



Sanne om sex og

Foto Suste Bonnén. Fra bogen „Det er aldrig for sent“. Gyldendals forlag.

samliv

det godt. Du er, som du er - med alt det du kan - og alt det, du ikke magter på grund af de smerter, der nu engang er din skæbne.

Vejen til at få det bedre, vil være at acceptere dig selv „med det hele“. Alt det du forhåbentlig kan lide ved dig selv - og alt det du ikke er særlig stolt af - men som altså nu engang også er en del af dig. Det vil også være rigtig kærligt af dig at holde op med at sammenligne dig med andre mødre. Det gør ikke noget godt for dit selvbillede.

At blive den, man er, er ikke bare sådan lige. Mange har brug for psykologisk støtte til processen, men det kan absolut lade sig gøre. Jeg har taget turen selv. Den - og meget andet fortæller jeg om i min nye bog: „Det er aldrig for sent, om kærlighed, sex, ulykke og lykke“ udgivet på Gyldendals forlag. På min hjemmeside www.sanneneergaard.dk kan du læse anmeldelsen af bogen.

*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 medlemsider.

Kære Sanne

Jeg er gift og har 2 børn på 5 og 9 år. Jeg har fibromyalgi og har ikke de samme muligheder for at være mor som de fleste andre. Jeg får dårlig samvittighed, når jeg må sige nej til at gøre noget eller deltage i ting, som andre mødre kan.

Jeg prøver at bruge de gode dage til at få gode oplevelser med mine børn, men jeg har konstant dårlig samvittighed overfor mine børn. Har du et godt råd?

*Venlig hilsen
Lotte*

Kære Lotte

Der er ikke noget, der betyder mere for os mennesker end at føle os elsket. Fornemmelsen af at høre til, at blive set og hørt - og aller aller helst af vores mor og far.

Dette „forældreguld“ giver børn

det solide fundament, vi kalder selvfølelse og selvtillid. Ud fra dit korte, klare brev læser jeg, at du kærer dig om dine børn og ønsker alt det bedste for dem.

Det fortæller mig, at du er en god-nok-mor. Men det fortæller mig også, at du er hård ved dig selv. Du plages af dårlig samvittighed, skriver du, men sådan tror jeg ikke, det hænger sammen. Samvittigheden skal vi betragte som vores ven. Den belønner os, når vi opfører os godt og straffer os, når vi svigter. Dårlig samvittighed har et sundt menneske, når det lover noget, det ikke holder, brænder aftaler af, og ikke er til at stole på. Sådan tror jeg ikke, du er.

Tværtimod, er du nok en mor med høje idealer om, hvad du skal kunne overkomme for overhovedet at høre til i kategorien „en ordentlig mor“. Det er her, det går galt for dig, fordi du prøver at være noget, du ikke er. Det giver et rigtig dårligt liv. Som at gå til eksamen og dumpe, den ene gang efter den anden.

Du elsker dine børn og vil dem