



AXON KLINIKKEN

Informasjonshefte til pårørende

Axonklinikken Oslo
Bogstadveien 11, 0355 Oslo
oslo@axon.no
+47 40 18 17 69

Axonklinikken Trondheim
Prinsens gate 39, 7011 Trondheim
trondheim@axon.no
+47 45 85 57 47

Støtte og veiledning for deg som pårørende

Når noen vi bryr oss om sliter psykisk, vil vi gjerne hjelpe – men det kan være vanskelig å vite hvordan. Skal vi foreslå behandling? Hvordan kan vi støtte uten å presse? Og hva hvis de allerede går i behandling, men strever med prosessen? I dette heftet finner du svar på noen av de vanligste spørsmålene pårørende har.



*Om pasienten ønsker det kan pårørende være med under klinikkbesøk.
Pårørende kan også være med på behandlingsdagen og vente på
hvilerom til behandlingen er ferdig.*

Er dere usikre på om behandling er riktig?



Når bør man vurdere profesjonell behandling?

Det kan være vanskelig å vite når det er riktig tidspunkt å søke hjelp. Mange venter lenge fordi de håper at situasjonen vil bedre seg på egen hånd. Profesjonell behandling kan være en god idé dersom personen du er bekymret for:

- Har symptomer som har vart over tid og påvirker dagliglivet
- Strever med å fungere i jobb, skole eller sosiale relasjoner
- Isolerer seg eller trekker seg unna familie og venner
- Har prøvd å håndtere situasjonen på egen hånd uten å oppleve bedring

- Har tanker om at livet ikke er verdt å leve eller viser tegn på alvorlig håpløshet

Hvordan du kan hjelpe:

- Observer hvordan de har hatt det over tid, og snakk med dem om hva du har lagt merke til
- Forsiktig foreslå en samtale med en fagperson for å få en vurdering
- Vis at det ikke er en stor forpliktelse, men en mulighet til å utforske alternativer

Hva om det «bare» er en tøff periode?

Alle går gjennom vanskelige perioder i livet, og det er ikke alltid nødvendig med behandling.

Forskjellen mellom en tøff periode og et mer alvorlig problem ligger ofte i varighet og påvirkning på hverdagen.

- Hvis vanskelige tanker og følelser har vart i flere uker eller måneder uten tegn til bedring, kan det være lurt å snakke med noen
- Hvis personen strever med å fungere i hverdagen, selv med støtte fra familie og venner, kan behandling være nyttig
- Hvis de har hatt lignende utfordringer tidligere og de har kommet tilbake, kan det være verdt å vurdere profesjonell hjelp

Hvordan du kan hjelpe:

- Snakk om forskjellen mellom en kortvarig utfordring og noe som kan kreve mer støtte
- Utforsk sammen om en samtale med en terapeut kan gi mer klarhet

Kan behandling gjøre situasjonen verre?

Noen bekymrer seg for at å snakke om problemene sine vil gjøre dem mer overveldende, eller at behandlingen ikke vil fungere. Dette er en vanlig frykt, men forskning viser at riktig behandling ofte gir en opplevelse av lettelse og mestring.

- Behandling handler ikke bare om å snakke om det som er vanskelig, men også om å lære verktøy for å håndtere utfordringer bedre.
- En god terapeut vil tilpasse tilnærmingen slik at personen føler seg trygg i prosessen
- I medikamentassistert psykoterapi kombineres den medisinske effekten med terapi for å skape en dypere forståelse og endring

Hvordan du kan hjelpe:

- Utforsk bekymringene deres og prøv å finne svar sammen
- Forklar at det er mulig å ha en uforpliktende samtale med en fagperson før de bestemmer seg

Hva om personen jeg bryr meg om ikke føler seg syk nok til å få hjelp?

Mange tror at man må være «syk nok» før det er verdt å søke hjelp. Sannheten er at jo tidligere man tar tak i utfordringer, desto lettere er det å gjøre en positiv endring.

