



Når en i familien rammes, rammes hele familien: Portræt af en pårørende

Information og inspiration til dig,
der er tæt på psykisk sygdom



SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
arbejder for at skabe forståelse og tolerance
for sindslidende og deres pårørende

Pårørendeinddragelse er en hjertesag for SIND

Der er flere grunde til at samarbejde med pårørende. Nyeste viden dokumenterer, at sindslidende, der har et velfungerende netværk, klarer sig bedre end de, der ikke har.

Derfor er psykiatrien nødt til at forholde sig til det hele menneske med en psykisk lidelse - inklusive netværket. Læs mere om SINDs pårørendepolitik på www.sind.dk/paeroerende

Det er smertefyldt at være den pårørende, som ikke ønskes inddraget. Søg derfor hjælp hos professionelle eller i en rådgivning, det lindrer.

SIND har udgivet en række foldere med information. Fx om en række diagnoser og om børn som pårørende. Læs mere på www.sind.dk/webshop

Velkommen til en ny udgave af "Portræt af en pårørende"

Gennem adskillige år har "Portræt af en pårørende" været brugt og diskuteret i SIND. Også i denne nye udgave beskriver "Portræt af en pårørende", at pårørende har en række forskellige roller.

Når et familiemedlem rammes af alvorlig psykisk sygdom, så rammes hele familien.

I 1994 udkom rapporten "De pårørendes Projekt", der er en evaluering af SINDs Pårørendeprojekt i Aarhus Amt 1991-1993.

I rapporten tegner Knud Ramian og Birgitte Ahlgreen fra det daværende Center for Evaluering, Psykiatrien i Aarhus Amt (nu Center for Folkesundhed og Kvalitetsudvikling, Region Midtjylland) et portræt af en pårørende.

SIND Pårørenderådgivning har gennem årene arbejdet videre med modellen og teksten.

Pårørendeudvalget takker SIND Pårørenderådgivning, fordi den har gjort det muligt at få denne folder landsdækkende. Samtidig takker vi psykolog Birgitte Ahlgreen og Knud Ramien for at måtte anvende deres skitse til "Portræt af en pårørende".

I SIND Pårørenderådgivning er "Portræt af en pårørende" blevet brugt som en del af undervisningen i gruppeforløb, på psykoedukationsforløb for pårørende i psykiatrien og i foredrag for ansatte i psykiatrien eller andre. Vi glæder os til at få folderen ud i hele landet til gavn for brugere, pårørende og de professionelle.

På vegne af SINDs Pårørendeudvalg

Få hjælp som pårørende: Ring 7023 2750

SINDs landsdækkende telefonrådgivning er både for pårørende og psykisk sårbare. Du kan ringe kl. 11-22 på hverdage og kl. 17-22 på søn- og helligdage.

I flere byer har SIND lokale rådgivninger, du kan kontakte.

Se mere på www.sind.dk/raadvivninger



Portræt af en pårørende

Når én rammes af psykisk sygdom, så rammes hele familien

Når vi taler om "roller" kan det være roller man ubevidst påtager sig, eller roller, som man bliver "placeret i" af situationen.

Portræt af en pårørende

Portræt af en pårørende beskriver fem forskellige roller:

- Medlidende
- Medlevende
- Samarbejdspartner
- Almindelig pårørende
- Advokat

Rollerne skifter hele tiden afhængigt af den syges tilstand.

Medlidende

Medlidende er vi, når vi lider sammen med mennesker med psykiske vanskeligheder, føler afmagt, har dårlig samvittighed og ikke ved, hvordan vi skal forholde os. At være medlidende kan være ganske pinefuldt. Når den sindslidende har det svært, har vi det også svært.

Medlevende

Medlevende er vi, når vi lever os så meget ind i et andet menneskes vanskeligheder,

at vi ikke kan sætte grænser eller udtrykke egne følelser. Der kan være vanskeligheder med at afveje, hvor meget hensyn man skal tage/ikke tage. Mange kan i perioder reagere med egentlige krisereaktioner. Pårørende, der er medlevende eller medlidende, kan få behov for professionel støtte.

Som ny pårørende er man medlidende og medlevende, samtidig kan man være fyldt med følelser af angst, skyld og skam m.m. Som pårørende befinder man sig i en tilstand, hvor man ikke føler at man slår til.

