5 råd om at være en god ven for nære pårørende

Spørg til den pårørende selv

Pårørende kan føle sig helt usynlige og forladte, hvis alle vil høre om den, der er ramt af sygdom, men glemmer at spørge, hvordan de pårørende har det. Spørg åbent, og vær også åben for, at man måske ikke altid har overskud til at svare. Du skal ikke være bange for at gøre pårørende kede af det, for det er de nok i forvejen. Det kan være en stor lettelse at få lov til at vise det. Andre har mere brug for at fortælle og at føle sig set og forstået.

Lyt og støt

Når en pårørende lukker op, er det ofte bedst bare at lytte uden at løse problemer, anvise handlinger eller trøste. Sæt ikke spørgsmålstegn ved pårørendes oplevelser, medmindre du er helt sikker i din sag. Vis i stedet, at du støtter op om familiens indsats, og vis din interesse med gode spørgsmål. Pårørende kan blive trætte af opfordringer til at passe på sig selv. I stedet kan du spørge "hvordan passer du på dig selv, og hvordan kan jeg være med til at passe på dig?"

Hold dine egne følelser i baggrunden

Det kan være svært at høre, hvor meget demenssygdommen tager på den ramte og de pårørende. Hvis pårørende mistrives, kan de fremstå bitre eller afvisende. Måske bliver du berørt, usikker på hvordan du skal reagere, eller ked af det og bekymret for fremtiden. Du må naturligvis gerne have dine følelser med, men pas på, at de ikke stjæler billedet. Prøv i stedet at være medfølende, så du anerkender den pårørendes tanker og følelser.

Den bedste gave er tid

Demens er en opslidende sygdom, både for den ramte og for nære pårørende, og både praktisk og følelsesmæssigt. Den bedste hjælp er ofte en pause fra opgaver og ansvar. Kom på besøg (gerne på faste tidspunkter), så den pårørende får tid til at koble af, eller tilbyd at overtage nogle praktiske opgaver. Når man er overvældet, er det svært at reagere på "sig endelig til, hvis jeg kan gøre noget". Det er bedre, at du giver konkrete tilbud om hjælp eller aflastning.

Husk børn og unge pårørende

Hvis der er børn eller unge i familien, kan du hjælpe både dem og de voksne ved at give børnene nogle gode oplevelser og en mulighed for at fortælle fra deres vinkel. Midaldrende venner, der tager sig af demensramte forældre, kan opleve, at de kommer til at forsømme samværet med deres egne børn – og du har måske selv nemmere ved støtte gennem samvær med dine venners børn end med deres forældre.

Læs mere hos Pårørende i Danmark på *paaroer.dk*
eller hos Videnscenter for Demens på *videnscenterfordemens.dk*

PÅRØRENDE I DANMARK

Med støtte fra
TrygFonden