



TRÆNING AF COMPASSION KAN HJÆLPE PÅRØRENDE TIL PSYKISKE SYGE

500.000 danskere lider på et tidspunkt i deres liv af en psykisk lidelse. Til dem hører 1,6 mio. nærmeste pårørende. Bekymringer, praktisk hjælp, slagsmål med kommunen er måske en del af hverdagen, og forskning viser, at der er 50 % øget risiko for selv at udvikle en depression, stress og angst, hvis en af dine kære lider af en psykisk sygdom. Men i dag er der ikke noget fast tilbud om hjælp til pårørende.

En bevidst træning af vores medfødte evne til at udvise compassion – en form for aktiv medfølelse, hvor du har et ønske om at lindre en andens lidelse – kan dog hjælpe os til ikke at tage smerten på os. Men rumme smerten og imødekomme den. Uden at blive syg selv. Derfor har Dansk Center for Mindfulness kørt det første kursus i Compassion Cultivation Training (CCT) som et led af et større forskningsprojekt. Projektets formål er at se, hvorvidt det 8-ugers videnskabelige program kan hjælpe pårørende til at få mindre stress og trives bedre i hverdagen. På siden her kan du læse om Maries oplevelser med kurset.

De næste kurser starter op i marts i København.

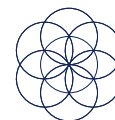
Maries voksne søn fik for syv år siden diagnosen paranoid skizofreni. Sygdommen ramte Marie hårdt. Ud over de mange bekymringer for sønnens helbred, fyldte en stor skyld over ikke at have gjort det godt nok som mor.

Compassion hjalp hende til at slippe tankerne om skyld, og hun sover langt bedre om natten. *(Modelfoto).*

MARIE, MOR TIL VOKSEN SØN MED DIAGNOSEN PARANOID SKIZOFRENI - KURSIKT PÅ CCT-HOLDET FOR PÅRØRENDE

Marie er mor til en voksen søn, der lider af paranoid skizofreni. Hun har også en bror, der er født udviklingshæmmet og har en bipolar lidelse. Det sidste år har broderens tilstand været slem, og Maries kamp med systemet har været opslidende. Broderen har været så dårlig, at Marie var en af de eneste, der kunne have kontakt til ham. Ofte måtte hun sidde og vugge ham for at få ham til at falde til ro, og hun måtte konstant tænke kreativt for at få ham til at indtage føde. Men det er ikke det, hun beskriver som det værste. Denne periode har været hård, men den har ikke gjort hende søvnløs, og den har ikke gjort hende syg med stress. Det blev hun til gengæld i to måneder, da hendes søn for syv år siden fik diagnosen paranoid skizofreni. For Marie har compassion-kurset været en uvurderlig hjælp, som hun også kan bruge i mødet med de mange syge klienter, hun hver dag sidder over for som misbrugs-konsulent.

Jeg har oplevet meget voldsomme ting i mit liv. Blandt andet har jeg fundet min yngre (voksne, red.) bror død. Al- ligevel var der ikke noget værre end tiden, da min søn blev syg. At opleve den sidste tid, inden han blev indlagt var det værste! Det at opleve, at mit barn bliver alvorligt sygt, og jeg ikke kunne stille noget op. Samtidig har der i mange år været den overbevisning, at skizofreni var moderens skyld. Og selv om mange fortalte mig, at det ikke var sådan, man tænkte længere, kunne jeg ikke slippe det. Jeg kunne ikke holde ud at se billeder af ham som lille, hvor han smilede og var glad. Var der allerede noget der? Var der noget, jeg kunne have gjort bedre dengang? Min mor døde kort efter, jeg fødte ham, så jeg var i sorg. Så måske havde jeg ikke overskud nok? Havde jeg givet ham det, han havde brug for? Jeg følte, at jeg ikke havde beskyttet



ham nok. Den byrde stod jeg med. Det var meget anderledes for mig, end at stå med alt det med min bror. For der var jeg bare en søster. Der var jeg ikke forælder, og jeg følte ikke skyld over hans situation.

