

Medavhengighet

En kort veiledning til deg
som er pårørende



Av Merethe Rabben

Veiledning til deg som står nær noen som strever

Når vi står nær noen som sliter med rus, psykisk helse eller andre alvorlige livsutfordringer, er det naturlig å ønske å hjelpe. Mange pårørende bruker mye tid og energi på å støtte den de er glad i.

Over tid kan det likevel skje noe med oss som står rundt. Livet vårt kan gradvis begynne å dreie seg mer og mer om den andre personen – hvordan de har det, hva de gjør, og hvordan vi kan forhindre at ting går galt.

Dette kalles ofte medavhengighet.



Medavhengighet er en relasjonsdynamikk hvor en person blir sterkt følelsesmessig, sosialt eller praktisk involvert i den andres problemer, ofte på bekostning av egne behov og grenser.

Psykologien bak medavhengighet

Medavhengighet oppstår sjelden fordi noen ønsker det. Ofte utvikler det seg gradvis i relasjoner hvor det finnes mye bekymring, uforutsigbarhet eller ansvar.

Mennesker som er omsorgsfulle, lojale og empatiske, kan være spesielt sårbare for å havne i slike mønstre. Når vi bryr oss om noen, prøver vi naturlig å hjelpe. Men hvis situasjonen varer lenge, kan rollen som hjelper bli så sterk at vi mister balansen i relasjonen.

Psykologisk sett kan medavhengighet handle om flere ting: • behov for kontroll i en uforutsigbar situasjon • sterk empati og ansvarsfølelse • frykt for at noe alvorlig skal skje • en opplevelse av at man må "holde systemet sammen"

Over tid kan dette føre til at den pårørende gradvis mister kontakt med egne behov og grenser.

Vanlige kjennetegn ved medavhengighet

1. Kontrollbehov

Mange pårørende forsøker å kontrollere eller påvirke den andre personens atferd, for eksempel rusbruk, valg eller følelser. Dette skjer ofte fordi man ønsker å beskytte den andre eller forhindre at situasjonen blir verre.



2. Selvutslettelse

Egne behov, følelser og grenser blir gradvis satt til side. Livet kan begynne å dreie seg mer om den andre personens problemer enn om ens eget liv.

3. Overdreven omsorg

Pårørende kan forsøke å hjelpe så mye at de indirekte beskytter den andre mot konsekvensene av egne handlinger. Dette skjer ofte av kjærlighet, men kan også gjøre at mønstrene fortsetter.

4. Følelsmessig uforutsigbarhet

Mange opplever at deres egen følelsmessige tilstand blir sterkt påvirket av hvordan den andre personen har det. Når den andre har det dårlig, kan det påvirke hele ens eget følelsesliv.



5. Skyld og ansvarfølelse

Det er vanlig å føle skyld hvis man setter grenser eller prioriterer egne behov. Mange pårørende kjenner på en følelse av at de burde gjøre mer.

6. Konstant bekymring

Tankene kan være mye opptatt av hva som skjer med den andre personen. Mange beskriver en følelse av å være i konstant beredskap.

En viktig påminnelse

Medavhengighet handler ikke om svakhet. Ofte handler det om kjærlighet, lojalitet og et sterkt ønske om å hjelpe noen man er glad i. Samtidig er det viktig å huske at også pårørende trenger støtte og rom til å ta vare på seg selv. Å snakke med noen som forstår kan gjøre det lettere å sortere tanker, sette grenser og finne en bedre balanse i livet.