

Hensigtsmæssig støtte til personer med kroniske smerter

At støtte en person med kroniske smerter handler om at finde en balance mellem nærvær, forståelse og respekt for deres virkelighed, samtidig med at du tager vare på dine egne behov. God støtte handler ikke kun om at sige de rette fraser, men om nysgerrighed, fælles forventningsafstemning og små løbende justeringer. En af de mest afgørende indsigter er at forstå, at mange forskellige faktorer kan påvirke eller bidrage til smerter, og at smerter kan eksistere uden synlig skade eller sygdom – fx nociplastiske smerter, hvor kroppens alarmsystem bliver overaktivt (vores bud på en simpel måde at forstå denne type smerter på). Denne indsigt skaber en fælles forståelse, der gør det lettere at yde støtte, der faktisk hjælper. Den smerteramte ønsker at blive mødt som et almindeligt menneske i en ualmindelig situation – med hensyn, men uden overhensyn (med empati ikke sympati), uden at blive pakket ind i vat eller få frataget deres selvstændighed.

Grundprincipper for hensigtsmæssig støtte

1. Vær nysgerrig – forstå før du handler

Stil åbne, ikke-dømmende spørgsmål, og lyt mere, end du taler. Vær nysgerrig på den smerteramtes oplevelse uden at forsøge at finde fejl eller løsninger med det samme.

Sætninger, der hjælper:

- "Hvad har du brug for?"
- "Hvad vil støtte dig bedst lige nu?"

Undgå:

- Hurtige konklusioner som "Det lyder jo som..."
- Sammenligninger som "Da jeg havde ondt..."
- Løsninger som "Har du prøvet at..."
- At fortolke ansigt/kropssprog: "Du ser jo frisk ud..."
- Mikro-diagnoser og gæt: "Det er nok bare stress/hold i ryggen."
- At presse på for "den fulde forklaring".



2. Anerkend uden at gætte

Anerkendelse handler om at validere den smerteramtes oplevelse uden at gætte på den ud fra deres udseende eller dine egne antagelser. Smerter kan variere meget fra dag til dag, og det er kun smerteramte der selv ved, hvordan han eller hun har det. Husk også på, at mange med kroniske smerter ikke viser, om de har en god eller dårlig dag – de forsøger ofte at fremstå "normale" selv når smerterne er intense og fylder meget.

Sætninger, der hjælper:

- "Hvordan har du det i dag? Er der noget, jeg skal være opmærksom på?"
- "Dejligt at se dig i dag – er der noget, jeg skal tage hensyn til?"

Undgå:

- Udseende som målestok: "Du ser da frisk ud."
- Sammenligninger: "Du plejer jo at kunne..."
- Tom opmuntring: "Det skal nok gå" eller "Det bliver sikkert bedre snart".
- Forsøg på at fixe: "Tænk positivt" eller "Har du prøvet at lave nogle øvelser?"

3. Støt autonomi og handlekraft

Autonomi er et grundlæggende menneskeligt behov og fungerer som brændstof for værdighed, motivation og håb. For mennesker med kroniske smerter er oplevelsen af kontrol og selvbestemmelse ofte truet, fordi smerterne sætter grænser og kan skabe afhængighed af andres hjælp. Derfor er det særligt vigtigt, at støtte gives på en måde, hvor den smerteramte fortsat sidder ved roret. Som pårørende kan du tilbyde rammerne for din støtte og dit nærvær, men det er den smerteramte, der definerer behov, tempo og valg.

Inspiration

- Giv delopgaver som valg: "Jeg kan tage X, hvis du tager Y – hvad passer dig bedst?"
- Tilbyd tempo og pauser uden at presse: "Vil du have en pause nu eller senere?"
- Respekter et nej uden krav om forklaring; tjek venligt ind senere: "Vil du bytte eller ændre planen?"

Undgå:

- At overtage: "Jeg gør det lige – det går hurtigere."
- Overvågningssprog: "Pas nu på...", "Mærk efter...", "Lad være med..."
- At styre eller dømme: "Du burde/skal ..."



