

Hvad siger børnene:

” Man skal ikke være bange for at fortælle det, for man får det ikke bedre af ikke at fortælle det”

” Nogle gange så er det okay, at alle i en familie er kede af det, vi behøver ikke gå på listetæer. Man må gerne sige 'det er godt nok noget lort det hele lige nu'. Jeg kunne godt se, når min mor havde tårer i øjnene og så blev jeg endnu mere ked af det. Det er bedre at være ked af det sammen end hver for sig.”

” Jeg havde brug for at få noget mere af vide. Jeg tror ikke, jeg havde en forståelse for, at man kunne være syg oppe i hovedet”

” Det kan godt være, at det er svært at snakke om, men det kommer til at være lettest i starten at oparbejde en bane for, at det gør vi. Snak hellere lidt mere om det end lidt for lidt, men sørg for at det er et afgrænset forum, så det ikke ender med at dominere alting”

” Du kan ikke beskytte dine børn ved ikke at inddrage dem, fordi så får kommer de her worst-case-scenarier til at leve deres eget liv og så kommer børnene til at google sig frem til de værste tilfælde”

” Børn til en med psykisk sygdom, kan godt få det at vide i en tidlig alder, for vi er jo så opmærksomme alligevel”

# Kære forældre

Her er et Opråb fra børn i familier med svære vilkår ... f.eks. når en forælder har en psykisk sygdom.

Hvad kan du gøre for at hjælpe mig?

**1) Bemærk**

... at I får øje på det, jeg viser. Måske er jeg lidt mere stille, end jeg plejer, måske bliver jeg hurtigere træt og vred?

**2) Spørg**

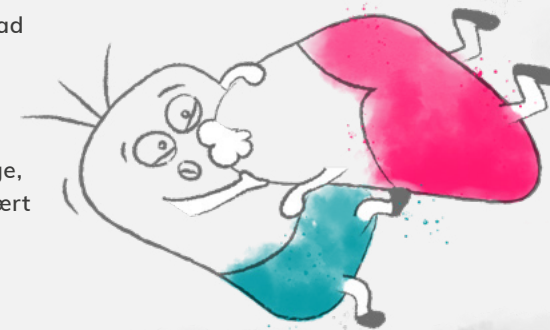
... hvordan jeg har det, og om hvad der sker i mit liv

**3) Spørg igen**

... for jeg kan godt finde på at sige, at alt bare er fint, fordi det er svært for mig at tale om det, der sker derhjemme

**4) Lav aftaler:**

... at I hjælp mig med at få lavet nogle aftaler, som kan hjælpe mig. Hvad gør I, hvad gør jeg, og hvad gør andre?



## Kære Forældre

I er de vigtigste personer i verden for mig. Derfor lægger jeg meget mærke til hvordan I har det. Jeg kan mærke når noget ikke er som det plejer, eller når der er noget galt. Men jeg kan ikke altid regne ud hvad der er i vejen, eller hvorfor der sker ting i familien, som jeg ikke kan forstå. Når det er sådan, så tænker jeg på det hele tiden – måske også i skolen – og jeg forestiller mig alt muligt slemt. Jeg kan også tænke at det måske er min skyld, og at det at noget jeg har gjort eller sagt.

Samtidig er jeg ikke interesseret i at gøre jer bekymrede eller at give jer mere at tænke på, derfor spørger jeg ikke om noget direkte, og jeg prøver at gøre mig umage for, at vi har det bedst muligt sammen hele tiden. Det betyder, at jeg bruger meget energi på hele tiden at fornemme, hvordan I har det, og hvad jeg skal gøre. Hvis jeg kommer til at gøre det i for lang tid, så kan det være at jeg helt glemmer at lægge mærke til, hvad jeg selv har brug for, og måske kan jeg næsten ikke mærke det til sidst.

Det kan også være, at der er noget, der begynder at blive svært for mig i skolen, fordi jeg er bekymret og tænker på det derhjemme. Jeg kunne måske også finde på at blive sur, uartig eller trække mig helt væk.

Det hjælper, hvis I tager ansvar og forklarer mig, hvad der sker. Jeg har brug for, at I snakker med mig, så jeg ikke selv behøver at finde forklaringer, for hvis jeg skal det, bliver det tit forklaringer, der er meget værre end virkeligheden, og som har noget med mig at gøre. Læg mærke til hvordan jeg har det og spørg mig. Sig hvad du har lagt mærke til – både hos mig og i familien. Spørg om jeg også har lagt mærke til det, eller om det er anderledes for mig. Respekter hvis jeg ikke lige vil snakke om det, men spørg mig igen på et andet tidspunkt. Nogle gange kan det være svært at forklare, hvordan man har det, når man er barn. Måske kan du prøve at gætte, så kan jeg sige om det er rigtigt eller forkert. Hvis du hører rigtigt efter, viser det mig at du er rigtigt interesseret, så kan det være jeg får mere lyst til at snakke.

**Hilsen dit barn**

## Så husk!

### 1) Bemærk

... at I får øje på det, jeg viser.  
Måske er jeg lidt mere stille, end jeg plejer, måske bliver jeg hurtigere træt og vred?

### 2) Spørg

... hvordan jeg har det, og om hvad der sker i mit liv

### 3) Spørg igen

... for jeg kan godt finde på at sige, at alt bare er fint, fordi det er svært for mig at tale om det, der sker derhjemme

### 4) Lav aftaler:

... at I hjælp mig med at få lavet nogle aftaler, som kan hjælpe mig.  
Hvad gør I, hvad gør jeg, og hvad gør andre?

