

5. Et liv som pårørende

I denne pjece kan du bl.a. læse noget om:

- hvordan du som nærtstående pårørende umiddelbart efter diagnosen givetvis vil være lige så angst for fremtiden som den syge og føle dig meget usikker på, hvordan du skal gribe den nye uoverskuelige situation an med at støtte den syge bedst muligt.
- hvordan du som pårørende skal vise den syge respekt ved at indrette dig efter den syge og dennes behov. I starten af sygdomsforløbet ønsker den syge ofte at bevare ansvaret for sit eget liv og klare problemerne selv, og du skal som pårørende derfor undgå at træffe beslutninger på den syges vegne.
- hvor vigtigt det er at lytte til og tale om, hvad man hver især har brug for. Som pårørende har man ofte brug for at se længere frem end den syge, der ofte har brug for at tage én dag ad gangen for at holde realiteterne lidt på afstand. Den pårørende bør respektere den syges grænser, men skal ikke glemme sine egne.
- hvordan du som pårørende ofte vil opleve det som uoverskueligt, hvis du både skal til at klare flere hjemlige forpligtelser og evt. passe børn og et job, samtidig med at du skal finde overskud til at støtte den syge.
- hvordan du som pårørende er tilbøjelig til at se dine egne problemer som småting sammenlignet med den syges og derfor lægger låg på dem for at skåne denne. Det kan ofte være et misforstået hensyn, da den syge også har behov for at tale om andet end sig selv og være til støtte for den pårørende.
- hvorfor du bør være åben for at modtage støtte og hjælp fra familie, venner og kollegaer, samt evt. søger professionel hjælp hos en psykolog eller opsøger andre pårørende i en tilsvarende situation gennem f.eks. Lyles lokale netværksgrupper.
- hvordan du som voksen barn til kræftramte forældre lige pludselig kan opleve at komme i et omvendt rollemønster med hensyn til, hvem der skal passe på hvem. Dine forældre er dog stadig dine forældre, hvorfor du bør respektere deres valg.

Det kan ofte være lige så svært at være pårørende som at være ramt af kræft!