

# Nyttårsforsett #1: Gi slipp på skyldfølelsen og gi plass til håpet

Et nyttårsforsett for pårørende



Vi kan alle kjenne på at vi går rundt og håper på noe. Noen håper at de får den nye jobben de har søkt på, noen håper at de en dag skal vinne i Lotto, noen håper de skal finne den store kjærligheten, og noen av oss håper aller mest at noen vi er glad i skal få det bedre. Håpet om at de skal få det bra og leve et liv som alle andre er kanskje forlatt for lenge siden, men håpet om at ting kan endre seg til det bedre – det lever ennå.

I 2017 ble studien «Å få lyset til å fortsette å brenne» publisert. Den undersøkte viktigheten av håp for pårørendes evne til å stille opp for sine nærmeste når de trenger støtte.

I studien defineres håp som noe vi gjør, ikke noe vi har og anses som så viktig at det ikke kan overlates til den enkelte, men noe som fellesskapet må ta ansvar for. Håp fungerer som beskyttelse mot motløshet og gir energi til

å lete etter mulige veier mot målet.

**“ Når god helse ikke lenger tas for gitt, begynner vi å håpe på den. Når en dag uten smerte ikke lenger tas for gitt, vekkes et håp om en slik dag.**

– Henning Herrestad, filosof

Vi har alle en naturlig evne til å justere ambisjonsnivået for håpet vårt og det er viktig å presisere at det skiller seg fra dagdrømmer i at det rimelige håpet også rommer tvil, motsetninger og fortvilelse. Det er ingen dyne vi pakker oss inn i for å beskytte oss mot verden, men kanskje heller den boosten vi trenger for å stå på i en tøff situasjon.

Mange pårørende kjenner på mye skyldfølelse knyttet til sin rolle som pårørende. Det er vanlig å kjenne på at man burde forstått tidligere, gjort mer, eller vært flinkere. Ifølge studien ser det ut til at denne skyldfølelsen går på bekostning av evnen til å håpe.

Tiltak for å redusere eller å kvitte seg helt med skyldfølelse må nødvendigvis tilpasses etter hva skyldfølelsen bunner i, men for de pårørende som deltok i studien hjalp det å for eksempel delta på aktiviteter for egen del, komme sammen med andre pårørende eller å finne sin rolle i familiemedlemmets bedringsprosess.

Du kan lese mer om studien [her](#).



Tekst:

**Kristin Lyse**

Webredaktør