

OMSORG FOR ALENEMØDRE

**OMSORG FOR
ALENEMOR ER
VIGTIGT!**

**MEN DET KAN
FØLES NÆSTEN
UMULIGT AT FÅ
PRIORITERET
DET I EN
HVERDAG MED
MANGE ANDRE
TING PÅ TO-DO
LISTEN**

**DET KAN OGSÅ
FØLES
EGOISTISK AT
DRAGE OMSORG
FOR SIG SELV**

MEN



**GØR-DET-SELV
OMSORG FOR
ALENEMOR**

Når du tager dig af dig selv, har du mere overskud til at tage dig af dine børn.

Du har mere overskud til at være nærværende og skabe stabile, trygge og glade rammer for jeres familie

TJEKLISTE

Med tjeklisten får du et overblik, så det bliver nemmere at prioritere at passe på dig selv

GØR-DET-SELV OMSORG

DET GODE LIV SOM ALENEMOR

Når du vil skabe det liv du drømmer om, så kræver det, at du tager dig selv og dit behov for egenomsorg seriøst.

Hvis du ikke tager tiden til at drage omsorg for dig selv, så bliver du nemt "suget" hen til andres behov. Og dermed får du ikke givet dig selv, det du har brug for og du får ikke ledt dig selv derhen, hvor du ønsker at være.

Din drøm forbliver en drøm, hvis ikke du tager et aktivt valg om at prioritere den og dig.

Når vi har børn er deres behov selvsagt vigtige, men du kan ikke varetage dine børns behov på sigt, hvis ikke du varetager dine egne behov først.

Det ene udelukker ikke det andet. Men der skal skabes en balance.



DET HANDLER OGSÅ OM AT SIGE FRA

Hvis du skal have tiden og pladsen til at drage omsorg for dig selv, kræver det, at du siger nej til noget andet. At du ikke altid er til rådighed. Sæt din tilf. på lydløs, vent med at svare på beskeder, gå tidligt hjem, tak nej osv.

SJÆLEFRED

Egenomsorg er også at tage vare på sin sjælefred. At prioritere og passe på sin fred i sindet. Undgå drama og unødvendige konflikter.

Det gælder de ydre og de indre dramer.

Det kan hjælpe at være neutralt observerende i forhold til dine egne tanker og følelser. Det kræver træning.

Prøv om du kan acceptere deres tilstedeværelse som noget du føler eller tænker og IKKE som den du er, eller som et udtryk for virkeligheden.

EGENOMSORG ER OGSÅ EN INDRE TING

DAGLIG GØR-DET-SELV OMSORG

VAND

Drik mindst 1 liter vand om dagen. Hvis du er i væskemangel kan det føles som træthed

SPIS VARIERET OG SUNDT

Sigt efter 6 forskellige slags frugt og grønt hver dag

MANGLER DU NOGET?

Gå til lægen og få taget en blodprøve for at tjekke om du mangler vitaminer eller mineraler. Mangel kan forårsage alt fra træthed, diffuse smerter, svimmelhed og glemsomhed

BEVÆG DIG

Lidt er bedre end ingenting. Tag en ekstra tur på trappen, gå en lille tur, lav lidt stræk, balance og styrke øvelser - måske dine børn vil være med

FÅ NOK SØVN

7 til 8 timer er passende for de fleste. Planlæg og skab en rutine omkring din sengetid

TRÆK VEJRET

Træk vejret helt dybt og pust ud. Gør det flere gange om dagen. Det beroligere dit nervesystem og får krop og hjerne til at slappe mere af

BONUS: VÆR BEVIST OM, HVAD DU ER TAKNEMMELIG FOR

UGENTLIG GØR-DET-SELV OMSORG

PLANLÆG

Planlæg din uge, så der er plads til gør-det-selv omsorg. Sæt det i din kalender

FORKÆL DIG SELV

Forkæld dig selv med et langt varmt bad, lækkert fodbad, hårkur etc.

GØR NOGET DU NYDER

Dyrk din hobby, læs en bog, gå en tur, tag en lur. Kun fordi du har lyst

KOM UDENFOR

Kom ud i naturen og mærk luften, duftene, vejret, rør ved et træ, lyt til lydene. Vær tilstede med nærvær. Lidt tæller også.

VÆR SOCIAL

Ring til en ven eller veninde, drik en kop kaffe eller gå en tur med en du holder af. Få lidt tid sammen med andre voksne. Det kan også være on-line

SØNDAG

Planlæg praktikken for den kommende uge og få gjort praktiske ting som tøjvask, lektier, pakke tasker, svare beskeder, lave madplan etc.

