



Fra pårørende til pårørende

En håndbog af Anja Engmann

Fra pårørende til pårørende

Anja Engmann

© **KABS VIDEN**

KABS

Bakken 3

2600 Glostrup

tlf.: 45 11 75 00

kabsviden@glostrup.dk

www.kabsviden.dk

KABS udfører takstfinansieret behandling for stofmisbrug til borgere i hovedstadsområdet.

KABS udfører endvidere særlige indtægtsdækkede aktiviteter som f.eks. rådgivning, konsulentvirksomhed og konferencer. Disse aktiviteter er samlet under **KABS VIDEN**.

Overskuddet i **KABS VIDEN** anvendes til publikationer, udviklingsprojekter og forskning.

Udgivet marts 2017

1. udgave, 1. oplag: 600 stk.

ISBN elektronisk: 978-87-92418-11-1

ISBN tryk: 978-87-92418-10-4

Redaktion: Michelle Færch, Kathrine Bro Ludvigsen

Illustration: Jette Svane

Bagsidefoto: Lene Rømer Olsen

Grafisk design: Sanne Støvelbæk, www.en60.dk

Tryk: Kailow Graphic A/S

Citater fra teksten er tilladt med angivelse af kilde

Alle cases i denne bog er ren fiktion. Navne og personer er opdigtede, men inspireret af utallige pårørendesamtaler og af arbejdet som pårørenderådgiver i **KABS**. Enhver lighed med nogen personer er ren tilfældighed.

Indholdsfortegnelse

Forord	4
Sådan bruger du bogen	7
Balancehjul	8
Følefaserne	10
Ordbogen	12
Døren	14
Grænser/regelsæt	16
Kontrol-kasketter	18
Positiv tænkning	20
Roller i familien	22
Det skal du vide som pårørende	25

Forord

Jeg har selv været pårørende til en stofbruger. Både som mor og som partner. Man kan sige, at det var sådan historien bag den her lille pixie-bog begyndte. Da jeg oplevede, hvad det gjorde ved mig og min familie – og at vi ikke kunne få den hjælp, vi behøvede – besluttede jeg mig for at tilbyde hjælp til andre i lignende situationer. I over tre år har jeg arbejdet med 24-timers akutrådgivning og netværksgrupper for pårørende, jeg har holdt foredrag og sidder nu om pårørenderådgiver i KABS.

Igennem årene har jeg talt med utallige pårørende, fået en masse erfaringer og redskaber. Bogen her er en samling af nogle af de redskaber, som du kan arbejde med derhjemme. For vi har brug for værktøjer i hverdagen, så vi kan blive familier på en ny måde. Uden redskaber har vi ingen forudsætninger for at tackle den krise, vi står i.

Når vi pludselig bliver overrumplet af noget, der truer vores identitet og vores familie, føler vi os sat uden for fællesskabet. Vi kan ikke spejle os i det, vi normalt spejler os i. Og vi føler os ofte alene. Vores børn er det kæreste, vi har. Allerede da barnet lå i maven, forestillede vi os en

fremtid for det, som vi lige så stille planlagde. Pludselig står vi med et barn, vi ikke længere kender – et barn, der langsomt forsvinder ud af vores arme og væk fra den kærlige familie, vi har skabt. Det samme sker, når vi møder kærligheden i vores liv, og den mand eller kvinde, vi mødte og delte fremtid med, pludselig bliver en anden.

Vi bliver klar til at gå i krig – for at forsvare hvad vi havde. Hele følelsesregistret kører op og ned som en elevator, og vi er i højeste alarmberedskab. Pludselig påtager vi os roller, vi ikke er udrustet til. Vi agerer psykologer, behandlere, konfliktlødere, bankrådgivere, detektiver, jobformidlere, uddannelsesvejledere, chauffører og planlæggere. Samtidig afskærmer vi os fra alt udefra, fordi vi vil beskytte vores familie – og os selv. Vi bliver som et vildt dyr, trængt op i en krog. Helt alene.

Den her bog skal give dig nogle redskaber til at tackle din livssituation og gøre dig mere bevidst om, hvorfor du føler eller agerer, som du gør. Redskaberne og den øgede bevidsthed skulle gerne skabe et rum, som hele din familien kan være i og samtidig hjælpe dig til at passe bedre på dig selv.

