

Når du som **frivillig** møder forældre med psykisk sygdom

To ud af fem børn i Danmark vokser op i familier med psykisk sygdom. Derfor vil du som frivillig med stor sandsynlighed møde nogle af disse børn. Her får du viden og konkrete råd til, hvad du som frivillig kan gøre, og hvordan du kan tale med forældrene om barnets trivsel.

Som frivillig kan du møde børn og familier, hvor en forælder har psykisk sygdom. Måske ved du allerede, at en forælder er syg. Andre gange bliver du opmærksom på, at et barn ikke trives, eller en forælder fortæller dig om familiens situation.

Dette værktøj guider dig til, hvordan du som frivillig kan støtte forældrene i at have blik for barnets behov og tage hul på en samtale om, hvordan barnet har det. Du får også konkrete råd til, hvordan du kan tale med forældrene, og hvor du kan guide dem hen, hvis familien har brug for mere hjælp.

Psykisk sygdom påvirker tanker, følelser og handleevne og kan derfor også påvirke forældreevnen. Børn mærker ofte, når noget er anderledes eller svært – også når de voksne forsøger at beskytte dem ved ikke at tale om sygdommen. Uden en forklaring kan barnet danne sine egne forklaringer og fx tro, at det selv er skyld i det, der sker. Derfor kan det være hjælpsomt, at barnet får en alderssvarende forklaring på, hvad sygdommen betyder for familiens hverdag.

Sådan kan psykisk sygdom komme til udtryk:

- Psykisk sygdom laver rod i tanker og følelser og kan nogle gange få forælderen til at opføre sig anderledes end forventet.
- Forælderen kan være flad på batterierne, fordi den psykiske sygdom bruger al hans/hendes energi.
- Psykisk sygdom gør almindelige følelser ekstra stærke, så forælderen kan blive meget mere bekymret, ked af det, vred eller bange, end hvad der virker rimeligt i situationen.
- Når den psykiske sygdom fylder, kan forælderen ikke altid holde sine aftaler og det kan være svært for forælderen at høre efter, hvad barnet siger.

Din rolle som frivillig

Hvordan – og om – du møder forældrene afhænger af din rolle som frivillig. Din relation til forældrene kan også have indvirkning på, hvilke rum og muligheder der opstår for at tale om familiens situation. Som frivillig kan du:

- Guide forældrene til hvor de kan finde information.
- Tale med barnet sammen med forælderen om den psykiske sygdom.
- Støtte forældrene i at tale med deres barn om at være udfordret af psykisk sygdom.
- Bidrage til at barnet bliver hørt og inddraget i hverdagen. Afhængig af din rolle som frivillig og din relation til barnet og familien kan du være en vigtig sparringsperson for barnet/forælderen.
- Bidrage til at forebygge fysisk og psykisk omsorgssvigt hos børn, som er pårørende.

Hvad hjælper forældrene?



Det hjælper forældrene at få hjælp til at klare forælderrollen, når den psykiske sygdom fylder. Hvis forældrene rækker ud til dig, kan du bl.a. opfordre forælderen til at:

- **Fokusere på at få det bedre:**
Brug kræfterne på at få det bedst muligt – det er også det vigtigste for barnet.
- **Tale med sit barn.**
Børn og forældre kan sagtens tale sammen om sygdommen – men på barnets præmisser.
- **Få hjælp.**
Sig ja til de tilbud og muligheder der er for at få hjælp. Det kan fx være en familiesamtale i behandlingsregi eller i kommunen.
- **Være tydelig om dagsformen.**
Vær tydelig i forhold til, hvornår man har en god eller dårlig dag.
- **Bruge sit netværk.**
Forælderen kan bruge sit private og professionelle netværk til at tale om det svære, som barnet ikke behøver at høre.
- **Inddrage skole eller institution.**
Foreslå forældrene at inddrage barnets skole eller institution, så de kan støtte barnet.

Eksempler på støttemuligheder



- **Tilbud i behandlingsregi:**
Fx familie- og børnesamtale i psykiatrien.
- **Kommunale tilbud:**
Fx familierådgivning, sundhedsplejerske, pædagogisk psykologisk rådgivning (PPR), aflastningsmuligheder, socialrådgivning, børnegruppe.
- **Patientforeninger, pårørende-foreninger og pårørendetilbud:**
Fx børnegruppeindsatser, Psykiatrifondens rådgivning, Depressionsforeningen, Angstforeningen, Bedre Psykiatri.
- **Terapi og behandling:**
Fx psykologbistand via sygesikring eller forsikring, forløb hos praktiserende læge, samtaler med præst mm.

Når du vil tale med forældrene om barnet

Selvom du er vant til at tale om svære emner, kan det være svært at starte en samtale med forældrene, hvis du er bekymret for deres barn og ved eller har en formodning om, at psykisk sygdom fylder i familien. Mange forældre taler ikke åbent om deres psykiske udfordringer, og derfor kan det være en stor hjælp, at du som frivillig viser interesse og tør spørge ind.

Mange forældre med psykisk sygdom gør sig selv tanker om, hvad sygdommen betyder for deres barns udvikling og trivsel. For nogle kan det være lettere at tale med en frivillig end med en fagperson. Du kan derfor spørge ind til, hvordan familien taler om sygdommen, og hvordan forældrene oplever, at barnet har det.

