

# Er din partner ramt af stress?

## Disse 10 råd kan måske hjælpe jer

Når et menneske rammes af stress, vil det også påvirke dig, som er tæt på. Måske har du allerede mærket, at det er en udfordring, som kræver noget ekstra af dig? Her får du en håndsrækning til at komme igennem en svær periode med alvorlig stress tæt inde på livet.

Som stressramt kan det være svært eller nærmest uoverkommeligt at sætte ord på sine følelser og behov. Det betyder, at du som pårørende ofte må prøve at gætte dig til, hvad du skal gøre for at støtte din partner. Det kan være rigtig svært, og kan til tider give anledning til misforståelser og frustration. Mange har efterlyst gode råd til at tackle de vanskeligheder, som stress kan medføre i privatlivet. Derfor har vi sammenfattet 10 råd til dig, som holder af et menneske med stress. Det er vores håb, at du kan drage nytte af de erfaringer, som andre har gjort før dig.

Lad eventuelt din stressramte partner læse med, så I kan tale sammen om, hvordan du bedst yder støtte undervejs.

### Individuelle historier – fælles udfordringer

Dette materiale er baseret på en lang række personlige erfaringer med stress fra de mange mennesker, vi gennem årene har hjulpet til at genfinde balancen. For selvom alle historier er forskellige, har vi erfaret, at mange kæmper med de samme udfordringer.

### Husk på, at dette ikke er en facitliste

Alle mennesker er forskellige, og har forskellige behov, så brug det, som giver mening i jeres situation. Hvis du ikke allerede ved en masse om stress, kan det også være en god ide at søge mere viden om stress og stresssymptomer på [velliv.dk](http://velliv.dk)



## 10 råd som kan gøre en svær tid lettere

### 1. Tag dig sammen!

Man kan faktisk blive for god til at tage sig sammen. Så god at man overhører kroppens faresignaler, og til sidst mister fodfæstet. Din partner har formegentlig taget sig sammen gennem lang tid, og nu siger kroppen fra. Måske opleves det frustrerende, når din partner, som ellers plejer at have et godt overblik, pludselig ikke kan overskue selv små bitte ting. Men det nytter ikke at bede din partner om at tage sig sammen. Selvom sammenbruddet ofte kommer pludseligt, så er alvorlig stress en reaktion på en langvarig overbelastning af hjernen, som kan give sig udslag i blackouts, angst og andre voldsomme symptomer, og det tager tid at komme over. Det kan tage længere tid, end I måske kan forestille jer. Den stressramtes situation kan ændre sig fra time til time, og føles som to skridt frem og tre tilbage. Nogle dage får små ting hele læsset til at vælte, selvom man dagen før har været ovenpå. Vær tålmodig. Stress tager tid. Heldigvis kommer langt de fleste stærkere ud på den anden side.

### 2. Spar på ordene

Mange mennesker med stress oplever et voldsomt tankemylder, og det kan være en belastning at tale og forklare sig. Det kan være en støtte, at du respekterer, at der ikke nødvendigvis er behov for at sige så meget. Skab rum for, at I kan gøre noget rart i fællesskab, som ikke kræver for meget. Start nogle gode vaner sammen. Det kan være små hyggelige ritualer som at nyde en stille kop te eller kaffe, lave god mad, gå en tur sammen – gerne i naturen – eller tage i svømmehallen.

### 3. Værn om dit overskud

Din støtte og opbakning til din stressramte partner er enorm vigtig, men den støtte kan du kun yde, hvis du selv har fast grund under fødderne. Det er derfor afgørende, at du ikke presser dig selv så hårdt, at du også går ned med flaget.

Hvis du både skal passe dit arbejde og klare alle de opgaver, som I plejer at deles om, risikerer du at brænde dit lys i begge ender. Mærker du, at det bliver for stor en udfordring at opretholde jeres normale standard i forhold til rengøring, sociale arrangementer osv., så forsøg at skrue ned for ambitionerne, og bed venner eller familie om hjælp til det praktiske. For nogen kan det være en lettelse at forson sig med, at hjemmet roder lige nu – eller at det er okay at købe take away til gæster. Anerkend, at I som familie befinder jer i en undtagelsestilstand, som kræver meget af jer – så må nullermænd være nullermænd for en tid.

## 4. Giv plads til restitution

Mennesker reagerer forskelligt, når de er hårdt pressede. Hvor nogle er gode til at udtrykke deres behov for at blive "fredet" på hjemmefronten, føler andre så stor skyld over ikke at bidrage, at de måske kommer til at påtage sig langt mere, end de reelt magter. De overtager så mange af de huslige opgaver, at det spænder ben for den restitutionsproces, som er formålet. Der er ganske forståeligt, at man kan tænke, at den der går hjemme og laver "ingenting", i det mindste kan sørge for at ordne vasketøj, rengøring, indkøb og madlavning, inden den anden kommer hjem fra en lang arbejdsdag. Men undervurder ikke opgaven. Både du og din stressramte partner kan have for store forventninger til, hvad man kan overkomme. Overvej, om du stiller for høje krav til din stressramte partner, eller om din partner stiller for høje krav til sig selv. Tal om, hvordan I får prioriteret det, som er vigtigt – nemlig at give plads til restitution og til de ting, som lader op – fx motion, gåture, en hobby mv.