“Uden redskaber har vi ingen forudsætninger for at tackle den krise, vi står i.”

Anja Engmann

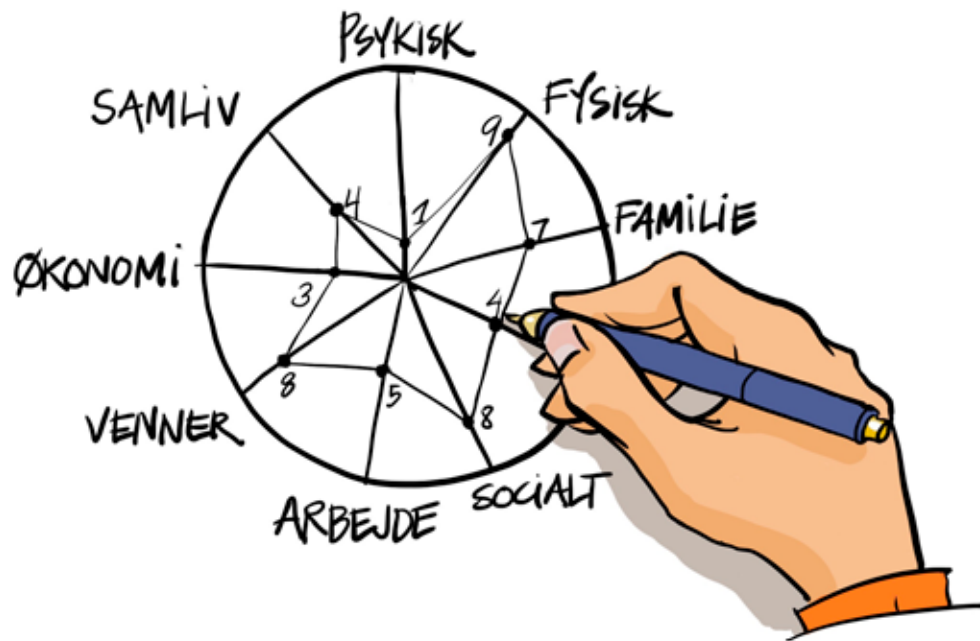
Sådan bruger du bogen

Det her er en guide til, hvordan du bruger bogen. Hvert afsnit består af et redskab, som du eller din familie kan bruge. Der er otte redskaber i alt. Rækkefølgen er vilkårlig, og redskaberne kan bruges uafhængigt af hinanden. Men måske synes du, at nogle af redskaberne fungerer bedst, hvis de bliver brugt i en bestemt rækkefølge. Det er op til dig.

Hvert afsnit er bygget op omkring en beskrivelse af det pågældende redskab, en case og en vejledning i at bruge redskabet i praksis. Casen er opdigtet og fungerer blot som et eksempel. Det vil sige, at du ikke skal lægge dig fast på de specifikke oplysninger i casen. Måske passer de ikke nøjagtigt på din situation, da der findes utallige fortolkninger af et problem. Det er blot for at illustrere ideen med redskabet.

Nogle redskaber har mere karakter af at være en opgave end et konkret redskab, og de er også beskrevet sådan. Opgaverne handler i højere grad end redskaberne om, at du og din familie lærer at blive bevidst om nogle ting.

Balancehjul



Kort fortalt

Balancehjulet er et redskab til at finde balancen i din hverdag; i dit arbejdsliv; dit samliv; dit følelsesliv. Du kan bruge balancehjulet til at give dig et indblik i, hvilke problematikker du skal prioritere at arbejde med. Balancehjulet synliggør din udvikling og dine fremskridt.

CASE

Jeg føler, at alting halter. Jeg har intet overskud til mit arbejde, og mine venner ser jeg næsten heller ikke mere. Jeg ville gerne gøre noget mere for mig selv, men alle vores penge forsvinder til min søns regninger, gæld og stoffer. Jeg ved slet ikke, hvor jeg skal starte eller slutte. Det gør mig så frustreret, og jeg er tæt på at opgive.

