

## Forandringsprocesser og Transformation

© Mette Weber

[Mette Weber](#) er sundhedsplejerske og coach. Hun fortalte ved BabyBusiness' BabyBrunch om, hvordan vi mødre med kæmpe fordel kunne begrave den dårlige samvittighed. For vores egen skyld – og for vores familie og omgivelser generelt. Mettes oplæg ved BabyBrunch kan du læse her.



### Mette Webers oplæg om dårlig samvittighed

Vi har alle ind imellem dårlig samvittighed... det er normalt, men gør vi ikke noget ved den indvaderer den os, særligt når vi bliver forældre, hvor vi pludselig får meget mere at se til end før vi fik børn. Og vi så gerne vil gøre det rigtige for vores barn.

Vi bliver i dag som forældre bombarderet med information fra alle sider, som vi skal forholde os til og overvejer i tide og utide om vi nu gør det "rigtige". Det er næsten blevet et projekt at få børn og ikke en glædelig begivenhed og naturlig del af vores liv, hvor vi skal bruge vores sunde fornuft og kærlighed som forældre.

### Hvor tit hører du dig selv sige:

Jeg burde også...  
jeg kan heller ikke...  
det er så svært...  
jeg ved ikke hvordan jeg skal nå det...  
jeg har dårlig samvittighed uanset hvad jeg gør.

Vores indre dialoger smitter af på vores ydre dialoger. Og de påvirker vores forventninger til os selv og hinanden.

### Den gode mor...

Vi har i vores samfund idealer om, hvordan man skal være som "den rigtige veninde," "den perfekte hustru", "det ideelle barn", "den gode far" og ikke mindst den gode mor. Nogle af disse idealer er hensigtsmæssige og kan lede os på

[mette@metteweber.dk](mailto:mette@metteweber.dk)

[www.metteweber.dk](http://www.metteweber.dk)

+ 45 2084 5982

vej, men idealer kan være med til at skabe for store forventninger. Idealerne kan komme i vejen:

En mor råber ikke højt... en god mor ammer, en mor elsker sit barn uanset hvad barnet gør, ens partner skal altid lytte, en god ven skal man altid kunne ringe til....osv.

### 3 former for samvittighed

Jeg har listet 3 former for samvittighed.

#### Den GODE samvittighed

Vi ved vi har gjort noget godt og rigtigt for vores barn, os selv eller andre. Vi har besøgt vores gamle farmor, lyttet til en veninde som har det svært, brugt tid sammen med vores barn på en god måde. God samvittighed handler om næstekærlighed og omsorg for hinanden og fællesskab

#### Den gode DÅRLIGE samvittighed

Er den samvittighed der handler om hvad der er rigtigt og forkert, det etiske og moralske i os, i vores kultur, i vores samfund.

Vi HAR eksempelvis dårlig samvittighed, hvis vi glemte at hente vores barn til den aftalte tid eller hvis vi ikke overholder en lovet aftale med vores partner. Vi ved vi har gjort noget forkert, vi påtager os den skyld, der er forbundet med det, giver en undskyldning, lærer af det vi har gjort og gøre det anderledes i fremtiden. Slipper af med den dårlige samvittighed.

Vi er bevidste om hvad den dårlige samvittighed handler om, den er konkret og sagsorienteret og vi kan beslutte at gøre noget ved det den. Vi forsoner os med det vi gjorde forkert. Den gode dårlige samvittighed kan vi beslutte at gøre noget ved.

#### Den dårlige DÅRLIGE samvittighed

Er den samvittighed, hvor vi bliver opslugt. Vi har ikke alene dårlig samvittighed, vi ER også den dårlige samvittighed.

Kvinder der har den dårlige dårlige samvittighed kan altid finde noget, der skal gøres anderledes og bedre. Den dårlige samvittighed hører aldrig op, fordi de altid synes, de kan gøre det de gør bedre. Det er ligegyldig hvad de gør, de oplever aldrig at de er gode nok.

