

De lar meg ikke hjelpe

En avvisning kan formidles med sinne, som et kraftfullt «hold deg unna!», eller med et taust fravær. Begge deler etterlater deg som pårørende i en tilstand av mislykkethet, resignasjon eller fortvilelse. Hvordan stille opp for en som ikke lar deg hjelpe?



Helene svarer ikke i noen kanaler, og det gjør meg bekymret. Så blir jeg lei meg, fordi det gjør vondt å bli ignorert. Hun har forsvunnet i en periode tidligere med depresjon. Jeg vet at hun ikke har det bra, men begynner å tvile på vennskapet vårt. Er jeg til hjelp eller belastning?

Viktoria venninne

At Viktoria er forvirret er lett å forstå. Når en person gjentatte ganger ikke svarer på meldinger eller ringer tilbake betyr det vanligvis at kontakten ikke er ønsket. Viktoria begynner å tvile på vennskapet, og om hun er god nok. Men når den som avviser også er syk, er det viktig å ikke trekke for raske

konklusjoner. Å trekke seg unna når man har det vondt, slik som Helene gjør, er utbredt. Følelser som skam, tomhet, tristhet og sinne bidrar til dette.

Å vite at sosial tilbaketrening er et symptom på depresjon hjelper Viktoria til å forstå at dette handler om sykdommen og ikke vennskapet. Depresjon innebærer lavt energinivå, og å forholde seg til flere mennesker kan være krevende. Derfor kan Viktoria høre med andre nærstående om de får kontakt med Helene. Hvis det viser seg å være tilfellet, kan det dempe følelsen av å ha gjort noe galt. Dessuten vil det redusere hennes bekymring å vite at noen andre stiller opp.

Det finnes mange former for støtte

I likhet med mange pårørende får Viktoria ikke svar når hun skriver «Hvordan har du det?». For en som har slitt over tid er det ikke så rett frem å svare på. Helene merker kanskje at Viktoria håper på et «Det går bedre», og når det ikke er tilfellet velger hun å ikke svare. Det er godt å vite at noen tenker på en når man er langt nede. Så hvordan få dette budskapet fram? Viktoria kan sende meldinger uten noe «krav» om svar. Slik skåner hun seg selv for å føle seg avvist hvis responsen uteblir. Hun kan for eksempel skrive litt om hva som skjer i hennes liv, dele noe interessant hun har lest, et hyggelig bilde eller en morsom filmsnutt. Budskapet er «Jeg tenker på deg», noe som gjerne kan stå i en melding også.

“ Det kan være Helenes avvisning er et uttrykk for at hun føler seg som en byrde.

På lik linje med at pårørende kan bli lei av rollen som hjelper, kan den syke bli lei av å være hjelpetrengende. Avvisning kan være en reaksjon på dette. Å få avstand en periode er riktig for noen.

Et alternativ til avstand er å mykne opp i rollefordelingen «hjelper» og «hjelpetrengende». Den som er syk har ofte både ønske og kapasitet til å gjengjelde. Det kan vi pårørende innimellom glemme. Det er godt for alle å være til nytte og hjelp for andre. Så la den som er syk få stille opp for deg. Hva med å snakke mer om dine problemer eller bekymringer? Eller be om en tjeneste eller bistand? Mange pårørende kvier seg for å snakke om egne problemer, som oppleves små til sammenligning. Er du i tvil, kan du spørre.

Hjelp kommer i mange former. Den som er syk får anledning til å gjengjelde, og pårørende til å kjenne på egne behov. Å selv ta imot er en god inngang til å få gi.

Kan det være fare for selvmord?

Vi vet ikke om Viktoria er redd for at venninnen er så langt nede at hun tenker på selvmord. Denne frykten er noe av det mest skremmende og vonde pårørende kjenner på. Noen med depresjon får tanker om å ta sitt eget liv. Et mindretall med alvorlig depresjon handler på tankene.

Dersom Viktoria blir bekymret for selvmord må hun dele sin bekymring med noen. Ingen pårørende skal sitte med slike bekymringer alene. Hun kan ta det opp med en av Helenes øvrige pårørende, Helene selv, eller helsepersonell.



Er det vanskelig å snakke om selvmordstanker?

Psykiske lidelser er knyttet til økt risiko for selvmord. Mange pårørende bekymrer seg, ønsker å snakke om det, men tør ikke ta opp tema i frykt for å gjøre vondt verre.

Les mer her:

- [Samtale om selvmord](#)
- [Smerten vi ikke kan ta vekk](#)