- Behandling er ikke bare for de som er i en krise – det kan også være forebyggende
- Å vente for lenge kan gjøre situasjonen mer fastlåst og vanskeligere å håndtere
- Behandling kan handle om å forbedre livskvalitet, ikke bare løse akutte problemer

Hvordan du kan hjelpe:

- Snakk om behandling som en måte å utforske muligheter på, ikke som en siste utvei
- Minn dem på at de ikke trenger å ha en diagnose for å få støtte og veiledning

Hva hvis de prøver behandling og ikke opplever bedring?

Det er forståelig å være skeptisk hvis man har prøvd behandling før uten ønsket effekt. Men ikke all behandling er lik, og noen ganger handler det om å finne riktig tilnærming.

- Noen trenger en annen type terapi enn det de har prøvd tidligere
- Kombinasjonen av medisinsk behandling og terapi kan være mer effektiv enn tidligere terapi.
- Det kan ta tid å se resultater, men små endringer kan være starten på en større forbedring

Hvordan du kan hjelpe:

- Snakk om at det finnes ulike behandlingsmetoder, og at det er mulig å tilpasse forløpet. Tilby å hjelpe til med å utforske andre alternativer

Den jeg ønsker å hjelpe vegrer seg for å søke hjelp



Hva er vanlige grunner til at noen ikke vil søke hjelp?

Mange kvier seg for å oppsøke behandling, selv om de har det vanskelig.

Noen av de vanligste grunnene inkluderer:

- Frykt for stigma eller bekymring for hva andre vil tenke
- Tidligere dårlige erfaringer med behandling eller helsevesenet
- Tro på at de må «klare det selv» eller at det ikke finnes hjelp som fungerer
- Manglende energi eller overskudd til å ta første steg
- Redsel for å miste kontroll eller for at behandlingen ikke vil fungere

Hvordan du kan hjelpe:

- Vis forståelse og anerkjenn bekymringene deres uten å avvise dem.
- Del informasjon på en rolig og nøktern måte, uten å presse
- Foreslå små steg, som en uforpliktende samtale med en fagperson

Hvordan kan jeg starte en samtale om behandling uten å skape motstand?

Å snakke om behandling kan være sensitivt, og hvordan du nærmer deg temaet har mye å si for hvordan det blir mottatt.

Gode strategier for samtalen:

- Velg et rolig øyeblikk når personen er mer mottakelig
- Still åpne spørsmål, som: “Hvordan har du det for tiden?” eller “Har du noen gang vurdert å snakke med noen om det?”
- Unngå konfronterende formuleringer som “Du må få hjelp”, da dette kan trigge forsvar
- Lytt mer enn du snakker, og vis at du forstår deres perspektiv

Hvordan du kan hjelpe:

- Skap en trygg atmosfære for samtalen
- Tilby deg å hjelpe med informasjon eller praktiske steg dersom de ønsker det

Hva kan jeg gjøre hvis de sier nei til hjelp?

Det er frustrerende å se noen du bryr deg om avvise hjelp, men press kan ofte ha motsatt effekt.

Hva du kan gjøre:

- Respekter at de må ta avgjørelsen selv, men vis at du er der for dem
- Still spørsmål som får dem til å reflektere, for eksempel: *“Hva er det som gjør deg usikker på behandling?”*
- Del informasjon over tid i stedet for å legge press på dem i én samtale
- Hjelp dem med å forstå at det å få hjelp ikke betyr at de er svake, men at de tar ansvar for seg selv

Hva du bør unngå:

- Å gjøre behandlingsvalg for dem uten deres samtykke
- Å gi ultimatum eller presse dem til å ta raske beslutninger
- Å bli frustrert eller trekke deg unna – støtten din er viktig, selv om de ikke er klare ennå

Hvordan kan jeg motivere noen til å vurdere behandling?

Hvis noen vegrer seg, kan det hjelpe å gjøre terskelen lavere.

Måter å senke barrierene på:

- Forklar at en førstegangssamtale ikke forplikter til behandling, men gir mulighet til å få mer informasjon
- Del erfaringer fra andre som har fått hjelp, uten å sammenligne direkte
- Snakk om behandling som en utforskning heller enn en siste løsning
- Tilby å være med til en samtale for støtte

Hvordan du kan hjelpe:

- Vær tålmodig, og la dem ta den tiden de trenger.
- Tilby små steg i stedet for en stor forpliktelse

Hva hvis de går med på å få hjelp, men er nervøse for behandlingen?

