



Du er ikke alene

- til dig, der er blevet ung pårørende

Du er ikke alene

– selv om det kan føles sådan

Hvert år oplever omkring 2.000 unge, at en person tæt på dem rammes af et stroke, altså en blodprop eller blødning i hjernen. Dertil kommer alle jer, som har nærtstående, der har fået andre skader på hjernen.

Hvornår er du ung pårørende?

I Hjernesagen er du ung pårørende, hvis du er i alderen 15-30 år og har oplevet, at din mor, far, eller anden nærtstående er blevet ramt af stroke eller anden skade i hjernen. En anden nærtstående kan være en bedsteforælder, en kæreste, en søskende eller en, du er tæt på, som du ikke er i familie med.

Det kan være svært at holde fast i hverdagen og de kendte rutiner, når en af dine nærmeste bliver ramt af en hjerneskade. Men det er vigtigt, at du finder din egen måde at tackle dit nye livsvilkår.

"Jeg bor ikke hjemme, men på et tidspunkt forventede min mor, at jeg skulle komme hver uge og gøre rent hos hende. Selv om det var svært, fordi jeg jo gerne vil hjælpe, var jeg nødt til at sige til min mor, at det kunne jeg ikke påtage mig"

Anonymiseret afsender





Dine tanker og reaktioner

Tankerne og reaktionerne kan være mange: Nogen har en følelse af skyld over det, der er sket. Nogen har en stor frygt for, at det kan ske igen. En følelse af skam er også almindelig – hvad enten det er, fordi du bekymrer dig, eller måske fordi du trækker dig fra den ramte.

Du vil også kunne føle, at du er nødt til at tage et helt nyt ansvar derhjemme. Måske så meget, at du ikke længere synes, du har tid og plads til dig selv og din egen hverdag med skole, fritid og venner.

Du vil også kunne opleve en meget stor sorg. Det kan være svært at håndtere, fordi mange forbinder sorg med døden. Men man kan også have en følelse af at miste og føle sorg over det, selvom ens nærmeste stadig lever.

Alle reagerer forskelligt

Uanset om du genkender følelserne ovenfor eller ej, er det vigtigt at understrege, at der ikke findes rigtige eller forkerte følelser – uanset om man føler skyld eller skab, er nedtrykt eller glad.

På samme måde er vores reaktion på det skete helt forskellig. Nogle sover dårligt og har manglende energi. Nogen har lyst til at isolere sig og undgå andre. Der er også dem, som bliver irritable, får fysisk ubehag, koncentrationsbesvær og meget andet.

Følger efter en skade i hjernen

Der kan være meget stor forskel på, hvordan en skade i hjernen vil påvirke den ramte, både umiddelbart efter og i uger, måneder og år efter, vedkommende er blevet ramt.

Nogle ramte kommer sig hurtigt og stort set uden mén, andre vil få livsvarige skader, som kan være fysiske i form af lammelser eller psykiske og mentale. Man kan også opleve talevanskeligheder (afasi) eller ændringer i måden at opføre sig på.

Hvad er et stroke?

Hovedparten af skader i hjernen skyldes følger efter et stroke, som er den fælles betegnelse for en blodprop eller blødning i hjernen.

En blodprop sætter sig fast i et kar i hjernen, og lukker for blodtilførslen og dermed energiforsyningen til det område af hjernen, som blodkarret forsyner.

En blødning i hjernen opstår, når et blodkar brister, og der opstår et hul i blodkarret, så blodet kan strømme ud i hjernen.

Du kan læse mere om stroke på Hjernesagens hjemmeside ved at scanne QR-koden:



"Det var svært at være derhjemme, så jeg prøvede at være så lidt hjemme som muligt. Jeg gik oftere til træning og var mere sammen med vennerne"

Anonymiseret afsender

Få støtte, hjælp og rådgivning

Det er vigtigt at du har nogen at tale med om alt det, der pludseligt sker i dit liv. Det kan være dine nærmeste i familien, det kan være dine venner, men det kan også være, at du har brug for at tale med en professionel, fx din læge eller en psykolog.

Din sorg og dine reaktioner vil ofte være forskellige fra dine nærmeste, og derfor kan det være svært at snakke med dem, som du ellers normalt snakker med om alt. Det er vigtigt, at du ved, at der ikke er nogen rigtig eller forkert måde at reagere på, når man bliver pårørende.

Du skal finde en god balance mellem livet som pårørende og dit eget liv. Det er helt ok at tage af sted på efterskole, gennemføre din planlagte rejse, at have lyst til at komme lidt væk og se vennerne og alt muligt andet.

Brug Hjernesagens gratis tilbud

I Hjernesagen har vi særligt fokus på jer, der er unge pårørende.

Du kan altid kontakte StrokeLinjen på tlf. 34 10 20 30 for en snak, og de kan også sørge for at du bliver sendt videre til vores ungepårørende-rådgiver.

Du kan også deltage i Hjernesagens gratis onlineforløb for unge pårørende.

Scan QR-koden og læs mere:



"Jeg forstod ikke, hvorfor jeg det ene øjeblik kunne være glad og smilende, og det næste øjeblik blive utrolig ked af det. Det kunne skifte på et splitsekund."

Anonymiseret afsender



Når en du holder af, får en skade på hjernen

Du vil formentlig opleve, at du får rigtig mange informationer i din første tid som pårørende. Det er samtidig en tid, hvor du måske oplever stor sorg og forskrækkelse.

Det kan være meget svært at huske de mange informationer, og det er helt almindeligt, at du ikke er klar til at lytte, at du glemmer hvad du har hørt, eller ikke kan forholde dig til det, du får at vide.

Vi vil derfor anbefale, at du tager denne folder med hjem og gemmer den, til du er klar til at læse den.

"Jeg skjulte, hvordan jeg havde det, for jeg ville ikke gøre min mor og far og lillebror mere kede af det. Men jeg havde det virkelig dårligt, og det blev faktisk kun værre af, at jeg skjulte det."

Anonymiseret afsender



Hjernesagen

Vi tager hånd om hjernen

Blekinge Boulevard 2 · 2630 Taastrup

Tlf.: 36 75 30 88