

Bekymringskuffene

Mange pårørende kan i perioder kjenne at det er vanskelig å tenke på noe annet enn sykdommen, resultatet av behandlingen og hvordan framtiden skal bli. Da er det lett å bli tappet for energi. I slike situasjoner kan det være nyttig å skrive ned og sortere bekymringene sine.



Tegn opp fire skuffer:

1. Hva må gjøres umiddelbart?

Hva kan ikke vente til i morgen? Hvilke konsekvenser får det om du utsetter å forholde deg til denne bekymringen noen dager?

Eksempler på bekymringer du må gjøre noe med nå: Fortelle helsetjenesten om forverring av tilstanden, kontakte arbeidsgiver og si at du ikke kommer på jobb, ringe skolen og informere støttepersoner om berørte barns situasjon, og ha mat i kjøleskapet.

2. Hva av det som må gjøres nå kan du be om hjelp til?

Hva av det som må gjøres kan du be om hjelp til å gjennomføre? Kan noen sitte ved siden av deg når du tar en telefon du gruer deg til? Kan du spørre noen om å handle for deg?

3. Hvilke bekymringer kan du vente med å forholde deg til?

Kan du velge å utsette noen avgjørelser? Kanskje vil forutsetningene endre seg? Har du den informasjonen du trenger?

4. Hva må du akseptere?

Sykdom har rammet familien og enkelte faktorer er utenfor din kontroll. Du føler kanskje at du burde gjort mer, jobbet mindre eller vært flinkere? Det er smertefullt for pårørende å forholde seg til slike tanker og følelser. Å akseptere at slike følelser og bekymringer er til stede, i stedet for å kjempe mot dem, kan for noen bidra til at de opplever en større grad av ro og egenomsorg.

Du kan ikke endre på at sykdommen har rammet familien. Det som har skjedd, har skjedd. Du vet ikke utfallet av behandlingen og du kan ikke lindre smerten. Noen ting er du ikke i posisjon til å gjøre noe med det, andre ting er det ikke opp til deg å styre. Klarer du å akseptere det du ikke kan endre, kan bekymringene ta mindre plass.

Opprinnelig publisert: 1. februar 2017

Sist oppdatert: 2. september 2022