

Vi hjælper dig, så du kan hjælpe dine

Når et menneske tæt på dig har en psykisk sygdom, får det store konsekvenser for dig som pårørende. Du skal tage vare på dig selv, dit eget liv og de tanker og følelser, der opstår. Og samtidig skal du støtte og hjælpe den, der er syg.

Som pårørende skal du forholde dig til en række nye ting i en verden, der for de fleste er ukendt, og ofte står du tilbage med flere spørgsmål end svar. Oven i det kan det være svært at få enderne til at nå sammen, når både arbejde, familie og det sociale liv bliver berørt. Situationen kan opleves som kaotisk, og erfaringerne viser, at mange føler sig alene.

BEDRE PSYKIATRI har lavet dette materiale som en hjælp til at tackle de bekymringer, overvejelser og udfordringer, som hurtigt bliver en del af livet som pårørende til en psykisk syg. Vi håber, at både nye og mere erfarne pårørende vil få glæde af materialet.

"Man kan jo netop ikke overskue situationen, når alt er nyt."

Rådgivningen – et gratis tilbud til dig

BEDRE PSYKIATRIs rådgivning er det eneste rådgivningstilbud, der alene er målrettet dig, der kender en psykisk syg, og som derfor kan have brug for professionelle råd.

Rådgivningen yder kvalificeret rådgivning med afsæt i den virkelighed og de problemer, du har som pårørende til en psykisk syg. Det betyder, at der er fokus på dine behov – og at vi kan hjælpe dig med at passe på dig selv som pårørende.

BEDRE PSYKIATRIs rådgivning giver uvildige og individuelle råd og hjælper dig med at tackle de nye og anderledes vilkår, der opstår i dit liv, når du bliver pårørende til en psykisk syg. I privatlivet såvel som i arbejdslivet. Rådgivningen kan også hjælpe dig med at få et større overblik over de forskellige instanser i det behandlingsforløb, som du stifter bekendtskab med undervejs i sygdomsforløbet.

Vi hjælper dig, så du kan hjælpe dine



Vi giver desuden gode råd om, hvordan du får en bedre dialog med den psykisk syge og med de professionelle behandlere.

Netrådgivningen er gratis og målrettet pårørende til mennesker med en psykisk sygdom. Du finder rådgivningen på bedrepsykiatri.dk

BEDRE PSYKIATRI - Livjærggade 20 - 2100 København Ø - bedrepsykiatri.dk

BEDRE PSYKIATRI
landsforeningen for pårørende
bedrepsykiatri.dk

Find flere informationer på
bedrepsykiatri.dk

At være pårørende

Med psykiske sygdomme er det ofte sådan, at der ikke findes én entydig forklaring på, hvorfor sygdommen har ramt netop den, du holder af. Der er heller ikke nogen model for, hvordan sygdomsforløbet udvikler sig, og der er tit tale om længere forløb, hvor det både går op og ned.

”Det er ligesom at være oppe i Tivolis rutsjebane – hele tiden op og ned. Og nogen gange også på hovedet. Mit humør og overskud afhænger meget af, hvordan min søster har det.”

Derfor er det som pårørende ikke blot en dyd at være tålmodig. Det er en nødvendighed. Og tålmodigheden skal rumme både dig selv og den, der er syg. Det er også væsentligt at forsøge at fastholde håbet. Uanset hvor svært det måtte synes i øjeblikket.

Som pårørende til en psykisk syg er du ofte den syges væsentligste ambassadør i forhold til det professionelle behandlingssystem, de sociale myndigheder m.v. Du er den, der har kendt og kender den syge bedst – både før, under og efter sygdommen. Og det er guld værd for tilrettelæggelsen af behandlingen og fremtiden, at den viden og indsigt bliver brugt.

Vidste du

- at du ikke er alene. 37 % af befolkningen opfatter sig selv som pårørende til en psykisk syg
- at op mod halvdelen af danskerne kommer i berøring med psykisk sygdom. Enten som pårørende eller fordi de selv får en psykisk lidelse
- at psykiske sygdomme ikke er en livstidsdom. Mange kommer sig helt eller delvist igen – også fra de tunge diagnoser som f.eks. skizofreni og manio-depressive lidelser

Glem ikke dig selv

Som pårørende til en psykisk syg kan det nemt ske, at sygdommen og den syges problemer kommer til at fylde meget – også for meget. Som pårørende er det vigtigt, at du fastholder dit eget liv, selv om du gerne vil være der for den, der er syg.

Det er helt legitimt at tage en pause og pleje dine egne interesser. Ingen – heller ikke pårørende – kan holde til at stå til rådighed 24 timer i døgnet. Hvis du ikke passer på dig selv, har du ikke overskud til at yde omsorg og være en god ambassadør for den, du holder af.

Mange pårørende har glæde af at mødes med andre pårørende. Det hjælper at møde forståelse og genkendelse af de følelser og udfordringer, du står med. Og det kan også inspirere til, hvordan du kan skabe de bedste rammer for dig selv som pårørende. Du behøver ikke selv opfinde den dybe tallerken. Tag den, der allerede står på hylden.

Det er o.k. at reagere

Som pårørende vil du typisk på et tidspunkt reagere på de ændringer, der er sket i dit liv. Typisk sætter du dig selv og dine følelser til side i begyndelsen, fordi du er optaget af den psykisk syges situation. Men når der kommer lidt mere sammenhæng i hverdagen, er det almindeligt, at du selv reagerer.

