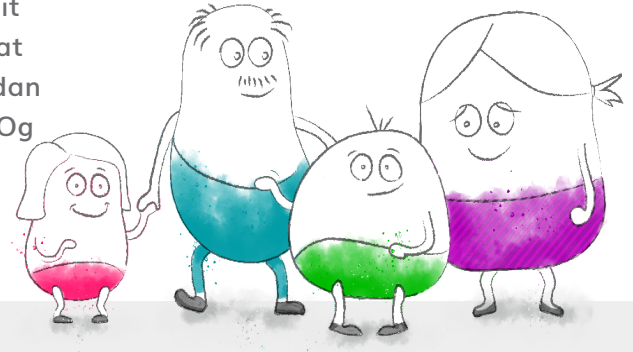


# Forældreguide

## 4 opmærksomheder til dig, som er forælder og er ramt af psykisk sygdom.

Man kan gøre sig mange tanker, når man rammes af psykisk sygdom – især når man har børn: Hvordan taler jeg med mit barn om sygdommen? Risikerer jeg at skade mit barn ved at fortælle om det? Og hvor gammel skal mit barn være? Hvordan kan jeg fortælle om sygdommen på en konstruktiv måde? Og hvem får det at vide, hvis jeg fortæller mit barn det?



### 1. Børn skal ikke bekymre sig

Vi ønsker alle at passe på vores børn, og derfor beskytter vi dem ofte mod alvorlige og svære ting. Det hjælper børn bedst, hvis de får viden om det, der sker derhjemme, så de ikke selv skal regne ud, hvad der foregår.

Så fortæl, hvordan sygdommen fylder for dig – i børnehøjde og brug eksempler, de kan forstå. Fx:

*"Den psykiske sygdom laver rod i mine tanker og følelser".*

### 2. Børn har lange antenner

Børn ved meget mere, end de voksne tror, og de registrerer stemninger og situationer i familien.

Hvis de ikke får forklaringer, forsøger de selv at regne ud, hvorfor du har det svært. Og det betyder ofte, at de tror, at det har noget med dem at gøre, og at det er deres skyld.

Så fortæl dine børn, at det ikke er deres skyld, hvis du bliver vred, træt, ked af det eller ikke kan holde aftaler. Det er sygdommen, der forstyrrer eller driller.

Husk også at fortælle børnene, at det ikke er deres ansvar at passe på dig. Fortæl, at det er der læger eller andre voksne, der gør.

### 3. Det er vigtigt at snakke om det i familien

Når noget er svært i en familie, er det godt at snakke om det i stedet for at holde på hemmeligheder og "gå alene hver for sig".

Det er de voksne, der skal starte samtalen og vise barnet, at det er ok at snakke om det. Børn ved ikke altid, hvordan de skal spørge eller forstå det, de oplever.

Det hjælper børn bedst, når forældre tager ansvar for, hvordan de har det og inddrager børnene i børnehøjde. Så fritager forældrene børnene for at tage ansvar for de voksnes følelser.

### 4. Børn har brug for vigtige voksne

Børn har brug for flere voksne at snakke med – også om det, der kan fylde i familien.

Når børnene er i skole eller i institution, kan de bruge meget af deres tid på at tænke på det, der sker derhjemme. Det tager deres energi, så de ikke har overskud til at lære og lege.

Så informér skole eller institution om det, der fylder i jeres familie, så de voksne der kan være opmærksomme på dit barn.

Børnene kan også have brug for aftaler uden for familien, hvor de kan slippe bekymringerne for en stund – eller snakke med en anden voksen, som de stoler på.

Vil du have mere viden og hjælp til at tage samtalen med dit barn, så læs pjecen "Snak med dit barn om psykisk sygdom".

Du kan også læse bogen "Tal med hinanden" sammen med dit barn. Den findes i psykiatrien, eller du kan downloade den på [Kombu.dk/værktøjer](http://Kombu.dk/værktøjer).

Og **HUSK**: Du og din familie kan få en familiesamtale i psykiatrien. Her vil en børnefaglig medarbejder hjælpe jeres familie til at tale om psykisk sygdom på en god måde.

**Kombu**  
Psykiatrifonden  
Hejrevej 43  
2400 København NV

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

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