HVORDAN VAR DET, DA DIN SØN BLEV SYG?

Jeg havde været voldsomt bekymret i flere måneder. Jeg vidste ikke hvad der var galt. Til sidst fik jeg ham til lægen og indlagt. Jeg blev selv halvtidssygemeldt. I ferien efterfølgende sad jeg bare og stirrede ud i luften i tre uger og blev sygemeldt i to måneder. Det var en stressreaktion på bekymringen og sorgen over, at mit barn havde fået en varig lidelse. Jeg ringer til ham hver morgen. Har han sovet dårligt, er det ikke sikkert han kan arbejde. Men han har fået det meget bedre, og der er meget glæde nu. Men der er grundlæggende sorg over, at livet ikke blev som jeg havde forestillet mig for ham, og jeg havde rigtig mange selvbebrejdelser, der fyldte.

HVORDAN HJÆLPER KURSET PÅ DET?

Compassion har lært mig at rumme den del uden at gå i lidelse. Jeg kan acceptere smerten. Den er der, men et kvarter efter, kan jeg igen nyde solen eller at være sammen med mine børnebørn. Vi har lært et begreb på kurset, der hedder empatisk lidelse. Det har fået nogle ting til at falde på plads for mig. Jeg har en empatisk evne, som jeg bruger i mit arbejde eller i mit sociale liv. Jeg kan sagtens være sammen med andre mennesker, der har det meget svært uden selv at få det dårligt. Når jeg var sammen med min søn, blev jeg hurtigt bekymret for, hvad der skulle ske i fremtiden. Det hjalp ham jo ikke. Med compassion har jeg lært, at jeg kan ønske ham det godt, når han en dag ikke kan gå på arbejde. I stedet for at blive bekymret og tynget, kan jeg nu med meditationen tage hans lidelse ind. Men i stedet for at få det dårligt, får jeg den ud af systemet igen ved at sende ham gode tanker. Det hjælper. Jeg bliver lettet og kan bedre berolige mig selv. Stoppe tankerne, når jeg går over i selvbebrejdelser eller ærgrer mig over fortiden. Jeg har fået nogle redskaber til at holde fast i det gode liv, jeg har lige nu.

HVILKEN FORSKEL GØR DET FOR DIG I HVERDAGEN?

Jeg har let ved at bekymre mig, og det har påvirket min nattesøvn meget. Nogle gange kan jeg ikke falde i søvn på grund af alle tankerne. Andre gange vågner jeg mange gange og får meget dårlig søvn. Det har været i lange perioder, og det belaster rigtig meget. Da jeg så opslaget med kurset, tænkte jeg, at det kunne være et værktøj til at lægge bekymringerne lidt væk. Og det har virket. Jeg mediterer om aftenen og med ganske få undtagelser, kan jeg falde til ro og lægge mig til at sove. Så er jeg langt mere rustet til at tage det, der måtte komme om dagen. Min mand siger også, at han har fået en friskere kone. Jeg har mange klienter og samtaler i løbet af dagen, så ofte lukkede jeg helt ned, når jeg kom hjem. Det gør jeg ikke længere, og jeg går også senere i seng.

(Marie er et opdigtet navn. Af hensyn til hendes søn, har vi valgt at anonymisere hende.)

OM CCT-KURSUS

- CCT står for Compassion Cultivation Training og er et 8-ugers videnskabeligt testet meditations-program fra Stanford University
- Man mødes to timer en gang om ugen og træner cirka en halv time hjemme dagligt
- Forskning har vist, at effekterne blandt andet er mindre stress, færre bekymringer, mere energi og mere medfølelse med andre
- Forsøg viser desuden, at CCT kan have en gavnlig effekt på sundhedspersonale, pårørende og andre, der dagligt er i kontakt med meget syge mennesker
- To ny gratis kurser for pårørende starter op i marts 2019 i København. Se mere her: <http://mindfulness.au.dk/forskning/projekter/compassion-til-paaroerende/>