SÅDAN GØR DU

Du tegner et hjul, som deles op i felter – som en lagkage. Du deler felterne op i følgende: fysisk, psykisk, socialt, samliv, fritidsinteresser, økonomi, venner, arbejde og familie. I hvert felt er en skala fra 1 til 10, hvor 1 er dårligt, og 10 er fantastisk. Nu sætter du krydser på skalaerne i hvert lagkagefelt, alt efter hvor du befinder dig på skalaen lige nu. Til slut forbinder du krydserne med streger. Målet er en rund cirkel, så du er i balance. Naturligvis helst i den gode ende af skalaen. Ud fra stregerne kan du se, hvad du skal prioritere at arbejde med. Balancehjulet skal justeres løbende, i takt med at du benytter redskaberne, som beskrevet i indledningen. Således kan du undervejs se, at du flytter dig.

Følefaserne



Kort fortalt

Denne opgave handler om ikke at sidde fast i den såkaldte følefase og om at komme videre til den såkaldte handlefase. Det handler om at kigge indad; at blive mere bevidst om dine følelser og at handle på dem i stedet for at lade stå til. Ved at øge bevidstheden om, hvorfor du føler, som du gør, eller hvad der fik den specifikke følelse frem, bliver du bedre til ikke at blive fastlåst i en bestemt følelse og dermed blive handlingslammet. Hvad enten det handler om panikangst, sorg eller vrede.

BESKRIVELSE AF FASERNE

Følefasen er den fase, hvor din mistanke om et stofbrug bekræftes. Det kan spænde lige fra følelsen af panikangst, frygt og sorg, til at du føler dig handlingslammet, vrede og aggressiv. Når du har haft disse overvældende følelser, bliver de afløst af en undersøgelsesfase. Undersøgelsesfasen er den fase, hvor der opstår et behov for at afdække alle muligheder, finde løsninger og viden. Handlingsfasen er den fase, hvor vi handler på den viden, vi har samlet sammen fra undersøgelsesfasen. Eksempelvis

kontakt til kommune, misbrugscenter eller andre pårørende.

CASE

I går fik jeg sagt noget virkelig dumt, men jeg kan blive så vred. Mine følelser svinger voldsommere end en karrusel. Til tider kan jeg ligefrem føle had, og jeg skammer mig over den følelse.

SÅDAN GØR DU

Du stiller dig selv spørgsmål om dine følelser. Hvorfor føler du, som du gør? Hvornår opstod følelsen af f.eks. angst? Undersøg, hvad du kan gøre for at håndtere den angst. Kan du gøre noget på en anden måde for at håndtere angsten? Tænk. Skriv ned. Læs. Tænk igen. Skriv nye tanker ned. Læs. Det er en proces, der kræver gentagelse, og at du er ærlig overfor dig selv.

Ordbogen



Kort fortalt

Ordbogen er et kommunikationsredskab. Det handler om at fjerne ord og sætninger, som kan trigge og dermed optrappe en konflikt eller lukke ned for kommunikationen, såkaldte trigger-ord eller -sætninger, og så erstatte dem med nogle nye positive sætninger, som åbner op for en snak frem for at lukke ned. Med nye måder at formulere dig på, kan du åbne op for samtaler og løsninger i stedet for at lukke dem ned.

