

Når psykisk sygdom rammer parforholdet

I Danmark får hver tredje af os på et eller andet tidspunkt en psykisk sygdom. Næsten 700.000 danskere har ifølge Psykiatrifonden psykiske problemer. Det betyder også at psykisk sygdom er til stede i mange parforhold, men hvordan er det at være den "raske" part, og hvordan tackler man som pårørende den situation bedst.

Af Pia Melander Guilbert

Jeg kan følge mig ret ensom

Hvem: Pernille Schlosser, 43 år, gift med Mikal Schlosser, 45 år, der har diagnosen PTSD (Post traumatisk belastningsreaktion). De har to børn på henholdsvis 17 og 14 år. Pernille arbejder som AKT-vejleder på en folkeskole. Mikal er selvstændig fotograf.

Levende, humoristisk, vellidt og udadvendt. Det var nogle af de adjektiver, Pernille i første omgang kobled på Mikal, som hun faldt pladask for tilbage i 1994.

– Vi var meget forelskede og alting gik utroligt hurtigt. Vi flyttede sammen efter en uge. Efter syv uger friede Mikal, og efter et halvt år blev vi gift, husker Pernille smilende.

Det viste sig dog hurtigt, at Mikal også havde en skyggeside, der stod i diametral modsætning til hans ellers positive væsen.

– Han kunne blive meget frustreret over bittesmå ting og reagerede ret voldsomt, hvis han følte, at jeg irettesatte ham. Første gang, jeg oplevede det, var vi lige flyttet sammen. Mikal skulle vaske gulvet i vores 1-værelses lejlighed, og jeg tænkte, at jeg ville sætte mig i gangen, så vi kunne tale sammen imens. Det blev han meget oprørt over. Han tolkede det som om, jeg ville holde øje med ham og anklagede ham for ikke at kunne finde ud af at vaske gulvet.

Mikal, Pernilles mand, har PTSD, en diagnose der oftest bliver forbundet med krigstraumer hos hjemvendte soldater, men den rammer også mange andre, og er den psykiske sygdom, der sender flest danskere på førtidspension. For Mikals vedkommende kan PTSD'en spores tilbage til nogle traumatiske oplevelser i barndommen.

Dyb bekymring og overopmærksomhed er nogle af symptomerne ved Mikals PTSD.

– Det er ofte almindelige hverdagsting, han reagerer på, men når han reagerer, har jeg aldrig følt, at vreden var rettet mod mig, snarere mod ham selv. Det, der har været mest svært for mig at håndtere er

overopmærksomheden. Hvis jeg nævner, at der trænger til at blive støvsuget, begynder han straks at undskylde, at han ikke allerede har gjort det. Han bruger meget energi på at sikre sig, at alt er som det skal være og sætter mig og mine behov højere end hans egne, som han har svært ved at mærke.

Pejlemærket for det normale

De tyve år, Pernille har været sammen med Mikal, har hun været hans anker, hans pejlemærke for, hvad det normale er. Hvis hun har det skidt eller bliver vred, kan det nemt udløse, at Mikal får det dårligt.

– Den medicin, han får, tager de værste humørudsving, men han kan stadig nemt blive utroligt ked af det og reagere uhensigtsmæssigt, især hvis han er træt eller stresset.

Derfor forsøger Pernille så vidt muligt at kontrollere sine egne reaktioner, også selvom hun til tider kan blive meget irriteret på Mikal.

– Jeg kan føle mig ret ensom og har ofte tænkt, at der da måtte være nogen, der havde det ligesom mig, for eksempel en støttegruppe for pårørende, jeg kunne komme i, men hidtil er det ikke lykkedes mig at finde. Især da vores børn var små, var det også et stort pres altid at skulle være den rolige.

Pernille og Mikal har flere gange været i parterapi for at få hjælp til at komme videre i deres forhold. Jeg synes, vi har været meget åbne for at tage imod hjælp. Alligevel har vi endnu ikke fundet nogen, der for alvor kunne hjælpe os med de udfordringer, vi har i hverdagen. Jeg savner især at få modspil til, hvad jeg kunne gøre anderledes. Jeg er jo også et menneske, der begår fejl, men hver gang vi søger rådgivning, får vi at vide, at det er svært at hjælpe os, fordi er så søde sammen, taler pænt til hinanden og så gerne vil hinanden.

Den største støtte finder Pernille hos en veninde, som hun kan betro alt til, uden at det ændrer venindens syn på Mikal eller på hende og Mikal som par.