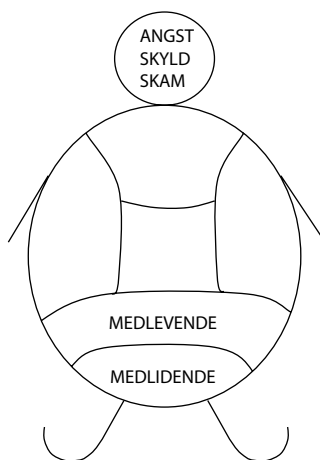
Samarbejdspartner

Vi er samarbejdspartner, når vi inddrages i behandlingen, men ikke når vi overdrages behandlingen. Vi skal lære at være pårørende, hvilket vi bliver bedre til, når vi får undervisning og støtte.

Psykoedukation, flerfamiliegrupper, pårørendegrupper og lignende understøtter de pårørendes rolle som samarbejdspartnere.

Almindelig pårørende

Almindelige pårørende er vi som ægtefælle, kæreste, far, mor, datter, søn, søskende



eller ven/veninde – med de forventninger, håb og konflikter, det indebærer.

Det kan være vanskeligt at se, om den sindslidendes ændrede meninger og adfærd er et resultat af sygdommen, eller blot er et udtryk for hans/hendes generelle holdninger.

Advokat

Advokater er vi, når vi for eksempel må opsoge offentlige instanser for at varetage den sindslidendes rettigheder. Mange

pårørende har brugt/bruger meget tid og mange ressourcer på at finde rundt i det sociale system. De fleste gør det gerne, men kan have svært ved at orientere sig i lovjunglen. Mange oplever systemerne som afvisende, og har måske oplevet, at den sindslidende har fået afslag på hjælp.

Vi tilråder derfor også, at man tager en bisidder med til møder med offentlige instanser.

Eget liv

Midt mellem rollerne som pårørende, skal der være plads til den pårørende selv.

Mange oplever, at det er en fuldtidsbeskæftigelse at være pårørende. En psykisk sygdom kan mere eller mindre "overtage" den pårørendes liv. Det er derfor en vigtig del af pårørendearbejdet, at man motiverer de pårørende til at holde fast i eller genoptage egne aktiviteter. Det kan være svært for nogle, for man har i den grad vænnet sig til at definere sig selv i forhold til sygdommen og den sindslidende.

At arbejde med rollerne er en dynamisk proces

Som pårørende er man i de forskellige roller på forskellige tidspunkter. I perioder kan man som pårørende næsten være lige så meget i nød som mennesket med psykiske vanskeligheder. På andre tidspunkter



kan omstændighederne foranledige, at man fokuserer mere på advokat- eller samarbejdsrollen.

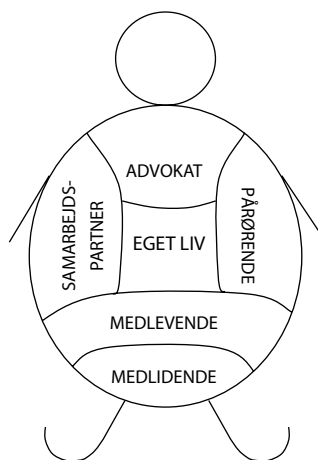
Pårørende svinger mellem de forskellige roller. Nogle gange svinger man mellem rollerne på få sekunder, andre gange tager det dage.

At arbejde med egne roller betyder, at man gerne må have fokus på sine egne behov og reaktioner, fremfor udelukkende at have øje på den andens psykiske vanskeligheder. Ved at opdage egne behov og grænser er det lettere at bibeholde fokus på sin egen del af relationen og kommunikationen. Man må gerne tilbyde sin hjælp, men husk man skal altid "inviteres". Med andre ord, når man holder sig på sin egen "banehalvdel", giver man plads til at mennesket med psykiske vanskeligheder har en at spille bold med, en at samspille med.

"Hvis man kender til rollerne, kan man arbejde med dem"

Man kan naturligvis ikke beslutte sig for, at man ikke vil være medlidende, men i stedet advokat; man er ikke rollerne, men man kan arbejde med dem.

Hvis man gør det, vil det måske ikke vælte ens tilværelse, hvis man pludselig ryger over i de medlidende/medlevende roller. Man ved, at det går over igen, og at



man kommer tilbage til rollen som samarbejdspartner/advokat.

