



## VENINDER PÅ PRØVE:

# 7 DILEMMAER

Du har kendt hende for altid, du deler alt med hende, og intet kan komme imellem jer. Men hvad gør du, hvis din bedste veninde bliver droppet af kæresten, får en depression, ryger ud i noget skidt eller står midt i sit livs krise? Bazar guider dig her til at redde dit venskab, når det for alvor bliver sat på prøve.

AF SOFIE WINTHNER ASKGAARD & LOUISE TAARNHØJ FOTO ISTOCK

Der har aldrig været noget 'Beverly Hills'- eller 'Gossip Girl'-drama over jeres venskab. Du har altid været der for din bedste veninde, og hun har stillet op klokken tre om natten, når du stortudende har ringet, fordi kæresten er smuttet. Du har aldrig fået hjertebanken over hendes fyre, og hun har aldrig kysset på nogen, som du også har delt mundvand med. Kort sagt: Intet kan komme imellem jer. Men hvad nu, hvis du pludselig opda-

ger, at din veninde er begyndt at smårapse fra tøjbutikkerne? Hvis hun glemmer eller dropper alle jeres aftaler? Kritiserer dig konstant eller bare altid er i dårligt humør? Skal du så blive hængende, trække dig, skælde ud eller støtte hende? Vi har spurgt psykolog Randi Schumann, hvordan du bedst takler din kriseramte veninde.

## 1. HUN ER BLEVET DUMPET AF KÆRESTEN

Din veninde og hendes kæreste har været sammen i nogle år, og de har altid virket som det perfekte par. Men pludselig en dag springer bomben – det er slut!

At miste sin kæreste kan være sindssygt hårdt, især hvis man har været sammen i lang tid. Derfor skal du sørge for at prioritere din veninde, specielt i chok- og reaktionsperioden. Hun vil højst sandsynligt have humørsvingninger og det ene øjeblik skælde sin ekskæreste ud, for det andet øjeblik at forgude ham og ønske ham tilbage. Det bedste, du kan gøre, er at lytte og bekræfte hende i hendes sorg.

### EKSPERTENS RÅD

"Når din veninde mister, om det er en kæreste eller et familiemedlem, bliver hun ramt af chok og begynder at reagere på dette. Hun vil derfor gå gennem nogle humørsvingninger, som du bare skal forsøge at følge. Hvis hun skælder ham ud, så lyt. Hvis hun græder, så hold om hende. Lad være med at hoppe med på hadevognen og sige grimme ting om ham – det kan du nemlig ikke trække tilbage, hvis de finder sammen igen," siger psykolog Randi Schumann.

"Hvis han virkelig er en psykopat, som hun bare var fanget af, kan du godt fortælle hende det, men ellers skal du bare lytte. Og hvis hun ikke vil snakke om det, så hiv hende med ud og oplev noget, så hun kommer væk fra de destruktive tanker."

## 2. HENDES FORÆLDRE SKAL SKILLES

Ja, det kan godt være, at I er blevet voksne, men det er stadig møgsvært at se sine forældre gå fra hinanden. Pludselig skal din veninde til at forholde sig til dem begge to på en helt anden måde, og når hun ikke længere er den lille, kræver skilsmissem også et stort overskud fra hende.

"De fleste voksne kvinder kan godt se, at forældrene har det bedre hver for sig. Men det handler mere om, at rødderne er rykket op. Din veninde har ikke længere den samme tryghed," siger Randi Schumann.

### EKSPERTENS RÅD

Det er vigtigt, at du taler med din veninde om, hvad hun går igennem. Hun kan nemlig have svært ved at tillade sig selv at være ked af det, fordi hun nu er en voksen kvinde. Hele dilemmaet omkring at gennemgå et brud, og samtidig være voksen, er svært. I starten vil hun måske være i chok, og her skal du være den støttende og lyttende veninde, som tager hendes sorg seriøst. "Forældrenes skilsmisse behøver ikke at komme som et chok, men det vil for de flestes vedkommende være et tab, at familien ikke længere holder sammen, som den gjorde engang. Så tag en snak med din veninde om familieværdier, og hvordan hun ser på skilsmissem. Hun skal holdes i hånden og vide, at hun ikke er alene."

