

# Når mor eller far har en psykisk sygdom

## Til fagpersoner som arbejder med børn i hverdagen

Børn har brug for nogen at tale med. Når man er ramt af psykisk sygdom, fylder svære følelser og tanker uforholdsmæssigt meget. Det kan være svært at være den bedste forælder, som man gerne vil være. For barnet kan det være svært, at sygdommen gør hverdagen mere uforudsigelig. Som fagperson kan du være afgørende for, at et barn, som er pårørende, kan klare sine livsvilkår.

”Jeg synes, at det er svært for mig at græde. Jeg snakker med min AKT-lærer om det, for ellers ville jeg bryde sammen.”

– Pige, 13 år

”Der er jo ingen, som spørger, hvordan det går.”

– Pige, 10 år



## Vær en vigtig voksen i barnets hverdag

Spørg jævnligt barnet, hvordan barnet har det. Det er rart at blive spurgt om. Find situationer og måder at spørge på, som passer til barnet og dig selv. Vær tålmodig og bliv ved med at vise barnet omsorgsfuld opmærksomhed, også selvom barnet ikke umiddelbart er åben for snak. Vis at du er der, og at du er til at regne med. Det er rart og trygt at vide.

” **Det dårlige ved at have 'en maske' på ovre i skolen er, at så kommer jeg ikke ud med det.**”

– Pige, 12 år

” **Det er svært i skolen, fordi man tænker på sygdommen hele tiden.**”

– Pige, 12 år

## Hvordan kan du hjælpe?



Børn kan have brug for at få afklaret vigtige spørgsmål, fx: Smitter sygdommen? Dør min mor eller far? Er det min skyld? Er der nogen, der hjælper min mor eller far med at få det bedre?

Fortæl barnet, at der ikke er nogen rigtig eller forkert måde at have det på, og at det er vigtigt at gå i skole, til fritidsinteresser og se venner, som man plejer. Barnet har brug for at holde pause fra det svære derhjemme.

Børn får ofte mere ro, også i kroppen, når de taler med en udenforstående om deres forælders sygdom.

**Husk: Oftest kan du ikke fortælle barnet noget, som det ikke allerede har lagt mærke til.**

Du kan derimod hjælpe barnet med at forstå, hvad det oplever. Børn kommer let til at tro, at de har gjort noget forkert, og det kan give følelser af skam og skyld.

” **Det værste ved den psykiske sygdom er, at min mor er så anderledes.**”

– Dreng, 8 år

” **Jeg kender godt at være ked af det uden at vide hvorfor. Så kan jeg lige pludselig begynde at græde eller flippe helt ud.**”

– Pige, 10 år

## Sådan kan du tale med børn om psykisk sygdom



Det kan være svært at starte en samtale om en forælders psykiske sygdom med et barn. Det er et sårbart emne, og man kan være bange for at gøre noget forkert. Det er desuden almindeligt at anvende mange forskellige ord om psykisk sygdom, fx psykisk lidelse, psykiske problemer eller vanskeligheder. Brug de vendinger, som barnet selv bruger eller som du synes passer bedst. Her er nogle gode sætninger, du kan tage udgangspunkt i:

- Psykisk sygdom laver rod i tanker og følelser og kan nogle gange få mor eller far til at opføre sig anderledes.
- Psykisk sygdom kan tage meget energi. Derfor kan din mor eller far blive meget træt.
- Far/mor bliver hurtigt stresset. Det er den psykiske sygdom, som driller.
- Psykisk sygdom gør mor eller fars følelser ekstra stærke, så mor eller far kan blive meget mere bekymret/ked af det/vred/bange, end man lige kan forstå.
- Når den psykiske sygdom fylder, kan mor/far ikke være med til de samme aktiviteter eller være sammen med dig på samme måde som ellers.
- Hvad har du lagt mærke til hos mor/far?

” De voksne skal sige, at man ikke kan dø af det.”

– Dreng, 8 år



## Når du er bekymret for et barn, som er pårørende til en forælder med psykisk sygdom



Det kan være svært at starte en samtale om en forælders psykiske sygdom med et barn. Det er et sårbart emne, og man kan være bange for at gøre noget forkert. Det er desuden almindeligt at anvende mange forskellige ord om psykisk sygdom, fx psykisk lidelse, psykiske problemer eller vanskeligheder. Brug de vendinger, som barnet selv bruger eller som du synes passer bedst. Her er nogle gode sætninger, du kan tage udgangspunkt i:

### Forbered dig

- Tal med andre fagpersoner om din undren eller bekymring for barnet.
- Hvad har I lagt mærke til hos barn og forældre?
- Hvordan kan man forstå det?
- Hvad ved I allerede?
- Hvordan kan I formulere bekymringen for barnet?

### Tal med forældrene

- Læg op til åbenhed, fordi du ønsker at drage omsorg for barnet. Børn fornemmer, hvis de voksne synes, at det er svært at være åbne om psykiske problemer og psykisk sygdom.
- Tag udgangspunkt i, hvad du har lagt mærke til. Beskriv konkrete situationer. Brug neutralt sprog, fordi I sammen undersøger for at forstå barnet. Hvorfor opfører barnet sig sådan? Der er altid en mening bag.
- Fortæl hvad du undrer dig over i barnets opførsel.
- Kan forældrene genkende dette? Hvad har forældrene lagt mærke til? Spørg til konkrete beskrivelser.
- Hvordan forstår forældrene denne adfærd?
- Hvordan kan denne adfærd hos barnet muligvis forstås af dig som fagperson?
- Spørg om der er andet, forældrene kan fortælle, så du kan støtte barnet i hverdagen.
- Fortæl evt. at alle børn reagerer, også når forældrene i perioder har problemer. Du skal finde en balance mellem forælder og barn, forældrenes privatliv og tydelighed omkring ønsket om det bedste for barnet.

### Når der er brug for mere

Psykisk sygdom og misbrug er ikke altid erkendt af forælderen. Søg konsulentbistand i dit bagland for at komme videre med din bekymring for barnet.

## Hvorfor skal en fagprofessionel underrette, når der er bekymring for et barn?

En underretning er at bede om hjælp til familien, når der er brug for ekstra ressourcer til at drage omsorg for barnet. Tal med familien om dette. Tal evt. om hvilke formuleringer, som du kan bruge i underretningen.

Familier kan ofte være bekymrede for at få fjernet deres barn hjemmefra. Det er vigtigt at give plads til disse bekymringer, men husk forældrene på, at myndighederne i videst muligt omfang søger at hjælpe familien i hjemmet og derfor kun i sidste instans vil overveje at fjerne barnet.:

” Det er godt at få ros uden at gøre noget specielt – bare være sig selv.

– Pige, 14 år

### 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)