

# Guidelines for pårørende til en stresset

At hjælpe en pårørende som er stresset, kan være vanskeligt. I første omgang, fordi den stressede, måske ikke har erkendt at det handler om stress. Derefter fordi, det ofte er sådan, at det der virker for dig, måske ikke virker for andre. Hvorfor? Fordi vi mennesker er forskellige og derfor har forskellige behov og kræver forskellige løsninger. Alligevel vil jeg her komme med nogle generelle retningslinjer som kan bruges hos de fleste som er ramt af stress.

Du kan som pårørende eller ven/veninde til en stresset:

- **Tilbyde at gå med den stressede til læge**
  - o Det allerførste er at få konstateret om det er stress og ikke symptomer på noget helt andet.
- **Opfordre den stressede til at opsøge professionel hjælp**
  - o Nogle mennesker kan godt selv, men rigtig mange har brug for professionel hjælp til at komme igennem en stress-periode
- **Lytte, lytte og atter lytte**
  - o Du har 2 ører og 1 mund. Lyt mere end du taler og hold igen med dine egne meninger, gode råd og erfaringer. Vi er alle forskellige og det der virker for dig, virker måske ikke for en anden.
- **Lade være med at være nærtagende**
  - o Hvis den stressede snerrer og bider af dig, behøver det slet ikke være dig, det er møntet på. Det kan være tegn på afmagt over situationen.
- **Lade være med at forvente noget, og stil ingen krav**
  - o Forvent ikke at der bliver ydet en ekstra indsats fra en stresset person. Der er ikke overskud. Derfor stil IKKE krav.
- **Hjælpe til med det praktiske f.eks. madlavning, rengøring og børnepasning**
  - o Når en person er stresset, kan det være svært at overskue selv den mindste ting. Derfor kan det at få en håndsrækning til selv små dagligdags ting være en kæmpe hjælp.
- **Lade hjemmet være der, hvor der er roligt, afspændende og genopladende**
  - o Der behøver ikke foregå en masse ting hjemme hos en stresset person. Ro og hvile er det der er behov for. Og, for en stresset, er det vigtigt at vide, at der er en base for det.
- **Tag alene afsted til familie og venner i en periode**
  - o Den der er stresset, har faktisk mest af alt brug for at være hjemme og have ro. Har du som pårørende ikke lyst eller overskud til at tage af sted alene, så meld fra. Det er OK.
- **Og pas på dig selv, så du ikke bliver smittet af stressen. Det sker uden at du opdager det.**



Dorte