

8 gode råd til pårørende til en psykisk sårbar.

KILDE: AF [THEA DELEURAN MÜLLER](#) OG [KEVIN AHRENS](#)

1

Du er ikke alene

Du er ikke alene, og der er mange pårørende, som har det lige som dig. Du skal også vide, at der er mange, der har stået i den samme situation og har gået den samme lange vej før dig.

Det, du oplever, er reaktioner, som langt de fleste mennesker vil have i din eller i en lignende situation. Det er okay at have det, som du har det med det livsvilkår og den belastning, som du har i dit liv.

Det er meget forståeligt, hvis du føler dårlig samvittighed, skyldfølelse, blandede følelser, har svært ved at sætte grænser eller passe på dig selv. Mange pårørende har netop svært ved både at være der for en anden og være der for sig selv og mange slider ovenikøbet paradoksalt nok med kronisk dårlig samvittighed over ikke at være der nok.

2

Der findes ingen lette svar

At være pårørende er som at svømme i dilemmaernes farvand. Mange af de spørgsmål, som du har i forhold til de situationer, du befinder dig i, er der ingen nemme svar eller løsninger på.

Der er dog mange gode råd at hente både fra professionelle og fra andre pårørende. Den store udfordring er ofte at få de forskellige råd tilpasset netop til din situation, da det også er dig selv, der er den bedste til at vide, hvad der er bedst for dig.

Det kan opleves som en rutsjebanetur at være pårørende, og når det er værst, kan det føles som at være i en permanent krise eller undtagelsestilstand.

Det er derfor vigtigt, at du både øver dig i at passe på dig selv, når det er svært, men også forebygger ved at tage vare på dig selv og opsøge nødvendig viden, hjælp og støtte.

3

Du er den vigtigste

Pas på dig selv og husk at tage iltmasken på, inden du giver den til andre. Respekter, at både du selv og din nærtstående har hvert jeres liv, og at ingen har ansvaret for en anden.

Noget af det, som de fleste pårørende har allersværest ved, og som provokerer en del pårørende at få at vide fra andre, er at passe på sig selv. Men der er en grund til, at både professionelle og pårørende siger det.

Det er vigtigt, at du ikke sætter dit eget liv på pause eller til side, fordi du er pårørende - tværtimod. Ved at passe på dig selv, bliver du faktisk også bedre til at løfte opgaven som pårørende.

Som pårørende er du ikke, og du kan ikke være ansvarlig for din nærtstående. Vi lever alle sammen vores eget liv, og må alle hver især finde vores egen vej gennem livet.

4

Lær udfordringerne at kende

Sig fra og til med hensyn til, hvor meget du hjælper, hvornår og hvordan. Lær det at kende, som presser dig, som stresser dig, som gør dig i tvivl, og som dræner dig for energi. Lær det at kende, så du kan arbejde forebyggende med det og være opmærksom på, hvor og hvornår du især skal tage vare på dig selv, og hvornår du kan stille op for din nærtstående.

Vi er allesammen pårørende for nogen, og det er ganske naturligt at træde til og være der for andre. Men det bedste, som du kan være over for din nærtstående, er at være dig - forælder, søskende, partner eller barn - og dermed bliver du automatisk også den bedste pårørende.

5

Tag din rolle alvorligt

De fleste pårørende begynder først at passe på sig selv, når det for alvor går op for dem, at de er pårørende, og at der måske er en høj pris at betale i form af stress, belastningsreaktioner, angst, depressive perioder og andet.

Du vil derfor ikke kunne gøre de ting, du plejer at kunne gøre. Du bliver stressest og hængt op, og det går måske udover forholdet til dig selv, til andre og til livet som sådan. Vær derfor bevidst om din pårønderrolle. Tag det alvorligt, at du er pårørende.

Søg viden om det at være pårørende, om krise-, stress- og belastningsreaktioner og få en bedre forståelse af dig selv og den, du er pårørende til.

6

Bed om hjælp

Opsøg rådgivning eller professionel hjælp. Hvis det er muligt at starte i en pårørendegruppe, der hvor du bor, så overvej det.

Gør det, også selvom du ikke har lyst eller energi til det. Søg tidligt hjælp, lad være med at vente. Lad være med at tænke: "Der er ikke noget galt med mig". Find ud af, hvad du har brug for hjælp til. Hvis du ikke rigtig ved det, så opsøg rådgivning, der også kan hjælpe dig med at finde ud af det. At få hjælp fra andre, kan hjælpe dig med at erkende dine egne muligheder og begrænsninger.

7

Tal med andre

Åbn op over for andre og sæt ord på over for andre, at du er pårørende. Stå ved overfor andre og dermed overfor dig selv, at dit liv er anderledes, og at du betaler en pris for det. Ikke alle er lige gode til at tage imod det, man giver dem, men prøv alligevel.

Lad dig ikke afskrække, hvis den første ikke forstår dig eller reagerer uhensigtsmæssigt. Fortæl det til en start til familien, din kæreste, en god ven eller arbejdskollega. Start med at sige: "Jeg har noget, som jeg gerne vil fortælle dig. Har du 20 minutter?"

Hvis du allerede har sagt det, skal du huske at blive ved med at sige det.

8

Tal med din nærtstående

Mange gode råd til pårørende har i virkeligheden mest fokus på den, man er pårørende til. Men det er også vigtigt, hvordan du har det i relationen til din pårørende. Fortæl derfor din nærtstående, hvordan du har det.

Du skal selvfølgelig tage hensyn til din nærtstående og dennes psykiske sårbarhed, og du skal huske at blive på egen banehalvdel, men du må gerne fortælle, hvordan du har det.

Det er bedst med helt konkrete udmeldinger knyttet an til situationen lige her og nu: hvad du har lyst til, behov for og kan magte og ikke magte. På den måde tager du ikke kun hensyn til den anden, men også til dig selv og tager vare på dig selv.

Ligesom det er vigtigt for pårørende at passe på sig selv, er det også vigtigt at vide, at man har forskellige rettigheder. Man kan få hjælp til alt fra børnepasning til psykologhjælp.

Du kan læse mere om pårørendes rettigheder her på borger.dk eller hos foreningen Bedre Psykiatri, mens du også kan få rådgivning hos Sind.