4. Lav en støtteprofil

En støtteprofil er jeres fælles spilleregler for støtte. Den kan skabe forudsigelighed, tryghed og klarhed – uden at tage styringen fra den smerteramte eller falde i overhensyn. På den måde bevares selvstændighed, normalitet og værdighed, samtidig med at relationen bliver lettere for begge parter.

Støtteprofilen laves typisk i nære relationer (partner, familie, nære venner), hvor hverdagen er tæt vævet sammen, men principperne kan også bruges på arbejdspladsen i dialog med leder eller kolleger. Nedenfor finder du forslag til emner, man kan tale om i det private, efterfulgt af en **udgave**, der er mere målrettet arbejdslivet.

Herunder er beskrevet nogle emner, der generelt er gode at afklare (vælg det, der passer jer):

Hvordan og hvornår du spørger ind:

Behovet for at blive spurgt ind til smerter varierer meget. Nogle ønsker slet ikke, at der spørges, andre vil gerne jævnlige dele, og de fleste ligger et sted midt imellem. Det vigtigste er, at I finder ud af, hvad der passer i jeres relation.

En mulighed er at tilbyde valg, fx: "Har du brug for, at jeg lytter, hjælper praktisk, eller vil du hellere tale om noget andet?" På den måde bliver støtten fleksibel og tilpasset den smerteramtes dagsform.

Det kan også være en fordel at aftale rammer for kommunikationen: Skal det være korte eller længere samtaler? Hyppige tjek-ins eller kun når behovet opstår? Nogle foretrækker faste tidspunkter, andre en mere spontan tilgang.

Et konkret redskab kan være at tjekke ind med en procentskala: "På en skala fra 0–100 %, hvor meget har du at byde ind med i dag?" Det flytter fokus fra smerte til ressourcer og gør det lettere at afstemme forventninger.

Fordi smerter, humør og overskud kan ændre sig hurtigt, kan det også være hjælpsomt at aftale et stop-ord eller et håndtegn, der signalerer "pause", "skift emne" eller "nu er jeg fyldt". Men ofte er det allermest virkningsfuldt bare at sige det, som det er, hvilket er den smerteramtes opgave.

Ord der virker – og ord der rammer skævt:

Ord kan løfte eller lukke en samtale. Derfor kan det være hjælpsomt at notere sætninger og formuleringer, som lander godt, og dem, der skaber afstand eller rammer skævt. På den måde bliver det lettere at navigere i, hvordan du bedst støtter den smerteramte.

Hvis du opdager, at noget du siger rammer forkert, kan du afbøde situationen med en reparationssætning, fx:

- "Undskyld, der fik jeg sagt noget vrøvl. Jeg prøver lige at få sagt det jeg ønsker at sige på en anden måde.."
- "Det kom ikke ud, som jeg mente det – jeg prøver lige igen."

Sådan viser du både respekt og vilje til at forstå, hvilket ofte betyder mere end at finde de "perfekte ord". Du kan finde mere inspiration under Mini-værktøjskasse til støtte.

Råd og forslag:

Som du nu ved, har næsten alle et godt råd, når det kommer til kroniske smerter. Derfor kan det være en god idé at tale om, hvordan råd, anbefalinger, artikler og links skal deles – hvis de overhovedet skal deles.

Hvis du sidder med noget, du virkelig gerne vil dele, så gør det på en måde, hvor den smerteramte har frihed til at sige nej tak. For eksempel kan du sige:

"Er det okay, hvis jeg deler en artikel/idé om en behandling?" eller "Sig til, hvis du gerne vil have input – jeg kender nogle forslag, der måske kunne være interessante"

Smertefrie zoner:

For nogle kan det være en lettelse at have aftalte tidsrum eller situationer, hvor smerter ikke er et emne, for at bevare en følelse af normalitet i hverdagen. Omvendt kan det også være en hjælp at aftale, at samtaler om smerter kun tages, hvis der gives samtykke først. På den måde undgår man, at smerterne ufrivilligt kommer til at fylde alt for meget i samværet.

Hvis du sidder med noget, du virkelig gerne vil dele, så gør det på en måde, hvor den smerteramte har frihed til at sige nej tak. For eksempel kan du sige:

"Er det okay, hvis jeg deler en artikel/idé om en behandling?" eller "Sig til, hvis du gerne vil have input – jeg kender nogle forslag, der måske kunne være interessante."