- "Hvordan taler I om din/den anden forælders sygdom derhjemme?"
- "Hvor meget ved barnet om sygdommen?"
- Hvilke ord bruger I om det hjemme hos jer?"

Sammen med forældrene kan du også tale om, hvorvidt de ønsker støtte til at tale med barnet om sygdommen. Det kan fx være hjælp til at finde ord, der passer til barnets alder, eller til at forberede en samtale med barnet.

Erfaring viser, at hverdagen bliver lettere, når familien har et sprog for og en åbenhed omkring den psykiske sygdom.

Hvordan indleder du samtalen med forældre?

Forældre vil deres børn det bedste, og de allerfleste vil derfor som hovedregel også gerne tale om deres barn med de voksne, der er i barnets liv. Dette er din indgang til kontakt. I har et fælles mål om at ville barnet det bedste.

Tag initiativ til kontakt

Hvis du er usikker på årsagen til, at et barn mistrives, kan du starte med at etablere kontakt og tillid til forældrene gennem almindelig samtale.

Barnets trivsel er udgangspunkt for interessen

- Fortæl forældrene tydeligt, at barnets trivsel er udgangspunkt for din henvendelse.
- Vær oprigtigt interesseret i, hvad forældrene fortæller dig og hold fast i barnets trivsel som udgangspunkt for interessen frem for forældrenes diagnose. Forældrene kan føle sig skamfulde, og derfor er det vigtigt, at du signalerer, at det ikke er dit ærinde at placere skyld eller ansvar, men kun at sikre, at familien får den hjælp, de har brug for.
- Opfordr forældrene til åbenhed. Børn kan godt mærke, hvis de voksne synes, det er svært at tale om psykiske problemer og psykisk sygdom og det kan få børnene til at tro, at det er farligt eller forkert at tale om.
- Afdæk, hvad du kan gøre for at hjælpe barnet. Hvis du ved mere, kan du bedre hjælpe barnet i de svære situationer i dagligdagen.

Tag udgangspunkt i, hvad du har lagt mærke til

Beskriv kort og præcist, hvad du har lagt mærke til hos barnet, hvorfor det bekymrer dig og spørg til, hvad forældrene har tænkt. Prøv sammen at forstå barnet.

Beskriv konkrete situationer og brug neutralt sprog

Hvis du har indblik i det, så kom med konkrete eksempler på, hvad du har lagt mærke til ved forældrenes adfærd, som eventuelt kan påvirke barnet.

Tal evt. med forældrene om forælderrollen

- Hvis jeres relation fordrer det, så tilbyd evt. at tale med forældrene om, hvad barnet har brug for i hverdagen, og hvordan forskellige praktiske udfordringer kan løses. Det kan også understøtte alt det, som går godt og ikke er problematisk.
- Du kan også bede forælderen tænke over, hvordan en given situation eller et konkret problem opleves fra barnets perspektiv for på den måde at styrke forældrenes mentaliseringsevne og indtænke barnets behov.
- Spørg, om der er andet, forældrene kan fortælle, så du kan støtte barnet i hverdagen

Eksempler på gode formuleringer til samtalen med forælderen



- Alle forældre gør deres bedste i forhold til deres børn. Nogle gange er der omstændigheder, der gør det vanskeligt. Hvordan er det hjemme hos jer?
- Børn mærker ofte, når noget er anderledes eller svært, selvom de måske ikke siger noget om det.
- Det kan være hjælpsomt at tale med børn om det, der sker. Ellers kan de lave deres egne forklaringer og fx tro, at det er deres skyld.
- Nogle børn har brug for hjælp til at forstå det, de oplever. Ord og forklaringer kan hjælpe barnet med at forstå og stole på sine egne oplevelser.
- Børn hjælpes bedst ved, at deres forældre får hjælp.

Når der er brug for mere



Som frivillig har du underretningspligt. Hvis du er bekymret for barnets trivsel, også efter at have talt med forældrene, er det vigtigt, at du går tilbage til dit bagland. Det kan være din organisation eller den kommunale PPR-rådgivning, hvor der som regel vil sidde nogle, som kan hjælpe dig videre og vurdere, om der evt. skal skrives en underretning (med forældrenes vidende).

Hvis der skal laves en underretning, så tydeliggør for forældrene, at formålet med underretningen er at støtte barnet og forældrene bedst muligt. Formålet er ikke, at barnet skal fjernes, eller at der skal komme sanktioner fra kommunen. Det hjælper samarbejdet, hvis du tør sige dette højt, så det ikke er en elefant i rummet, som hæmmer åbenhed og ærlighed. Samtidig har du pligt til at informere kommunen, hvis du er bekymret for barnet, og det skal du være ærlig om over for forældrene. Aftal, at hvis det bliver aktuelt, vil du informere og evt. inddrage forældrene i, hvad og hvornår det sker.

Materialer og ressourcer

Du kan finde mere viden og flere værktøjer på kombu.dk/frivillige.

Du kan chatte med eller ringe til Psykiatrifondens rådgivning på 39 25 25 25, hvis du har spørgsmål eller brug for at sparre med nogen.