

Tal med dit barn om psykisk sygdom

Psykisk sygdom påvirker hele familien.
Derfor er det vigtigt at tale med dit barn om sygdommen.

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 ond i maven, hovedpine, rastløshed, koncentrationsproblemer, sociale problemer, tristhed og angst.

Få inspiration og konkrete råd til samtalen med dit barn:

Talk to your child about mental illness

When parents are affected by mental illness, it's important to talk to your children about it.

تفكك عن المرض النفسي

عندما يصاب الآباء والأمهات بمرض نفسي، من المهم التحدث مع الأطفال عن المرض النفسي.

Поговоріть із вашою дитиною про психічне захворювання

Коли батьки стикаються з психічним захворюванням, важливо говорити з дітьми про це, оскільки психічне захворювання впливає на всю сім'ю.

Find the material in English, Ukrainian or Arabic at kombu.dk

Tal med hinanden om psykisk sygdom i familien

'Tal med hinanden' er en samtalebog til børn på 7-13 år og deres familier, hvor en forælder har psykisk sygdom.

Bogen hjælper børnene med at forstå det, de oplever – og med at sætte ord på deres tanker og følelser.