Hvis du opdager, at noget du siger rammer forkert, kan du afbøde situationen med en reparationssætning, fx:

- "Undskyld, det landede vist forkert."
- "Det kom ikke ud, som jeg mente det – jeg prøver lige igen."

Sådan viser du både respekt og vilje til at forstå, hvilket ofte betyder mere end at finde de "perfekte ord".



Kapacitetskode:

Mange med kroniske smerter ønsker ikke at tale om smerter hele tiden eller at flage åbent med, hvordan de har det. Her kan en kapacitetskode være en enkel måde at give omgivelserne besked om, hvor meget overskud man har at byde ind med – uden lange forklaringer. Samtidig kan koden også bruges af den pårørende, som heller ikke altid har ubegrænset overskud. På den måde bliver kapacitetskoden et fælles redskab til at forstå og respektere hinandens grænser.

I kan selv vælge, hvad der giver mening, men en simpel skala fungerer bedst – fx 0-100 % eller 0-10. Koden kan bruges helt konkret: "Jeg er på 20 % i dag" eller "Jeg har 60 %, hvordan skal vi bruge dem?". Det skaber klarhed og gør det lettere at planlægge både samvær og praktiske opgaver.

Ret til at trække sig:

At leve med kroniske smerter og samtidig have et aktivt socialt liv går ikke altid hånd i hånd. Mange frygter sociale situationer, fordi de er bange for ikke at kunne leve op til egne eller andres forventninger. Andre ender med at blive, selv når kroppen kalder på en pause – enten fordi de vil have mest muligt ud af samværet, eller fordi de føler, de bør holde ud. Resultatet kan blive en smerteopblussen, der overskygger den glæde, der ellers var ved at være med.

Konsekvensen er ofte et dilemma: Enten trækker man sig helt fra sociale fællesskaber (med risiko for ensomhed), eller også betaler man "smerteprisen" for at deltage. En klassisk lose-lose-situation.

Derfor kan det være hjælpsomt at aftale på forhånd, hvordan man kan trække sig uden at det bliver akavet. For nogle er det nok at have en uskreven regel om, at den smerteramte altid kan gå uden forklaring. For andre fungerer det bedre med små aftalte signaler eller korte beskeder, der gør situationen mindre tung: "Jeg tanker op 30 min og er tilbage kl. 19." eller "Hvis jeg har brug for en pause, tager jeg den og skriver senere, når jeg er klar."

Opgaver og roller i hverdagen:

Selvom man lever med smerter, kan man de fleste dage stadig bidrage til hverdagen. Det kan derfor være en god idé at tale om, hvilke opgaver der giver mest mening at påtage sig – og her kan det være værdifuldt at tage udgangspunkt i den pårørendes behov. For mange med smerter er det nemlig meningsfuldt at kunne hjælpe andre, og forskningen peger på, at dét at bidrage til fællesskabet både kan lindre smerter og øge livskvaliteten.

I hjemmet kan I med fordel lave en aftale om, hvem der tager sig af hvad – fx logistik, indkøb, transport eller planlægning – og samtidig afklare, hvordan I håndterer de dage, hvor smerterne gør det svært at udføre opgaverne. På den måde bliver der en plan for aflastning, uden at nogen føler sig presset eller svigter.



☞ Husk: Undlad at kommentere på tempo eller mængden af det udførte. Det afgørende er ikke, hvor hurtigt eller hvor meget, men at den smerteramte fortsat får mulighed for at bidrage på en måde, der giver mening.

I hjemmet kan I med fordel lave en aftale om, hvem der tager sig af hvad – fx logistik,

Beredskab ved smerteopblusninger:

Hvordan vil I håndtere de dage, hvor smerterne blusser op? For de fleste med kroniske smerter er det en tilbagevendende virkelighed, man er nødt til at forholde sig til. Det kan derfor skabe både tryghed og klarhed at have en plan for, hvordan I samarbejder i sådanne perioder: Hvad har den smerteramte brug for? Hvilke opgaver kan han eller hun stadig være en del af? Og hvordan skal der kommunikeres ud til omgivelserne, når smerterne midlertidigt tager styringen i livet.

