

Parforhold

Å håndtere alvorlig sykdom i familien innebærer blant annet å ta vare på parforholdet. Her kan du lese om hva dere bør være oppmerksomme på dersom dere for eksempel er foreldre til barn med sykdom eller funksjonsnedsettelse.



Mange pårørende kjenner at de har knapt med tid og krefter til å ta vare på hverandre som par når familien er rammet av sykdom eller andre livsbelastninger. Når dere endelig har tid sammen, trenger dere kanskje aller mest å sove? Kanskje innebærer omsorgen for den i familien som er syk nattevåk, ekstra mye stell, eller lange opphold på sykehuset, mens den andre ivaretar hverdagslivet med andre barn hjemme?

Ofte må foreldre i slike situasjoner gjøre aktiviteter og delta på sosiale sammenkomster hver for seg.

“ ***Tid sammen er gjerne mangelvare.*** ”

Energien til å gjøre det lille ekstra for hverandre er ofte ikke til stede. Tid og krefter til å være kjærester kan mangle. Kanskje er omfanget av oppgaver dere har så stort at forholdet mellom dere kjennes mer som et arbeidsfellesskap enn et kjærlighetsforhold? Slike perioder vil være utfordrende, særlig hvis de varer over tid.

Forhold som kan påvirke parforholdet positivt

- Å dele tanker og følelser omkring situasjonen
- Å anerkjenne hverandres innsats
- Å fordele oppgaver på en god måte
- Å ta beslutninger i fellesskap
- Å akseptere at dere har forskjellige måter å mestre og sørge på
- Å gjøre gode ting for hverandre i hverdagen

En beskyttende faktor i vanskelige livssituasjoner er følelsesmessig støtte fra samlivspartner. Denne støtten kan vanskelig erstattes av støtte fra venner, slektninger eller helsepersonell. Om dere som par ikke klarer å gi hverandre støtte, kan fraværet av støtte bli en tilleggsbelastning og bidra til opplevd ensomhet. I verste fall blir det mer krevende å være sammen enn alene.

For noen foreldre kan det være aktuelt å gå på kurs. Se mer om dette på [Bufdir sine hjemmesider](#).

Få hjelp til å starte de gode samtalene

Visste du at det finnes en egen FuelBox for par som lever med sykdom? Les mer om boksen fylt med refleksjonsspørsmål [her](#).

Din seksuelle helse

Å være pårørende påvirker livet på mange måter. Samspillet og kommunikasjonsvansker partene imellom når en i familien er syk, eller generell slitenhet i hverdagen kan påvirke lyst, ønske om nærhet og intimitet. Vi erfarer i samtaler med pårørende at den seksuelle helsen er viktig, men at det kan være et vanskelig tema å snakke om.

“ ***Jeg klarer ikke være pleier på dagtid og kjæreste om kvelden.*** ”

└ Pårørende

Et vanskelig, men viktig tema

Seksuell helse er en viktig del av den totale helsen vår, og kan bidra til god livskvalitet gjennom hele livet. Mange pårørende opplever at det er vanskelig å finne ord som beskriver savnet eller utfordringene man opplever i hverdagen. Kanskje er hverdagen så krevende at seksualitet ikke engang kommer opp i bevisstheten. Å unne seg å kjenne på lyst og glede i en tilværelse hvor noen er alvorlig syk, kan også være vanskelig og forbundet med skam.

Det kan oppleves som en lettelse å sette ord på følelser og situasjoner i hverdagslivet, enten med noen du har tillit til, eller en fagperson. I tillegg kan dere sammen utforske mulighetene for å endre på situasjonen.

Opprinnelig publisert: 1. februar 2017
Sist oppdatert: 20. mars 2023