
Nyheter

En voksen datters dilemma

VG

07.01.2017

2



En voksen datters dilemma

VG. 07.01.2017. Side: 48,49,50,51

Kari Mette Hole | FRODE HANSEN

Det gnager i samvittigheten til Inger (45) hvis det går en dag uten at hun får besøkt moren Solbjørg (75). Kvinner tar det største ansvaret for sine gamle foreldre - og det hemmer dem i arbeidslivet, viser ny undersøkelse.

En ettermiddag før jul kommer Inger Abalone Solbakk hjem fra jobb. Enda er det mange ting som må gjøres. Hun må bare innse det: I dag rekker hun ikke å besøke mamma Solbjørg Solbakk (75).

- Jeg ble veldig lei meg og begynte å gråte. Hun skal alltid være viktigst, men det er ikke alltid jeg klarer det. Da sliter jeg, forteller Inger.

Helst vil hun besøke moren på sykehjemmet syv ganger i uken. Det blir som regel tre til fire.

- Jeg er redd for at hun skal kjede seg, fortsetter hun.

- At hun er ensom - det er en tanke som er veldig tung å bære.

Denne bekymringen deler mange med Inger. Å ta vare på gamle, pleietrengende foreldre er en stadig større belastning for voksne barn, viser en fersk undersøkelse fra Velferdsforskningsinstituttet NOVA.

Funnene, som er presentert i European Journal of Ageing, viser at mange føler de havner i skvis mellom forventningene om å hjelpe sine foreldre og jobbforpliktelser.

- Presset øker på familiene, sier Heidi Gautun, som er en av forskerne bak undersøkelsen ved NOVA.

- De pårørende kan oppleve dette som problematisk både i forhold til jobb og til foreldre. At de gjør en dårligere jobb eller ikke stiller opp som de ønsker for foreldrene sine.



Samtidig peker artikkelen på trenden med at den institusjonsbaserte eldreomsorgen legges ned, mens bruken av hjemmebasert pleie øker. Sistnevnte, ifølge forskerne, gir ikke tilstrekkelig hjelp.

Undersøkelsen viser at det hemmer egen karriere for dem som har foreldre som får hjemmesykepleie. Dette gjelder ikke de som har foreldre på sykehjem.

Gautun mener utviklingen i eldreomsorgen er bekymringsfull.

- Om 10-15 år vil flere store fødselskull bli over 80 år, og da blir belastningen tung for offentlige tjenester og de pårørende. Denne problemstillingen er aktuell nå - og blir veldig utfordrende med eldrebølgen.

Datteren Inger var den siste Solbjørg Solbakk (75) så før hun sovnet på Økernhjemmet og den første hun våknet til denne morgenen. Nå er hun på besøk hos

datteren. De to sitter tett i sofaen i Ingers leilighet på Bjerke i Oslo.

- Husker du hva vi gjorde i går kveld?

Inger ser på sin mor, som stirrer tomt i luften.

- Da spilte vi musikk og spiste kake, og etterpå så vi på TV.

- Så dusjet jeg henne og la henne før jeg gikk.

Frem til for et halvt år siden bodde de nesten vegg i vegg. Fra balkongen har Inger utsikt rett ned til morens gamle leilighet i naboblokka.

Solbjørg har demens. Hun husker ikke at de pleide å kunne vinke til hverandre i vinduet. Men Inger husker. Syv fine år med moren like i nærheten. Men også: full jobb som sykepleier, en egen tenåringsdatter å ta seg av og en mor med økende demens.

Da Solbjørgs mann døde i 2001, flyttet Inger, som da bodde i Oslo, hjem til moren i Hammerfest for at hun ikke skulle være alene. Etter fem år tok hun moren med seg tilbake til Østlandet. Broren hennes kjøpte leiligheten i blokken ved siden av til Solbjørg.

- Vi gjorde det sånn fordi vi visste hva som ventet oss fremover, forteller Inger.

