

Når noen du bryr deg om har det vanskelig

Når de man bryr seg om strever, begynner bekymringene å gnage. Noen ganger bare litt, andre ganger såpass mye at det forstyrrer nattesøvnen og etterhvert også selve livet.



På bildet: Fagkonsulentene Anne Torill Brimsø (t.v.) og Ingvil Aarrestad Godeset ved Pårørendelinjen.
Foto: Kristin Lyse

Det kan være en kjæreste som sliter psykisk, et barn med funksjonsnedsettelse, en mor som ruser seg, en venn som har sluttet å gå ut eller en dement far eller mor.

Vil ikke belaste andre

– Veldig mange blir gående alene med bekymringene sine fordi de ikke vil belaste venner eller andre i familien. Vi er jo opplært til å klare oss selv og skal jo heller ikke klage. Flere av de som kontakter oss har gått så lenge med

egne bekymringer og belastninger at store deler av hverdagslivet påvirkes, - både økonomi, sosialt liv og egen helse, sier fagkonsulent og psykisk sykepleier Ingvil Aarrestad Godeset som daglig snakker eller chatter med folk over hele landet via den nasjonale Pårørendelinjen.

“ Flere av de som kontakter oss har gått så lenge med egne bekymringer og belastninger at store deler av hverdagslivet påvirkes.

Bak Pårørendelinjen står Pårørendesenteret, som også har et større nasjonalt tilbud for fagfolk, barn og voksne og tilbyr kurs, undervisning, gruppe- og en-til-en-samtaler. Pårørendesenteret står også bak den årlige Pårørendekonferansen.

Hvem er pårørende?

Selv om stadig flere benytter seg av den nasjonale Pårørendelinjen, erfarer fagkonsulentene ved senteret at begrepet pårørende i mange tilfeller forhindrer folk i å ta kontakt.

“ Å ha en sønn som sitter foran PC-skjermen dag og natt, en bror som er voldelig, en datter som ikke vil gå på skolen, eller en ektefelle som er kreftsyk, gjør deg til pårørende.

– Jeg snakket nylig med en mor til to barn med funksjonsnedsettelse. Hun kjente til oss, men opplevde ikke seg selv som pårørende. Da jeg spurte hvem hun mente var pårørende, svarte hun: «I mitt hode er det personer som enten har mistet noen de var glad i eller som har noen på sykehjem». Det er Anne Torill Brimsø som forteller. Hun er sykepleier med videreutdanning i veiledning og sosialkompetanse og har gjennom hele yrkeslivet jobbet med mennesker i utfordrende livssituasjoner. I likhet med Ingvil Aarrestad Godeset arbeider også hun nå med pårørende på heltid.

– Å ha en sønn som sitter foran PC-skjermen dag og natt, en bror som er

voldelig, en datter som ikke vil gå på skolen, eller en ektefelle som er kreftsyk, gjør deg til pårørende. Veldig mange av oss står i pårønderelasjoner, - noen hele livet, andre i perioder, men felles for oss alle er at det til tider kan røyne skikkelig på. Ut fra erfaringer vet vi at det å få satt ord på tanker og følelser ofte hjelper, fastslår den erfarne veilederen.

Godt å bli møtt

Skyld og skam er noe mange pårørende sliter med. Mange har for høye forventninger til hva de bør håndtere.

– Den nasjonale Pårørendelinjen er en veiledningstjeneste der hovedoppgaven vår er å gi nye perspektiver til de som tar kontakt. På den måten kan det bli lettere for dem å stå i situasjonen, påpeker Anne Torill.

“ Mange er usikre på om de er pårørende. Til de som lurere på dette vil jeg si: Ring oss! Vi er her for deg.

– På linja har vi en unik mulighet til å gi omsorg der og da. Selv om samtalen ikke nødvendigvis løser ting, så gjør det godt å bli møtt, fortsetter hun.

Pårønderollen viktig

Alle veilederne ved den nasjonale Pårørendelinjen er fagfolk med taushetsplikt, og tjenesten er gratis.

– Mange er usikre på om de er pårørende. Til de som lurere på dette vil jeg si: Ring oss! Vi er her for deg, oppfordrer Ingvil.

“ Mange pårørende kan bli syke av å stå i utfordrende relasjoner over tid.

At flere forstår sin rolle som pårørende, mener de to er viktig, blant annet fordi:

– Mange pårørende kan bli syke av å stå i utfordrende relasjoner over tid. Med pårønderollen følger visse rettigheter. En større bevissthet rundt

rollen vil derfor kunne bety at flere som i dag strever, kan få støtte på et tidligere stadium.

Nummeret til Pårørendelinjen er **90 90 48 48**. Alle veilederne ved Pårørendelinjen har helse- og sosialfaglig utdanning og taushetsplikt. Du kan også benytte chatten som kommer opp nederst til høyre i vinduet når du går inn på Pårørendesenterets nettside.



Tekst:

Bethi Dirdal Jåtun

Journalist