

Synstab

– værd at vide som pårørende

Gode råd,
når én, der står
dig nær, mister
synet.

Synstab er en krise

Tab af synet vil i de fleste tilfælde sætte et menneske i krise. Krisens omfang afhænger af, om man mister synet gradvist eller pludseligt, ligesom det også har en betydning, om man er ung, midaldrende eller ældre, når synstabet sætter ind. Men uanset alder er det kritisk at miste synet. Man taber ikke kun evnen til at se, men også alt det, man bruger synet til; at køre bil, male, læse, nyde kunst og kultur, at gå på arbejde og meget mere.

Krisens længde

Det tager typisk 1-2 år at gennemleve en krise. Det kan også være den tid, et menneske bruger på at forholde sig til et synstab. Men den, der har mistet synet, vil resten af livet blive konfronteret med sit handicap, og følelser som sorg, savn og vrede kan blive ved med at dukke op mange år efter.


Når krisen rammer de pårørende

Pårørende kan også opleve en krisereaktion. I starten er det personen, som har mistet synet, som naturligt er i fokus, mens pårørende automatisk sætter sig selv i an-

den række. Men på et tidspunkt er det vigtigt, at pårørende også får plads til at reagere på forandringerne. Det påvirker hele familien, når et menneske mister synet. Alle nære familiemedlemmer skal indstille sig på, at opgaver flyttes, og roller ændres.

Pinefuldt at være pårørende

Det kan være smertefuldt at være vidne til, at ens kære mister synet og begynder at famle rundt. Det kan også medføre følelser som irritation, utålmodighed, skam og skyld. Når én tæt på mister synet, kan der også dukke sorg og savn op hos den pårørende, f.eks. over dét, man ikke længere kan dele eller nyde sammen. Man kan også føle sig egoistisk, når man laver noget, som den uden synet ikke kan være med til.



Synstabet
rammer den
enkelte, men det
påvirker både
familie og
venner.



At miste synet er en krise, der typisk varer 1-2 år. Men sorg, savn og vrede kan dukke op resten af livet.

Konsekvenser af synstab

Pårørende vil ofte se forandringer hos den, som har mistet synet. Det skyldes, at et menneske med synstab kan opleve:

- et følelseskaos med bl.a. vrede, fortvivelse, sorg og håb.
- savn af det, man førhen brugte synet til, f.eks. at køre bil.
- øget træthed, da selv enkle gøremål tager lang tid.
- tab af identitet, når man ikke kan udføre de opgaver, interesser eller det arbejde, man plejer.
- at blive mindre udadvendt og få mere lyst til at blive hjemme.
- at blive misforstået, fordi det manglende syn medvirker til, at man går ind i andre på gaden eller ikke får hilst og vinket til bekendte.
- frygt for fremtiden eller for at gå alene på gaden.
- øget agtpågivenhed, for nu kan synssansen ikke længere bruges som en kontrolsans, der sikrer, at man f.eks. har husket at slukke for komfuret.

8 gode råd, når én, der står dig nær, mister synet

Et synstab er en livskrise, der også sender dig som pårørende ud i en krise. Både den synshandicappede og de pårørende befinder sig i en helt ny situation, som kræver tilvænning og accept. Derfor har vi samlet en række gode råd til, hvordan du håndterer den nye situation og bedst støtter den person, der har mistet synet helt eller delvist.

1 Find information: Der er mange følelser og forandringer, man skal forholde sig til, når man har mistet synet. Det er svært at overskue, hvor man kan få hjælp. Ring til Dansk Blindesamfund på tlf. 38 14 88 44.

2 Rum hinandens følelser: Synshandicap påvirker ofte hele familiens liv. Det er hårdt – også for de pårørende. Det er vigtigt at rumme hinandens følelser og savn og hinandens måder at håndtere forandringerne på.

3 Vær tålmodig og tolerant: Det er ikke kun den berørte, der skal lære at leve med sit synshandicap. Det gælder også de pårørende. Rollerne ændres, og det tager tid at bearbejde. Vær tolerante.

4 Spørg og lyt: Det er vigtigt at være der for den person, der har mistet synet, så vedkommende ikke føler sig alene. Få sat ord på de svære følelser og lyt til hinandens bekymringer. Husk at spørge ind til, hvordan du bedst hjælper, så du ikke overskrider den nyblindes grænser.



5

Behold fællesinteresser:

Det er vigtigt at beholde fællesinteresser og aktiviteter, som I plejede at gøre sammen. Hvis I ikke længere kan cykle, kan I hoppe på en tandem eller tage i biografen med synstolkning. Der er mange muligheder. Det skal bare gøres på en ny måde.

6

Opstil krav og forventninger:

Som pårørende må du stadig gerne have krav og forventninger. Du skal ikke stå til rådighed hele tiden. Synshandicappede skal ikke pakkes ind i vat. De skal stadig føle, at de er noget for en anden.

7

Inddrag personen med synshandicap:

Som pårørende kan man let komme til at overtage. Det er vigtigt at inddrage den nyblinde og lade ham eller hende deltage aktivt.

8

Pas på dig selv:

Det kan være svært at holde fokus på egen trivsel, når man er pårørende til en person, der har mistet synet. Det er vigtigt, at du også passer på dig selv og giver plads til at reagere på forandringerne.



Dansk
Blindesamfund
hjælper mennesker,
der mister synet.
Vi tilbyder, kurser,
rådgivning og
netværk.



Dansk Blindesamfund
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup
Telefon 38 14 88 44
www.blind.dk