



Kære Helle

Jeg er bedstemor til en voksen mand på 25 år. Han har haft mange problemer hele sit liv med ADHD og har sidet i fængsel for tyverier i lange perioder.

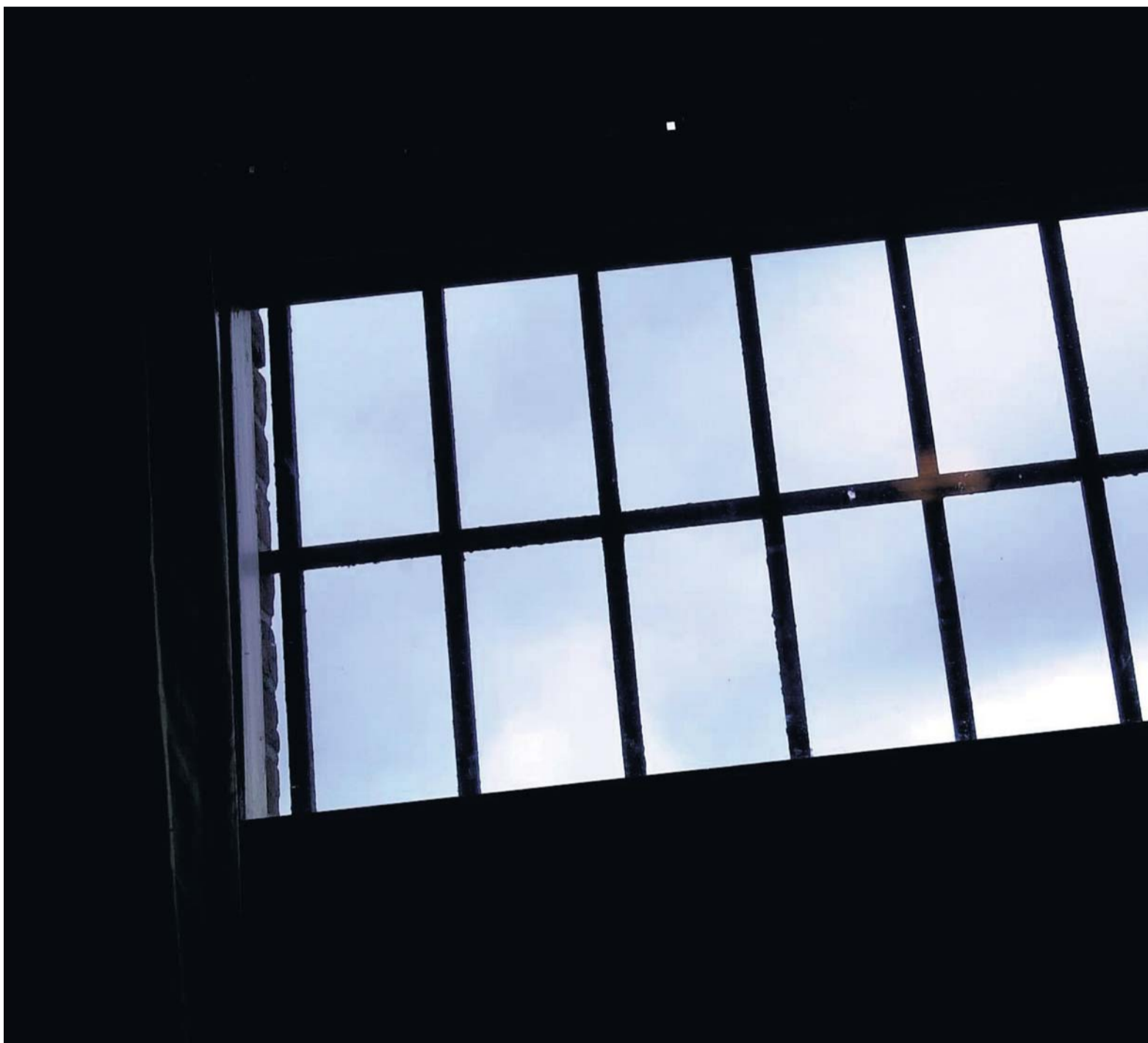
Jeg synes, det er svært for mig at være en god bedstemor for ham. Han kommer meget hos mig, og jeg skifter mellem at være vred og skuffet på ham og have ondt af ham. Jeg vil gerne gøre det bedste for ham, men jeg er altid i tvivl om, hvad der er det bedste. Skal jeg tilgive ham for dernæst at blive snydt af ham igen. Hvis jeg afviser ham, hvilket jeg ikke kan nænne, har han ingen andre end sin mor, som er nær ved at bryde sammen.