Det er naturlig å være nervøs for å starte en behandling, særlig hvis man har hatt dårlige erfaringer tidligere eller ikke vet hva man kan forvente.

Hvordan du kan støtte dem:

- Snakk sammen om hva som konkret gjør dem urolige, og forsøk å finne informasjon som kan berolige
- Hjelp til med de praktiske stegene, som å finne en passende tid og booke første samtale
- Tilby å følge dem til første time, eller være en støttespiller underveis

Jeg vil hjelpe noen med å komme i gang med behandling.



Hvilken behandling tilbyr Axonklinikken, og hvem passer den for?

Axonklinikken tilbyr en helhetlig tilnærming til psykisk helse, der medisinsk behandling kombineres med psykoterapi. Vi er spesialister på medikamentassistert psykoterapi som kan være et alternativ for personer som har prøvd andre behandlinger uten ønsket effekt.

Vår behandling kan være aktuelt for personer som:

- Har behandlingsresistent depresjon, angst og ptsd. Også ved andre tilstander, som for eksempel spiseforstyrrelser og alkoholavhengighet, kan angst og depresjon være en del av totalbildet.

- Ikke har hatt tilstrekkelig effekt av tradisjonelle antidepressiva eller terapi alene.
- Er åpne for en terapeutisk tilnærming der medisinsk behandling kombineres med samtaleterapi

Hvordan du kan hjelpe:

- Les mer om behandlingen sammen med personen du vil støtte.
- Kontakt oss for en uforpliktende samtale for å vurdere om vårt tilbud er egnet

Hvordan starter vi behandlingsprosessen hos Axonklinikken?

For å komme i gang med behandling hos Axonklinikken gjennomføres en grundig vurdering for å sikre at behandlingen passer. Prosessen består av flere steg:

- Medisinsk vurdering der vi går gjennom helsehistorikk og eventuelle kontraindikasjoner
- Behandlingsforløp tilpasses individuelt med behandlinger kombinert med samtaleterapi
- Oppfølging for å sikre langvarig effekt og integrering av behandlingen

Hva gjør jeg hvis personen jeg vil hjelpe er usikker på behandlingen?

Det er naturlig å være usikker på nye behandlingsmetoder, særlig hvis tidligere behandlinger ikke har gitt ønsket effekt. Mange opplever også en frykt for å miste kontroll eller er usikre på hvordan behandlingen fungerer.

Hvordan du kan bidra:

- Del informasjon og les om behandlingen sammen
- Foreslå en uforpliktende samtale med en fagperson for å avklare eventuelle spørsmål

- Forklar at behandlingen alltid skjer i trygge, kontrollerte omgivelser med erfarne terapeuter til stede

Hvor raskt kan vi komme i gang med behandling?

Axonklinikken har ofte kort ventetid, og mange kan starte behandling innen få uker etter førstegangssamtalen.

Tidslinje for oppstart:

- Førstegangssamtale tilbys innen kort tid etter henvendelse
- Medisinsk vurdering gjennomføres vanligvis innen én til to uker etter førstegangssamtale
- Behandlingsstart skjer så snart vurderingene er fullført

Hva koster behandlingen, og finnes det støtteordninger?

Behandling hos Axonklinikken er privat, og prisene varierer avhengig av behandlingsforløpet. En førstegangssamtale gir et tydelig bilde av hva som anbefales, og vi informerer alltid om kostnader på forhånd.

Prisoversikt: <https://www.axon.no/priser>

Priseksempel: <https://www.axon.no/pris-eksempel>

Muligheter for økonomisk støtte: <https://www.axon.no/finansiering>

Noen jeg kjenner er allerede i behandling



Hvordan kan jeg best støtte noen som går gjennom behandling ved Axonklinikken?