– De fleste har svært ved at sætte sig ind i, hvordan det er, og jeg er også meget opmærksom på ikke at beklage mig for meget til andre. Når jeg fortæller om mine problemer er den typiske reaktion, hvorfor jeg dog ikke går min vej. Jeg har da også selv overvejet, om livet ville være nemmere, hvis jeg levede for mig selv, men det, der har fået mig til at blive, er nok, at Mikal er så bevidst om, at hans sygdom ikke skal styre vores liv og virkelig kæmper for at få hjælp. Han er jo også en masse andet, som jeg elsker ham højt for. Han er jo mit livs kærlighed, og vi har et ret tæt forhold, hvor vi kan fortælle hinanden alt.

Selvom Mikal hen ad vejen har fået bearbejdet mange af sine barndomstraumer og også er blevet bedre til at tackle de mønstre, der karakteriserer hans sygdom, tror Pernille ikke på, at PTSD'en nogensinde vil forsvinde.

– Den påvirker vores liv hver dag. Mikal har brug for at forudse hver en sten på vejen, undskylder ofte flere gange på en dag, og der kan stadig opstå situationer, hvor jeg er i tvivl om, hvordan jeg bedst får ham til at

falde til ro, ligesom jeg kan have svært ved at skelne mellem, om noget nu er en almindelig reaktion eller en reaktion forbundet med PTSD.

Skulle Pernille give et råd til andre pårørende til et menneske med psykisk sygdom, er det at være åben omkring det og søge så meget information som muligt.

– En del af det, der er svært ved at leve sammen med et menneske med en psykisk sygdom, handler også om, at det stadig er så tabubelagt, men det er ikke synd for mig eller os. Det er et vilkår, vi lever med.

Om PTSD

PTSD, post traumatisk belastningsreaktion, rammer mennesker, der har været udsat for voldsomme begivenheder eller været vidner til voldsomme begivenheder. Når man har PTSD gennemlever man den angstfremkaldende situation igen og igen, og kroppen reagerer på samme måde, som den gang man var i situationen. Mange mennesker med PTSD oplever en ligegyldighedsfølelse, søvnbesvær, mareridt, konstant følelse af utryghed, trang til isolation, øget mistænksomhed over for andre, vredesudbrud, nedsat hukommelse og fysiske smerter. PTSD er i dag den psykiske sygdom, der sender flest danskere på førtidspension.

Læs mere om PTSD på www.tænkdigstærk.dk

Kilde: psykiatrifonden.dk

Eksperten: Vær åben og husk dine egne behov

Det kræver noget ekstra at være i et parforhold med psykisk sygdom. Derfor er det særlig vigtigt, at den "raske" part husker at sætte tid af til sig selv og til at blive ladet op med ny energi, fortæller psykolog og underviser Christina Stougaard, som vi har stillet otte spørgsmål om psykisk sygdom i parforholdet.

Hvad kræver det at leve sammen med et menneske, der har en psykisk sygdom?

– På mange måder kræver det jo det samme som i andre parforhold, men overskuddet skal nok være lidt større, så man kan håndtere de perioder, hvor sygdommen fylder meget. Mange lader sig irritere af, at partneren ikke magter de samme ting som før. Det er vigtigt at sætte sig ind i, hvordan sygdommen påvirker den ramte i tanker, følelser og adfærd. Som pårørende kan man føle en stor sorg. Man skal øve sig i at acceptere, at partneren ikke kan deltage i de samme ting, når sygdommen i perioder er i vejen. Det er også ekstra vigtigt at have netværk, man som pårørende kan trække på. Når man er partner til et menneske med psykisk sygdom, vil man have mange frustrationer og ikke mødte behov for ømhed og nærvær. I perioder kan det i det hele taget være meget svært at have et egentlig kærlighedsforhold, hvor man deler

stort og småt, fordi sygdommen kan påvirke den ramte, så han eller hun ikke magter at se den andens behov.

Hvordan håndterer man rollen bedst?

– Åbenhed og tålmodighed er ekstremt vigtigt for at tackle de svære perioder, både i parforholdet, men også i forhold til venner og familie. Tal åbent om det, der kan være svært, og som frustrerer, så forståelsen af hinanden øges. Lyt til hinanden, og lyt for at forstå, ikke for at forandre. Bliv klog på, hvad der sker i din kærestes oplevelsesverden, og øv dig i at acceptere, at du ikke kan fjerne sygdommen og de udfordringer, den giver. Du skal være kæresten, ikke en behandler.

