

Samtalegruppe for pårørende

Lærings- og mestringscenteret ved Nidaros DPS og Prestetjenesten ved St. Olavs Hospital arrangerer til våren for sjette gang samtalegruppe for pårørende i psykiatrien. Her svarer sykehusprest og gruppeleder Ane Kristin Koller Sundnes på fem spørsmål om denne gruppa.



Sykehusprest og gruppeleder Ane Kristin Koller Sundnes.

1. Hvordan kom dette arbeidet i gang?

-Da vi hadde erfaringsutveksling som tema på en pårørendekveld på Nidaros DPS, viste det seg at mange ønsket seg flere muligheter for å dele sine erfaringer med andre som var i tilnærmet samme situasjon. Vi tenkte at dette må vi gjøre noe med, og sendte ut et tilbud om samtalegruppe til folk som hadde vært på pårørendekvelder på Nidaros DPS tidligere. Responsen var stor, og til nå har vi hatt fem grupper.

2. Hva er det viktigste med en slik samtalegruppe, tror du?

-De som har vært med forteller at det aller viktigste er å få dele sine erfaringer med andre og mulighet til å kjenne seg igjen i andres erfaringer. Det letter ofte på ensomheten pårørende kan oppleve siden mye kan være vanskelig å forstå for folk som selv ikke lever med psykisk sykdom i hverdagen. Flere sier at gruppa har vist dem at de ikke er alene om sine sammensatte følelser og at det er normalt å ha det slik. En slik gruppe gir mulighet til å "lette på trykket" og bare så snakke ut om mye som de føler de er nødt til å holde for seg selv.

3. Hva er pårørende til pasienter i psykiatrien opptatt av?

-Det er mye forskjellig. Men et tema som går igjen er balansen mellom å kunne forvente noe av den som er syk og ta hensyn til sykdommen. "Når har jeg lov til å kjeft på min sønn?" "Hva er det rimelig å forvente av min datter?" For foreldre er det en særlig utfordring når voksne barn blir syke og ikke kan ta vare på seg selv på samme måte som før. Barnet har kanskje akkurat flyttet hjemmefra og så må man plutselig bo under samme tak igjen. "Hvor mye skal jeg blande meg i mitt voksne barns liv?" er et spørsmål som mange da stiller seg.

Mange lever også med en konstant redsel for fremtiden, for hvordan det skal gå med den som er syk og resten av familien. "Vil hun få seg jobb?" "Vil han til slutt klare å ta livet sitt?" Ulike tanker er svært utmattende. Foreldreer også ofte opptatt av friske søsken som mange ganger får for lite oppmerksomhet. Sorgen over tapt helse er også et tema. Mange ganger vil psykisk sykdom være ødeleggende for relasjonene oss mennesker imellom. Mange sørger over tapte muligheter og tapte relasjoner, og dette er det rom for å sette ord på i en samtalegruppe. Hvordan få tid til seg selv og egne behov er også tilbakevendende tema.

4. Hvordan foregår en slik samtalegruppe?

-Vi møtes syv ganger med 2-3 ukers mellomrom mellom hver gang. Det er maks åtte deltakere og jeg leder gruppa slik at alle får mulighet til å komme til orde. Alt som sies i gruppe er taushetsbelagt, og når gruppa er startet vil det ikke komme nye medlemmer til.

5. Hvem kan være med i en gruppe? Er det for eksempel viktig å ha samme relasjon til den som er syk, eller er det viktig at man har erfaring med den samme sykdommen?

-Alle kan i utgangspunktet være med, men behovet er nok størst hvor man har vært pårørende en stund. Min erfaring er at det ikke er nødvendig å ha de samme relasjon til den som er syk for å kjenne seg igjen i hverandres historier og erfaringer. Det er heller ikke nødvendig at man har erfaring fra den samme psykiske lidelsen. De eksistensielle opplevelsene er ofte nokså like, på tvers av diagnoser og relasjoner.

Er dette noe for deg?

Ta kontakt med sykehusprest [Ane Kristin Koller Sundnes](#) (tlf. 922 11 068) for nærmere informasjon og påmelding.