var andre taknemmelige for din hjælp, og måske gav de udtryk for, at de aldrig havde klaret den uden dig. Måske fik du et billede af, at ting ville gå helt galt, hvis du ikke trådte til. Måske så du, at andre ikke gjorde noget for dem, som havde brug for hjælp, og måske blev du vred over det, og tog ansvaret selv? Nu har du et job og en familie, og det med at tage ansvar for andre fylder mere end dengang. Du arbejder måske i et system, hvor ressourcerne konstant bliver skåret ned, og det går ud over borgerne hver dag. Hvis altså ikke du kompenserer og gør noget... Måske er du bange for, at nogen skal få det dårligere eller komme galt af sted, hvis ikke du træder til. Og hvis det skete, eller når du forsøger at prioritere dig selv en lille bitte smule, så får du dårlig samvittighed? Og det gør det selvfølgelig svært, at komme ud af vanen med at tage ansvaret for alle andre før dig selv og dit eget velbefindende...

Den impulsive

Måske har du altid været meget aktiv og havde gang i mange ting - du kunne lide at der skete noget omkring dig, og der skulle helst være mennesker omkring dig også? Du kedede dig, når der blev for stille, så du sagde sjældent nej til en aftale, et ønske om hjælp fra en veninde eller noget som skulle ordnes? Det gav dig altid en god fornemmelse, når du havde ordnet noget eller været med til et eller andet sammen med andre. Så din vane blev at sige ja, så snart nogen kom med et forslag eller ønske! Nu har du imidlertid et job, en familie og en masse andre ting i dit liv. Du sidder måske i bestyrelser, er med i klubber og får altid lige sagt ja til et eller andet. Det sker også på jobbet: Du er hurtig til lige at dække en ekstra vagt, hjælpe en borger med en lille ekstra ting eller melde sig som tillidsrepræsentant eller festudvalg? Men med job og alle de faste forpligtelser kan det bare blive for meget for dig ind imellem. Når weekenden kommer og du skal puste ud, så kigger du måske opgivende på det program, som du har fået lagt for dig selv fredag, lørdag og søndag? Måske skal der ske meget mere, end du nu har lyst og overskud til? Og du bryder dig ikke om at melde afbud, sige fra og måske blive hende den kedelige, som ikke kommer til venindefrokosten? Eller hende den tarvelige, som melder afbud til at hjælpe dine forældre med at gøre klar til deres guldbryllup? Du har så mange ting, som alle sammen i sig selv ville være sjove og rare, men som til sammen bliver for meget. Men din vane er at sige ja, og først får sent får du set, at der er for meget i kalenderen. Og man kan jo ikke bare aflyse eller hvad....?

Kan du kende nogen af typerne? Måske ligner du en af dem, eller måske er du en kombination? Eller en helt fjerde udgave? I så fald er du ikke alene, for vi er mange, som kommer til at slå autopiloten til og gøre som vi plejer eller som vi har lært i fortiden.

Hvad kan man så gøre ved det? Første skridt er selvfølgelig, at begynde at lægge mærke til, at du har et mønster. Jo bedre du bliver til at bemærke det, jo bedre kan du stoppe dig selv. Men det kræver øvelse, og det vil nok give dig nogle udfordringer i starten. Men hold ud og bliv ved med at holde fast, i de nye vaner. Det bliver nemmere, når først du begynder at mærke, at folk stadig vil dig, selvom du ikke altid er den omsorgsfulde. Eller når du opdager, at andre også tager over, hvis du ikke kan tage ansvar for alt, og at verden sjældent vælter på én gang, hvis DU ikke klarer alt. Og selvfølgelig, når du erfarer, at andre ikke bliver sure, hvis du aflyser i ny og næ, eller endnu bedre, begynder at sige nej til alle de ting, som man forslår dig.

Samtidig med at holde fast i nye vaner, skal du selv være klar på at acceptere, at din rolle skifter. Du kan ikke gøre noget andet i den adfærd, som er grundlæggende, og samtidig bevare den samme rolle. En del af pointen er jo netop at skifte rolle, men derfor kan det alligevel være en svær ændring, fordi du måske også har haft nogle fordele af den rolle du havde. Så selvom folk måske ikke vil holde mindre af dig, så kan det godt være, at de holder op med altid at ringe til dig som den første, når de skal have hjælp. Vil det gøre dig ked af det? Måske - især i starten. Men efterhånden finder du din nye rolle. Måske bliver du i stedet den, man ringer til af andre grunde, og måske finder du en ny glæde i det?

At ændre på så grundlæggende vaner er altid en lang proces, som ikke gøres fra den ene dag til den anden. Start din rejse med at beslutte dig for, at du ikke vil skælde dig selv ud, hver gang det ikke lykkes at ændre adfærd og du "falder i" og kommer til at gøre som du plejer. Du kan starte din egenomsorg ved at være tilgivende overfor dig selv, og huske, at det er svært at ændre sig fra den ene dag til den anden. Det kan også være en god idé at alliere sig med nogen, som forstår dig, så du får sagt højt, at du er i gang med at øve dig på en forandring. Og endelig, så er det en god idé at starte med at øve i de relationer, hvor det er nemmest for dig. Er det fx nemmere at sige fra overfor en veninde end en anden, så start der hvor det er nemmest og skru langsomt op for sværhedsgraden. På den måde kan du opbygge nye erfaringer langsomt og i et tempo, som du kan rumme.