## 3. HUN STJÆLER

Du og din veninde shopper tit sammen, og I elsker det. Det er jeres form for ultimativ hygge. Men pludselig en dag fanger du hende i at stoppe en cardigan i tasken – og det er ikke okay!

### EKSPERTENS RÅD

"Du skal med det samme tage afstand fra det, for det må man jo ganske enkelt ikke, det er kriminelt," konstaterer Randi Schumann. "Hvis du tager hende i det, så lad være med at lave et stort drama ud af det, men stop det, hvis du kan, uden at nogen opdager det. Hvis hun er ligeglad, skal du overveje, om du vil være veninde med hende lige nu, for så går du jo på kompromis med dine egne værdier."

At stjæle er ikke normalt, og derfor kan det være, at din veninde har det svært. Måske tigger hun om opmærksomhed og vil gerne tages i at stjæle? Måske er hun kleptomani og skal have professionel hjælp? Uanset hvad er det en god idé at tage en snak med hende og finde ud af, hvad der gør, at hun stjæler. Måske føler hun sig presset til at have de rigtige mærker, og så er det nok hendes selvværd, der er noget galt med.

"Din veninde skal sikkert have noget hjælp, hvis hun stjæler, og måske har hun ikke overskud til at finde den hjælp selv. Hjælp hende derfor med at finde en psykolog. Vær der for hende og støt hende i at komme gennem krisen og ovenpå igen," anbefaler Randi Schumann.

"Men hvis hun ryger længere og længere ud og ikke er til at nå til sidst, skal du også passe på dig selv. Du kan kun hjælpe hende, hvis hun vil tage imod din hjælp."

## 4. HUN ER DEPRESSIV

Din veninde har altid været en super glad og stærk pige. I har hjulpet hinanden gennem den ene kærestesorg efter den anden og har altid kunnet græde ud hos hinanden. Men nu er hun begyndt at aflyse aftaler, ikke svare på opkald, og hun har også tabt sig en del. Hun er som en lukket bog, og du er bange for, at hun er ved at udvikle en depression.

### EKSPERTENS RÅD

"Hvis du mistænker, at din veninde har en depression, skal du opsøge hende og undersøge, hvorfor hun ikke overholder sine aftaler med dig. Fortæl hende, hvordan du oplever hende og håb på, at hun åbner sig op for dig," foreslår Randi Schumann.

Det er forskelligt, hvordan du reagerer, når du har en depression. Nogle har brug for at være alene til at begynde med, mens andre har brug for folk omkring sig hele tiden. "Sig til hende, at du er der, hvis hun har brug for dig. Hvis der går lang tid, før hun kontakter dig, skal du skride ind og hive hende op. Det er noget af det, som deprimerede fortæller, at de har brug for," fortæller Randi Schumann. "Hjælp hende med praktiske ting. Grib støvsugeren og gør rent i hendes lejlighed. Det kan virke helt uoverkommeligt, hvis du er deprimeret. Hiv hende ud og gå en lang, rask tur og lyt til hende. Og find ud af, om du skal hjælpe hende med at finde en psykolog. Husk på, at selv de mindste hverdagsting kan være svære, når du er trist. Du skal være den stærke for hende." →



## 5 HUN ER EN DRAMAQUEEN

Din bedste veninde er en super sød pige, men nogle gange kan din bedste veninde altså godt opføre sig som lidt af en bitch. Som når hun for eksempel bagtaler andre mennesker eller snerrer af tjenerne på restauranten.

"Det er svært bare at se passivt til, hvis hun ikke behandler andre mennesker ordentligt, og det kan også smitte af, så du selv bliver trist og stresset. Måske bekymrer du dig også over, hvad andre mennesker tænker om dig, når du er veninde med hende?" siger Randi Schumann.

### EKSPERTENS RÅD

"Du skal gøre op med dig selv, om du vil være en del af det. Hvis ikke, skal du tage afstand fra det og konfrontere hende med det. Nogle gange opfører du dig skidt over for andre mennesker, fordi du har det dårligt. Hvis din veninde er inde i en dårlig periode, skal du stå igennem det, men gøre hende opmærksom på, at hun skal opføre sig ordentligt over for andre mennesker". Fortæl din veninde, at du ikke længere kan få øje på den skønne pige, hun normalt er. Sig til hende, at du gerne vil hjælpe hende med at få det bedre med sig selv, selvfølgelig uden at lyde nedladende. "Og hvis hun fortsætter med den dårlige opførsel, så skal du overveje, om du stadig vil være veninde med hende," siger Randi Schumann.



## 6. HUN HAR EN MENING OM ALT

Din veninde har det med at have en holdning til ALT, hvad du foretager dig, og det er faktisk ved at være ret irriterende. Hver eneste ting bliver vendt og drejet og vurderet af hende, hver gang I ses. Når hun blander sig i dit liv, kan det enten være, fordi hun bekymrer sig om dig, eller fordi der ikke sker så meget i hendes eget liv. "Hun kan måske være meget ensom og ikke have meget andet at gå op i. Hun kan også synes, at dit liv er mere interessant," fortæller Randi Schumann.

Måske flygter hun fra sit eget liv, fordi det er kedeligt eller uoverksueligt. Og måske er hun jaloux på dig og alt det, som hun føler, der sker i dit liv.

### EKSPERTENS RÅD

"Spørg hende, hvorfor hun altid har en mening om det, du gør. Hvis hun ikke kan lure, at du er træt af alle hendes holdninger til dit liv, så sig det til hende. Lad hende vide, at du synes, du gør det bedste, du kan."

Det er vigtigt, at du er så åben over for hende som muligt. Hvis hun er misundelig på din succes, kan det være meget svært for hende at indrømme, og hun skal måske have lidt tid til at tænke over, hvad du prøver at få hende til at forstå.

"Hvis hun ikke vil holde igen med sine mange holdninger, skal du måske prøve at holde hende på afstand, for så er det ikke nødvendigvis et sundt forhold for nogen af jer," foreslår Randi Schumann.

## 7 HUN ER SIN KÆRESTE UTRO

Din veninde og hendes kæreste har det tilsyneladende godt sammen, men en dag fortæller hun, at hun har været ham utro. Du kender ham også rigtigt godt efterhånden og har det dårligt med bedraget på deres begges vegne. Men hvad stiller du præcis op i den situation?

### EKSPERTENS RÅD

"Det er svært, men det har noget at gøre med, hvordan veninden taler om det. Hvis hun gør det tit og ikke behandler sin kæreste ordentligt, skal du tage afstand fra det, da den slags opførsel er svær at være vidne til," siger Randi Schumann.

"Hvis det ikke bare er en eller flere smuttere, men fordi hun er forelsket i to fyre på én gang, skal du hellere prøve at hjælpe hende med at finde frem til en løsning på problemet".

Under alle omstændigheder skal du ikke lægge ud med at ville fortælle det til hendes kæreste. Hun skal jo ikke skræmmes ud i at gå fra ham, og du kan aldrig vide, hvilke problemer de har i deres forhold. Giv din veninde tid til at finde sig selv i det hele, for det er sikkert også svært for hende.

"Sig til hende, at du har det svært med at se på hendes opførsel, for hun behandler jo ikke sin kæreste ordentligt. Og sig også, at det ikke er sikkert, at du kan holde det hemmeligt, hvis han direkte spørger dig, men hun skal helst selv sige det til ham," siger Randi Schumann.

"Hvis kæresten kommer til dig og spørger, inden du er klar til at fortælle det, så sig til ham, at det må han tale med hende om. På den måde kan du give din veninde mulighed for at overveje situationen, samtidig med at hun ved, at kæresten har lugtet lunten." ♥