Individuelt/kollektivt

De forskellige pårørende i en familie er sjældent i samme rolle på samme tidspunkt. Moderen kan være medlidende samtidig med, at faderen er advokat – eller omvendt. Det mest almindelige er, at kvinder søger at forebygge, mens mænd er handlingsorienterede.



Hvis man ikke er klar over, at dette er roller, man tvinges ind i af omstændighederne, vil man let kunne tage fejl af hinandens intentioner og der er en øget risiko for konflikt.

Det er vigtigt, at alle i familien taler sammen og forsøger at forstå hinandens forskellige følelser og reaktioner.

Den gode ven, nabo eller frivillige mentor, der er udpeget til at være pårørende, skal også passe på sig selv i forhold til de forskellige roller. Som kollektiv pårørende kan man sagtens blive ramt.

HUSK børn er også pårørende.
Læs mere på www.sind.dk/boern-som-paaroerende



Råd til pårørende

Når et familiemedlem rammes, berører det hele familien.

At være pårørende til en person med en psykisk sygdom er et vilkår, man kan lære at tackle. Du kan ikke gøre den syge rask eller forhindre, at din pårørende bliver syg igen. Derfor er det vigtigt, at du som pårørende ikke kræver det umulige af dig selv. Du skal som pårørende også tage hensyn til dig selv og leve dit eget liv

Tag aldrig ansvar FOR den psykisk syge, derved tager du nemt ansvaret FRA ham eller hende.

1. **Vis empati**
Vis tydeligt, at du interesserer dig for den, der har sygdommen og gerne vil forstå, hvordan han/hun har det.
2. **Lyt**
Du behøver ikke at have en egen mening om det, som den psykisk syge siger eller gør. Lyt for at forstå, ikke for at forandre.
3. **Vær ærlig**
Vær direkte og ærlig – du skal ikke foregive, at du deler den syges verden/vrangideer eller kan dele hans/hendes hallucinationer.
4. **Vær virkelighedens repræsentant**
Stil gerne spørgsmål, men undlad at fremkalde konfrontationer mht. hvilken virkelighed der er sand.
Hold fast i din virkelighed og anerkend, at den syge måske har en anden.
5. **Respekter egne grænser**
Respekter dine egne grænser – men respekter også den syges oplevelser og følelser.
6. **Styrk det sunde**
Styrk de sunde ressourcer – den syge har også brug for at udføre almindelige daglige handlinger.
7. **Søg fællesskab**
Dan netværk med andre pårørende – det giver mulighed for at tale med ligsindede der kender til de problemer og følelser, der er pårørendes dagligdag.
8. **Søg viden**
Tal med de professionelle – så du kan få reel viden om sygdommen.
Det er altid i orden at tale generelt med professionelle om din pårørendes sygdom.



SINDs formål er at skabe forståelse og tolerance for sindslidende og deres pårørende

SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse, helbredelse og recovery

SIND kan hjælpe dig

SIND har en *landsdækkende telefonrådgivning* for pårørende og psykisk sårbare.

Rådgivningen er åben 11-22 på hverdage og 17-22 på søn- og helligdage.

Vi har desuden adskillige åbne rådgivninger, hvor man kan komme ind fra gaden.

Oplysning om nærmeste rådgivning kan fås ved henvendelse til vores telefonrådgivning på tlf.

7023 2750 eller på www.sind.dk.

SINDs Benzo rådgivning rådgiver om afhængighed af sove- og nerve-medicin.

Tlf. **7026 2510**.
www.benzo.dk.

Du kan hjælpe SIND

SIND har brug for din støtte. Uden den kan vi ikke hjælpe dig eller andre.

Du kan hjælpe os på flere måder:

- Ved at melde dig ind i SIND
- Ved at abonnere på SIND-bladet

- Ved at melde dig som frivillig
- Ved at indbetale et gavebeløb til SIND og/eller betænke SIND i dit testamente

Vi håber på din støtte. Kontakt os på nedenstående telefon eller e-mail.

SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup

Tlf.: 35 24 07 50
landsforeningen@sind.dk
www.sind.dk

SIND har brug for din støtte.

Meld dig ind i SIND eller indbetal et gavebeløb. Begge dele kan du gøre på vores hjemmeside.

Vil du yde en indsats som frivillig, så kontakt sekretariatet eller din lokale kredsforening.