Med bare et steinkast mellom dem, kunne Inger hjelpe moren med alt det praktiske i hverdagen. Hun handlet mat, betalte regninger, vasket klærne og rommet hennes. Fulgte til øyelegetimer, tok henne med på ferier og turer nordover. Men ettersom moren ble mindre i stand til å ta vare på seg selv, økte byrden på datteren i naboblokka.

- På slutten var det så jeg egentlig ikke kunne sove. Når jeg så lyset der nede gikk på om natten, var det bare å få på klærne og gå over og se hva som skjedde, minnes hun.

Solbjørg fikk hjelp av hjemmesykepleien. Men det kom

til et punkt der det ikke holdt. Solbjørg begynte å vandre ut alene, kunne gå seg bort, ramle. Inger turte ikke å la henne bo hjemme lenger. Heldigvis fikk moren plass på Økernhjemmet, som har spesialisert seg på demens og ligger bare ti minutter unna.

Inger tenkte at det ville bli lettere nå. Likevel:

- Det jeg sliter med, og tror jeg alltid kommer til å slite med, er at jeg føler jeg aldri gjør nok, sukker hun.

Til tross for de mange, ukentlige besøkene, turene på kafé og søndagsmiddagene, føler hun at hun ikke strekker til.

- Hvis jeg har en frihelg og velger å gjøre noe annet på fredag- og lørdagskvelden, har jeg det forferdelig vondt på søndag. Da tenker jeg at nå må jeg bare dra, uansett om jeg er sliten, hun må oppleve noe i dag, forteller Inger.

Kvinner tar den største byrden med å pleie foreldre, viser undersøkelsen fra NOVA. Og det er kvinner som i større grad enn menn opplever at omsorgsrollen hemmer dem i arbeidslivet.

Forsker Heidi Gautun tror også det har en sammenheng med at flere kvinner enn menn jobber deltid. Når de må bruke mye tid på å hjelpe foreldre, kommer de ikke videre.

- Det kan være fordi de må være borte fra jobben for å hjelpe foreldrene, at de sier nei til arbeidsoppgaver som krever at de jobber mer, eller de blir hindret i å delta på viktige sosiale sammenkomster. Og hvor god jobb de faktisk klarer å gjøre, forklarer hun.

- Noen få blir også syke selv.

Skvisen mellom foreldreomsorg og arbeidsliv, kan Inger kjenne seg igjen i.

- Det er litt sånn at livet mitt står på vent.

Hun har lyst til å reise og jobbe nye steder, forteller

hun. Videreutdanning har hun også tenkt på. Men inntil videre er de ikke plass til noen av delene i den fulle almanakken. Selv om de to brødrene i Oslo og søsteren i Trondheim av og til kommer og hjelper til.

- For det meste er det min oppgave. Det å være datter er annerledes enn å være sønn. Det har nok med min personlighet å gjøre, jeg liker å ordne opp. Når du først har begynt på det prosjektet har du ingen dør ut, du må stå i det, sier hun.

Den siste tiden før hun flyttet, var Solbjørg mye urolig. Inger hentet henne ofte, og lot moren sove hos seg.

- Det er kanskje litt uvanlig, erkjenner Inger, og stryker moren på hodet, legger noen hvite fjoner på plass bak øret.

- Men jeg måtte jo passe på deg, vet du, smiler hun.

De har alltid vært nære. Faren reiste mye i jobben da Inger var liten. Solbjørg var hjemme til Inger var ti år. Hun er oppvokst med boller og kakao, en trygg og god favn og utrettelige mammaører.

Inger innrømmer at hun nok har vært en attpåklatt som ble ekstra dullet med.

- Jeg kan huske at jeg ikke var så gammel første gang jeg tenkte at når mine foreldre blir gamle eller det skjer dem noe, så skal jeg ta meg av dem, forteller hun.

Hvordan føles det når rollene snus? Når morsgjerningen som klippen, tryggheten, hun som ordner opp - flyttes fra forelder til barn?

Inger synes det har vært vanskelig. Tidligere tenkte hun at med sykepleiererfaringen ville hun stille forberedt. Men det blir en aldri.

- Jeg føler hun er til stede på sin måte uansett. Men jeg har følt mye frustrasjon, sier Inger.

