

Råd til pårørende

- Acceptér situationen, som en del af virkeligheden lige nu. Det er midlertidigt
- Undlad at give "gode" råd, tilbyd konkret hjælp og vis empati for den ramte og situationen
- Aflast kvinden/manden omkring husligt arbejde og pasning af barnet, spørg i netværket
- Tag hendes/hans klager alvorligt. Lad være med at slå det hen, anerkend ham/hende
- Tag hensyn. Angst og/eller depression medfører et betydeligt pres som mor/far
- Accepter, at hun/han i en periode ikke er oplagt til selskabelighed eller søger lidt væk
- Lyt til hende/ham. Giv hende/ham lejlighed til at tale ud om det, der plager hende/ham (stadig ingen "gode" råd og løsninger)
- Undgå det, der evt. forøger hendes/hans skyldfølelse, (viljestyrke alene kurerer ikke)
- Støt hende/ham i at passe eventuel behandling. Gå med hende/ham til lægen/terapeut
- Hvis hun/han fortrænger, at hun/han har det dårligt, så hjælp hende/ham med at se det (bliv på egen banehalvdel og udtryk konkret, hvad du oplever og hvad det gør ved dig)
- Har I ældre børn, så sørg for, at de ikke bliver glemt
- Husk, at hun/han bliver rask igen – dette er en overgang, selv om det presser lige nu
- Søg information om tilstanden (bl.a. på www.gaia-instituttet.dk, eller ring til os)
- Søg selv støtte
- Husk at gøre lidt godt for dig, og holde pauser også, selv om du støtter og hjælper

Med andre ord:

- Hold ud
- Hold af
- Hold om