

---

Du skal passe på dig selv som pårørende til en psykisk syg. Derfor har BEDRE PSYKIATRI lavet 9 GODE RÅD, der kan hjælpe dig. BEDRE PSYKIATRI håber, at du får glæde af rådene – og minder om, at du altid har mulighed for at benytte vores gratis rådgivning på nettet, som du kan finde på [bedrepsykiatri.dk](http://bedrepsykiatri.dk)

---

[bedrepsykiatri.dk](http://bedrepsykiatri.dk)

landsforeningen for pårørende

**BEDRE PSYKIATRI**

---



# 9 gode råd til pårørende

**BEDRE PSYKIATRI**  
landsforeningen for pårørende

[bedrepsykiatri.dk](http://bedrepsykiatri.dk)

# 9 gode råd til pårørende

Du skal passe på dig selv som pårørende til en psykisk syg. Derfor har BEDRE PSYKIATRI lavet 9 GODE RÅD, der kan hjælpe dig. BEDRE PSYKIATRI håber, at du får glæde af rådene – og minder om, at du altid har mulighed for at benytte vores gratis rådgivning på nettet, som du kan finde på [bedrepsykiatri.dk](http://bedrepsykiatri.dk)

## 1 Tag ansvar for dig selv

Det er naturligt, at vi som mennesker tager ansvar for hinanden. Og det er naturligt, at du som pårørende tager ansvar for den syge. Men der er grænser for, hvor meget ansvar du kan tage. At sætte grænser kan også være at vise ansvar. Og grænserne skal du først og fremmest sætte for dig selv. Du skal gøre op med dig selv, hvad du kan og skal gøre for den syge. At sætte grænser og at træffe beslutninger kan være et svært dilemma, men det er en nødvendig proces, hvis du skal kunne tage ansvar for dig selv. Og dermed også for den, der er syg.

## 2 Tillad dig at have ønsker og behov

Mange pårørende føler, at de ikke kan være bekendt at gøre noget godt for sig selv, når den syge har det svært. Som pårørende bliver du stillet over for mange opgaver og udfordringer, og derfor er det vigtigt, at du også lever dit eget liv. Du skal skabe dig den plads og tage dig den tid, der skal til for at bevare et overskud. Ellers kan du ikke være der som støtte for den syge. Og så har du ikke mulighed for at hjælpe, hverken dig selv eller andre.

## 3 Vær åben

Det er ofte en voldsom oplevelse at kende en, der bliver psykisk syg. Du befinder dig i en livssituation, hvor dine erfaringer muligvis ikke længere rækker til at forstå og beherske udfordringerne. Det pres kan du gøre mindre ved at være åben, både i forhold til familie og venner. Du oplever det måske som uoverskueligt at skulle tale om det, der bekymrer og undrer dig mest. Men vær opmærksom på, at erfaringerne fra andre pårørende viser, at åbenhed gør det nemmere for pårørende at være i situationen og dermed få overskud til indrette det nye liv. En åbenhed det også er vigtigt, at du bringer ind på din arbejdsplads, både i forhold til din leder og dine kollegaer.

## 4 Inddrag og brug dit netværk

Som pårørende er du til tider under et stort pres. Du kan være overvældet af bekymringer for den syges tilstand og de mange forskellige opgaver, der er som pårørende. Derfor er det vigtigt, at du får talt med andre om, hvordan du har det, så andre kan forstå, hvilken situation du er i. Du kan også spørge i dit netværk, om der er nogen, der kan og vil hjælpe til. På den måde kan du både undgå at isolere dig og undgå at blive unødigt belastet af gøremål. Få snakket med hinanden om opgaverne, og få dem fordelt mellem jer. Jo flere hænder, jo flere ressourcer. At der er flere, der løfter i flok, kan desuden lette den syges dårlige samvittighed over at have brug for hjælp.

## 5 Søg fællesskab med andre pårørende

At mødes med andre pårørende – f.eks. i en pårørendegruppe – kan være af stor betydning. Det giver mulighed for at møde mennesker, som forstår, uden at du behøver at forklare. Sammen med dem kan du tale frit om de problemer og følelser, du har, og blive inspireret til, hvordan du skal indrette dit liv. Du får mulighed for at give og tage erfaringer og gode ideer. Dermed behøver du ikke at skulle finde på alting selv – og oven i hatten får du måske den gode følelse af, at andre bliver inspireret af dine ideer og erfaringer.

## 6 Snak med de professionelle

Samarbejdet mellem personalet omkring den syge og de pårørende er vigtigt. Samarbejdet kan foregå på mange måder. Alfa og omega er en god tone og en respekt for hinandens kompetencer. Husk, at du som pårørende besidder en stor viden om den syge, som behandlerne kan bruge til at kvalificere deres behandling og til at udvide deres syn på den syge som menneske. Behandlerne ved omvendt meget om sygdom og behandling, og den viden kan du få og gøre brug af, så din opfattelse og forståelse for den syge bliver bedre.

## 7 Indhent viden om sygdommen

Viden og indsigt er vigtigt. Viden løser ikke problemerne, men den kan gøre det lidt lettere at forstå den psykiske sygdom. Giv dig tid til at skrive spørgsmål ned, og drag ikke forhastede slutninger. Som pårørende vil man så forfærdelig gerne gøre noget og få nogen til at gøre noget. Men meget omkring sygdomme er langsommeligt, og der vil være gode og dårlige perioder. Så du må indstille dig på at være tålmodig.

## 8 Lyt og spørg

Lyt til den, der er psykisk syg. Og lyt for at forstå. Ikke for at forandre. Dialog handler ikke nødvendigvis om at blive enige, men derimod om at blive klogere. Det kan være rigtig svært at forstå, hvad der sker inde i den syge, og det virker umiddelbart ikke altid logisk. Den bedste måde, du kan forstå, hvad der foregår inde i den syge, er ved at spørge. Spørg ikke kun hvorfor. Det kan føles afkrævende og vanskeligt at besvare et hvorfor. Spørg i stedet til hvad og hvordan. På den måde kan du få uddybet problemerne uden at virke invaderende. Spørg også, hvordan den syge gerne vil have, at du og andre pårørende hjælper til og med hvad. Du må også gerne komme med forslag.

## 9 Sæt og respekter grænser

Som pårørende vil du gå meget langt for den syge. Men det er vigtigt, at du står fast ved dine grænser og prøver at stille tilpassede krav. At sætte grænser og stille krav er både en holdning og en teknik, og du må prøve dig frem for at finde din rette balance. Husk, at det ikke er det samme som at være egoistisk. Det er tværtimod at tage vare på dig selv og den syge. Vær direkte og ærlig. Sig kun det, du virkelig mener. Husk også, at du ikke altid behøver sige noget. Gør det klart, hvad du kan hjælpe med, og hvad du ikke kan hjælpe med. Tag udgangspunkt i dig selv og vær opmærksom på både den syges og dine egne grænser. Pas på, at du ikke kommer til at bagatelisere de problemer og symptomer, som den syge har. Der er ingen, der ved, hvad et andet menneske tænker og føler. Så lad være med at prøve! Beskriv i stedet, hvad du selv ser og hører.