

Lav en forebyggelsesplan

Hvad gør man, når én man holder af, for eksempel ens barn eller ægtefælle, får alvorlige symptomer eller på andre måder får det dårligt på grund af sin psykiske sygdom? Det er et spørgsmål, der fylder meget hos pårørende. En del af svaret kan være en forebyggelsesplan.

- En forebyggelsesplan er en aftale, som du og den, der er ramt af sygdom laver sammen.
- Lav planen i en god og stabil periode
- Planen kan fx indeholde disse tre punkter:
 - **Find de udløsende faktorer.** Ikke nødvendigvis for at undgå dem, men for at være forberedt på en eventuel forværring
 - **Lav en liste over de tidlige advarselstegn,** så I har en fælles forståelse af, hvornår der er behov for
 - **Aftal, hvad du som pårørende må hjælpe med og i hvilke situationer.**

Om at tackle skyldfølelse

Mange pårørende føler skyld over for den, der er syg, og går rundt med mange selvbefrejdende tanker. Det kan være meget belastende og kan skabe risiko for, at den pårørende selv bliver syg.

Skyldfølelse er en naturlig følelse, men den må ikke fylde for meget.

Ideer til, hvordan du kan undgå at blive tynget af skyld:

- **Gå i rette med tankerne.** Nogle kan føle skyld over, at man fx ikke opdagede sygdommen tidligere. Men man kendte ikke tegnene, før sygdommen udviklede sig. Så kunne du i virkeligheden have gjort noget andet og bedre på det pågældende tidspunkt med den viden og de ressourcer, du havde der?
- **Tal med dine nærmeste.** Ofte ser de os med mere milde øjne, end vi selv gør. Det kan hjælpe os til at forstå, hvor vi reelt har skyld og hvornår vi er urimelige overfor os selv.
- **Søg professionel hjælp,** hvis skyldfølelsen påvirker din daglige trivsel, eller hvis den fx får dig til generelt at føle dig som et dårligt menneske.
- **Del med andre i samme situation.** Andre pårørende vil ofte have oplevet det samme og vil kunne sætte perspektiv på dine tanker.
- **Det er okay at føle negative følelser over for den, der er syg.** Fx at være vred på eller skamme sig over vedkommende. Vi kan ikke kontrollere, hvad vi føler, men det vigtige er, hvordan vi opfører os og forsøger at håndtere eksempelvis vreden på konstruktiv vis.
- **Sig undskyld** i stedet for at vende det indad. Det er altid muligt at give en undskyldning eller at få tilgivelse, men det kan være forløsende at have erkendt sin skyld, og kan være et godt udgangspunkt for at se fremad.

Hvordan bliver jeg inddraget som pårørende?

Det er ikke dit ansvar, at den, du holder af, får en god behandling. Ansvarer ligger hos lægen og de andre professionelle, og så betyder din kæres motivation for at få hjælp også meget. Hvis du har overskud til det, er det en god ide at blive inddraget i behandlingen, da din relation og erfaring kan gøre en positiv forskel.

Her er nogle råd om at blive inddraget på en konstruktiv måde:

- **Del dine kontaktoplysninger** med personalet. Det gælder både, hvis du har og ikke har samtykke.
- **Vær nysgerrig og stil spørgsmål.** Skriv evt. dine spørgsmål ned. Lav evt. en aftale med personalet om, hvornår de har tid til at tale med dig.
- **Bevar den gode tone** overfor personalet, selvom du måske er meget frustreret og ked af det. Fortæl personalet, hvor presset du er, hvis du fortryder noget du har sagt eller gjort.
- **Vær bevidst om dine roller.** Du kan nemt få eller påtage dig for meget ansvar. Overvej derfor, hvor meget du vil involveres, og sig fra, hvis det bliver for meget. Skal hjælp til de opgaver, du ikke selv magter.

HUSK, at du også uden samtykke altid må fortælle personalet om din kæres hverdag, symptomer m.m.