

Når du møder forældre med psykisk sygdom i psykiatrien

Dit arbejde er vigtigt – for børn, som er pårørende til forældre med psykisk sygdom

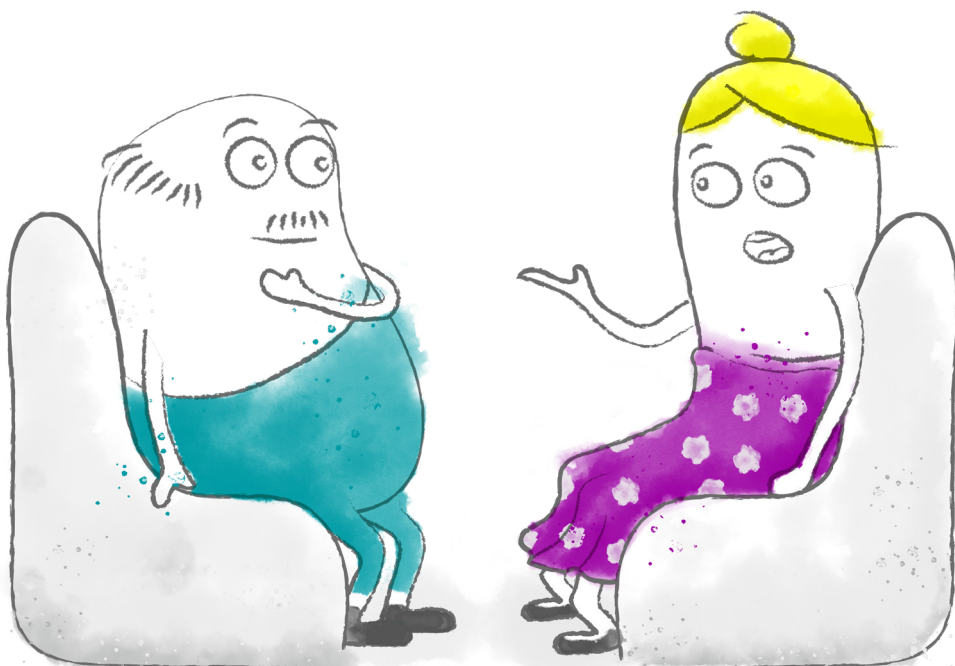
Psykisk sygdom påvirker tanker, følelser og ens handleevne. Derfor påvirker det også forælderevnen.

Hvis du ved, at din patient har børn, kan du gøre en vigtig forskel. Det er vigtigt for recoveryprocessen, at forældre med psykisk sygdom får støtte til at varetage børnenes behov undervejs.

Nogle forældre ønsker at beskytte barnet ved ikke at fortælle om den psykiske sygdom. Det går ud over barnets trivsel. For barnet mærker, at noget er galt. Derfor skal barnet inddrages i, hvad sygdommen betyder for hverdagslivet.

Som fagperson kan du gøre en forskel ved at følge Sundhedsstyrelsens anbefalinger, som denne pjece tager udgangspunkt i.

- Når forældre bliver ramt af psykisk sygdom, kan børnene mærke det. Det påvirker hele familien.
- Børn har brug for en forklaring for bedre at forstå, hvad de oplever. Ellers laver de deres egne forklaringer. Ofte om at det er deres skyld. Derfor skal voksne tale med børn om det, som de oplever.



Din rolle som fagperson

Du kan støtte forælderen i at deltage i en familiesamtale i behandlingsregi.

Du kan tale med barnet sammen med forælderen om den psykiske sygdom.

Du kan støtte forælderen i at tale med sit barn om at være udfordret af psykisk sygdom, så barnet får afpasset viden om forælders sygdom.

Du kan være en vigtig sparringsperson for forælderen om, hvordan det går i hverdagen – også ved at sørge for, at barnet bliver hørt og inddraget.

Du kan være med til at forebygge fysisk og psykisk omsorgssvigt hos børn, som er pårørende.

Hvad hjælper forældrene?



Det hjælper forældrene at få hjælp til at klare forælderrollen, når den psykiske sygdom fylder. Herunder er eksempler på, hvad du kan opfordre forælderen til at gøre:

- **FÅ DET BEDRE.**
Brug kræfterne på at få det bedst muligt – det er også det vigtigste for barnets trivsel.
- **TAL MED DIT BARN.**
Børn og forældre kan sagtens tale sammen om sygdommen – men på barnets præmisser.
- **FÅ HJÆLP.**
Sig ja til en familiesamtale i behandlingsregi eller i kommunen.
- **VÆR TYDELIG OM DAGSFORMEN.**
Vær tydelig i forhold til, hvornår man har en god eller dårlig dag.
- **BRUG NETVÆRKET.**
Forælderen kan bruge sit private og professionelle netværk til at tale med om det svære, som barnet ikke behøver at høre.
- Tal med forældrene om, at inddrage barnets skole eller institution så de kan støtte barnet.

Eksempler på støttemuligheder



- **TILBUD I BEHANDLINGSREGI:**
Fx familie- og børnesamtale i psykiatrien.
- **KOMMUNALE TILBUD:**
Fx familierådgivning, sundhedsplejerske, pædagogisk psykologisk rådgivning (PPR), aflastningsmuligheder, socialrådgivning, børnegruppe.
- **PATIENTFORENINGER, PÅRØRENDEFORENINGER OG PÅRØRENDETILBUD:**
Fx Psykiatrifondens rådgivning, børnegruppeindsatser, Depressionsforeningen, Angstforeningen, Bedre Psykiatri.
- **TERAPI OG BEHANDLING:**
Fx psykologbistand via sygesikring eller forsikring, forløb hos praktiserende læge, samtaler med præst mm.

Børns reaktioner, når mor eller far er ramt af psykisk sygdom



- Dårligere trivsel, når de er alene eller føler sig alene med forældrens sygdom.
- Ondt i maven, ondt i hovedet.
- Blive rastløs.
- Får koncentrationsproblemer.
- Får problemer i det sociale.
- Bliver trist, ked af det.
- Bliver bange.
- Bruger mange kræfter på at lægge mærke til, hvordan de voksne har det.
- Har mindre opmærksomhed på, hvordan de selv har det.
- De er dygtige til at se ud som om, de har det fint, selvom de bærer rundt på mange svære tanker og følelser.

Børn har brug for, at nogen ved dette, og brug for nogen, som tager initiativ til at tale med dem om det.

Støtte i din patients kommune og region:

Kombu
Psykiatrifonden
Hejrevej 43
2400 København NV

Telefon: 39293909
Mail: Kombu@Psykiatrifonden.dk

www.kombu.dk