

## Kva gjer du når gamle foreldre ikkje fryktar korona

Kva gjer du når di gamle mor insisterer å gå på kjøpesenteret og treffa kjenningar slik ho alltid har gjort? Når far din seier at han ikkje er redd korona, fordi han veit at han snart skal døy uansett.



Somme, både unge og eldre, fryktar einsemda og isolasjonen meir enn sjukdommen. Kor mykje krefter skal den pårørende bruka på å vera politi? På å sjå etter at andre vaskar hendene sine? Kva ansvar har du? Og kva ansvar tar du?

### **Innspel frå pårørende**

Dette er tema som blir drøfta i samtalar med pårørende ved Pårørendesenteret i desse tider. Slike samtalar vil truleg bli hyppigare om smitterestriksjonane blir langvarige, tippar fagkonsulent Anne Torill Brimsø ved Pårørendesenteret.

Koronakrisa gjer pårørandebøra endå meir tyngande for dei fleste nærstående, er inntrykket dei tilsette ved senteret sit att med, fortel ho.

### **- Men eg vil på fest**

- Men somme merkar at børa har blitt lettare etter alle restriksjonane. Det gjeld for eksempel foreldre til barn som ikkje ønsker å gå på skulen. Nå slepp dei ta den daglege fighten, for alle andre er jo også heime frå skulen. Det same gjeld pårørande som er blitt sjukemelde på grunn av alle belastningane rolla fører med seg. For dei kan det kjennast godt å vita at svært mange andre også er heime, påpeiker Brimsø.

**“ Koronakrisa skaper mykje uvisse blant dei pårørande, samt meir ansvar.**

Koronaviruset blir ein del av alle samtalane ved senteret, men til no er det ikkje pandemien som er den utløyande grunnen til at folk ringer senteret, fortel ho.

Ikkje alle vil eller orkar isolere seg slik helsestyresmaktene ønsker. Einsame eldre orkar ikkje sitje inne og går på kjøpesenteret som før for å treffa andre. Heimebuande psykisk sjuke, lengtar etter avveksling, og går på fest sjølv om foreldra ber dei innstendig om å la vere. Så kjem dei heim att til foreldra for å sova og bu etter å ha vore saman med mange andre.

Brimsø seier koronakrisa skaper mykje uvisse blant dei pårørande, samt meir ansvar. Fleire psykisk sjuke blir skrivne ut og sende heim til dei pårørande. Det gjeld også demente som mistar dagsentertilboda sine.

- Dette kan skape mykje emosjonell uro og også irritasjon blant dei pårørande som nå kanskje ikkje får pusterom i det heile, seier Brimsø.

### **Smitten går begge vegar**

Anne Torill Brimsø har inntrykk av at dei fleste pårørande tøyser strikken for langt, likevel har dei ofte konstant dårleg samvit over å ha gjort for lite. For somme kan det at dei nå ikkje lenger har lov til å besøkja sine kjære på sjukeheimen, gi dei eit pusterom, som dei rettnok ikkje har bede om.

Når det gjeld pårørande til eldre menneske som ikkje er redde for å bli smitta av koronaviruset, meiner Brimsø det er viktig at kvar enkelt tenkjer gjennom kva ansvar ein har for sine næraste, og kor ein skal setja sine egne grenser.

**“ Me oppmuntrer pårørande til å setja grenser for seg sjølv, - alt treng ikkje alltid handla om den andre, det gjeld i koronatider også.**

– Dersom du har ein gamal far som insisterer på å gjere handelen sjølv, i staden for at du går og handlar for han, så kan du jo minne han på at smitten går begge vegar. Mange pårørande gløymer seg sjølv og tenkjer mest på at den andre ikkje blir smitta. For å stetta den andre, gløymer ein nærast seg sjølv. Men ein gamal far kan smitte den pårørande, og i fleire tilfelle kan også den pårørande høyre til ei risikogruppe. Difor må ein vurdere om ein lenger kan besøka den gamle faren dersom han ikkje er villig til å leva meir isolert i ein periode. Pårørande blir oppmuntra til å setja grenser for seg sjølv, alt treng ikkje alltid handla om den andre, det gjeld i koronatider også, minner Brimsø om.

## **Uro og uvisse**

Dei tilsette ved Pårørendesenteret gir likevel aldri råd til pårørande om å gjere slik eller slik. Dei får den pårørande sjølv til å reflektere over ulike handlingsalternativ ved å stille opne spørsmål. Det er viktig at den enkelte kan stå inne for ei løysing, understrekar ho.

Mange spør kor lenge unntakstilstanden skal vare.

**“ Skulle dette bli langvarig, vil det medføre ei enorm belastning på pårørande, og me vil nok merke auka pågang til senteret.**

– Me på senteret veit jo like lite som alle andre svaret på dette. Skulle dette

bli langvarig, vil det medføre ei enorm belastning på pårørende, og me vil nok merke auka pågang til senteret. Men før nokon ringer til oss, må dei først ha forstått at dei er pårørende. Ikkje alle skjønar kva rolle dei har i ein kvardag som mest av alt handlar om å stå i det og halde ut i håp om at unntakstilstanden ikkje varer så lenge.

## **Søker kreative sjukeheimar**

Ved sjukeheimane får ikkje pårørende lenger komma på besøk. Dette håpar dei tilsette ved Pårørendesenteret kan stimulera desse institusjonane til kreativ ekstrainsats for å hjelpa og trygga pårørende. Dei gode og flotte historiane blir skapte i tider som dette, trur Anne Torill Brimsø.

Pårørendesenteret har lyst ut ein konkurranse der dei ønsker å finna fram til sjukeheimar som kjem opp spanande og gode måtar å møte og ta vare på pårørende i denne ekstraordinære situasjonen.

– Dette skal ikkje vera ei rangering. Her er det utelukkande gode idear og tiltak me ønsker og løfta fram og dela med andre, påpeiker Brimsø.

For alt som kan hjelpa evna til å halda ut, trengst. Korona gjer at pårørende som alt har det tøft, har fått det endå tøffare nå, er konklusjonen frå dei tilsette ved Pårørendesenteret.

– Uvissa og uroa korona skaper blant pårørende, kan på sikt bli eit større folkehelseproblem blant pårørende enn sjølve viruset, framheld Anne Torill Brimsø.



Tekst:

**Heidi Hjorteland Wigestrاند**

Journalist