

## Modul 11 Pas på dig selv med "Papegøjen"

Det er vigtigt, at du passer på dig selv som BydelSMØDRE.  
Hvis **du** bliver stresset, kan du hverken hjælpe dig selv eller andre kvinder.

Det er helt i orden, at du sætter grænser for, hvad du vil hjælpe en kvinde med.

Når du sætter grænser, kan kvinden også få et lille skub til at lære noget nyt.

En måde at sætte grænser på er, at du gentager dig selv som en "papegøje".

### Eksempel:

*Kvinde: Kan du ikke ringe til kommunen for mig og spørge om jeg kan få tillæg?*

Dig: Jeg kan desværre ikke ringe for dig længere.

*Kvinde: Min familie vil så gerne have, at du hjælper os!*

Dig: Jeg kan desværre ikke ringe for dig længere.

*Kvinde: Åh du er den eneste, der kan hjælpe os!*

Dig: Jeg kan desværre ikke ringe for dig længere.  
Hvis du giver mig tid, vil jeg finde ud af, hvornår du bedst kan træffe din sagsbehandler, så kan du selv ringe.

*Kvinde: Jeg føler, at du svigter os!*

Dig: Jeg kan desværre ikke ringe for dig længere  
Hvis du giver mig tid, vil jeg finde ud af, hvornår du bedst kan træffe din sagsbehandler, så du selv kan ringe.