Du kan opleve, at du bliver irriteret over selv de mindste ting. Humøret svinger, og det kan være svært at holde koncentrationen. Tolerancen kan være lav, fordi du i længere tid har følt, at du skal være den stærke og tage dig af det meste.

Det er ikke ualmindeligt, at du føler vrede mod den syge og behandlingssystemet. Vreden bliver ofte udløst af magtesløshed, og det sker tit i pressede situationer, hvor den psykisk syge har det dårligt. Du kan få dårlig samvittighed, ikke mindst hvis din vrede går ud over den syge.

”Mit bedste råd til andre: Tilgiv dig selv, hvis du mister tålmodigheden og bliver vred. Det er i orden – og en helt naturlig reaktion. Ligesom det også er i orden at sige undskyld bagefter.”

Dig og dine omgivelser

Når du er presset og har store bekymringer at slås med, er det en typisk reaktion, at du isolerer dig og holder fast i, at du sagtens kan klare det hele selv. Men det kan du ikke i længden.

Det kan være svært at bede venner og familie om hjælp. Der er ingen, der kan lide at være til besvær, og de fleste er blufærdige, når det gælder psykisk sygdom. Psykiske sygdomme har tit følgeskab af tabuer og misforståelser, også når det gælder de pårørende. Det vil sige dig.

Men det hjælper ikke, at du isolerer dig. Og de fleste har gode erfaringer med at tale med andre om deres situation. I forhold til for eksempel din arbejdsplads kan det være med til at skabe forståelse for, at der er perioder, hvor du ikke kan det samme, som du plejer. Kender dine kollegaer og din chef til den private situation, kan det være med til at fjerne den dårlige samvittighed.

BEDRE PSYKIATRIs erfaring er, at du som pårørende næsten altid bliver mødt med forståelse og ønsket om at hjælpe, når du fortæller familie, venner og kollegaer om din situation.

Husk, at det kan være svært for andre at vide, hvordan de kan hjælpe. Og husk at fortælle, hvad du og den psykisk syge har brug for. Det giver sjældent pote at sætte sig ned og vente på, at de selv tilbyder deres hjælp – og gætter, hvad du har brug for.

Fakta

- Mange pårørende er tilbageholdende med at fortælle om, at de er pårørende, f.eks. på deres arbejdsplads
- Seks ud af ti pårørende er blevet mødt med opbakning og støtte på arbejdspladsen, når de har fortalt, at de var pårørende

Kilde: Undersøgelse fra BP Research – en analyseenhed under BEDRE PSYKIATRI (2010)

Det er en naturlig reaktion, at du ændrer dit syn på dine omgivelser. Andres problemer kan virke banale og ligegyldige, og mange pårørende oplever, at de kommer til at skabe en afstand til mennesker omkring dem. Ting, som før var vigtige, bliver ubetydelige. Og de følelser kan det være en god idé at være åben omkring.

Information er vigtig

I mødet med psykiatrien får du en masse informationer, som du kan have svært ved at huske, fordi en psykisk sygdom tit kommer som et chok. Derfor er det en god idé at stille spørgsmål, at kontakte personalet og i det hele taget lade være med at holde dig tilbage.

Det er helt almindeligt, at du efter et stykke tid har brug for at få genopfrisket oplysningerne eller få dem forklaret igen eller på en bedre måde. Derfor er det også en god idé at skrive de spørgsmål ned, som du gerne vil have svar på. På den måde får du husket de ting, du vil spørge om, er tvivl om, eller som nager dig.

Det kan være en god idé at indhente forskellig information om sygdommen og behandlingen. Også selvom det specielt i begyndelsen kan gøre ondt at få sandheden at vide. Erfaringen fra andre pårørende viser nemlig, at viden kan være med til at dæmpe utrygheden og give svar på spørgsmål som: Hvad er det for en

sygdom? Kan man blive rask? Hvor kan man få hjælp og rådgivning? Hvilke behandlingstilbud findes? Hvad siger loven? Hvordan støtter du din syge pårørende bedst muligt?

”Det er min oplevelse, at man let kommer til at bruge en masse kræfter forgæves, når man ikke ved nok og ikke har indblik i psykiatrien.”

Mange pårørende får på et tidspunkt lyst til at bruge deres egne erfaringer til at hjælpe andre pårørende og til at påvirke udviklingen inden for behandling og psykiatri. Og det er BEDRE PSYKIATRIs erfaring, at det kan være en god idé for din egen udvikling som pårørende – og dermed gøre det en lille smule nemmere at være pårørende til en psykisk syg.

Vidste du

- at BEDRE PSYKIATRI tilbyder internetbaseret rådgivning for pårørende. Du finder rådgivningen på bedrepsykiatri.dk
- at du kan spørge personalet i psykiatrien om rådgivningsmuligheder, både lokalt og på landsplan
- at BEDRE PSYKIATRIs lokalafdelinger tilbyder samtalegrupper, hvor du kan snakke med erfarne pårørende
- at du som pårørende kan få tilskud til tolv konsultationer hos en psykolog. Du skal henvises af din praktiserende læge. Hvis du er medlem af Sygeforsikringen Danmark, er der også mulighed for at få tilskud herfra
- at du hos din praktiserende læge kan få samtaler om personlige spørgsmål

Find flere informationer på

bedrepsykiatri.dk