

# Pårørende kan ha mye å sørge over

Å være pårørende ved alvorlige rus og psykiske lidelser kan kreve mye tid og krefter.

**TEKST:** TONE LARSEN HOEL, SENIORRÅDGIVER, NASJONALT SENTER FOR ERFARINGSKOMPETANSE INNEN PSYKISK HELSE

**D**et er vondt når en du er glad i strever med rus eller psykiske vansker. Pårørende kan oppleve store bekymringer, ha store belastninger og selv få utfordringer med helsen. De kan streve med søvnproblemer, angst, uforutsigbare hverdager, psykosomatiske plager, dilemmaer knyttet til valg som må tas, hjelpeløshet, motløshet, avmakt, skyld og skam. De kan få både sosiale og økonomiske vansker, for å nevne noe. Mange pårørende forteller også om sorg.

Sorg over at den de er nær har fått et vanskelig liv. Sorg over det livet som de tenkte og ønsket for den de er glad i. Det kan være smertefullt å se sitt barn, sin bror eller sin venns drømmer om å bli forelder, få seg en utdanning eller å klare seg selv settes på vent i uoverskuelig tid, eller aldri realiseres.

Pårørende kan også oppleve sorg over å «miste eget liv» eller «miste seg selv» i en oppslukende pårørenderolle. Å være pårørende ved alvorlige rus og psykiske lidelser kan kreve mye

tid og krefter, noe som medfører at andre sider ved livet og andre mennesker blir prioritert ned eller bort. Det blir mindre tid, muligheter, overskudd og lyst til å være sosial, lære noe nytt eller for eksempel benytte seg av kulturtilbud. Det å reise bort på ferie, eller for en helg, kan oppleves som en umulighet om den som strever trenger at en er tilgjengelig, eller en selv blir for urolig og utrygg av å ikke være det. Sorg over tapte relasjoner, tapte muligheter, tapt glede og tapt livsinnhold kan bli en følge av dette.

Dersom en har store belastninger og bekymringer, og om din nære trenger omsorg og hjelp til å fungere i hverdagen, kan det også bli vanskelig å selv delta i arbeidslivet. Kanskje opplever man tap av arbeidskapasitet, egen helse, egen selvaktelse og identitet. At bare visse sider ved ens personlighet får plass i en krevende situasjon, sider som for eksempel engstelse, kontrollbehov og tristhet, mens andre sider som for eksempel

lekenhet, faglig engasjement og kreativitet får liten plass, kan også føre til sorgreaksjoner.

Pårørende kan i tillegg oppleve svært kritiske situasjoner, og noen tap kan komme brått. Ved kritiske hendelser som overdose, selvmordsforsøk, ulykker, brå og kraftige forverringer i den næres tilstand og akutte innleggelser, kan plutselig verden se annerledes ut. Ens trygghet kan bli tapt på

et øyeblikk, i hvert fall for en stund, og relasjonen til sin venn eller familiemedlem kan brått bli endret, kanskje for alltid.

Foreldre til rusavhengige har fortalt om stadige uforutsigbare nye kriser som må håndteres, ofte parallelt med bearbeiding av tidligere kritiske hendelser. De får ikke tid til varig og legende bearbeiding hvor «sårene kan gro», før nye kriser og tap oppstår.

Sorg over at eget liv ikke ble som tenkt og ønsket, og de tap livet kan føre med seg eller når du føler at noe ble tatt i fra deg omtales som livssorg

**«Tap av sosial støtte er vanlig for pårørende.»**



**KREVENDE:** Å være pårørende ved alvorlige rus og psykiske lidelser kan kreve mye tid og krefter. (Illustrasjonsfoto: Colourbox)

i en ny bok (Røseth og Werner, 2021). Livssorg kan av og til føles forbudt, dersom en blir møtt med velmenende tanker og råd om å huske å være takknemlig for det en tross alt har, eller for at ting ikke er enda verre. Eller at det nok går over snart. Pårørende kan bli møtt på sine sorger med en oppfordring og forventning til at man må tåle «å stå i det», at man kan få reagere en viss tid, men så må man se fremover og komme seg videre. Dersom en med stor sorg over flere forhold ikke klarer å møte disse forventningene, kan egne følelser og reaksjoner oppleves «feil» og at en kan oppsummere med at «jeg mestrer ikke», «jeg klarer ikke dette!». Det kan bli en ekstra byrde, som igjen kan føre til at pårørende trekker seg unna andre og hjelpetilbudene, hemmeligholder hendelser og skjuler reaksjoner. Resultatet blir mindre sosial støtte, når det er nettopp denne støtten som kan være det viktigste av alt for å bearbeide og stå i sorg og store belastninger over tid.

Tap av sosial støtte er vanlig for pårørende. Pårørende forteller at de selv ikke orker å være sosiale og har

ikke kapasitet til å bry seg utover sine nærmeste som trenger dem. De kan miste interessen og overskuddet til å omgås andre. De kan også føle seg lite forstått, føle seg annerledes andre og oppleve at venner trekker seg unna. Disse prosessene kan føre til ensomhet og sorg over dem som ikke orket eller klarte å stå der sammen med dem.

Som venn, familie eller som helper kan vi være oppmerksomme på at sorg er noe av det pårørende kan kjenne på. En kan gi rom for sorg, tid, forstå så langt en kan, og ikke minst tåle. Å vise at man orker å høre på det vonde og vanskelige, og lytte uten å måtte gjøre noe, er i mange tilfeller det viktigste.

Sorg kan endre seg i styrke og form. Noen sorger svekkes i styrke og tilbakelegges. Nye sorger kan komme til, og gamle sorger kan reaktiveres ved triggere. Sorg oppleves ulikt og håndteres ulikt. Ulike mennesker vil ha ulike ønsker og behov. Praktisk hjelp kan være velkomment av mange. Noen ønsker råd, mens andre kan føle seg lite forstått om de møtes

med anbefalinger som ikke er i tråd med slik de oppfatter situasjonen og seg selv i dette. Det kan ofte være til hjelp å ha tilgang på en eller flere trygge, ikke-dømmende samtalepartnere. Mennesker som pårørende kan dele sine sorger med og få støtte av. Mennesker som kan gi et utenforblikk og innspill, når man er mottakelig for det. Mennesker som en kan beskrive sine erfaringer overfor, også for å bli bevisstgjort sine håndteringsmåter og konsekvensene av disse. Mennesker som kan gi tid, anerkjenne sorgen og pårørendes mestringsforsøk, og som kan gi støtte til at hver især kan finne frem til sin måte å håndtere de følelser og utfordringer en har. Mange pårørende med livssorg får god støtte og hjelp av sånne «mennesker som...» Og mange av disse som gir god støtte og hjelp sier at det oppleves dypt meningsfylt å prøve og være et sånt menneske. ■