



*När din hjälp
blir för mycket –
vanliga mönster
i medberoende
relationer*

COPA
solutions

När hjälpen går över gränsen

Tecken på medberoende du kanske känner igen dig i

Medberoende är inte en diagnos. Det är inte något du "får" eller "är".

Men det är ett relationsmönster – ett sätt att leva och relatera som många känner igen sig i, särskilt om man ofta bär andras ansvar, anpassar sig för att undvika konflikt eller har svårt att sätta gränser utan att känna skuld.

Det är ett komplext mönster. Men även komplexa saker går att förstå bättre om vi tittar på hur de uttrycker sig. I handlingar. I känslor. I tankesätt som upprepas om och om igen, tills vi tror att det är så livet ska vara.

Många som upplever medberoende har ett starkt behov av att känna sig behövda. Det kan kännas meningsfullt – till och med fint. Men när självkänslan blir beroende av att vara till nytta för andra, är risken att vi glömmer bort oss själva. Vi hjälper, ställer upp, ordnar, förstår – men tappar bort vår egen vilja, våra behov, vår kraft.

Andra fyller varje vaken minut med saker att göra. De är ständigt upptagna, produktiva, hjälpsamma. Det kan se effektivt ut på ytan – men ibland är det bara ett sätt att slippa känna. Att slippa stanna upp och möta det som skaver. Överaktivitet som flykt.

Kontroll är en annan sida av medberoende. Den är ofta välmenande – vi vill bara att andra ska må bra. Men när vi börjar styra, dämpa, lösa, fixa för att hålla ihop situationer eller människor, förlorar vi både vår egen frihet och andras. Relationer blir trånga. Och vi blir tröttare än vi vågar erkänna.

I den här listan hittar du tecken på hur medberoende kan uttrycka sig.

Du behöver inte känna igen dig i allt – ibland räcker det med några punkter för att något ska börja klarna.

Men om du ibland – eller ofta – märker att du agerar så här, med vissa personer eller i flera relationer, kan det vara värt att stanna upp en stund. Inte för att döma dig själv. Utan för att förstå något viktigt. Det här är inte en etikett. Det är en spegel.

Och ibland är just det vi undviker att se, det som visar oss vägen framåt.

Allt gott



KÄNNER DU IGEN DIG I NÅGRA AV DE HÄR PUNKTERNA – IBLAND, OFTA ELLER MED VISSA PERSONER?	X
Du känner dig ansvarig för hur andra mår, tänker, känner och väljer.	
Du får ångest eller skuldkänslor när någon annan har det jobbigt.	
Du känner dig nästan tvingad att hjälpa – även när ingen bett dig.	
Du ger råd eller försöker "fixa" andras problem, även när de inte ber om hjälp	
Du blir frustrerad när din hjälp inte tas emot eller funkar.	
Du försöker förutse andras behov innan de uttrycks.	
Du säger ja när du menar nej och ställer upp trots att du inte vill eller kan.	
Du vet inte vad du själv behöver – eller tänker att det inte spelar någon roll.	
Du känner dig mest trygg när du ger till andra.	
Du har svårt att ta emot hjälp, uppskattning eller omtanke.	
Du känner dig ledsen eller ensam för att du alltid är den som ger och ger	
Du dras till personer som behöver dig.	
Du blir rastlös, tom eller låg om ingen behöver dig just nu.	
Du lämnar dina egna rutiner för att ställa upp för andra.	
Du är ofta överbelastad men tycker att det "måste" vara så.	
Du tror att du vet vad som är bäst – för alla.	
Du vill att andra ska må bra, men styr (omedvetet) råd eller manipulation.	
Du blir arg, besviken eller förvirrad när andra inte gör som du hoppats.	
Du försöker "rädda" relationer eller personer som faktiskt inte är dina att bära.	
Du känner dig ofta maktlös, frustrerad eller använd – men stannar ändå kvar.	
Du tänker mer på andras problem än på dina egna behov.	
Du oroar dig för andra – även när det inte är akut.	

KÄNNER DU IGEN DIG I NÅGRA AV DE HÄR PUNKTERNA – IBLAND, OFTA ELLER MED VISSA PERSONER?	X
Du förlorar energi, sömn eller fokus för att du tänker mycket på någon annan.	
Du har svårt att släppa taget.	
Du låter din dag påverkas helt av andras känslor eller beteenden.	
Du är osäker på vad du själv vill eller känner.	
Du visar inte ditt verkliga jag – det känns för sårbart.	
Du ljuger, undviker eller håller tyst för att skydda andra eller dig själv.	
Du undviker konflikter och anpassar dig för att "upprätthålla lugnet".	
Du pratar mycket om andra – men sällan om dig själv.	
Du sätter gränser – men håller dem inte.	
Du låter andra såra dig upprepade gånger.	
Du känner dig skyldig när du säger nej.	
Du värderar andras behov över dina egna.	
Du har svårt att tro att du är värd kärlek om du inte "gör dig förtjänt av den".	
Du sätter andras känslor framför dina egna.	
Du stannar i relationer som inte fungerar – för att inte känna dig övergiven.	
Du har svårt att lämna, även när det gör ont.	
Du blir den andra personen – och glömmer vem du är.	
Du blandar ihop omsorg med att rädda eller möjliggöra.	
Du tror att vissa personer inte klarar sig utan dig.	
Du har svårt att känna dig värdefull utan att hjälpa.	
Du känner att ditt värde sitter i att vara snäll och duktig.	
Du visar inte hela dig – bara det som känns tryggt och säkert.	

KÄNNER DU IGEN DIG I NÅGRA AV DE HÄR PUNKTERNA – IBLAND, OFTA ELLER MED VISSA PERSONER?	X
Du undanhåller saker för att undvika konflikt.	
Du vill inte att andra ska se alla delar av dig, speciellt inte de sårbara delarna.	
Du pratar inte öppet – du hintar eller går genom andra.	
Du känner dig inte uppskattad, men har svårt att be om det du behöver.	
Du känner dig ofta låg eller tom.	
Du märker att dina barn börjar ta efter dina mönster.	

Den här listan är inte ett test. Det finns inget "facit", inget "rätt antal" att känna igen sig i. Istället är det ett underlag för reflektion – en spegel att titta i, inte en dom.

Du kanske känner igen dig i några punkter. Eller i många. Kanske bara i vissa relationer, eller i perioder av ditt liv. Det i sig betyder något.

Medberoende handlar sällan eller aldrig om illvilja – utan om mönster vi lärt oss för att överleva, passa in, få kärlek eller känna kontroll i situationer som får oss att känna oss maktlösa.

Att börja se mönster är modigt. Och det är ett första steg mot något som gör mer plats för dig.



Något nytt är på väg...

Under sommaren 2025 öppnar jag en medlemsportal för dig som vill hitta ett nytt sätt att leva, relatera – och vara du.

För dig som är trött på att alltid vara den starka, den som ställer upp, den som bär.

För dig som längtar efter något annat. Något mer hållbart. Mer sant.

Håll utkik i mina sociala medier och nyhetsbrev – du vill inte missa detta.
Det kommer bli något alldeles särskilt.