

7 RÅD TIL DIG, DER BOR SAMMEN MED EN STRESSSYGEMELDT

Det kan være udfordrende at bo sammen med en stresssygemeldt. Den stresssygemeldte er hjemme 24-7, er urolig, ked af det og ikke den samme selvsikre og givende partner, som du kender normalt. Selv små opgaver afføder stærke reaktioner hos din partner, og du er sikkert i tvivl om, hvordan du bedst støtter din partner og samtidig holder sammen på både familie, arbejde og omgivelserne i øvrigt.

Her er 7 råd til dig, der bor sammen med en stresssygemeldt.

1. Hjælp din partner til at få den rigtige rådgivning.

Din partner har et reelt stresskollaps og er derfor blevet sygemeldt over en længere periode. Det er vigtigt at få en deadline på sygemeldingen. Sygemeldinger på ubestemt tid skaber utryghed hos alle parter, inkl. arbejdsgiveren, og en dygtig stresscoach skal kunne fortælle din partner præcist, hvor længe sygemeldingen varer, og hvordan din partner skal forholde sig under sygemeldingen. Den præcision mestrer alle psykologerne i Matzau Erhvervspsykologer samt samtlige kursister, der er uddannet på Matzau Stresscoachuddannelse.

2. Din partner skal hvile mest muligt.

Kuren mod stress er ro, intet andet. Jo mere din partner foretager sig, jo mindre virker sygemeldingen, og stressen vedligeholdes derimod. Træning er ikke kuren mod stress, og heller ikke alle mulige andre aktiviteter. Sig til din partner, at du støtter hende / ham 100% til at få maximal ro, og hold et godt øje på din partner, som let kan ryge i sygemeldingsfælden, dvs. fortsætte med at holde sig i gang i stedet for at give slip.

3. Din partner skal nok komme igennem.

En stresssygemelding har forskellige faser, og det kan være let at tvivle på, om man nogensinde får det bedre, når det står værst til. Vid, at der indledningsvist er meget uro og angst, dernæst kommer en periode med træthed og meget søvn – og måske nogle infektioner. Dernæst kommer en fase, hvor livsenergien begynder at komme tilbage, og endelig kommer tiden til at starte op på jobbet igen, hvor der bør startes med gradvis optrapning over nogle måneder. En sygemelding er kun en periode, og din partner skal nok komme igennem ved at følge følgende råd:

4. Pligter og gøremål skal holdes på et minimum.

Aftal med din partner, hvilke gøremål og pligter, han / hun skal aflastes i denne periode, og hvilke han / hun fortsat kan beholde. Anvend fx onlineindkøb hos netsupermarkeder, fremfor at handle ind. Din partner har ikke brug for at omgive sig med trafik, støj og menneskemængder, og du har selv flere opgaver end normalt i hjemmet i denne periode. Til gengæld kan din partner fx vaske tøj, lufte hund og ind imellem hente børn. Men din partners pligter *skal* holdes på et minimum.

5. Læg din partner på sofaen og tænd for netflix.

Kuren mod stress er ubetinget ro. Din partner bør sove så meget som muligt, se serier og gå stille ture. Stress går væk af sig selv, når man holder op med at tage ansvar for alt og alle samt spekulere på alle problemerne. Og det hjælper serier til, da de jo er designet til at hypnotisere os lidt.

Så længe din partner er optaget af handlingen i god serie, kan han/hun ikke samtidig bekymre sig om hverken fortid eller fremtid, og så falder nervesystemet til ro – helt af sig selv. Så vær indstillet på, at din partner ligger meget i sengen eller på sofaen i en periode.

Til gengæld kan du bede din partner love ikke at rode, og der altid er rent og ordenligt omkring jer, for ellers er det helt ulideligt at bo sammen med en sygemeldt.

6. Meld ud til venner og familie

Hjælp din partner til at få lukket de mentale skodder udadtil til venner og familie, så han/hun ikke selv skal forklare sig eller være på i de måneder, hvor helingen af nervesystemet og sindet skal finde sted. Her anbefaler jeg, at du melder ud til at jeres nærmeste, at din partner fx har arbejdet for meget, og derfor er stresssygemeldt for en periode. Og at han/hun skal have ro, og at de derfor ikke må droppe forbi uanmeldt eller forvente, at han/hun deltager i diverse familiearrangementer.

Vær her meget opmærksom på ikke at invitere til diskussion i jeres omgivelser, om hvorfor din partner har stress, samt om hvad han/hun skal gøre, andet end at være i total ro. Alle har en holdning til stress og vil af et godt hjerte gerne blande sig, og det skal I for enhver pris undgå.

7. Orienter jeres børn

Hvis I har børn, skal børnene ligeledes orienteres. Alt afhængig af, hvor gamle børnene er, skal de bringes til forståelse, at mor/far for en periode har brug for ro, og derfor skal være hjemme og sove så meget som muligt.

I kan her i fællesskab forklare jeres børn, at det er fordi mor (eller far) har haft for meget arbejde, at hun/han nu skal have indhentet søvn og hvile. Vær opmærksom på, at børn let kommer til at føle skyld, så det er vigtigt at forklare dem, hvorfor din partner er sygemeldt, at det ikke er farligt, og at det kun er i et par måneder.

Fortæl dem, at det bedste, de kan gøre for deres far/mor, er at holde ham/hende i ørerne, så han/hun ikke falder i fælden med at sidde ved computeren eller lave

for mange ting. Så føler børnene sig mere trygge, fordi de får en opgave og kan medvirke til at påvirke situationen. I kan også give børnene nogle af dine pligter i denne periode – det behøver ikke være store pligter, men igen vil det give jeres børn en følelse af at kunne påvirke situationen positivt fremfor at de føler sig magtesløse.

Og så er det ellers ned under det varme tæppe foran netflix i et par måneder, indtil nervesystemet har helet... helt af sig selv.

Læs mere i [Stressfri på tolv uger eller mer'](#) eller [Rigtige mænd går også i sort.](#)