

Guide til samtalen med barnet

Når du møder et barn, som er pårørende til en forælder med psykisk sygdom

Det er vigtigt at tale med børn og unge om psykisk sygdom i familien. Her får du en guide til, hvordan du kan tage samtalen både med barnet og med den unge. Du får også idéer til konkrete formuleringer, du kan bruge i samtalen.

Det kan være udfordrende at tale med børn og unge om det, som er svært i deres familie. Det er almindeligt at bekymre sig om at stille forkerte spørgsmål eller bevæge sig ud i samtaleemner, som man føler sig utryk ved at tale om. Husk, at du ikke kan gøre situationen værre. Hvis du tager fejl, kan du trække dig. Spørg hellere en gang for meget end en gang for lidt, for det har store konsekvenser for et barn, der vokser op uden at få hjælp.

Det er vigtigt at justere krav og forventninger til samtalen, så de matcher barnets/den unges alder. Særligt med yngre børn skal man gøre sig overvejelser om, hvad der er godt at åbne for i en samtale med barnet, om barnet er i stand til at forstå og deltage i samtalen, og hvilke begreber man skal anvende.



Samtalen med barnet

Når samtalen opstår af sig selv

Som frivillig kan du opleve, at et barn selv fortæller om noget, der er svært derhjemme – måske midt i en aktivitet eller i en helt almindelig snak. Du behøver ikke have planlagt en samtale eller have de rigtige spørgsmål klar. Det vigtigste er, at du giver plads til det, barnet fortæller, lytter og viser, at du kan rumme det.

Følg barnets initiativ og vær nysgerrig på det, barnet selv bringer op. Du behøver ikke finde løsninger eller vide alt om psykisk sygdom. Du kan fx spørge: "Vil du fortælle lidt mere om det?", "Hvordan er det for dig?" eller "Hvad plejer du at gøre, når det sker?".

Nogle gange er det vigtigste, du kan tilbyde, netop at være en tryk voksen, som barnet kan tale med – og et sted, hvor barnet også kan få lov til bare at være barn. Hvis det, barnet fortæller, gør dig bekymret for barnets trivsel, skal du efterfølgende gå videre med din bekymring. Se afsnittet "Når der er brug for mere".



Når du selv vil tage initiativ til en samtale

Hvis du selv har lagt mærke til noget hos barnet eller er blevet bekymret og gerne vil invitere til en samtale, kan det være en god idé at forberede dig.

Forbered dig

Tal eventuelt med en medfrivillig eller en medarbejder i din organisation, hvis du er bekymret for eller undrer dig over et barn. Hvad ved I, hvad har I lagt mærke til, hvordan forstår I det, hvordan kan forældrene inddrages? Du kan også ringe til Psykiatrifondens rådgivning, hvis du vil sparre med nogen, eller læse mere om børn som pårørende på kombu.dk.

Det er vigtigt, at I ikke taler om børn og familier uden at inddrage dem, men i stedet inviterer til respektfuldt og vedholdende samarbejde. Det er også vigtigt at tage bekymringer alvorligt.

Inviter barnet til snak og vær tålmodig

Vær tålmodig, når du skal tale med et barn om, hvad der sker derhjemme, og vis, at du er der og er til at regne med. Børn kan være længe om at lukke op for emnet, da de er meget loyale over for deres forældre. Du kan starte med at etablere kontakt og tillid gennem almindelige aktiviteter og samvær og derefter nærme dig mere følsomme emner.

'Du kan bruge hypoteser eller fortælle om andre børn i lignende situationer. Nogle børn reagerer afvisende, hvis du rammer ved siden af – og viser interesse, når de genkender noget. Andre børn reagerer måske slet ikke på det, du fortæller – men inde i dem kan det alligevel 'oversættes' til, at de ikke er alene om deres følelser og tanker.'

Brug eventuelt **snakkekort** til at åbne for en snak med barnet.

Vær interesseret og spørg ind til barnet

Nogle børn har først og fremmest brug for en fortrolig samtale, mens andre kan have brug for mere hjælp. Børn ved ikke altid, at det er muligt at få hjælp, og kan samtidig være usikre på, hvad deres forældre synes. Fortæl barnet, at der findes voksne, som kan hjælpe, hvis der er brug for det. Hvis det, barnet fortæller, gør dig bekymret, skal du ikke stå alene med bekymringen, men gå til din organisation. Se også afsnittet "Når der er brug for mere".

Sørg for, at barnet bliver set og hørt

Når børn deler svære oplevelser, skal du lytte uden at bagatellisere eller aflede. Vis ro og tag barnet alvorligt. Fortæl barnet, at der ikke er nogen rigtig eller forkert måde at have det på. Først derefter vurderes behovet for handling. Nogle forhold kan ikke ændres, men barnet kan støttes i at forstå og håndtere situationen.

