

## What is shareable is bearable

Preben Wolf har en allsidig arbeidserfaring: Kvitsøy barnehage, Bogafjell naturbarnehage, familievernkontor i Stavanger, og nå Pårørendesenteret. Men den viktigste erfaringen for pårørendearbeid har han kanskje med seg fra oppveksten



Utdannelsen i sosialpedagogikk har Preben Wolf fra Danmark. Tittelen hans i Norge er klinisk barnevernspedagog / familieterapeut. Han har også utdanning som Gestalt-psykoterapeut, og nå holder han på med videreutdanning innen familieterapi, Emotionally Focused Therapy (EFT).

### **Mannen på Pårørendesenteret**

Preben Wolf er fra Odense i Danmark, men kom til Norge for snart 20 år siden. Til Pårørendesenteret i Stavanger kom han i 2019. Og ja, han er den første mannlige ansatte.

– Jeg kjente ikke så mye til Pårørendesenteret, men jeg syntes det hørtes

interessant ut og da en ansatt spurte om jeg kunne tenke meg og komme opp en tur, endte det med at jeg begynte i et vikariat i 50 prosent. Senere fikk jeg fast jobb i 80 prosent.

## **Hovedkompetanse i parterapi**

*– Blir det du som snakker med menn som henvender seg?*

– Nei, ikke nødvendigvis. Men hvis noen ønsker en samtale med en mannlig ansatt, stiller jeg naturligvis. Som familieterapeut har jeg hovedkompetanse innen parterapi. Som regel kommer menn fordi paret har problemer som kan ha noe med pårørendesituasjonen deres å gjøre.

Mange av parene har ofte vært, eller er, i en vanskelig livssituasjon. Preben Wolf forteller at mange kan ha levet i stress i lang tid. Ofte har ansvaret for en pårørende ført til at de glemmer å ta vare på hverandre. De har ikke hatt krefter til å ta vare på verken seg selv eller parrelasjonen. Men det kan også være sorgen som fører dem fra hverandre, at den ene lukker seg inn i sorgen, mens den andre prøver å glemme sorgen ved å kaste seg ut i ulike aktiviteter eller jobber mye. Å få hjelp og støtte til å snakke sammen er viktig, så paret finner tilbake til en trygg kontakt igjen, hvor de kan dele det de står oppe i og bli møtt, sier han.



***Vi er alle født til å kunne tåle sorg, men vi skal ikke være alene i det.***

– Anne Kristine Bergem

## **Erfaring som pårørende**

*– Hvordan er din egen erfaring som pårørende med en bror som er psykisk syk?*

– Min erfaring fra barndommen var at på den tiden skulle man ikke snakke om at en i familien hadde psykiske problemer. Tausheten rådet. Det var ingen tilbud til familien. Og den vanlige oppfatningen var at moren hadde skylden for at sønnen var psykisk syk.

– På 1970-80-tallet, var det ikke noen som tok seg av de pårørende, fortsetter han.

– Familien fikk ikke hjelp til noe. Dette påvirket hele familien på en negativ måte. Ingen fikk hjelp til å sette ord på følelsene sine. Vi ble ensomme og tok avstand til den syke. Heldigvis er situasjonen annerledes i dag. Nå kan vi snakke sammen i familien om disse årene, og om forholdene i dag. Min bror bor nå i vernet bolig og klarer seg relativt bra. Jeg skulle ha ønsket at det hadde vært et tilbud som Pårørendesenteret også den gang.



Tekst:

**Marie Rein Bore**

Journalist