

## Vanlige reaksjoner og belastninger

Når pårønderollen din krever alle fysiske og psykiske ressurser, er det ikke uvanlig å kjenne på tomhet. I slike situasjoner kan en føle på nedsatt evne til å glede seg over ting, som tidligere har gitt glede. Det kan være en ekstra belastning dersom du ikke opplever å ha de samme følelsene for nære venner og familie som før.



Vi har alle ulike måter å håndtere belastende hendelser på. Det som er best for deg trenger ikke å være den beste løsningen for andre. Vi reagerer ulikt. Belastninger og følelsesmessige reaksjoner vil også være forskjellige i ulike situasjoner.

**“ Å være sliten og nedfor er ikke et tegn på svakhet. Mest sannsynlig har du vært sterk for lenge.**

## **Konsentrasjon, oppmerksomhet og hukommelse**

Når du står nær noen med alvorlig sykdom er det normalt om konsentrasjonen og hukommelsen blir påvirket.

Sterke følelser, høyt stress, mangel på søvn og dårlig matlyst påvirker også konsentrasjonsevnen.

### **Noen anbefalinger:**

- Notér informasjon som navn på den du snakker med, hvilken rolle de har og kontaktinformasjon.
- Etterspør skriftlig informasjon.
- Ikke vær redd for å spørre om det samme flere ganger.
- Ta med deg en ekstra person i møter der du skal få informasjon. To husker bedre enn én.
- Husk at nedsatt hukommelse og oppmerksomhet vanligvis ikke er en varig endring, men det kan vare lenge.

## **Sinne og frustrasjon**

Det er normalt å kjenne seg sint og hjelpeløs i situasjoner som er følelsesmessig krevende. Disse følelsene har ofte sammenheng med redsel og følelsen av å ikke mestre situasjonen.

Du kan være bekymret for den som er syk, parallelt med å kjenne på sinne og frustrasjon. Disse følelsene kan være rettet mot situasjonen, hjelpeapparatet, den syke eller andre i nettverket. I krevende livssituasjoner, er det ikke alltid at følelsen står i forhold til det som faktisk har skjedd.

Det kan hjelpe å sette ord på at du har sterke og noen ganger u håndterlige følelser. Er det faktisk sinne du kjenner, eller er det andre følelser som kommer til uttrykk gjennom ditt sinne? Hvem kan du snakke med om dette? Og hva kan du gjøre noe med?

“

***Jeg gråt og gråt, og det føltes som om jeg aldri mer kunne klare å le. Innimellom alle tårene kjente jeg også på et voldsomt sinne uten å ha noen å rette det mot.***

Ellen, Kreftforeningen

## **Ensomhet**

Mange pårørende beskriver at de kan kjenne på ensomhet – også når de er sammen med andre.

Vi opptrer forskjellig, og har ulike roller overfor den syke. Kanskje reagerer du og andre som er nær ulikt på situasjonen?

I noen tilfeller kan ensomheten skyldes eller forsterkes av endringer i hverdagen. Du må for eksempel følge den som er syk til ulike avtaler og behandlinger som fører til at du er mye borte fra dine daglige aktiviteter. Overskuddet til å delta i vante sosiale arenaer, hvor du kjenner tilhørighet kan forsvinne. Noen kjenner at de ikke orker å snakke om hvordan de har det, dele opplevelser eller tanker om framtiden.

Felles for mange er å ha en opplevelse av at ingen andre vet hvordan de har det. Denne følelsen kan føre til økt belastning, spesielt om den vedvarer.

Å snakke med andre som har opplevd noe lignende kan være nyttig.

“

***Å prøve å ikke tenke på følelsen, bidrar gjerne til at den vokser.***

Kari Bøckmann

## **Mange pårørende kan kjenne på skam og skyldfølelse**

Noen kan i perioder tenke at de burde gjort mer for den syke. De kan ønske at de var mer tålmodige, orket eller tålte mer. Sier du til deg selv at du burde ha gjort mer for resten av familien din, fulgt opp arbeidet ditt bedre, gledet deg mer over positive opplevelser eller tatt bedre vare på deg selv?

Skyldfølelsen kan reduseres når vi snakker med noen vi stoler på. Se for deg at din beste venn var i din situasjon: Hva ville du sagt dersom de fortalte at de hadde skyldfølelse?

Å kjenne på skam er heller ikke uvanlig. Du kan være uendelig glad i, men samtidig være lei av og sint på, den som er syk.

Noen pårørende kjenner også på skam knyttet til sykdommens symptomer, for eksempel forandringer i utseende, uakseptabel atferd eller aggresjon. Andre kan kjenne på skam fordi de ikke klarer å ta vare på barna sine like godt som før, eller ikke klarer å ivareta økonomiske forpliktelser.

Det er ikke alltid så lett å vite at det er skam vi kjenner. Det er lettere å sette ord på opplevelsen av skyld og utilstrekkelighet. For å unngå at skamfølelsen tar stadig større plass, kan det være til hjelp å snakke med noen du stoler på.

**“ Det er vanlig å tenke på alt man skulle eller burde ha gjort, fremfor det man faktisk har klart å gjøre.**

## **Fokuser på det du får til – ikke på det du ikke rekker**

Når livet endrer seg uten at man er forberedt, er det vanlig å føle at man ikke mestrer situasjonen. Når dette vedvarer, kan negative følelser for mange ta overhånd. Opplevelsen av ikke å gjøre nok, ikke støtte godt nok, kan tære på selvfølelsen.

Når du legger deg om kvelden, prøv å finne tre gode ting om denne dagen:

- Klarte du å lage middag til familien?
- Har du vært utenfor huset?
- Snakket du med noen i løpet av dagen?
- Klarte du å ignorere en sårende kommentar?
- Har du gjort noe som var godt for deg selv?



## Trenger du noen å snakke med?

Ta gjerne kontakt med Pårørendelinjen.

Vi har åpent alle hverdager mellom kl. 10:00 og 17:00.

- Ring oss på tlf. 90 90 48 48
- Chat med oss
- Send en e-post til [post@parorendesenteret.no](mailto:post@parorendesenteret.no)