

Hvad skulle det hjælpe at tale med en psykolog?

Af Susanne Boel, psykolog ved Demens- og HjerneCentrum Aarhus

"Det er demenskoordinatoren der har sagt, jeg skal komme", lyder det af og til fra pårørende, som kontakter mig. Det ligger mellem linjerne, at man ikke synes, man har brug for det, eller at man ikke ved, hvordan man skal gribe en sådan samtale an. Andre pårørende har gjort et stort forarbejde og undersøgt hvilke tilbud, vi har på vores hjemmeside. De kontakter mig ofte meget tidligt i forløbet og giver udtryk for at "det er godt nok et godt tilbud med gratis psykologhjælp"!

Hvorfor egentlig tale med en psykolog? Hvad siger de pårørende bagefter?

"Samtalerne har gjort, at jeg har mere ro og er mere afklaret – jeg er bedre til at tro på, at det jeg gør dur, og jeg er bedre til at tackle den sårlige samvittighed. Det var godt at blive udfordret - jeg ville ønske jeg havde vidst om tilbuddet fra starten" (Hustru, 60 år)

Som pårørende får man en omsorgsopgave, man ikke har bedt om, og de fleste mennesker ved ikke, hvad omsorg er over for en person med en demenssygdom. Det beredskab den pårørende har, er ikke altid nok. Ofte må man lære, at gå nye veje. Og selv de pårørende, som faktisk gør det rigtig godt, bliver meget i tvivl om deres egen indsats. Det handler formodentlig om, at den pårørende nu er meget alene i deres relation til ægtefælle eller forælder. Den pårørende skal tage beslutninger for en anden. Det kan føles meget forkert, fordi det er nyt, og fordi man ikke plejer at behandle voksne mennesker på den måde.

"På et år er jeg gået fra at være meget træt af min mand og ville skilles til at kunne se, at han er en meget syg mand, som jeg har omsorg for og gerne vil hjælpe. Jeg har fundet ud af, at det vigtigste er, at jeg hænger sammen – for alle parter" (Hustru, 44 år)

En demenssygdom kommer snigende og der kan gå lang tid, før man finder ud af, hvorfor et familiemedlem ændrer sig. I den periode kan man nå at blive rigtig frustreret og vred. Når så diagnosen stilles, skal man til at finde ud af, hvad demens egentlig er for en sygdom? Hvordan kan man som pårørende hjælpe? Hvilken form for hjælp er bedst? Og hvordan håndterer jeg, at personen med demens ikke selv ved, hvad der er godt for ham? Hvordan passer jeg på børnene? Når man får en demenssygdom i familien, har man en helt ny situation - intet er som før. Det kræver en omstilling hos de pårørende, som i nogle tilfælde er total! En ung ægtefælle er nødt til at revurdere sit og familiens liv på rigtig mange punkter.

"Så du kan ikke hjælpe med noget", konkluderer en mand på vej ud af døren efter en ellers god samtale om, hvordan man kan forstå demenssygdommen, og hvordan man kan håndtere den i dagligdagen. Manden ledte tydeligvis efter en løsning, som ikke findes – nemlig en vej til at få sin hustru tilbage som den hun var. Det er først når man giver slip på det håb, at man for alvor kan begynde at finde nye løsninger, der tager hensyn til, at den syge og den raske får stadigt mere forskellige behov.

"Jeg havde brug for at dele mine overvejelser om fremtiden og fornemmelsen af at stå i venteposition efter at min mand er flyttet i plejebolig. Flytningen var et chok, det er som om demenssygdommen bliver ved med at komme bag på mig, selv om min mand har været syg i mange år" (Hustru, 73 år).

Man forstår ikke en gang for alle, hvad demens er! Sygdommen udvikler sig hele tiden, og de fleste pårørende er "bag efter sygdommen". Flytningen i plejebolig er det mange frygter mest, og det er ofte først efter indflytningen, det for alvor går op for den pårørende, hvor syg familiemedlemmet faktisk er. Det er en fortsat opgave for den pårørende at have et realistisk billede af mennesket i demensen og samtidig med dette at håndtere sin egen sorg over at miste i bidder.

"Jeg har stadig savnet, men jeg forstår situationen bedre nu, og det er nemmere at tale om. Jeg er kommet fri af bindingerne mht. hvad man kan tillade sig, og jeg er kommet fri af en følelsesmæssig begrænsning. Jeg føler mig bedre rustet til det, der kommer" (Mand, 88 år)

Det gør ondt på den pårørende, at sende et familiemedlem med demens på plejehjem. Faktisk er det min erfaring, at det gør langt mere ondt på den pårørende, end det gør på den syge. Den pårørende frygter reaktionerne og har skyldfølelse – måske over ikke at kunne gøre mere for at afhjælpe sygdommen. Som pårørende kan man komme til at forværre konflikterne forbundet med flytning, hvis ikke man får beslutningen om flytning i plejebolig på plads inden i sig selv!

Det er en stor omvæltning at efterlade et menneske, som man har taget mere og mere over i forhold til, i andre menneskers hænder. Hvad skal jeg så stille op med mig selv? Og den tomhed og sorg, der følger for den pårørende, kan være akkurat lige så stor eller større, som ved et dødsfald eller en skilsmisse.

"Jeg har fået hjælp til at rydde op i min situation" (Datter, 58 år)

Når en familie rammes af en demenssygdom aktiveres gamle temaer i familien. Det er ikke alle følelser og tanker, der handler om demensen, men demenssygdommen har vakt dem til live. At få overblik og klarhed over, hvad der handler om demens, og hvad der handler om reaktionsmønstre i familien, er en forudsætning for at kunne tage ansvar for sin situation.

"Kan det passe, at det skal gå så meget ud over os?" (Svigerdatter, 30 år)

En demenssygdom påvirker hele familien. Forskellige familiemedlemmer reagerer forskelligt, og det kan give anledning til konflikter og misforståelser. Det hjælper at nå til en forståelse af, hvad man selv kan gøre noget ved, og hvad man ikke kan gøre noget ved. Og at der findes andre måder at tackle situationen på end min måde.

"Jeg har fået meget mere ud af psykologsamtalerne end jeg i min vildeste fantasi havde håbet på. Jeg havde brug for at få sat ord på det kaos, der var inde i mig. Ellers kørte det bare i mit hoved. Man siger mere til en fremmed, som ikke er en del af det hele. Det var godt at få hjælp til at træde ud og kigge ind på sin egen situation. Og jeg er meget positivt overrasket over, hvad psykologer ved om, hvad der foregår i andre mennesker – det er ikke sidste gang, jeg opsøger psykologhjælp" (Mand, 68 år)

Der opstår mange følelser hos den pårørende i sygdomsforløbet, og man kan som menneske blive helt forkrøblet, hvis ikke man har nogen at tale med om det, som kan sætte situationen i det rette perspektiv.

Ved at få en samtale med en psykolog, der kender til demensområdet, og som har et større billede af situationen end man selv har, kan man som pårørende få hjælp til at holde fokus og tage svære beslutninger. Og man kan få hjælp til at håndtere sine egne reaktioner og forstå sig selv lidt bedre.

Er du pårørende til et familiemedlem med en demensdiagnose, som bor i Aarhus Kommune, eller er du pårørende og bor du selv i Aarhus Kommune, har du mulighed for at henvende dig til psykologen.

Mobil: 41 85 43 09