

# Når du møder forældre med psykisk sygdom i skole og institution

## 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.

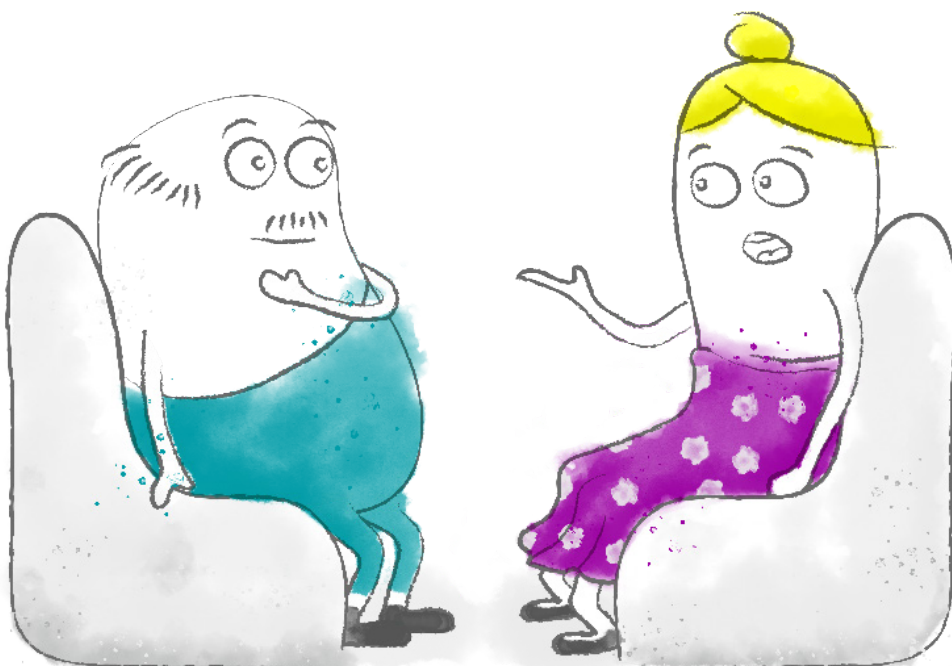
Hvis du ved, at din borger eller patient har børn, kan du gøre en vigtig forskel. Det er vigtigt for recoveryprocessen, at forældre med psykisk sygdom får støtte til at varetage børnenes behov undervejs.

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.

Fagpersoner i barnets hverdag kender ofte ikke til forælders sygdom og har derfor ikke mulighed for at handle på en forælders sygdom til gavn for forælders og barns trivsel.

- 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.

## Godt i gang: Sådan kan man tage hul på snakken

- Psykisk sygdom laver rod i tanker og følelser og kan nogle gange få din mor/far til at opføre sig anderledes.
- Din far/mor kan være flad på batterierne, fordi den psykiske sygdom bruger al hans/hendes energi.
- Psykisk sygdom gør almindelige følelser ekstra stærke, så far/mor kan blive meget mere bekymret, ked af det, vred eller bange, end hvad der virker rimeligt i situationen.
- Når den psykiske sygdom fylder, kan din mor/far ikke altid holde sine aftaler.
- Det kan være svært for far/mor at høre efter, hvad du siger. Det er den psykiske sygdom, som driller.
- Det er ikke din skyld, men sygdommens, når far/mor kommer til at blive for sur/ked af det/træt/bange...
- Mor/far får hjælp til at få det bedre af en læge/psykolog... Det er voksne, som skal hjælpe far/mor.
- Terapi og behandling: Fx psykologbistand via sygesikring eller forsikring, forløb hos praktiserende læge, samtaler med præst mm.

## Støtte i din kommune:

**Kombu**  
Psykiatrifonden  
Hejrevej 43  
2400 København NV

Telefon: 39293909  
Mail: [Kombu@Psykiatrifonden.dk](mailto:Kombu@Psykiatrifonden.dk)

[www.kombu.dk](http://www.kombu.dk)