

Derfor er du så træt (og overvældet) – og hvordan du begynder at finde ro i en sensitiv hverdag



En ærlig guide til dig, der længes efter at
trække vejret dybt, forstå dig selv – og
slippe følelsen af altid at være bagud.

Af Camilla Hylager, autoriseret
ergoterapeut & skaber af SanseRo

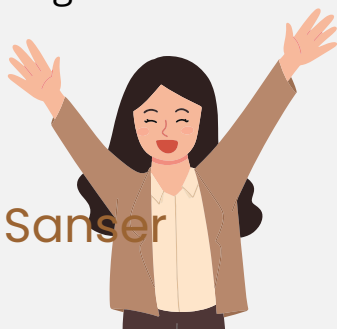
Måske kender du det:

Du vågner og føler dig allerede bagefter, selvom dagen lige er begyndt. Din krop er tung, tankerne slørede. Du ved ikke helt, hvor du skal starte – så du tager telefonen. Lidt scroll, lidt flugt. Pludselig er der gået en halv time, og du føler dig endnu mere væk fra dig selv.

Du stirrer på opvasken, som stadig står fra i går. Du tænker: "Jeg burde bare tage mig sammen." Men det føles som om, alting er for meget. Selv at vælge tøj eller tage stilling til aftensmad virker uoverskueligt.

Måske har du tænkt: "Hvad er der galt med mig?" Mit svar: Intet. Der er intet galt med dig. Men måske er du overbelastet. Måske reagerer dit nervesystem helt sundt på et liv, der har været for meget, for længe.

Denne guide hjælper dig med at forstå, hvorfor du reagerer sådan – og giver dig enkle skridt til at finde hjem til dig selv igen.



Ergoterapi og Sanser

5 tegn på at dit nervesystem er på overarbejde

TEGN 1: Du "lukker ned" midt i opgaver

Du kan ikke svare på mails, lave mad eller gå ud med skrald – alt føles for meget.

→ **Forklaring:** frys-respons (hypoarousal). Det er en tilstand, hvor kroppen lukker lidt ned for at beskytte dig. Du føler dig måske tom, langsom eller som om du kigger på det hele udefra – og selv små opgaver føles umulige at komme i gang med.

→ **Mini-løsning:** Små handlinger med sanselig grounding – fx at trykke hænderne mod en væg og mærke overfladen, lægge en pude på maven og mærke tyngden, eller stå barfodet og mærke gulvet under dig.

I mit SanseRo forløb øver vi at genkende frys – og de andre forsvarsmekanismer som flugt (når du trækker dig), kæmp (når du bliver irriteret eller kontrollerende) og fawn (når du please'r og glemmer dig selv).



Ergoterapi og Sanser



TEGN 2: Du gør dig umage – men mister dig selv

Du nikker, smiler og lytter – selv når du er ved at koge indeni. Du siger ja til aftaler, hjælper hvor du kan og forsøger at være nem at være sammen med. Men bagefter føler du dig tom, overstimuleret og lidt usynlig.

→ **Forklaring:** Når dit nervesystem reagerer med fawn, forsøger du ubevidst at skabe tryghed ved at tilpasse dig andres behov og undgå konflikt. Det koster dig dyrt – for du tilsidesætter dine egne grænser og bruger al energi på at være "rigtig".

→ **Mini-løsning:** Stop op et øjeblik og spørg: "Hvad har jeg brug for lige nu?" Træk vejret dybt. Selv én gang, hvor du vælger dig selv til, gør en forskel.

I mit SanseRo forløb lærer du at mærke dine egne behov – og stå ved dem med ro og uden dårlig samvittighed.



Ergoterapi og Sanser



TEGN 3: Du kan aldrig rigtig slappe af

Du prøver at slappe af med en serie, men mærker uroen under huden. Kroppen føles rastløs, tankerne kredser om alt det, du burde gøre.

→ **Forklaring:** Dit nervesystem sidder fast i et konstant alarmberedskab (fight-flight-respons), hvor kroppen hele tiden tror, den skal reagere på fare eller stress.

→ **Mini-løsning:** Brug langsomme, dybe udåndinger eller rolige rytmiske bevægelser, som sender tydelige signaler til kroppen om, at den er tryk

I mit **SanseRo forløb** lærer du præcise strategier til at berolige dit alarmsystem, så du endelig kan finde ægte hvile og ro i kroppen.



Ergoterapi og Sanser

TEGN 4: Du føler dig forkert

Du tænker tit: "Hvorfor kan jeg ikke rydde op, handle eller ordne praktiske ting som andre?"
Du føler dig konstant bagud og utilstrækkelig.

→ **Forklaring:** Dit nervesystem er så belastet af sanseindtryk og stress, at det bruger al energi på at håndtere dem. Derfor er der intet overskud tilbage til hverdagsopgaver, som virker enkle for andre.

→ **Mini-løsning:** Begynd at strukturere din dag i små, overskuelige skridt, fx "læg ét stykke tøj på plads" eller "ryd én ting væk fra bordet". Små handlinger kræver mindre energi og hjælper dit system med langsomt at genopbygge overskud.

I mit SanseRo forløb får du lavet en personlig sanseprofil, og du lærer, hvordan du opbygger en hverdag, der passer til dig – uden skyld og pres.



TEGN 5: Du skifter mellem at knokle og kollapse

Du kan have dage, hvor du ordner hele huset, handler stort ind og klarer alle opgaver på én gang – efterfulgt af flere dage, hvor du er helt udmattet og knap kan stå op af sengen.

→ **Forklaring:** Dit nervesystem skifter mellem at være hyperaktivt ("fight-flight"-tilstand), hvor du overpræsterer, og hypoaktivt ("frys"-tilstand), hvor du kolliderer af udmattelse. Kroppen kan ikke finde balancen, og derfor svinger du mellem yderpunkterne.

→ **Mini-løsning:** Lav små pauser før du bliver udmattet. Sæt en alarm hver 2. time og brug 2 minutter på fx at mærke varmen fra en kop te, strække dig eller sidde stille. Det beroliger dit nervesystem og forebygger kollaps.

I mit SanseRo forløb lærer du at opbygge en hverdag, hvor du undgår at presse dig selv ud over grænsen – så du får en rytme, du faktisk kan holde til.



Klar til at tage det næste skridt?

Genkender du dig selv i bare ét af de fem tegn?

Så ved du allerede, at noget må ændres.

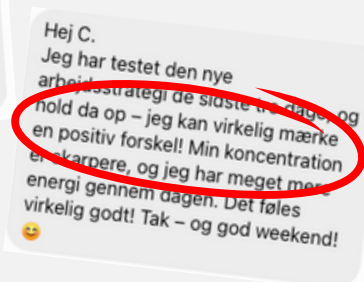
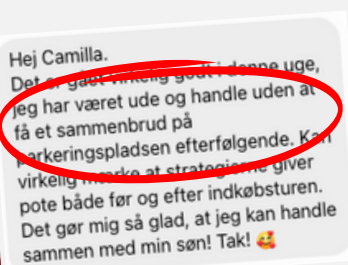
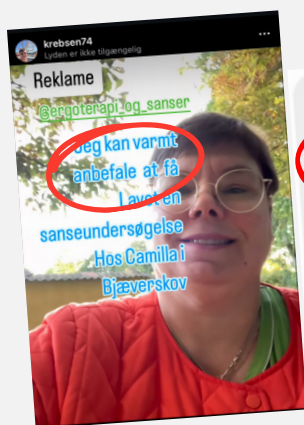
Du har ikke brug for flere tjeklister.

Du har brug for støtte, ro – og en hverdag, der passer til dig.

Det er præcis dét, forløbet SanseRo handler om.

Og det virker.

Her er, hvad tidligere deltagere fortæller:



"Jeg var træt af at gentage de samme mønstre – planlægge for meget og starte for mange ting op. Gennem forløbet med Camilla har jeg fået en bedre forståelse for, hvordan mine sanser påvirker mig, og hvad jeg konkret kan gøre for at skabe ro eller energi.

Jeg har lært at balancere mellem aktiviteter, der enten oplader eller aflader mig.

Camilla er støttende, fleksibel og møder én i øjenhøjde. Hvis du ønsker mere selvforståelse og konkrete værktøjer til en hverdag med mere overskud, kan jeg varmt anbefale hende."



Ergoterapi og Sanser

Hvordan foregår SanseRo?

SanseRo er **et 4-måneders 1:1-forløb**, hvor vi tilpasser alt til dig – ikke omvendt.

Vi mødes online hver 14. dag, og du har daglig adgang til mig som støtte undervejs. Alt sker i dit tempo, uden præstation – med fokus på netop dit nervesystem, dine sanser og din hverdag.

Du får:

- 2 opstartssamtaler á 2 timer
- Rådgivning og vejledningsamtaler hver 14. dag (45–60 min)
- Personlig sanseprofil og konkrete strategier
- Korte læringsvideoer i små doser
- Daglig support via sikker mail
- Redskaber du kan bruge med det samme – typisk 5–15 min. dagligt

Du behøver ikke at have overskud for at starte – kun et lille ja indeni.

Jeg guider dig hele vejen.

Jeg har selv taget skridtene – og i dag lever jeg et liv, jeg elsker.



Ergoterapi og Sanser





Klar til at tage det næste skridt?

Forløbet SanseRo er for dig, der er træt af at overleve – og klar til en hverdag, du faktisk kan holde til og trives i.

Jeg er her til at gå vejen sammen med dig.

Klik her for at læse mere og komme i gang med SanseRo Forløbet

– eller skriv "jeg er nysgerrig", så tager vi den sammen i DM.

Ergoterapi og Sanser