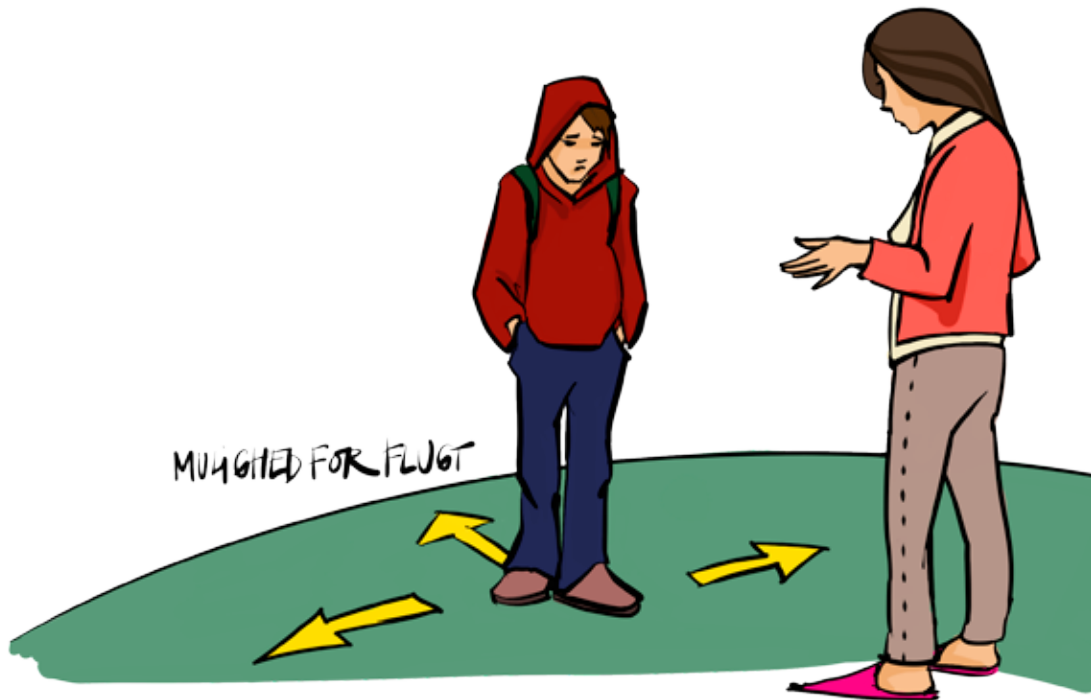
CASE

Jeg er lige kommet hjem fra arbejde og spørger min partner, om han har fået søgt de job, vi har talt om flere gange og minder ham om, at han ikke har betalt regningerne. Igen, igen. Jeg gør det egentligt bare for at følge op, og fordi jeg bekymrer mig for vores fremtid. Han går i baglås, svarer mig ikke og går direkte ud ad hoveddøren, som han i øvrigt smækker efter sig. Og vi får ikke løst problemet.

SÅDAN GØR DU

I samarbejde med din familie finder du de ord, som ofte er forbundet med konflikter. Det kan være ordene i sig selv, der er forbundet med noget negativt. F.eks.: offer, problemer, stoffer, misbrug, doven eller utilregnelig, men det kan også være neutrale som: Behandling, fremtid, uddannelse, økonomi og arbejde. Men de emner er hårde at tage fat på, fordi de er relateret til nedture. Derfor er det vigtigt at snakke om dem på en åben og ikke dømmende facon. I stedet for f.eks. at sige: "Nu har du brugt alle vores penge på stoffer igen." Kan du åbne op for snakken ved at stille din kære et spørgsmål, som inkluderer ham/hende i løsningen: "Hvordan tænker du, vi skal løse det her problem med pengene?". I stedet for at påpege fejl, finder I nu løsninger i fælleskab, fordi du stiller spørgsmål i stedet for at konstatere det, din kære allerede godt ved. Du kan f.eks. også erstatte: "Jeg vil have." Med: "Jeg kunne godt tænke mig." Eller "jeg kunne godt ønske mig". På den måde viser du din kære, at du ikke prøver at starte en konflikt, med tværtimod prøver at løse den.

Døren



Kort fortalt

Dette redskab handler om, at du tænker over, hvor du rent fysisk tager en konfrontation med din kære.

