

# 9 gode råd til pårørende til deprimerede

**1. Lyt til den syge** – Lyt for at forstå, ikke for at forandre. Dialog handler ikke nødvendigvis om at blive enige, derimod om at blive klogere.

**2. Stil spørgsmål** – spørg ikke kun hvorfor. Det kan føles meget afkrævende og vanskeligt at besvare et hvorfor, men spørg i stedet for med et hvad og hvordan. På denne måde kan man få uddybet problemerne. Efterspørg også den syges forslag til hvordan du bedst kan hjælpe.

**3. Respekter grænser** – vær direkte og ærlig. Sig kun hvad du virkelig mener. Men man behøver ikke altid sige noget. Gør klart hvad du kan hjælpe med og hvad du ikke kan hjælpe med. Tag udgangspunkt i dig selv og vær opmærksom på den syges grænser. Pas på ikke at bagatellisere oplevede problemer og symptomer. Ingen ved hvad andre mennesker tænker og føler. Beskriv i stedet for hvordan du oplever det.

**4. Indhent viden om sygdommen** – viden og indsigt i forhold til sygdommen er vigtig. Viden løser ikke problemerne, men det kan gøre det lidt lettere at forstå. Giv dig tid til at skrive spørgsmål ned og drag ikke forhastede konklusioner. Som pårørende vil man så forfærdeligt gerne gøre noget og få nogen til at gøre noget, men så godt som alt omkring psykisk sygdom går langsomt.

**5. Tillad dig selv at have ønsker og behov** – mange pårørende føler at de ikke kan være bekendt at gøre noget godt for dem selv, når den syge har det så svært. Men med de mange opgaver og udfordringer man som pårørende bliver stillet over for er det vigtigt også at have sit eget liv. Skabe plads og tage den tid der skal til for at bevare overskud til også at være en støtte for den syge.

# 9 gode råd til pårørende til deprimerede

**6. Tag ansvar, ikke mindst for dig selv** – Det er naturligt at vi som mennesker tager ansvar for hinanden og det er naturligt at man som pårørende tager ansvar for den syge. Men der er grænser for ansvarets omfang. Til tider er det at sætte grænser, netop at vise ansvar. At sætte grænser for den syge og tage ubehagelig beslutninger kan være et svært dilemma, men en nødvendig proces at tage fat på.

**7. Få mod til at holde af og holde afstand** – Hvis man vil blive bedre til at sige fra og stille krav, må man prøve sig frem. At sætte grænser og stille krav er både en holdning og en teknik. Det har ikke noget at gøre med at være egoistisk, men med at tage vare på sig selv og samtidig hjælpe den syge til på længere sigt bedre at kunne stå på egne ben.

**8. Vær åben** – Mange pårørende er så bekymrede for den syge og vil gøre alt for at hjælpe til et ordentligt liv. Det er ofte en voldsom oplevelse, når man kender en der bliver psykisk syg. Man befinder sig i en livssituation, hvor ens erfaringer ikke længere er tilstrækkelige til at forstå og klare den aktuelle situation. Dette pres kan mindskes gennem åbenhed. Både i forhold til familie, venner og kollegaer. Men for mange pårørende kan det forekomme uoverskueligt at tale om det der bekymrer og undrer en mest. Erfaringer fra andre pårørende viser at jo mere åbenhed jo bedre kan man som pårørende hjælpe den syge.

**9. Søg fællesskab med andre pårørende** – at mødes med andre pårørende, evt. i en pårørende-gruppe, kan i perioder have stor betydning. Det er en mulighed at møde mennesker i samme situation som forstår, uden at man behøver at forklare så meget. Hvor man kan tale frit om de problemer og følelser man har.

Copyright: Bedre Psykiatri.  
Landsforeningen for pårørende.  
[www.bedrepsykiatri.dk](http://www.bedrepsykiatri.dk) –  
tlf.: 35 25 46 00  
Udgivet i 2010 af: