

## Pårørende trenger også hjelp

Flere pårørende til rusmisbrukere faller selv helt eller delvis ut av arbeidslivet. Bak hver eneste person som lider av avhengighet, anslås det at det står mellom tre til åtte nære pårørende. Hvorfor blir denne gruppen så ofte oversett? Og hvilke følger får det for arbeidslivet?



Tekst: Lillian Skrede  
Foto: Sam Manns

Jeg er selv pårørende av en rusmisbruker. Vi var samboere, og jeg erkjenner at dette i stor grad påvirket min funksjon på jobb negativt. Jeg sykmeldte meg aldri, men jeg har ikke tall på hvor mange telefoner jeg har tatt i arbeidstiden til min daværende samboer, legen hans, annet helsepersonell, politiet e.l.

**Jeg presterte ikke som jeg burde på jobb**

Enda flere timer har jeg sittet på jobb med kvelende angst i brystet etter ikke å ha fått tak i ham på telefonen. Det har vært utallige turer til toalettet for å gråte ut, for ikke å snakke om alle gangene jeg har kommet fullstendig utslitt på jobb etter en natt preget av fortvilelse og en ruset samboer.

Det sier seg selv at jeg på langt nær presterte så godt som jeg burde på jobb. Og dette er jeg ikke alene om. Jeg levde slik i to år. Flere lever slik i årevis. Da er det ikke rart mange til slutt møter veggen.

Pårørendeundersøkelsen fra 2016 gjennomført av Pårørendealliansen viste at tre av fire pårørende til personer med avhengighetsproblemer hadde tatt ut egenmelding, sykmelding eller velferdspermisjon som følge av dette. 80 prosent fortalte at helsen deres var blitt vesentlig dårligere som en følge av å være pårørende.

## **Faller utenfor arbeidslivet**

Dette blir ikke fanget opp, og resultatet er at flere ender med å falle helt eller delvis utenfor arbeidslivet. I pårørendeundersøkelsen fra 2017 ble det rapportert at 8 prosent hadde sluttet i sitt arbeid, mens 22 prosent hadde fått redusert stillingen sin som følge av belastningen ved å være pårørende. Dette gjør det til et problem vi er nødt å ta tak i.

Det finnes hjelp, det finnes støttegrupper, det finnes økonomiske støtteordninger, det finnes rettigheter, men informasjonen er for dårlig. Da jeg var midt oppi det, hadde jeg ingen energi til selv å oppsøke informasjon om hvor jeg kunne få hjelp eller hva mine rettigheter var. All min energi ble brukt til å finne ut hvordan jeg kunne hjelpe min daværende samboer, ikke meg selv.

## **Ingen spurte hvordan det gikk med meg**

Og her ligger kjernen. Fokuset rettes mot personen med avhengighetsproblemer. Både av de pårørende og av systemet. De som står rundt, blir glemt.

Selv om jeg var mye i kontakt med helsevesenet, ble det aldri spurt hvordan det gikk med meg eller informert om hvilke tilbud som finnes for meg. Da ting roet seg, har jeg etter tips fra venninner, som selv er pårørende, funnet en arena som passer meg. Jeg er fortsatt i dag pårørende, men i en litt annen form.

## **Gi oss livene våre tilbake**

Det er på tide at fokuset også rettes mot pårørende, slik at flere av oss i større grad kan få livene våre tilbake. Jeg etterlyser i den sammenheng fire tiltak:

1: Bedre kunnskap hos leger. Leger må ha kunnskap om hvilke symptomer man kan få som pårørende og gjenkjenne dette. De må også ha nok kunnskap til å kunne henvise pårørende til kvalifisert hjelp og informere om hvilke tilbud som finnes.

2: Man må komme på banen før det ender i sykmelding og alvorlige helseproblemer. Her kan arbeidsgiver ha et ansvar. Jeg mener at en arbeidsplass bør ha et kontaktpunkt som også ivaretar de pårørende. En arbeidsplass har ikke og skal ikke ha ansvar for å skaffe hjelp til de pårørende, men bør kunne ha en funksjon som informasjonsformidler. Dette har både arbeidslivet og pårørende alt å tjene på.

3: Akkurat som det på nettet finnes en utfyllende oversikt over ulike behandlingssteder, burde det også finnes en samlet oversikt over tilbud til pårørende.

4: Jeg etterlyser også mer åpenhet rundt utfordringene ved å være pårørende. Skammen hindrer mange pårørende i å søke hjelp eller i å være ærlig om problemene sine. Avhengighet er i mange sammenhenger stigmatisert, noe som kan gjøre det vanskelig å innrømme avhengighetsproblemer i nære relasjoner. I tillegg ser mange pårørende heller ikke i hvor stor grad de selv blir påvirket, de er kun opptatt av den avhengiges ve og vel. Kort sagt: Ved å se de pårørende, hjelper man også de pårørende til å se seg selv.

*Kronikken har tidligere vært publisert av Aftenposten.*  
(Gjengitt med tillatelse)



Tekst: