

# Sanne om sex og samliv

## Kære Sanne

Jeg har haft fibromyalgi i 8 år og er bedstemor til 5 dejlige unger i alderen fra 6 måneder til 5 år. De bor alle sammen i nærheden, så jeg ser dem tit og prøver at hjælpe deres forældre, når de spørger, om jeg vil passe dem osv. Det gør jeg gladelig, når jeg magter det. Der har altid været stor forståelse fra min ene datters side, når jeg har været nødt til at sige nej, men min anden datter har svært ved at forstå det. „Det er jo kun et par timer“, som hun siger, men et par timer er længe, når man er dødtæt og har ondt, og børnebørnene kan jo godt se og mærke, at „Bedste“ ikke er på dupperne. For „husfreds skyld“ har jeg prøvet at passe dem, men så er jeg ødelagt næste dag. Jeg har prøvet at forklare min datter det men kan godt mærke, at „det er som at slå vand på en gås“. Hvad gør jeg?

*Tusind tak for dine gode og brugbare svar  
Bente*

## Kære Bente

Nogle mennesker ejer ikke indlevelsessevne. Andre mennesker mestrer ikke at sige fra på rette tid og sted. Sådan er vi så forskellige - måske er det din ene datter og dig, jeg her beskriver.

Ved at stille op, støtte, hjælpe og aldrig tage ordet nej i din mund, har du gennem årene givet din datter indtryk af at være en supermor. Det er sådan set rent snyd, for supermødre findes ikke. Ud fra din beskrivelse lyder det, som om hun betragter din hjælp som en selvfølge, noget hun har krav på, en retighed hun har. Nu gør hun oprør over, at denne forkælelse bliver indskrænket. Kender du nogen, der frivilligt giver afkald på privilegier? Jeg gør ikke!

Hvis hun, som jeg gætter på, ikke har naturligt gehør for at fange et vink med en vognstang: „Mor har faktisk sagt fra. Hun magter ikke så meget mere“. Så bliver din opgave nu at skære facts ud i pap. At hjælp-

pe hende ind i den virkelige verden, som den er. Du må kridte skoene og stå fast. Begynde at lytte til det din krop hvisker til dig. Pas på dig, sæt dig selv først - bare ind imellem. Helst mindst hver anden gang!

Det er IKKE synd for din datter. Hun er tværtimod smadder-heldig. Hendes mor sidder ikke stangberuset på bodegaen henne på hjørnet. Hun ligger heller ikke døende af kræft. Hun er levende, kærlig og hjælpsom. Hun er ikke så fysisk stærk, som hun har været. Hun har fibromyalgi, og det er smertefuldt - men ikke dødeligt. Så heldig er din datter.

Men hvordan skal hun respektere dine spage nej'er, når du selv er i tvivl, om de er O.K.?

Da jeg læste dit brev, kom jeg i tanke om en bog, der virkelig vil kunne hjælpe dig der, hvor du befinder dig lige nu. Den hedder: „Forældre der elsker for meget.“ Specielt kapitlet: „Til forældre, som elsker for meget - Hvad gjorde vi galt“ på side 272. Her vil du kunne

hente stor støtte i det svære at forstå, hvordan det kan være, at det er svært for dig at sige nej/ udholde hendes fornærmelse og afvisning, når du ikke „makker ret“ og er tilgængelig non stop. Bogen vil støtte dig i, hvor vigtigt det er at sætte grænser. Ikke kun for at skåne dig selv men også for at give hende mulighed for at leve op til det, hun er, en voksen kvinde, mor til egne børn og angiveligt ung og rask.

Og vær du så bedstemor på den måde, du orker. En dejlig bedste kan sagtens være en, der læser højt for ungerne siddende i en god stol. Slip idealet om alt det perfekte. Det eksisterer ikke, men alt dette kan du læse om i bogen, som jeg på det varmeste vil anbefale. Den kan lånes på biblioteket og er skrevet af to amerikanske psykologer.

Laurie Ashner og Mitch Meyerson: „Forældre der elsker for meget“. Borgens forlag 1991

Kærlig hilsen  
Sanne Neergaard



Hvis du ønsker at sende et spørgsmål til Sanne Neergaard, bedes det sendt pr. mail  
Att. Sanne Neergaard til  
brevkassen@fibromyalgi.dk  
Mailen videresendes herefter direkte til Sanne Neergaard.

Sanne Neergaard kan ikke påtage sig at besvare alle tilsendte indlæg, hvorfor man ikke må påregne at få svar. Spørgsmål kan bringes under mærke. Tidligere spørgsmål og svar, som Sanne Neergaard har givet i medlemsbladet, kan læses på hjemmesidens medlemssider.