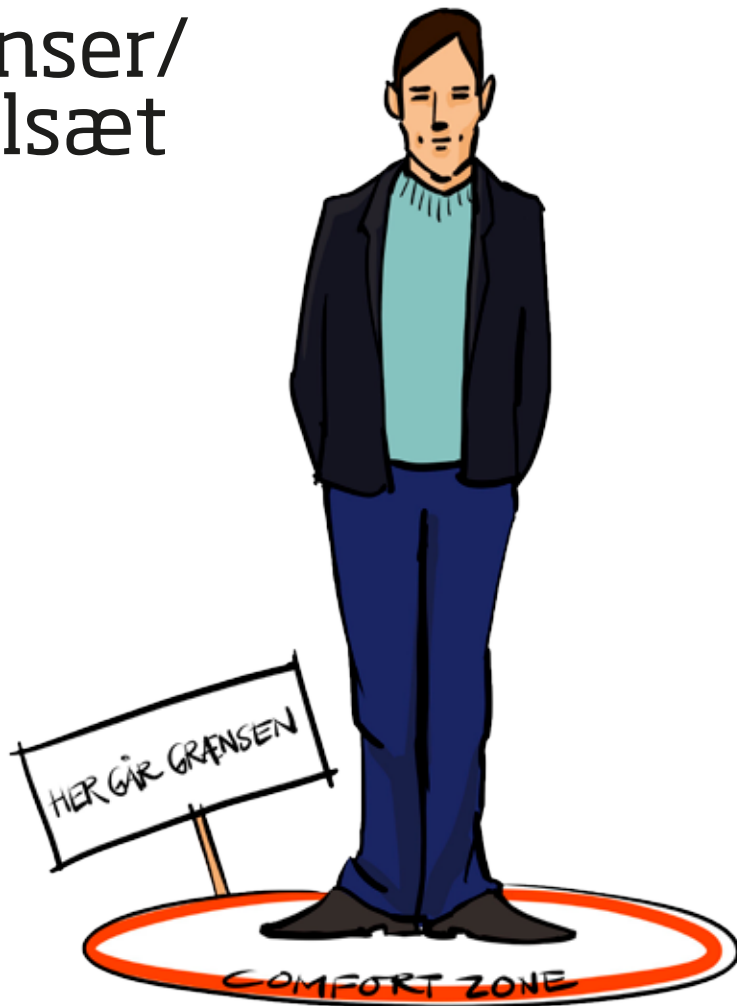
CASE

Du har lige opdaget, at din søn har taget de 200 kroner, som du havde liggende i skuffen i soveværelset. Han sidder inde på sit værelse, og du vælger at gå ind og konfrontere ham, men på en stille og rolig facon. Du banker på, og han lukker dig ind. Han sidder på sengen og du står i døren, som du har lukket bag dig. Du forholder dig i ro, taler pænt og prøver at forklare, hvorfor det gør dig ked af det. Men alligevel reagerer han ved at lukke i som en østers. Han vil ikke svare på dine spørgsmål eller anerkende din tilstedeværelse. Du bliver frustreret og råber. Nu er konflikten optrappet.

SÅDAN GØR DU

Du undgår at tage konfrontationer på steder, hvor din kære føler sig indespærret rent fysisk, fordi det også får hende/ham til at føle sig psykisk indespærret. Det er vigtigt, at du vælger neutrale steder, hvor der er en såkaldt flugtvej. For hvis ikke der er en flugtvej, kan det optrappe en konflikt, selvom alle andre forholdsregler er taget.

Grænser/ regelsæt



Kort fortalt

Det her redskab handler om, at du finder ud af, hvor dine grænser går, og at du respekterer dine egne grænser. Som pårørende er det normalt at ens grænser er blevet overskredet mange gange. Du skal opbygge dem igen, så du får en komfortzone, hvor du kan føle dig tryk – inden for dine grænser.

CASE

Du har en aftale med din kæreste om, at hun skal være åben omkring sin brug af stoffer. Den aftale har I lavet, så du ved, hvad der foregår. Det er en af præmisserne for, at I stadig kan have en relation. Og så længe du ved, hvad hun tager, er du også i stand til at hjælpe hende bedre i de situationer, der kunne opstå. Men en dag finder du ud af, at hun har taget mere og løjet omkring det, hvilket hun benægter. Du bliver skuffet, frustreret og ved ikke hvordan du skal reagere, fordi du er i dine følelsers vold. Du skælder hende ud, I græder sammen, men så gør du ikke mere ved det. Fordi du ikke er forberedt.

SÅDAN GØR DU

Du laver et regelsæt for dig selv. Det regelsæt skal beskytte dine grænser for, hvad du ikke vil være med til. Måske vil du ikke finde dig i at blive råbt af. Måske vil du ikke finde dig i løgne. Måske vil du ikke finde dig i stoffer i dit hjem af hensyn til dine børn. Måske vil du ikke finde dig i at blive spurgt om penge. Det er en løbende proces, men du skal skrive ned i hvilke situationer, du får ondt i maven eller føler dig trådt på, og så skal du trække en grænse. Tænk tilbage på de situationer, hvor du har følt dine grænser blev overskredet eller skriv ned, når det sker. Når du får skrevet grænserne ned, skaber det en bevidsthed, og du kan begynde at sige fra.

Kontrol-kasketter



Kort fortalt

Det her redskab handler om at afgive noget af den kontrol, du som pårørende har taget over din kæres liv. Både for at lette trykket på dine skuldre, men også for at give din kære ansvar, kontrol og selvstændighed.