For å best støtte noen som går gjennom behandling ved Axonklinikken, er det viktig å være tålmodig, forståelsesfull og oppmuntrende. Behandling for depresjon, angst, PTSD og andre psykiske lidelser kan være en kompleks og langvarig prosess. Her er noen konkrete måter du kan gi støtte:

1. Lytt aktivt: Gi personen rom og tid til å dele sine tanker og følelser uten å være dømmende. Aktiv lytting viser at du bryr deg og gir dem en trygg plattform for å uttrykke seg.
2. Vis forståelse: Forstå at lidelsene de går gjennom er reelle og kan variere i intensitet. Selv om du kanskje ikke helt forstår hva de opplever, er det viktig å anerkjenne deres følelser.

3. Tilby praktisk hjelp: Små handlinger som å hjelpe til med daglige gjøremål eller å følge dem til avtaler kan være svært verdifulle. Dette kan redusere stress og gi dem mer energi til å fokusere på behandlingen.

4. Vær positiv: Legg merke til og fremhev positiv endring og utvikling hos personen i behandling, også selv om det er snakk om små skritt i riktig retning. Et fokus på positiv endring kan virke motiverende for den som gjennomfører behandlingen.

5. Hold deg informert: Lær om behandlingsprosessen ved Axonklinikken. Jo mer du vet, desto bedre kan du forstå utfordringene de møter og være en mer effektiv støttespiller.

6. Respektér grensene deres: Gi dem plass og respekter behovet for tid alene eller med terapeuten. Noen ganger trenger de tid til å arbeide gjennom følelser og tanker på egen hånd.

Ved å følge disse retningslinjene kan du spille en viktig rolle i deres vei mot bedre mental helse, samtidig som du gir dem den nødvendige støtten de trenger gjennom behandlingsprosessen på Axonklinikken.

Hva kan jeg forvente av behandlingsprosessen?

Behandling er sjelden en lineær prosess, og det kan være både gode og utfordrende perioder underveis. Noen vanlige reaksjoner du kan forvente:

- Økt følsomhet eller tretthet etter behandlingsøkter
- Perioder med fremgang og tilbakefall, som er en naturlig del av prosessen
- Behov for tid til å integrere nye innsikter og endringer

Endringer skjer ofte gradvis, og det kan være nyttig å ha realistiske forventninger.

Skal jeg snakke med dem om behandlingen, eller vente til de tar det opp?

Dette avhenger av personen og hvordan de opplever behandlingen. Noen ønsker å snakke om prosessen, mens andre trenger tid og rom til å reflektere på egen hånd.

Hvordan du kan tilnærme deg temaet:

- Still åpne spørsmål, som: «Hvordan har du det etter behandlingen?»
- Respekter hvis de ikke ønsker å snakke om det, men vis at du er der
- Unngå å forvente umiddelbare resultater – behandling er en prosess

Hvis de ønsker å dele, kan du vise nysgjerrighet og støtte uten å presse.

Hva hvis de virker motløse eller frustrerte over manglende fremgang?

Det er vanlig å oppleve perioder med usikkerhet eller frustrasjon under behandling, særlig hvis endringene ikke kommer så raskt som man hadde håpet.

Noen måter du kan støtte dem på:

- Minne dem på at behandling tar tid, og at tilbakefall ikke betyr at det ikke fungerer
- Oppmuntre dem til å ta opp eventuelle bekymringer med terapeuten
- hjelpe dem med å legge merke til små, positive endringer underveis

Hvis de er veldig motløse over tid, kan det være nyttig å vurdere justeringer i behandlingen i samråd med terapeuten.

Hvordan tar jeg vare på meg selv som pårørende?

Å være en støttespiller for noen som er i behandling kan være krevende, og det er viktig at du også ivaretar deg selv.

- Sett grenser for hva du kan og ikke kan gjøre
- Snakk med noen du stoler på om egne følelser
- Husk at du ikke har ansvar for deres bedring – din støtte er verdifull, men behandlingen er deres prosess

Å ta vare på egen helse gjør deg bedre rustet til å være en god støtte. Hvis du selv føler deg overveldet, kan det være nyttig å snakke med en fagperson eller delta i pårørendegrupper.