

Voksne i dit barns dagligdag kan være en støtte for dit barn

Når andre kender til situationen derhjemme, kan de bedre forstå og støtte dit barn – også uden for hjemmet. Inddrag netværk omkring familien, som kan være en ekstra støtte for dit barn.

Tal med dit barns skole eller daginstitution om situationen

Voksne omkring dit barn kan yde ekstra støtte. Tal derfor med barnets lærere og pædagoger om, hvad der er bedst for barnet. De kan fx efter aftale fortælle klassen om psykisk sygdom for at øge elevernes forståelse, hvilket også kan gøre det lettere for barnet at fortælle sine gode venner om situationen.

Hvis dit barn har brug for længerevarende støtte, kan lærere og pædagoger også hjælpe med det.

Hvornår skal jeg sige det?

Det er aldrig for sent eller irrelevant at informere barnets skole/institution om noget, der kan påvirke dets trivsel. Aftal et møde eller opkald – eller send en besked, hvis det føles tryggere.

Hvem skal jeg kontakte?

Tag kontakt til en i dit barns hverdag, du eller dit barn har en god relation til. Kontaktinfo findes typisk på skolens eller institutionens hjemmeside.

Er der brug for støtte i hjemmet, kan du kontakte en socialrådgiver i din kommune for at høre om muligheder.

Hvorfor skal en fagperson underrette bekymring for et barn?

Fagpersoner har pligt til at handle, hvis der er grund til bekymring for et barn. I samarbejde med familien kan de iværksætte tiltag for barnets trivsel. Hvis det ikke er nok, kan der laves en underretning til kommunen for at søge ekstra støtte til familien.

En underretning er et redskab til at få hjælp i kommunen, så I som familie får den støtte, som kan være nødvendig, når en forælder er syg, og der er bekymring for et barn.

Mange forældre bekymrer sig om, hvad kommunens kendskab til psykisk sygdom kan betyde. Det kan vække en bekymring om at få fjernet sit barn. Kommunale myndigheder arbejder med retningslinjer om, at børn har det bedst hjemme, og støtter derfor familien frem for at fjerne barnet.

Tal med dit barn om psykisk sygdom

Når forældre rammes af psykisk sygdom, er det er vigtigt at tale med sine børn om sygdommen, for psykisk sygdom påvirker hele familien.

Derfor skal du tale med dit barn om psykisk sygdom

- Børn mærker, hvordan deres forældre har det, og hvis de ikke får nogen forklaring, kan de tro, at forældrenes tilstand er deres skyld.
- Børn kan have brug for at få afklaret vigtige spørgsmål som: Smitter sygdommen? Dør min mor eller far? Er det min skyld?
- Børn kan nemt komme til at holde tanker, følelser og bekymringer for sig selv og undgå at stille spørgsmål – særligt hvis de voksne prøver at skjule symptomer af hensyn til børnene.
- Børn kan prøve at beskytte deres forældre ved ikke at tale om sygdommen.
- Børn kan tage for meget ansvar på sig i et forsøg på at hjælpe.
- Børn kan mistrives, når de føler sig alene med en forælders sygdom. Det kan komme til udtryk som ondt i maven, hovedpine, rastløshed, koncentrationsproblemer, sociale problemer, tristhed og angst.



Gode råd til hvordan du kan tale med dit barn

Det er vigtigt, du fortæller dit barn om din sygdom, selvom det kan være svært, og det er okay at sige til sit barn, at det er svært at tale om.

"Jeg synes, det er svært at tale om, men det finder vi ud af sammen. Det er vigtigt, at du ved, hvad der foregår i familien."

Tag initiativ til at tale med dit barn, og spørg ind til dets oplevelse. Forklar sygdommen på en alderssvarende måde og svar ærligt på spørgsmål.

"Psykisk sygdom laver rod i tanker og følelser og gør, at jeg nogle gange opfører mig anderledes."

"Jeg kan have flade batterier, fordi sygdommen bruger al min energi."

Det hjælper dit barn at vide, at nogen hjælper dig til at få det bedre.

"Man kan blive så syg af den psykiske sygdom, at man har brug for nogen til at passe ekstra meget på sig."

"Jeg får hjælp af en læge/psykolog/på et psykiatrisk hospital - det er en slags tankehospital."



Fortæl dit barn, at det ikke er barnets skyld, at du er blevet syg og har det sådan.

"Jeg er ked af det/træt/bliver hurtigt vred..., fordi sygdommen fylder. Det er ikke din skyld, men sygdommens."

Vær tydelig omkring gode og dårlige dage, så barnet ikke skal gætte sig frem. Forbered barnet hvis muligt – eller forklar efterfølgende, hvis du reagerede anderledes, end du ville.

"Psykisk sygdom gør almindelige følelser ekstra stærke, så jeg kan blive meget mere bekymret/trist/vred/bange..., end hvad der er rimeligt."

"Nogle gange kan jeg ikke holde mine aftaler, selvom jeg gerne vil, og jeg kan have svært ved at høre efter, hvad du siger. Det er den psykiske sygdom, som driller."

Husk, at der er voksenemner

Sørg for at tale med andre voksne om dine bekymringer og problemer. Det er ikke barnets opgave at hjælpe dig til at blive rask. Lad være med at dele tunge og triste tanker uden filter. Bekymringer om bl.a. økonomi og parforhold kan fylde ekstra meget, når man har en psykisk sygdom. Vær konkret og tilpas informationerne til barnet, hvis du skal involvere det.

Om problemer vedrørende økonomi kan du sige:

"Det har vi desværre ikke råd til."

"Når man har været syg længe, har man færre penge."

Om problemer mellem jer forældre kan du sige:

"Vi gør vores bedste for at være gode forældre, selvom det ikke altid er godt nok."

"Voksne kan også have svært ved at tale sammen indimellem."

"Nogle gange kan det tage tid at blive venner igen, når man har været uvenner."