Du har højst sandsynligt overtaget på mange områder uden at tænke over det, og du har helt sikkert også gjort det af et godt hjerte, men det er bedst for alle at dele kontrollen.

CASE

Det roder derhjemme. Opvasken bliver ikke taget, hvis ikke du gør det. Gulvet bliver ikke støvsuget, hvis ikke du gør det. Og der bliver da slet ikke vasket tøj, hvis ikke du gør det. I øvrigt skal der jo handles ind og laves mad. Du er faktisk ikke glad for at stå i et køkken, men hvis ikke du gør det, så kan du ikke regne med at få noget at spise. Den seneste tid har din partner haft det rigtig skidt – både fysisk og psykisk – så du kan ikke få sig selv til at give ham ansvaret for den slags praktiske ting. Heller ikke regningerne eller møderne med kommunen. Du gør det for ham. Det

er nemmest, og du vil ikke risikere, at han kommer længere ned i et hul. Så nu står du faktisk mere eller mindre for det hele, og det som startede med at være “den seneste tid”, er nu blevet til år.

SÅDAN GØR DU

Tegn en masse tændstiksmænd, giv dem en kasket på hver især og navngiv dem. Kasketterne kan være: Madmor, rengøringskone, banken, psykologen, behandleren, detektiven, sagsbehandleren, kalenderen osv. Vi har dem alle, men dér, hvor de bliver styrende i vores liv, har vi brug for at slippe nogle af dem. Oftest skaber vi kasketterne ud fra angst over, at vores kære ikke magter opgaven, og derfor har vi brug for kontrollen. Når du har navngivet dem, skal du finde den kasket, som vil være lettest for dig at fjerne. Sæt en streg over den og arbejd hver dag for langsomt at fjerne en kasket ad gangen. Hæng evt. din tegning på dit køleskab, så du bliver mindet om dem. Hvis det er svært, så tænk over hvis behov, det egentligt er, du dækker, når du tager kasketten på. Ved visuelt at fjerne en kasket, bliver det nemmere for dig mentalt.

Positiv tænkning



Kort fortalt

Den her opgave handler om at skifte fokus fra det negative til det positive – om at skifte dit negative tankemønster ud med et positivt. Og den handler om at tænke på dig selv og dine behov.