Børn har brug for viden og for at forstå, hvad der sker

Giv barnet plads til at fortælle om sine oplevelser og de tanker og spørgsmål, det har om det, der sker derhjemme. Børn kan let komme til at tro, at de har gjort noget forkert, og det kan give følelser af skam og skyld. Gør det klart, at barnet aldrig er skyld i forælders psykiske sygdom eller konflikter. Børn kan også have brug for at få afklaret vigtige spørgsmål, fx: Smitter sygdommen? Dør min mor eller far? Er der nogen, der hjælper min mor eller far med at få det bedre? Du behøver ikke kende svarene eller forklare forælders sygdom. Tal med barnet om det, der fylder, og støt eventuelt barnet i at tale med en forælder eller en anden betydningsfuld voksen om sine spørgsmål.

Fortæl, at det er de voksnes ansvar at passe på hinanden og børnene – og anerkend barnets ønske om at hjælpe dem, de elsker.

Ideer til formuleringer til samtalen med barnet



Brug de ord og vendinger, barnet selv bruger, og tag udgangspunkt i det, barnet fortæller. Du behøver ikke forklare barnet om forældrerens psykiske sygdom, men nedenstående formuleringer kan bruges som inspiration, når de passer ind i samtalen.

- Hvad har du lagt mærke til hos mor/far?
- Det er aldrig din skyld, at mor/far har det svært eller reagerer, som han/hun gør.
- Det er de voksnes ansvar at hjælpe mor/far.
- Psykisk sygdom kan lave rod i tanker og følelser og kan nogle gange få mor/far til at opføre sig anderledes.
- Psykisk sygdom kan gøre mors/fars følelser ekstra stærke, så mor/far kan blive meget mere bekymret/ked af det/vred/bange, end man lige kan forstå, eller som passer til situationen.
- Psykisk sygdom kan tage meget energi. Derfor kan din mor/far blive meget træt.
- Far/mor kan have svært ved at høre efter, hvad du siger/overholde sine aftaler/andet. Det kan være den psykiske sygdom, der driller.
- Når den psykiske sygdom fylder, kan mor/far ikke altid være med til de samme aktiviteter eller være sammen med dig på samme måde som ellers.

Typiske reaktioner hos børn, når mor eller far er ramt af psykisk sygdom



- Generelt dårligere trivsel når de er alene eller føler sig alene med forældrerens sygdom.
- Ondt i maven, ondt i hovedet.
- Rastløshed.
- Koncentrationsproblemer.
- Problemer i det sociale.
- Tristhed, ked af det.
- Bange.
- Bruger mange kræfter på at lægge mærke til, hvordan de voksne har det.
- Har mindre opmærksomhed på, hvordan de selv har det.
- Er dygtige til at se ud som om, de har det fint, selvom de bærer rundt på mange svære tanker og følelser.

Samtalen med den unge

Forbered dig

Ligesom i samtalen med barnet, kan det være en god idé at forberede sig til samtalen med den unge. Se ovenfor.

Bemærk og giv plads

Ungdommen er som regel forbundet med en distancering fra voksne, og det kan være svært for den unge at rumme gode råd fra voksne. Unge kan i perioder have brug for, at du som voksen giver ekstra plads til at rumme vekslende humør og følelser, og du må måske gå på kompromis med dine forventninger til den unge.

Giv plads til det svære

Det kan være svært at tage samtalen med unge – hvad siger man, og hvor vedholdende skal man være? Selvom det kan være ubehageligt at tale om det, der er svært, er det vigtigt at vise den unge, at der er plads til at tale om det. Selvom den unge afviser samtalen i første omgang, må du gerne forsøge at tage samtalen op igen. Når du stiller spørgsmål, er du med til at fjerne noget af ansvaret fra den unge om selv at skulle fortælle om situationen derhjemme.

Hvis du er i tvivl om, hvordan den unge oplever samtalen, kan du sætte ord på din egen usikkerhed og spørge den unge. Du kan fx sige: "Er det okay for dig at tale om det her lige nu?" eller "Jeg har lidt svært ved at mærke, om du har lyst til at tale om det her, eller om du har brug for noget andet lige nu." På den måde giver du den unge mulighed for selv at vise, hvad der skal fylde i samtalen.

Lyt til den unges ønsker og behov

Den unge kan, som følge af sin alder, have sine egne meninger om, hvad der er hjælpsomt, og hvad den unge har brug for. Hvis jeres relation er til det, kan du spørge ind til den unges ønsker og behov og være nysgerrig på, hvad der kunne være hjælpsomt. Hvis den unge ikke er enig i noget, du foreslår, er det vigtigt at lytte til og forsøge at forstå den unges perspektiv. Gå i dialog med den unge i en respektfuld og ligeværdig tone.



Hjælp den unge med at prioritere egne behov

Unge i familier med psykisk sygdom har ofte påtaget sig et stort ansvar derhjemme, som de kan have svært ved at give slip på, fordi det kan være forbundet med dårlig samvittighed eller stor frustration. Du kan støtte den unge til at prioritere egne behov, lytte til sig selv eller sætte grænser i forhold til familielivet og give plads til egen udvikling.

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 det 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 bruge vores snakkekort som et redskab i samtalen med barnet. Find dem på kombu.dk/frivillige. Her kan du også finde mere viden og flere værktøjer.

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.