- Det ble en sorg at jeg ikke hadde henne å gå og snakke med. For nå har vi en helt annen måte å være

sammen på enn før.

At foreldre blir gamle og syke er naturlig. Det kan være krevende for de voksne barna.

Men ofte sliter vi med mer dårlig samvittighet enn det foreldrene forventer av oss, tror Frøydis Bruvik, forskningssjef på Haraldsplass Diakonale Sykehus og postdoktor ved senter for alders- og sykehjemsmedisin ved Universitetet i Bergen.

- Når vi er utslitte, er vi ikke de beste ressursene for våre nærmeste. Det gjør det vanskeligere å se det gode i det en gjør og mange blir mer selvkritisk. Det er bedre å ha fokus på hva vi klarer å få til, og ikke henge oss fast i hva ikke får løst, sier hun.

Bruvik har forsket på pårørende til demenspasienter.

Hvordan vi opplever og mestrer å være omsorgsperson er svært ulikt, forklarer hun, og sier det henger blant annet sammen med hvilke andre krav og utfordringer du står oppi ellers i livet.

Bruviks råd for å takle pårørenderollen er å forklare behovene du har til helsevesenet og ikke være redd for å be om det du trenger. Og å søke råd i nettverket av venner og innad i familien. Finne støtte i hverandre.

Omsorgsrollen har også en positiv side, mener Bruvik.

- Selv om mange rapporterer at det å være pårørende til en med demens er en stor belastning, vil de fleste også si at det er en nærhet i relasjonen. Det er noe godt med å få lov være viktig for hverandre når vi trenger hjelp.

I jobben som hjemmesykepleier møter Inger mange ensomme sjeler. Etter at moren ble dement har hun sett omsorgstjenesten fra begge sider. Inger vil ikke kritisere kolleger, men sier dette: Det er et system som ikke fungerer.

- Det jeg klarer å yte i min jobb er ikke nok for meg, og det de yter til henne var heller ikke nok. Jeg tror ikke jeg

er en spesielt pirkete pårørende, men du vil at ting skal fungere og det gjør det ikke alltid i hjemmesykepleien.

En vanlig arbeidsdag har Inger 10-15 pasienter hun skal besøke. Rekord er 18. Spesielt for demenspasienter, som dårlig takler stress, blir den knappe tiden et problem, mener Inger.

Det føles tryggere nå som hun vet at noen passer på moren døgnet rundt. Men det er for dårlig bemanning på sykehjem, mener Inger. Derfor liker hun å være der når moren skal legge seg. Sørge for at hun får stelt seg ordentlig. At hun blir bredd over. Får ro.

- Jeg vil hjem! Jeg skjønner ikke hvorfor vi skal hit, klager Solbjørg når de kommer inn i gangen på Økernhjemmet. Hun er sliten nå.

- Det her er plassen du bor, beroliger Inger.

Hun tar moren i hånden og navigerer gjennom de lange korridorene. Hilser på pleiere og andre beboere, passerer store glassvinduer ut mot hagen, der benker og dammer ligger under et tynt lag av frost.

Fremme på det lille værelset legger Solbjørg seg i sengen, under bilder av barn, barnebarn og oldebarn. Inger har forsøkt å gjøre det hjemmekoselig.

- Du har vært heldig med datter, Solbjørg?

- Ja, eller motsatt, kommer det kontant.

Så ler de begge. Hukommelsen svinner, men det er fortsatt sol i sinnet. Humoren er intakt.

Solbjørg har alltid vært glad i å synge, men husker ikke så mye av tekstene lenger. Da spiller hun heller luftgitar, mens Inger tar seg av vokalen. Mor og datter har mye moro med dette duobandet.

- Det er gjør meg godt når hun har utoverlatter og har det gøy. Når vi kommer dit at vi klarer å finne ro, da er det veldig bra.

- Vi har nå klart oss hittil, sier Solbjørg.

Inger smiler.

- Ja, og vi skal nok klare oss resten.

vghehg@vg.no

Fakta:

© VG

Les hele nyheten på <http://ret.nu/VacpBpQ5>