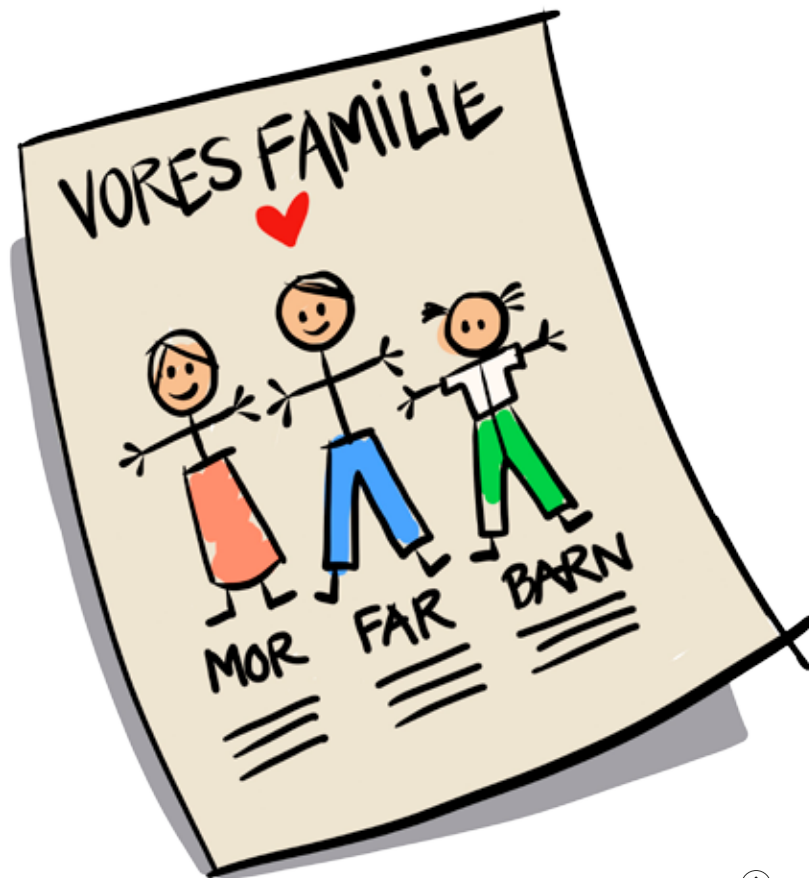
CASE

Du er kommet hjem fra et forældremøde på skolen, som satte gang i en masse bekymringer og negative tanker. Da du træder ind ad døren, kommer du i tanker om, at du har glemt at tage kød op fra fryseren til aftensmaden. Du bliver irriteret, og dine tanker begynder at løbe af med dig. Du kan kun tænke på alle de dårlige ting, der er sket i dag og i løbet af ugen, og der popper ingen løsninger op på det hele. Du er bare vred, irriteret og ked af det.

SÅDAN GØR DU

Hver gang du får en negativ tanke, skal du spørge dig selv, hvad der har fået dig til at smile i løbet af dagen, eller hvad du er taknemmelig for. Det kan være små som store ting. Når du har fundet ud af, hvad der gør dig glad, skriver du sætningen ned på et stykke papir og hænger det over din seng eller et andet sted, hvor du hver dag ser det og bliver mindet om det. Det er vigtigt, at du dyrker de ting, der gør dig glad. Så når du har samlet nogle forskellige sætninger, kan du bruge dem til at gøre de ting, du har fundet ud af, der gør dig glad. Måske handler det om at købe en buket blomster til dig selv, som du kan kigge på; at gå til træning; gå en tur i skoven; læse et blad eller en bog, køre en tur i bilen; se din veninde; bage en kage eller se en fodboldkamp.

Roller i familien



Kort fortalt

Den her opgave handler om, at alle i familien får en identitet – en rolle – som er med til at definere, hvem I er og hvilke forventninger, I har til hinanden. Den praktiske gris, spasmageren, drømmeren, sportsfreaken osv. Den læner sig lidt op ad kontrol-kasketterne, men den er anderledes, fordi rollerne i familien i højere grad er relateret til jeres identiteter end til jeres gøremål. Det handler om, at alle føler sig værdifulde.

Redskabet har ikke en case.

SÅDAN GØR DU

Sæt jer sammen i familien og tegn jeres familie op i tændstiksmænd. Nu prøver I i fælleskab at finde frem til, hvilken rolle I hver især har. Måske bliver I nødt til at tænke tilbage på den tid, hvor stofferne ikke var en del af familien, fordi rollerne var mere naturligt fordelt dengang. Hvis ikke det er muligt, skal I måske starte fra bunden og forsøge at definere jer selv overfor hinanden. Måske skal I hver især skrive nogle kendetegn ned om jer selv og hinanden, som kan hjælpe jer til at finde frem til en fælles betegnelse for jer hver især. I kan også sagtens have flere roller, men alle skal have mindst én. Det viser tillid, anerkendelse, samhørighed og giver ansvar.

Det skal du vide som pårørende

Vi ved i KABS VIDEN, at det kan være svært for pårørende at finde ud af, hvor man skal søge hjælp. Du skal vide, at din bopælskommune har råd- og vejledningspligt, dvs. de skal fortælle dig, hvor du kan søge hjælp og støtte til dig selv og dine pårørende. Man kan altid ringe anonymt første gang, man henvender sig. Ens bopælskommune er forpligtet til at stille gratis stofmisbrugsbehandling til rådighed. Nogle kommuner har pårørende tilbud, andre henviser til deres stofmisbrugscentre. Som pårørende er du altid velkommen til at læse mere på vores hjemmeside; om stoffer, vores behandlingstilbud, det at være pårørende og meget andet. Det gør du på: www.kabs.dk

Hvis du har brug for vide, hvor det nærmeste misbrugscenter er, kan du slå din kommune op på www.netstof.dk

Med venlig hilsen
KABS VIDEN

"Vi har brug
for værktøjer
i hverdagen,
så vi kan skabe
et rum, vi alle
kan være i."



Anja Engmann
Pårørenderådgiver i **KABS**

Direkte telefon: 21 74 26 68
anja.engmann@glostrup.dk



KABS centerledelse

Bakken 3
2600 Glostrup
Tlf 45 11 75 00
kabs@glostrup.dk