

# HVORFOR SÅ DERE IKKE MEG?

## INTERVJU

Av: Helga Melkeraaen, KoRus - Midt-Norge

«Hvorfor hadde hjelpeapparatet så lite fokus på familien rundt mens mor forsvant ned i glasset og ble gradvis borte for oss?» spør Christa Oscarsson.

Christas mor utviklet et omfattende alkoholproblem i godt voksen alder. Med sosial fasade, pent hjem og god stilling som elsket lærer kunne alkoholproblemene utvikle seg over mange år uten at noen tok grep. Christa forteller at det alltid var alkohol i hjemmet til de fleste anledninger, men at dette var «til å leve med» i mange år. Både kollegaer, naboer og venner var vitne til at morens alkoholbruk etter hvert kom ut av kontroll og tok fullstendig overhånd over livet hennes. Hun forsvant gradvis inn i rusen og ble etter hvert pleiepasient med betydelig oppfølging fra hjemmesykepleien.

Pårørende til rusavhengige sliter seg ofte ut i forsøk på å demme opp for den fryktelige situasjonen de må forholde seg til, at deres nære og kjære mister kontrollen over eget liv, endrer personlighet og etter hvert gir blaffen i det meste bortsett fra å ruse seg. Tap av verdighet er smertefullt å være vitne til, og slik var det også for Christa, som i mange år sto på og gjorde alt hun maktet for å hjelpe. I denne prosessen mistet hun fokus på egne behov og hva hun selv trengte for å takle å stå i det emosjonelle kaoset og maktesløsheten det medfø-



*Her ser vi Christas mor gjennom et vinglass. Christa forteller at morens alkoholproblemer utviklet seg over mange år uten at noen tok grep. Foto: Privat.*

rer å oppleve at ens egen mor går til grunne. Som Christa selv sier det: «Enn om de hadde spurt hvordan det gikk med meg? Eller sagt at nå skal vi ta ansvar for din mor, det er jobben vår.»

For ingen spurte Christa hvordan hun hadde det. Familien rundt fikk heller ikke tilbud om samtaler i hjelpeapparatet som hadde ansvaret for mor. Etter hvert fikk Christa store helseplager på bakgrunn av pårørendebelastningen, det førte henne inn i ulike utredninger i spesialisthelsetjenesten. Diffuse smerter, søvnløshet, hjertebank, svimmelhet og utmattelse kan jo være så mangt. Det virket som om ingen i helsevesenet evnet å se at de ulike symptomene faktisk kunne ha sammenheng med en krevende livssituasjon over mange år.

Pårørende til mennesker med rusproblem får, nesten uten unntak, ulike belastninger som etter hvert kan føre til redusert livskvalitet. Christa er også opptatt av at pårørende som regel ikke vet at de selv har behov for hjelp eller har kunnskap om hva de trenger for sin egen del. De kobler ikke egne helseplager med den krevende og utmattende situasjonen de står i som pårørende. Derfor mener Christa

“

– Å få tidlig hjelp  
for sin egen del kan  
utgjøre en stor  
forskjell i mange  
menneskers  
liv.



*Christa forteller at ingen spurte henne om hvordan hun hadde det. Familien rundt fikk heller ikke tilbud om samtaler i hjelpeapparatet som hadde ansvaret for mor. Foto: Privat.*

det er nødvendig at fagfolk har kunnskap om hvilke belastninger mange pårørende står i, kjenner symptomene på overbelastning og tør å spørre og bry seg. Helsepersonell og andre fagfolk som er i berøring med pårørende, må rutinemessig inkludere spørsmål som gjør det enklere for pårørende å være åpne om situasjonen sin. Det kan bidra til tidlig hjelp, som igjen kan forebygge helsesvikt over tid.

Å få tidlig hjelp for sin egen del kan utgjøre en stor forskjell i mange menneskers liv. For det handler om mange. For hver person som utvikler rusproblem, er det i gjennomsnitt 3–4 nære familiemedlemmer, både voksne og barn, som står rundt og blir involvert i det som skjer.

Etter morens død i 2007 fikk Christa etter hvert tilbud om pårørendekurs og kontakt med andre pårørende. Opplevelsen av ikke å være alene, å få sette ord på felles tanker og følelser, er for mange den beste hjelpen, og slik var det også for Christa.

I dag er hun fortsatt plaget, noe hun selv mener i stor grad skyldes mange års krevende innsats som pårørende. Kanskje det kunne ha vært annerledes om noen hadde sett henne og sørget for at hun fikk avlastning og tilpasset hjelp for sin egen del.

På spørsmål om hva hun skulle ønske av hjelpeapparatet, sier hun følgende: «Alt helsepersonell i både kommuner og spesialisthelsetjeneste må ha basiskunnskap om hvordan sykdom og traumer belastar nære pårørende, og være opptatt av ikke bare pasienten, men hele familien.»

Hun oppfordrer til at pårørende alltid innlemmes uansett. Selv om pasienten ikke ønsker å involvere pårørende i egen behandling, har pårørende både rett til og nesten uten unntak behov for hjelp og bistand for sin egen del. «Selv om mye har blitt bedre når det gjelder pårørendearbeid, er det fortsatt en vei å gå før dette blir en realitet,» sier Christa.