Jeg oplever også, at han bliver svigtet af systemet. Han har boet på en institution i tre år, uden at der for mig at se er sket nogen forbedring. Han har ikke noget at tage sig til eller noget, han skal. Han er derfor også oftest ked af det og har haft nogle selvmordsforsøg.

Kan du hjælpe mig med, hvordan skal jeg forholde mig til mit syge barnebarn?

Kærlig hilsen, Bente



SKAL JEG TILGIVE MIT

Hvis jeg gør det, **snyder** han mig igen

Kære Bente

Jeg tror, den bedste måde at forholde dig til dit barnebarn på er at være tro mod dig selv og det, du med din livserfaring tror på.

Det betyder, at du må gøre op med dig selv, hvad du mener er rigtigt og forkert.

Når du oplever følelser af vrede og skuffelse, har dit barnebarn overtrådt dine grænser for, hvad du kan være med til. At sætte grænser er at beskytte sig selv, men samtidig en vejledning til andre om, hvad man kan få. Man kan sagtens tilgive og samtidig sætte grænser for, hvad man vil udsætte sig selv for. Problemet er her, at du får ondt af ham og dermed har svært ved at fastholde dine grænser. Når det sker, tilgiver du uden forbehold, og konsekvenserne udebliver måske.

At tilgive et andet menne-

ske er stort. Når du tilgiver, slipper du fri for at vurdere eller tænke mere over det skete. Den, der bliver tilgivet, bliver sat fri og får en ny chance. Tilgivelsen er som regel forbundet med forventning om, at det samme ikke sker igen. Når det sker igen, som for dit barnebarn, tilgiver du igen og håber eller forventer forbedringer.

Der er som regel en forskel på, om vi tilgiver et nært familiemedlem eller en løsere forbindelse. Vi går som regel meget længere med vores tolerance overfor familien på godt og ondt. Tilgivelse kan

nærmest blive en vane eller en sovepude, hvor ingen tager ansvar.

Du kan spørge dig selv, hvad du ønsker for den unge mand. Er det godt for ham at blive tilgivet ligegyldigt hvad?

Har hans diagnose indflydelse på, hvad du ser igennem fingre med, eller ville du reagere på samme måde, hvis det var et andet familiemedlem?

Findes der nogle grænser for, hvor meget eller hvor mange gange, du kan tilgive for den samme adfærd?

Det vigtigste i dine overve-

jelser er dog, hvordan du har det med dine valg. Den sværeste at tilgive, se i øjnene eller hvad man nu kalder det, er nok en selv. Kan du leve med at have lukket din dør for ham?

Kan du leve med, at den altid er åben?

Hvor sætter du grænsen?

Du står selv til ansvar for de grænser, du sætter, eller den barmhjertighed, du viser dine medmennesker gennem de efterfølgende sindstilstande, dine valg medfører.

Venlig hilsen

Helle Skjerk
int. psykoterapeut

! TILGIVELSE

■ Uden tilgivelse er der ingen fremtid. Desmond Tutu

■ Du kan tilgive næsten alt. Men du kan ikke tolerere alt. Vi er ikke tvunget til at tolerere det, folk gør, fordi vi skal tilgive dem. At tilgive healer os personligt. At tolerere alt sårer os i det lange løb. Lewis B. Smedes

■ At fejle er menneskeligt; at tilgive er guddommeligt. Alexander Pope

■ Tilgivelse og selverkendelse hænger sammen, for hvis den som tilgiver ikke har selverkendelsen med, og den der bliver tilgivet ikke har selverkendelsen med, er der ingen mening i tilgivelsen. Hr. Andersen