De kvinder lader omstændighederne og andres forventninger styre, hvordan de har det og har svært ved at tage beslutninger, og adskille sig selv fra andre. De jager sig selv og bliver meget nemt usikre, stressede, bekymrede eller triste. Den dårlige dårlige samvittighed handler om vores selvopfattelse og selvværd. Denne dårlige samvittighed kræver en lidt længerevarende proces at slippe af med og oftest hjælp fra andre.

#### Hvordan slipper vi af med den dårlige samvittighed?

Det gør vi ved:

- for det første at lære den at kende
- to ved at finde ud af hvad den handler om, og
- tre ved at gøre noget ved den!

Jeg har lagt 2 forskellige øvelse på som du kan downloade gratis jeg har lagt på siden den ene Begrav din dårlige samvittighed og Dagligdagens dårlige samvittighed.

eller du kan forsøge at visualisere den med følgende lille øvelse.

1. Visualiser din dårlige samvittighed

2. Forestil dig hvordan den ser ud

Hvordan den dårlige samvittighed ser ud

Hvor stor er den på en skala fra 0-10, hvor 10 er den værste mest ubehagelige samvittighed man kan have og 0 ingen dårlig samvittighed

Hvilken farve har den

Hvilken facon, form

Tung

Levende

[mette@metteweber.dk](mailto:mette@metteweber.dk)

[www.metteweber.dk](http://www.metteweber.dk)

+ 45 2084 5982

Bevæger den sig  
Hård eller blød

3. Læg nu den samvittighed du har beskrevet ned i en skål eller et sted du har lyst til at lægge den.

4. Næste gang du mærker den dårlige samvittighed

Så kender du den og kan se den for dig

Du kan tage den eller ikke tage den

Du kan minimere den

Du kan lægge den på en hylde

Tage den ned og kigge på den

Vælge at gøre noget ved den

### **3 gode råd**

1. Fokuser på det du kan og gør, i stedet for på det du ikke kan og ikke gør

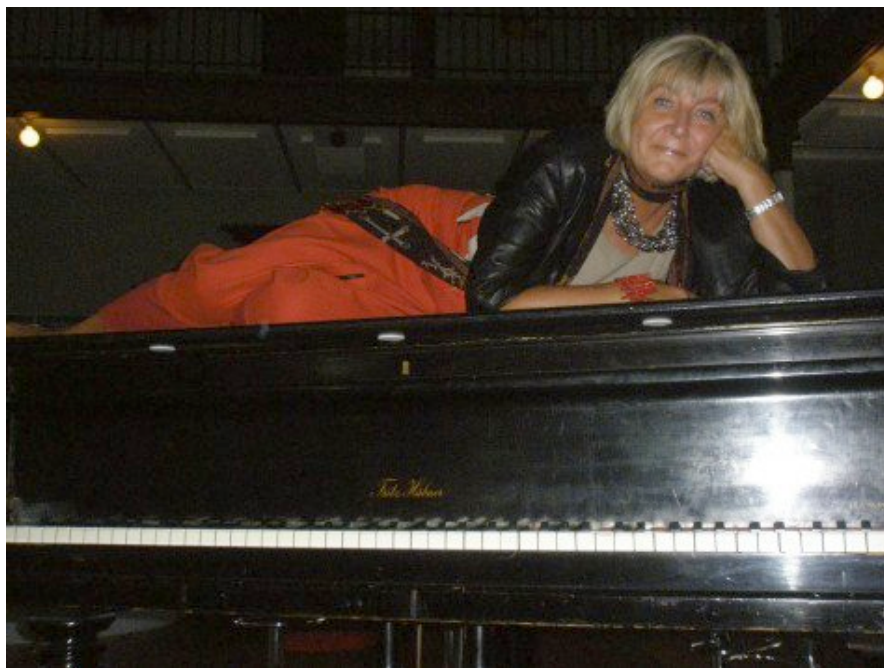
2. Tænk på en god ting, du har gjort godt i løbet af dagen, lige inden du lægger dig til at sove .

3. Husk det er handling der skaber forvandling

**GOD FORNØJELSE!**

Hilsen

*Mette Weber*



[mette@metteweber.dk](mailto:mette@metteweber.dk)

[www.metteweber.dk](http://www.metteweber.dk)

+ 45 2084 5982