

Rolla som pårørende har gjort meg til eit meir engasjert menneske

Evy Ann Øglend har vore pårørende heile livet, først som dotter, deretter som mor. Ho har aktivt valt å ha som haldning at det ikkje er meir synd på henne enn på andre, og at livet alltid kompenserer. Difor kan ho ha eit godt og rikt liv som pårørende.



| Foto: Privat

Rolla har vært og er til tider tung, men mest av alt kjenner 47-åringen frå Eigersund på takksemnd over alle dei fine menneska ho har møtt på grunn av at ho er pårørende. Folk ho aldri ville møtt elles, som ho påpeiker.

Engasjert og opplyst

Å ha denne rolla har også gjort henne til eit meir engasjert og opplyst menneske som ønsker å ta del i det offentlege ordsiftet om korleis ein tek

vare både på den pårørende, men også på dei som er sjuke og ofte fell utanfor samfunnet.

Ho skriv regelmessig lesarinnlegg om desse emna og les mykje faglitteratur knytta til pårørende sine rettar, og om sjukdommen som har gitt henne rolla som pårørende. På grunn av sitt engasjement, har dette ført til at ho er blitt invitert med i styre og stell i ulike interesseorganisasjonar og prosjekt som arbeider med denne type diagnoser.

– Nettverket mitt er blitt ganske mykje større, fortel ho nøgd.

Rolla har også gitt henne verdfull ballast i jobben som spesialpedagog i PPT der ho rettleiar barnehagar og skule.

– Når eg er pårørende sjølv er det lettare for meg å setja meg inn i korleis det er å sitja på andre sida av bordet når eg møter menneske eg skal hjelpa i arbeidet mitt, slår ho fast.



Har lært å sjå meg sjølv

Evy Ann trekker spesielt fram dei tilsette ved Pårørendesenteret i Stavanger når ho nemner fine folk ho har møtt langs vegen som pårørende.

– Ved Pårørendesenteret blei eg møtt på ein venleg og imøtekommande måte. Dei som jobbar der er så utruleg fulle av forståing.

Ho er med i to ulike grupper, ei familiegruppe og ei formidlingsgruppe, den siste er knytt til Pårørendesenteret. Familiegruppa er ei kunnskapsformidlande gruppe (psykoedukativ). Evy Ann kjenner det er godt

å vera i denne gruppa som ho beskriv som stressdempande.

Egersund-kvinna fortel at ved Pårørendesenteret har ho fått retta blikket mot egne behov.

– Å skriva har blitt ein form for terapi, dessutan gir det meg ein stemme for dei som står på utsida av samfunnet. Som pårørande er eg blitt meir oppteken av menneskerettane, og ønsker å retta budskapet til politikarane, slik at dei kan få eit innblikk i kvardagen til oss som er pårørande og dei me er pårørande for.

Håp i dikt

Å lesa dikt gir henne også mykje. Ho vel helst håpefulle dikt, og nemner spesielt Anne Kristine Bergem sin poesi, som talar til henne.

– Også diktet til poeten Amanda Gorman, som deltok under innsettinga av president Joe Biden, gjorde sterkt inntrykk og gav håp.

“ There is always light
If only we're brave
enough to see it
– If only we're brave
enough to be it

Ho minner om at det er viktig å vera medviten om sorga og krisereaksjonane ein går gjennom som pårørande, og er glad for at Pårørendesenteret konsentrerer seg om dette.

– Å heile tida minna seg sjølv om at det ikkje er meir synd på meg enn andre, gjer at eg ikkje blir handlingslamma. Det hender innimellom at eg gløymer meg ut, men det er veldig viktig å ha ei sunn haldning til det å vera pårørande. Eg trur bestemt at livet kompensere, slik at andre ting i livet blir lettare for meg. Å vera pårørande har for meg vore ei personleg reise som har utvikla meg.

Ta vare på deg selv

Ønsker du å vite mer om vanlige reaksjoner og belastninger og finne tips og råd for hvordan du kan håndtere situasjonen?



Her kan du lese mer om dette:

- Din egen helse
- Dine rettigheter
- Tips og råd
- Selvhjelpsverktøy

Få hjelp frå fagfolk

Ho meiner det er viktig å ta i mot hjelp frå fagfolk, og ikkje berre søkja hjelp og råd blant venner.

– Fagfolk kan hjelpe deg å sjå dei blinde flekkene du har. Det har vore ein prosess å læra seg til å setja eigne behov i sentrum, for tidlegare skjedde det oftare at eg gløymde meg sjølv. Nå er eg medviten på å setja av tid til berre meg. Dans er ein lidenskap som gir meg mykje og som eg difor prioriterer i livet mitt. Fysisk aktivitet er viktig for å halda meg i gong både kroppsleg og mentalt.

Nok svevn og sunt kosthald er to andre nøklar, samt det å læra seg noko nytt. Difor set ho seg stadig nye små og store mål. Det er bra for hjernen, og ein aktiv hjerne hjelper deg å få god fysisk og psykisk helse, påpeiker 47-åringen.

– Dersom du er aktiv, greier du betre å stå i utfordringar. Å vera pårørande har også gjort meg mykje meir medviten på kva eg vil bruka tida mi på. Eg vel konsekvent ting som gir energi, og unngår mest mogleg av dei tinga som berre tappar meg for energi. Eg er også medviten på kven eg brukar tid saman med, det er viktig å kunna setje grenser for den tida og dei kreftene ein har, minner ho om.

Evy Ann beskriv seg som ein ekstrovert person som får påfyll av energi av å vera saman med andre menneske, ho har difor mykje glede av å vera sosial saman med det store vennenettverket sitt.

– Livskvaliteten min er god, sjølv om eg naturlegvis blir sliten innimellom.

“ Å ha ein god fastlege smittar over på meg og heile familiesituasjonen.

Ein god lege og ein god sjef

Ein viktig grunn til at livet er bra, takkar ho summen av alle gode hjelparar, og si eiga innstilling til livet. Evy Ann har mellom anna ein flink fastlege og ein god sjef. Eigersund-kvinna er alltid er tydeleg på kva ho treng, noko ho trur gir henne meir forståing for det ho står i.

Ho er i hundre prosent jobb, noko ho takkar ein forståingsfull leiar for, som er fleksibel med tanke på leggja arbeidet til rette slik at ho kan fungera både som pårørande og som arbeidstakar.

– Fastlegen min er også svært god. Han er legen både til meg og den eg er pårørande for, og kjenner heile familien. Han stiller på alle samarbeidsmøte, og eg får raskt time. Å ha ein god fastlege smittar over på meg og heile familiesituasjonen. Eg føler meg omringa av gode hjelparar som saman dannar eit godt lag.