



Närstående

Reumatiker
förbundet

Det påverkar dig och andra

Som närstående kan det vara svårt att se sitt barn, sin partner, förälder eller syskon lida och ha det svårt. För den som har fått en diagnos kan det leda till förändringar i till exempel beteende, samliv eller arbetsliv, vilket i sin tur kan påverka livet för familj och närstående.

Vad händer i relationen?

Vi både får och tar på oss olika roller i en relation. Med relationerna kommer också olika förväntningar på varandra. När en partner blir sjuk kan den här rollfördelningen rubbas. Vad händer när vi inte längre kan leva upp till de förväntningar som omgivningen och vi har på oss själva? Genom att öppna oss inför varandra ger vi oss själva och våra relationer bättre förutsättningar. Men vi blir också sårbara genom vår öppenhet. Därför är det viktigt med tillit och en grundläggande respekt för oss själva och varandra.



Bemöt den andra som den vill bli bemött. Utgå inte per automatik från dig själv.

I vuxna relationer kan närstående uppleva utanförskap, en oförståelse och maktlöshet inför sin partners sjukdom. Personen som har en reumatisk sjukdom kan i sin tur uppleva att han eller hon inte vill belasta den andre genom att prata om sjukdomen och hur den påverkar. Kanske finns det en rädsla för att berätta, eller en ovisshet om hur man ska prata om det. Kanske känner man att man misslyckats tidigare, att man inte har blivit förstådd eller tagen på allvar.



Lorem ipsum

Att få och leva med en reumatisk sjukdom kan ha stor påverkan på ditt liv. Det är vanligt att relationer påverkas. En del har levt en längre tid med smärta eller andra symptom innan de har fått en diagnos, för andra sker insjuknandet mer plötsligt.

Delaktighet i varandra

Att vara sann mot sig själv och den man lever tillsammans med, är en bra utgångspunkt både för dig som lever med reumatisk sjukdom och dig som är närstående. Delaktighet i varandras liv genom öppenhet om egna behov, lyhördhet och genuin nyfikenhet om den andres behov kommer att stärka förutsättningarna för relationen. Försök att tillsammans skapa en gemensam spelplan med gemensamma spelregler för just ert liv och er samvaro. Slösa med omtanke och omsorg om er själva och varandra. Ett tips är att avsätta tid för att vara tillsammans, prata och vara nära varandra. Aktivera er tillsammans! Genom att göra roliga saker stärker ni relationen, får goda skratt och trevliga minnen att återvända till när livet känns grått och tungt.

Att följa med vid besök i vården

Fyra öron hör mer än två. För dig som är närstående är det också lättare att vara ett bra stöd om du har kunskap om sjukdomen.

Träffa en kurator gemensamt?

I kuratorns uppgift ingår kris- och bearbetande samtal men också samtal för att hantera sina relationer. Genom nya insikter och ökad förståelse kan ni tillsammans hitta sätt att förhålla er till varandra och till livet. Kuratorn kan även hjälpa till med vägledning i kontakter med myndigheter och arbetsgivare.

Hur vill du bli bemött när du är arg? Hur vill du bli tröstad när du är ledsen? Försök att beskriva dina egna behov. Som anhörig kan man hjälpa till genom att fråga och vara lyhörd.

Förälder till barn med reumatisk sjukdom

Det finns omkring 1 000–1 500 barn och ungdomar i Sverige som har olika former av reumatisk sjukdom. Som förälder till ett barn med reumatisk diagnos är det inte bara kunskap om diagnosen man söker, utan även hur andra föräldrar i samma situation lever. Ett viktigt behov är att komma i kontakt med andra för att kunna dela erfarenheter och få tips och råd. Finns det ingen föräldragrupp där du bor kan du kontakta Reumatikerförbundet – vi ger dig tips om vart du kan vända dig.

10 tips från socionom Charlotte Klinga

1. Vi har en förförståelse, förutfattade meningar. De hjälper oss att begripa världen men gör att vi ibland tolkar allt för snabbt. **I stället för att tolka – fråga!**
2. Det är bra med en **tydlig spelplan** med spelregler. Det gör det lättare att förhålla sig till olika situationer och händelser, speciellt de svårare.
3. **Döm inte** varandras upplevelser och uppfattningar.
4. **Låt båda äga** sina känslor och tankar. Undvik att tala om för den andra vad den borde känna eller hur den borde agera.
5. **Verbalisera** känslorna – om ni har svårt att prata, skriv till varandra.
6. **Fokusera** på det ni har och på möjligheterna i framtiden, inte på det som gått förlorat.
7. **Prata om** hur situationen upplevs och vilka känslor den väcker – berättandet i sig är läkande.
8. **Bekräfta** varandra. Som närstående: försök att orka visa din omtanke även i svårare lägen – orka stå kvar.
9. **Lyssna aktivt** både med kroppsspråk och medvetande. Låt den andra få tala till punkt.
10. **Låt den andra bli delaktig** i ditt liv – vi behöver inte klara oss själva i alla lägen (ensam är inte alltid stark). Att vara självständig och stark betyder inte att man ska klara allt själv. Tvärtom behövs det en hel del mod för att våga be om hjälp eller stöd.



Lär dig mer!

På reumatiker.se kan du läsa mer om att vara närstående eller förälder till någon med en reumatisk sjukdom.

Kunskap, handlingskraft och gemenskap

Reumatikerförbundet är en medlemsorganisation som arbetar för att tillvarata reumatikers intressen. Vår vision är ett bra liv för alla reumatiker och lösningen på reumatismens gåta. För att nå dit arbetar vi med kunskapsspridning, påverkansarbete, forskningsfinansiering, och olika former av stöd till människor som berörs av reumatisk sjukdom.



Bli medlem

Som medlem i Reumatikerförbundet får du tillgång till en gemenskap med andra i liknande situation. I medlemskapet ingår dessutom en mängd olika förmåner, bland annat aktiviteter och föreläsningar samt vår medlemstidning Reumatikervärlden direkt hem i brevlådan. Bli medlem på reumatiker.se. Välkommen!



Stöd oss - ge en gåva

Stöd vår vision om ett bra liv för alla reumatiker och lösningen på reumatismens gåta. Läs mer om vårt insamlingsarbete på vår webbplats. Din gåva gör skillnad!

BG 900-3195

PG 90 03 19-5

Swish 123 900 31 95

reumatiker.se

**Reumatiker
förbundet**