– Det er også vigtigt, at du er tilgivende over for dig selv, når du oplever negative følelser. De er naturlige følgesvende, når rollerne bliver anderledes, end du ønskede, og end du måske var vant til, før sygdommen kom ind i forholdet. Tillad dig selv at sørge over det hverdagsliv, som I ikke kan have sammen, men lad dig ikke gå ned af det.

Hvordan kan man undgå at føle skyld, når den anden har det dårligt?

– Det kan man ikke undgå. Det er helt naturligt til tider at tænke, at man muligvis selv kunne have gjort noget anderledes end at vende ryggen til, snerre lidt eller ignorere, da den anden havde det skidt. Viden om sygdommen, dens opståen og udvikling kan hjælpe. Når man har den viden, er man bedre rustet til at adskille sygdommens tegn fra sin kærestes person OG fra sig selv. Tal med andre pårørende om skyldfølelsen. Jo mere man taler om den, jo mere fortyndes den.

Hvordan sikrer man sig, at man ikke glemmer sine egne behov?

– Det er naturligt at passe på hinanden i et kærlighedsforhold og være der for hinanden følelsesmæssigt og omsorgsmæssigt. Alle pårørende kommer ud for at overhøre deres egne behov til tider. Tillad dig selv nogle faste tidspunkter på ugen, hvor du har "jeg-tid", og hold fast i det. Husk dig selv på, at det ikke handler om egoisme, men om en livsnødvendighed. Det kan muligvis hjælpe at tænke på, at når du er tanket op af energi og gode oplevelser, styrker det dit selvværd, og det vil give dig kræfter til at få hverdagen til at lykkes. Sørg også for at have nogen i dit netværk, du kan få lettet dit hjerte hos.

Hvordan kan venner og familie bedst støtte parret?

– Ved at være åbne, nysgerrige, forstående og spørge aktivt til, hvordan det går. Det er stadig tabubelagt og vanskeligt at række ud efter hjælp, når nogen har det psykisk dårligt, så det er en kæmpe ressource, hvis netværket selv tager initiativ. Det er ikke altid tydeligt, når det ikke går godt, og nogle mennesker har svært ved at bede deres netværk om hjælp. Man bør undgå at pakke parret ind i vat i et forsøg på at passe på dem. Ja, der er nogle hensyn at tage i perioder, hvor sygdommen fylder, men den sygdomsramte person er ikke sin sygdom. Tilbyd aktiv, også praktisk, hjælp. Det vil også være en støtte, at familie og venner

accepterer, at sygdommen til tider forhindrer, at parret eller den sygdomsramte har overskud til at deltage, og at det ikke skal tages personligt.

Hvordan forhindrer man, at der opstår uligevægt i parforholdet, at den ene bliver regnet som "mere normal"?

– Ved at tale åbent om det. Det kan ikke forhindres, at andre regner den raske som mere "normal", da det sandsynligvis er den raske, der i perioder overtager mange af de praktiske ting og kontakten til omverdenen. Accepter, at der vil være tidspunkter, hvor der er en skævhed. Tal med hinanden om det. Brug humor. Uvidenhed, fordomme og forudfattede holdninger er stadig vældig udbredte i befolkningen. Oplysning om emnet er det bedste værn. Bliv ved med at gøre jer klogere på sygdommen, så bliver det også nemmere at forklare andre, hvad den gør. Arbejd også på at adskille sygdom og person.

Hvordan undgår man konstant at være bekymret, og at man tager for meget ansvar på sig?

– Bekymring og ansvar er som regel en konstant følgesvend. De fleste pårørende kan aldrig slippe det helt. Øv dig alligevel i at kunne lægge bekymringer og ansvar på hylden, at få pauser fra det. Det kan være igennem "alenetid" for dig selv med aktiviteter, der kan flytte fokus over på noget andet og glædesfyldt. Det kan også være ved at skabe klarhed omkring behandlingen, og hvem der tager sig af hvad i forhold til sygdommen ift. sygdommen. Og det kan være ved at trække på sit netværk.

Hvad er de mest typiske misforståelser, der opstår i parforhold, hvor den ene er psykisk syg?

– Som pårørende kan man nogle gange komme til at stå med en følelse af, at den sygdomsramte ikke prøver nok, ikke tager ansvar nok, ikke tager sig nok sammen, at han eller hun er doven og egoistisk, selvom det i realiteten er sygdommen, der kommer i vejen. Dermed ikke være sagt, at det er noget, der er kendetegnende for alle parforhold, der er ramt af psykisk sygdom.

Du kan flere gode råd om at være pårørende på psykiatrifonden.dk eller i bogen "Pårørende" af Jes Gerlach.