

SÅDAN KAN DU TAGE VARE PÅ DIG SELV

Det velkendte råd om at give dig selv iltmasken på, før du kan hjælpe andre, gælder også, når du skal være en god støtte for din pårørende med angst. Både du og din pårørende kan derfor være nødt til at acceptere, at du nogle gange må gøre noget, som strider mod din pårørendes umiddelbare ønske, og som måske vækker ubehagelige følelser hos dig selv, fx dårlig samvittighed eller en følelse af utilstrækkelighed. Måske er det lettere at acceptere disse følelser, hvis du samtidig tænker på, at når du gør noget godt for dig selv, så får du mere overskud, som i sidste ende også kommer din pårørende til gavn.

Måske kan du bruge nogle af rådene nedenfor:

- Accepter, at det ikke er dit ansvar at helbrede din pårørende. Desuden kan det skabe flere problemer end løsninger, hvis du forsøger at agere psykolog.
- Sæt dine egne grænser for, hvor meget du vil involveres. Vil du fx hjælpe med eksponering (træning i at køre i bus, handle o.l.), eller er det bedre for jeres indbyrdes forhold, at I finder en anden person, som ikke er så tæt på?
- Du har også lov at have en dårlig dag. Fortæl din pårørende med angst, hvordan du har det, så I undgår misforståelser. Din pårørende vil sikkert være glad for også at kunne være der for dig. Det vil samtidig skabe mere balance i jeres forhold.
- Sørg for, at du har nogen at tale med, når det er hårdt. Familie og venner fokuserer måske på den, som har angst, og glemmer, at situationen også er svær for dig. Fortæl dem, at du også har brug for støtte og måske for aflastning, hvis din pårørende fx har svært ved at være alene eller har brug for en at følges med i forskellige situationer.
- Giv ikke afkald på dine aktiviteter og dit sociale liv. Hvis din pårørende ikke vil med til middage, i biografen o.l., må I finde en ordning, så du selv kan tage af sted.
- Husk også hensynet til resten af familien. Både du og de fortjener, at I laver noget rart sammen – også selv om den, der har angst, ikke altid kan være med.
- Husk, at din pårørende ikke får det bedre af, at du bekymrer dig om vedkommende. Det gælder, uanset hvor meget og hvor længe du bekymrer dig. Det ændrer ikke på andet, end at du får det dårligt og har mindre overskud til dig selv og til dem, der har brug for dig. Slip derfor bekymringerne med god samvittighed.
- Nyd det, når du gør noget godt for dig selv. Du bliver en bedre støtte og har mere overskud både til dig selv og til din pårørende, når du sørger for selv at 'tanke op'.
- Deltag eventuelt i Angstforeningens **pårørendemøder** hvor du kan dele dine tanker og erfaringer og udveksle gode råd med de øvrige deltagere.
- Hvis din pårørende er meget hårdt ramt af angst, vil det i nogle tilfælde være muligt for dig at få en henvisning til en psykolog. Tal eventuelt med din læge om dette.
- Ring gerne til **AngstTelefonen** og få en snak med en af vores rådgivere.