

Smertepsykolog: Luk munden op og skån din ægtefælle

"Smertepatienten skal bede om hjælp, og ægtefællen skal kun hjælpe, når den anden beder direkte om det. En så klar aftale aflaster begge parter følelsesmæssigt lige med det samme," siger psykolog Søren Frølich fra Tværfagligt Smertecenter på Herlev Sygehus.

Af journalist Mette Bender

Kroniske smertepatienter føler skyld, når de ikke kan være den ægtefælle og forælder, de gerne vil. Det mener psykolog Søren Frølich, der arbejder med smertepatienter og deres pårørende på Tværfagligt Smertecenter på Herlev Sygehus. Når han spørger ind til kvindelige smertepatienters forestillinger om, hvad der er værst for deres mænd, svarer mange, at de tror, han er dødtræt af at skulle støvsuge derhjemme.

"Men kun få partnere til smertepatienter er i virkeligheden særligt ked af at hænge på rengøring eller tøjvask. Tværtimod gør praktiske opgaver det muligt for dem at hjælpe. Ikke at kunne gøre noget er det svære, og mange lider under tyngende magtesløshed," siger psykologen.

Han forklarer, at et menneske, der ser sin elskede forpint af smerter, stærkt ønsker at hjælpe, men personen kan ikke gætte, hvad den anden behøver, eller hvornår behovet er der.

- Måske oplever manden til den kvindelige fibromyalgipatient, at hun bliver irriteret, når han vil bære poserne eller skrælle kartoflerne. En anden gang bliver han måske bare siddende, når hun bakser med noget, og får bagefter at vide, at han godt kunne have tilbudt sig. Den form for uklarehed gør det svært for ham at slappe af.

Søren Frølichs råd til de mange ægtepar med denne problematik er ganske enkelt at lukke munden op.

Hårdt at gætte og tyde signaler

- Lav en klar aftale om, at smertepatienten selv påtager sig ansvaret for at sige til, når hun eller han behøver hjælp. I den aftale ligger også, at smertepatienten kun kan forvente den hjælp, som hun eller han har bedt om.

En så enkel overenskomst betyder, at begge parter præcist ved, hvad de har at rette sig efter.

Den pårørende skal ikke sidde på nåle og gætte forventninger og tolke signaler. Smertepatienten har til gengæld en veldefineret ret til at udtrykke sine behov.

- Hvis der så en gang imellem opstår konflikter, kan de huske hinanden på aftalen og finde tilbage i det gode spor.

Når Søren Frølich foreslår denne aftale i konsultationen på Tværfagligt Smertecenter, hjælper den som regel begge parter lige med det samme, forklarer han.

Centret har også en smerteskole, hvor de pårørende deltager en af kursusdagene.

- Det er rigtig godt for pårørende at møde hinanden. De føler normalt ikke, at de kan få lov at udtrykke, at

situationen også går ud over dem. Nu taler de med andre i samme situation.

På smerteskolen laver de pårørende en øvelse, hvor de definerer, hvad der er værst for dem, og her kommer magtesløsheden på en sikker førsteplads. Andenpladsen går til oplevelsen af, at omverdenen ikke forstår, hvad kronisk smerte er.

- Familie, kolleger og venners uvidenhed går både ud over smertepatienten og familien. Manden til en kone med fibromyalgi oplever ofte, at andre siger, at "nu må din kone da snart blive rask?". Det kan også være, at andre i misforstået hjælpssomhed foreslår dem at prøve endnu en heksedoktor i Frederikssund.

Mister interessen for sex

Når smertepatienten selv skal fortælle, hvad der er sværest, taler hun eller han ofte om oplevelsen af ikke at slå til.

Den kvindelige smertepatient er ked af ikke at kunne klare at have gæster. Ikke at kunne lege med børnene på gulvet. Eller hun er ked af at have mistet interessen for sex, som måske gør ondt på hende eller tager alle hendes kræfter.

Søren Frølich oplever ofte, at smertepatienter taler om problemer med sexlivet.

- Den kvindelige smertepatient føler, at hun svigter sin mand ved ikke at gå i seng med ham. Hun bliver som regel overrasket over at høre, at manden er mere ked af, at hun har det skidt, end at deres sexliv ikke fungerer så godt. Den dialog mellem ægtefællerne er meget bedre end spekulationer, siger Søren Frølich.

Han mener, at det drejer det sig om at dele tanker og følelser. Men også at turde tænke lidt anderledes.

- Det kan være, at de stillinger, parret plejer at bruge, gør ondt på smertepatienten, men der er altid andre måder at være sammen på. Eller måske skal parret finde alternative tidspunkter, hvor smertepatienten har det bedre. Det afgørende er at eksperimentere lidt, så er der som regel en vej.

Børn klarer det godt

Søren Frølich fortæller, at mange smertepatienter bekymrer sig om deres forhold til børnene.

- Smertepatienter tror ofte, at det er helt afgørende, at de for eksempel kan spille fodbold med deres børn, men det vigtige er jo ganske enkelt at være sammen med dem. Måden spiller en mindre rolle. Vi har af og til børn med til samtaler her. De kan være meget påvirkede af situationen, men det er som regel, fordi de frygter at miste deres mor eller far.

Derfor er det afgørende at tale med børnene og dele sin viden med dem, forklarer psykologen.

- Det er til gengæld ingen ulykke, at lille Jesper sjældnere får en kammerat med hjem, eller at mor aldrig

ligger og roder med legoklodser på gulvet. De problemer er stærkt overdrevne. Børn vænner sig til forholdene, hvis de grundlæggende er trygge.

Finder sine virkelige venner

På smerteskolen forsøger både smertepatienter og pårørende at finde fordele ved den ofte stærkt belastende situation.

- Det provokerer mange at tænke i de baner, men fordelene er der faktisk, siger Søren Frølich.

Kursisterne nævner, når de har tænkt sig godt om, at der er bedre tid til børnene, fordi smertepatienten er mere hjemme. Eller de peger på en lille praktisk ting som, at nogen kan lukke op for postbuddet, når han kommer med en pakke.

Mange smertepatienter og pårørende kommer desuden frem til, at de gennem krise og sygdom har fundet deres virkelige venner. De siger, at de har fundet værdien i de nære ting, nu hvor deres verden er begrænset af sygdom. Mange er også kommet tættere på hinanden i ægteskabet.

Find egne frirum

Søren Frølichs væsentligste budskab til pårørende er at finde egne frirum.

- Sørg for at have beskæftigelser, hvor ægtefællen ikke er med. Hav dine egne venner og pas godt på dig selv. Mærk dine behov. Ellers holder du ikke til det i længden, advarer Søren Frølich.

Han gør opmærksom på, at mange smertepatienter udvikler depressio-



Råd til pårørende fra Søren Frølich

- Pas på dig selv
- Skab frirum. Det kan være dit eget værelse, eller nogle aktiviteter, som er dine alene
- Sørg for venner, som kun er dine
- Øv dig i at mærke og fortælle om dine følelser og ønsker
- Giv dig selv ret til at udtrykke dem

ner. Det er svært for ægtefællen at leve med.

- Stemning smitter, og depression er en væsentlig årsag til de mange skilsmisser i kølvandet af kronisk smerte. Men heldigvis kan depression som regel behandles.

Også smertepatienten kan have brug for et frirum, for eksempel et eget værelse at trække sig tilbage til.

- Her kan den forpinte person slippe masken uden at tænke på de andre. Det koster energi og forværrer smerterne at holde masken.