BONUS: FORSKØN DIT HJEM MED BLOMSTER, FRISK FRUGT I EN SKÅL

MÅNEDLIG GØR-DET-SELV OMSORG

HVILE DAGE

Tag en eller flere dage, hvor der ikke er planer og du har mulighed for at hvile

SOCIAL

Inviter gæster eller tag i byen, til koncert, cafe, biograf, dans, spis hos en veninde

OPSUMMERING PÅ HVORDAN DET GÅR

Skriv evt. punkter ned løbende og tag stilling til dem en gang om måneden. Hvad går godt, hvad skal der ændres?

GØR NOGET EKSTRA

En længere vandretur, lav lækker mad, dyrk yoga en time, mal, tegn, læs, tag på museum. Afsæt lidt ekstra tid, til noget du holder af

DIT HJEM

Declutter et område, gør ekstra rent. Gør dit hjem til et dejligt sted at være

PLANLÆG NÆSTE MÅNED

Dan et overblik over aftaler for næste måned og skriv dem ned. Afsæt tid til samvær med børn og tid til gør-det-selv omsorg

BONUS: HAR DU LYST TIL AT PRØVE NOGET NYT? SÅ GØR DET!

GØR-DET-SELV OMSORG

START I DET SMÅ OG PLANLÆG

Start stille ud med gør-det-selv omsorg, ellers bliver det bare endnu en ting på to-do-listen, endnu en stress faktor.

Vælg et par ting, du synes lyder nemt at gå til eller som du har meget lyst til.

Sæt tid af i din kalender, så der tid til at gøre tingene og forsæt indtil, det er blevet en vane. Derefter kan begynde på en ny ting.

HVAD ER GØR-DET-SELV OMSORG FOR DIG?

Ved du hvad omsorg er for dig? Hvad du kan lide og hvad du har lyst til? Hvad giver overskud og gør dig glad? Og hvad vedligeholder og bygger dig op?

Hvis du ikke ved det, så prøv lidt forskelligt. Gå en tur et nyt sted, prøv en ny sport, ses med nye mennesker, strik, læs en bog - gør noget du ikke plejer og mærk, hvordan det føles.

OMSORG ER IKKE KUN SPA OG WELLNESS

Som du kan se, så er gør-det-selv omsorg meget andet end spa ophold og massage.

Det handler også om at skabe nogle dejlige velfungerende rammer.

Inden for de rammer kan du slappe af, være tryk, nærværende og glad sammen med dine børn.

NÅR TIDEN ER KNAP

- Træk vejret dybt og pust ud
- Brug 30 sekunder på at være helt tilstede udenfor
- Drik en kop kaffe
- Lyt til god musik (og dans)
- Tænk på ting, der gør dig glad / taknemmelig

GØR-DET-SELV OMSORG

50 IDEER

1. LAV LÆKKR MAD SOM DU KAN LI' DET

- LYT TIL GOD MUSIK
- OG DANS
- LYT TIL EN PODCAST
- SÆT EN BUKTET BLOMSTER I STUEN
- ELLER ET FAD MED FRUGT
- TAG ET BOD BAD
- ELLER ET LANGT BRUSEBAD
- KØB EN TING TIL DIG SELV
- TAG DYNEN MED NED I SOFAEN
- NYD EN KOP VARM CACAO
- SE DIN YNDLINGS SERIE / FILM
- LÆS I EN GOD BOG
- SKRIV TING NED DU ER GLAD / TAKNEMMELIG FOR
- MEDITER
- PLANLÆG SÅ DU HAR NOGET AT GLÆDE DIG TIL
- GÅ EN TUR
- KØB EN LÆKKER KAGE OG NYD DEN
- RING TIL EN VENINDE
- TAG EN LUR
- LAV BÅL
- OG BRÆND SEDLER AF MED TING, DU ØNSKER AT SLIPPE
- KIG PÅ STJERNER
- LEVENDE LYS
- GRIN
- GIV DIG SELV LOV TIL AT DRØMME

- LAV YOGA
- SYNG HØJT
- PLANT BLOMSTER I HAVEN
- TRÆK VEJRET DYBT
- FIKS NOGET, DER HAR VÆRET I STYKKER
- RYD OP I EN SKUFFE
- GÅ UD I SOLEN OG MÆRK VARMEN PÅ DIN HUD
- SKØNHEDSBEHANDLINGER
- SKRIV DAGBOG
- SPIS ET STYKKE LÆKKERT FRUGT
- ELLER NYD ET STYKKE SCHOKOLADE
- DEJLIGE DUFTE - ÆTERISKE OLIER
- LÆR NOGET NYT
- DYRK DIN HOBBY
- BESTIL MAD UDEFRA
- TAL PÆNT TIL DIG SELV
- MÆRK DINE FØLELSER FULDT UD
- SLIP DRAMA
- LUFT UD
- RYD OP I DIT KLÆDESKAB OG SMID HULLETT, FORVASKET TØJ UD
- VÆR KREATIV
- LYT TIL EN DRØMMEREJSE
- VÆR MILD OG VENLIG MOD DIG SELV
- GIV EN KOMPLIMENT

BONUS: SÆT TID AF TIL AT LAVE INGENTING