

## Kriser – hva kan jeg som pårørende bidra med?

Å få beskjed om at en av dine nærmeste er alvorlig syk eller skadd, kan gi stress- og krisereaksjoner også for deg som er pårørende. I selvhjelpsnotatet om vanlige krisereaksjoner kan du lese mer om hva som er vanlige reaksjoner. Det er viktig å kjenne til hvordan helt normale reaksjoner arter seg for da er det lettere å håndtere dem. I dette notatet kan du lese om hva du som pårørende kan bidra med i slike situasjoner.

### Vis omsorg og trygghet

Som pårørende føler man seg lett maktesløs og er usikker på hva man skal si til den som er i krise. Den beste hjelpen er som regel å bare være sammen med vedkommende; være tilstede, lytte til og kanskje holde rundt. Det hjelper ofte mer enn ord.

En som opplever en krise, bør som hovedregel ikke være alene selv om vedkommende sier at det er i orden.

Det er også viktig at du som pårørende tar vare på deg selv. Det er krevende å være til hjelp for andre dersom du selv er berørt. Ta høyde for det, og tenk gjennom hva du selv kan trenge for å være en som andre kan lene seg inntil nå.

### Gjør de nærmeste dagene forutsigbare

Når krisen rammer, mister daglige rutiner sin betydning. Tilværelsen fortoner seg kaotisk. Hverdagens kjente aktiviteter er likevel det som bidrar til at mening og trygghet gradvis gjenvinnes. Vær på tilbudssiden, men uten å overta. Spør vedkommende hva han/hun ønsker å gjøre og når, men vær samtidig sensitiv og unngå at det blir for mange spørsmål som skal besvares. Foreslå heller enn å spørre, og vær ledende uten å overstyre.

Hjelp vedkommende med å prioritere nødvendige gjøremål, planlegg enkle aktiviteter sammen og skriv det ned.

Tilby gjerne praktisk hjelp, som å lage mat eller være hjemme sammen med barna. Det er krevende å være aktiv uten å overta styringen, men det er en god hjelp.

## Vær en samtalepartner

Den som opplever en krise har ofte behov for å gjenfortelle det som har skjedd. Detaljer fra hendelsen huskes gradvis, og det er vanlig å få svekket oppmerksomhet og konsentrasjon i etterkant.

Lytt til det vedkommende sier. Forsøk å sette deg i hans/hennes sted. Sjekk om du har forstått riktig ved å gjenta med dine egne ord det du har fått med deg. Vær aksepterende, og ikke dømmende.

Støtt personen på det han/hun klarte å mestre i den kritiske situasjonen, og fremhev det personen har fått til etter hendelsen, for eksempel å snakke om egne følelser, møte kolleger, gå på jobb og liknende.

## Hvor mye skal jeg blande meg inn

Mennesker som har opplevd kriser forteller ofte at det vondeste var at venner og bekjente unngikk dem og trakk seg unna. Ikke treng deg på, men sørg for at vedkommende vet at du tenker på ham/henne slik at terskelen for å ta kontakt blir så lav som mulig. Det kan ta lang tid å komme seg gjennom det som har skjedd. Ikke lat som om du har glemt det etter en tid, og forsøk å unngå slike kommentarer vi har lett for å komme med:

- ❖ *Det kunne jo gått enda verre.*
- ❖ *Du har jo hele livet foran deg.*
- ❖ *Jeg kjenner noen som.*

Ditt ønske er å trøste, men slik trøst rommer ikke nødvendigvis smerten. Det kan gi vedkommende følelsen av ensomhet, eller at han eller hun burde ta seg sammen. Selv om du mener det godt, er ikke dette tiden for å fortelle om dine eller andres erfaringer.

## Tiden leger ikke alle sår, men den hjelper

Vær forberedt på at det kan komme perioder med tilbakefall og økte problemer etter en periode med god fungering. Husk at alle reagerer forskjellig og trenger ulik tid til å bearbeide en kritisk hendelse.

### **Kilder:**

*Håndbok i klinisk helsepsykologi – for deg som behandler somatisk sykdom og skade (2019) av Torkil Berge, Elin Fjerstad, Ingrid Hyltmo og Nina Lang, Bergen: Fagbokforlaget.*

Versjon, 07.02.2024