## 5. Håbet er det vigtigste, vi har

I kølvandet på stress følger ofte en række negative følelser – skyld, skam, selvbeprejdelse, dårlig selvtilfredshed og sortsyn. Midt i alt dette er det vigtigt, at du indgyder din partners tro på, at alting bliver godt igen. Håbet er med til at holde modet oppe. Du kan støtte op ved at minde om, at I er mange, som holder af din partner netop på grund af de personlige kvaliteter, som vedkommende besidder – og ikke på grund af de arbejdsmæssige præstationer mm. Du kan også hjælpe ved at understøtte aktiviteter, som giver små glimt af positive følelser som glæde, velvære og tro på fremtiden.

Negative følelser kan også komme til udtryk hos din partner som angst for at miste dig. Måske føler han/hun skyld over sit manglende overskud til at give dig nærvær og opmærksomhed, og bliver måske bange for, om du kan stå distancen. Derfor kan du opleve, at din partner har et særligt stort behov for at blive forsikret om din kærlighed.

Føler du dig tilsidesat og følelsesmæssigt understimuleret, er det vigtigt at prioritere tid med nogle fortrolige, som du kan dele dine tanker med. På den måde kan du bedre klare, hvis intimiteten er sat lidt på hold derhjemme.

## 6. Rummelighed er ikke at stå model til hvad som helst.

Når du er helt tæt på et menneske med stress, vil du sikkert opleve, at der ikke skal ret meget til, før læsset vælter. En stressramt person er ofte mere sårbar, irriteret og vred. Du vil måske føle det urimeligt, hvis det går ud over dig, når du gør alt, hvad du kan for at hjælpe. Det kan stille store krav til din rummelighed. Det kan være en hjælp at tænke på, at de store udsving som regel skyldes et manglende overskud, og så længe du kan mærke, at du reelt er rummelig, er det ok. Men vær opmærksom på, at rummelighed ikke er det samme som at bide vreden i sig. Det kan langsomt hobe sig op, og give bagslag på lang sigt. Du kan sagtens trække din grænse på en god og ordentlig måde.



## 7. Tilgodese jeres forskellige behov

Er man alvorligt stresset, kan det virke som en uoverkommelig kraftanstrengelse at deltage i sociale sammenkomster, hvor det forventes, at man bidrager og virker oplagt. Respekter, hvis din partner ikke kan kapere de mange indtryk, og har brug for at trække sig fra sociale forpligtelser i en periode. Samtidig er det vigtigt, at du ikke selv afstår fra socialt samvær, som kan give dig god energi og overskud. Tænk ikke, at du stikker af fra det derhjemme, men at du gør jer begge en tjeneste ved at pleje din egen mentale sundhed gennem samvær med andre mennesker.

## 8. Udskyd store beslutninger

Der kan melde sig en trang til at træffe store, drastiske beslutninger i forbindelse med et stressforløb. Det kan både være hos dig eller hos den stressramte selv. Det er en almindelig menneskelig reaktion at forsøge at lindre den indre uro ved at fokusere på ydre faktorer: Bor vi det rigtige sted, er jeg gift med den rigtige, eller skal jeg finde mig et andet job? Der kan naturligvis være forhold, som man bør reagere på, men overvej om det er muligt at slå koldt vand i blodet, og udskyde store beslutninger. Hele familien er i ubalance og under et voldsomt pres. I en sådan situation kan det være svært at se klart og træffe rationelle beslutninger.

## 9. Tag ansvar for dig selv

Det kan være hårdt at være vidne til, at et menneske man holder meget af, befinder sig i sit livs krise. Du kan være en stor hjælp og støtte, men du kan ikke løse et andet menneskes problemer. Det nytter derfor ikke, at du tager fuldstændigt over, og kommer til at umyndiggøre den anden. Giv plads til at vedkommende, i takt med en bedring, selv klarer de ting, som han/hun magter. Vær også opmærksom på, at du ikke kommer til at flygte fra dine egne problemer ved at fokusere på andres. Du oplever måske, at du bliver frustreret, hvis din partner ikke vil gøre noget bestemt, som du mener vil hjælpe – fx at gøre noget sammen med dig. Husk, at du kun kan tage ansvar for dig selv.

## 10. Vær opmærksom på efterdønningerne

Du har måske løbet stærkt og tilsidesat dine egne behov gennem lang tid. Dit fokus har alene været på at få hverdagen til at hænge sammen og hjælpe den stressramte tilbage på sporet. Nu hvor den anden er i bedring, og der endelig øjnes lys for enden af tunnelen, føler du dig måske helt flad eller mærker en decideret stressreaktion hos dig selv. Det bør du lytte til. Du har givetvis været langvarigt belastet, og det kan give nogle efterdønninger. Tal med andre om det, og søg sparring om nødvendigt.

