

Hvem griber dig?

Artikel af NORBYE ► af Marianne Norbye de Paoli ► 02.12.2018

Vi kender det fra vores hverdag, hvor vi på den ene eller anden måde har sørget for "et sikkerhedsnet" – for eksempel i form af husalarmen som sikring mod indbrud, eller hvad med ulykkesforsikringerne hvis nu skaden skulle ske, eller når vi sætter vinterdæk på bilen for at sikre os mod isglatte veje. Vi sørger altså for på mange områder af vores liv at være på forkant og skabe en tryghed, hvis vi skulle få brug for det.

Men hvad gør du for at sikre dig, at der er nogen til "at gribe dig hvis du falder" og har brug for støtte eller hjælp på et tidspunkt i dit liv?

Her er det afgørende, at du har et godt socialt netværk omkring dig, således at du har muligheden for at dele dine udfordringer med andre og mærke deres støtte.

Man siger, at "når du deler et problem, så halveres det", og der er noget om det, for når du bruger dine venner, familie, kollegaer eller andre til at drøfte de udfordringer, som du står overfor, så vil du i den sunde støtte få noget retur fra vedkommende – det kan være et nyt syn på sagen, et godt råd eller blot følelsen af forståelse og empati.

Et godt socialt netværk udgør altså en positiv stressbeskyttende ressource, men omvendt kan den manglende sociale støtte udgøre en belastningsrisiko for dig. Det sker for eksempel når du oplever, at du ikke har nogen tæt på dig, som forstår dig, eller som du ikke kan dele dine udfordringer med, eller når du oplever, at det altid er dig, der lytter på andre, men aldrig omvendt.



Vær derfor opmærksom på følgende:

- **Hvem har du i dit netværk i dag?**
- **Hvilken form for støtte (praktisk og følelsesmæssigt) modtager du fra de forskellige personer?**
- **Oplever du, at der er gensidighed i jeres relation – en balance mellem at give støtte og yde støtte?**



Til sidst husk på, at nogle gange kan vi blive skuffede over, at nogen som vi troede var i vores netværk, eller nogen som vi troede vi kunne få støtte eller hjælp fra, viser sig ikke at kunne være der for os, når vi har behov for det. I sådanne situationer, prøv at give udtryk for, hvad du har brug for fra vedkommende, men forstå også, at du ikke kan ændre andres adfærd, og derfor kan det være nødvendigt at foretage ændringer i dit sociale netværk, hvor nogle eventuelt byttes ud med andre.

Det sker også, at vi kan blive overrasket over støtte fra en uventet person eller kant i vores liv – en kollega, en tilfældig person, som du støder på i din hverdag, eller støtte i form af et fællesskab i en gruppe på fx de sociale medier.

Oplever du manglende social støtte i dit liv, eller er du havnet i nogle relationer, som dræner dig for energi, og har brug for hjælp til at komme videre, så kontakt venligst NORBYE.

-0-

Læs flere artikler på www.norbye.dk

NORBYE drives af Marianne Norbye de Paoli, der arbejder med både virksomheder og private.

Hun har en uddannelsesmæssige baggrund med M. Sc. Psychology samt

M. Sc. Human Ressource Management. Derudover arbejder hun som autismekonsulent med forældrerådgivning for private.

Hos NORBYE arbejdes der med temaer relateret til arbejdsliv samt balancen mellem privatliv og arbejdsliv.

Tilgangen er baseret på, at vi aldrig må stoppe med at udvikle os, og derfor arbejdes der også ud fra følgende filosofi: "Vi er i lære som menneske".

