

FORORD

AF POUL NYRUP RASMUSSEN, MEP, FORMAND FOR DE EUROPÆISKE SOCIALDEMOKRATER (PES)
OG TIDLIGERE STATSMINISTER

Mindst hver anden familie prøver det på et eller andet tidspunkt. At stå over for det næsten højeste bjerg et menneske kan bestige – at forstå og hjælpe et menneske, der står en nær, og som har en psykisk sygdom. Når et familie-medlem eller en ven bliver psykisk syg, møder dem, der står allernærmest, ofte en sorg og magtesløshed så stor, at det er næsten umuligt at sætte ord på. “Hvorfor” runger i ens indre. Hvordan kunne det ske? Og er det nu også rigtigt, at der er tale om en psykisk sygdom? Spørgsmålene, som pårørende til en psykisk syg har, er mange. Svarene desværre alt for få.

Mindst hver anden familie bliver ramt, og bag hver eneste familie er der en historie om liv. Om en skæbne. Om et sind, der på et eller andet tidspunkt blev bragt ud af kurs, og om en familie, der i mange tilfælde lider i stilhed.

“ Mindst hver anden familie bliver ramt, og bag hver eneste familie er der en historie om liv. Om en skæbne.

Som pårørende kan noget af det allersværeste være at skulle erkende, at den person, man holder så meget af, er syg og har brug for hjælp. Hvornår ser man signalerne på, at noget er galt, og hvordan skal man forholde sig? Jeg ved selv, hvor svært det er at anerkende, at ens eget barn kan have brug for en hjælp, professionelt såvel som omsorgsmæssigt, som man ikke længere er i

stand til selv at yde – uanset hvor meget man ønsker at forsøge. Det er netop her, der er brug for en bog som denne, hvis formål er at hjælpe pårørende til at se og tolke de første signaler og give viden om, hvad man gør, hvis den, der er syg, selv har svært ved at erkende, at der er brug for hjælp.

Bogen udfylder et stort tomrum. Hvis vi skal kunne hjælpe vores nærmeste, der har et sårbart sind, må og skal vi også rette fokus mod de familier, venner og børn, der må leve med, at deres pårørende er syg.

Denne bog åbner et vindue, der i alt for lang tid har været lukket. Vi skal ikke være bange for at tale om at have en psykisk sygdom eller være pårørende til en psykisk syg. De gamle tabuer skal brydes – kun derved gør vi hinanden og os selv fri.

“ Denne bog åbner et vindue, der i alt for lang tid har været lukket.

Jeg er en af dem, der har mistet det dyrebareste. Jeg mistede desværre alt for tidligt min datter. Signe er hos mig altid, men hun valgte livet fra. Det har været en sorg så knusende stor, at jeg i lang tid ikke har haft ord for den. Derfor havde jeg i mange år den indstilling, at så længe jeg ikke kunne sige noget, så længe jeg ikke kunne fortælle om min egen sorg på en måde, der måske kunne hjælpe andre, så længe ville jeg tie.

Jeg valgte at bryde tavsheden, da jeg i min erindringsbog *Vokseværk* fortalte om glæden ved at få Signe, hendes barndom og ungdom. Men også om den sorg, man konstant bærer på som mor og far til et psykisk sygt barn. Det er så ufatteligt hårdt at se det kæreste, man har, være så syg og fortvivlet, at der ikke er meget at stille op.

For et par år siden fortalte jeg i DR's *Profilen* om min datter Signe, hendes liv, hendes glade og mørke stunder og om den store sorg, hendes mor og jeg har båret på, siden Signe valgte ikke længere at være en del af livet. De reaktioner, jeg siden har fået, er kommet bag på mig og har på alle måder været overvældende. Mere end 500 breve og mails er det blevet til, som vidner om, at rigtig mange har brug for, at der bliver kastet lys over, talt om, grædt og leet over, hvor ondt livet kan gøre. Både på dem, der har det så svært med de indre dæmoner, men også på de pårørende, der står nærmest og er vidner til, at et sind går i opløsning.

Mine egne personlige erfaringer har vist mig, hvor vigtigt det er, at indsatsen over for en, der har ondt i sindet, igangsættes så tidligt som muligt, at hjælpen er tilgængelig, og at vi som pårørende ved, hvad vi kan og skal gøre for den, der er psykisk syg, for hinanden og for os selv. Åbenhed er den eneste måde at forebygge psykiske sygdomme.

Folk skal kort sagt vide noget. Det er så vigtigt at bryde tabuerne. Vigtigheden i at tale sammen og dele viden kan slet ikke betones ofte nok. Vi kan aldrig udveksle for mange erfaringer. Heller ikke i forhold til hvor magtesløs man kan føle sig. Hvor håbløst det hele kan se ud, men hvor selve livet altid er det mest dyrebare. Derfor er det godt, at en bog som denne ser dagens lys. Jeg håber, den må være til inspiration og hjælp for mange.

De bedste hilsner
Poul Nyrup Rasmussen