

Samtaleguide til fagpersoner, som arbejder med det lille barn

Det er vigtigt at tale om psykisk sygdom i familien – også med det lille barn. Denne samtaleguide kan hjælpe dig til at tage samtalen med barnet gennem konkrete redskaber, materialer og øvelser.

Det kan være udfordrende at tale med barnet om det, som er svært i barnets familieliv, og man skal 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. Børn giver udtryk for, at de har brug for og gerne vil spørges. Derfor er det vigtigt, at personalet formår at indgå i en dialog om det, der er svært derhjemme – så længe man er opmærksom på at justere krav og forventninger til samtalen, så de matcher barnets alder.

Samtaleguiden indeholder viden om følgende:

- Når du er bekymret for et barn, som er pårørende til en forælder med psykisk sygdom
- Samtalen med forældre
- Sådan kan du tale med et barn om psykisk sygdom
- Materialer: **Snakkekort** og **Humørkort**



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

Forbered dig

Tal med dine kolleger om din undren eller bekymring for barnet. Hvad har I lagt mærke til hos barn og forældre, og hvordan kan man forstå det? Hvad ved I allerede? Hvordan kan I formulere bekymringen for barnet?

Samarbejdet med forældre

Selvom man er vant til at tale om svære emner, kan det være svært at starte en samtale med forældrene om bekymringer for deres barn pga. eventuel psykisk sygdom i hjemmet. Mange forældre taler ikke åbent om, at de har psykiske problemer, og derfor er det vigtigt at understrege, at du som fagperson kan gøre en stor forskel.

Den bedste måde at støtte barnet på er ved at støtte forældrene til at se og forstå barnets behov og blive de bedst mulige forældre under de givne omstændigheder.

Mange forældre med psykisk sygdom har selv mange overvejelser om, hvad den psykiske sygdom betyder for barnets udvikling og trivsel og vil blive glade for at have dialog om dette med en fagperson. Sammen med forældrene kan man også aftale, om de ønsker hjælp til at tale med barnet om sygdommen. Erfaring viser, at hverdagen bliver lettere, når familien har et sprog for og en åbenhed omkring den psykiske sygdom.

Tydeliggør for forældrene, at formålet 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.

Samtalen med forældre

Forældre vil deres børn det bedste, og de allerfleste vil derfor som hovedregel også gerne tale om deres barn med de professionelle, der arbejder med barnet hver dag. 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.

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. Spørg forældrene, hvordan de forstår barnets adfærd og forklar det fra din synsvinkel som fagperson. Prøv sammen at forstå barnet.
- Beskriv konkrete situationer og brug neutralt sprog.
- Beskriv evt. på samme måde adfærd og observationer hos forældrene med konkrete eksempler.

Tydeliggør dine intentioner: at hjælpe barnet

- 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, fordi børn godt kan mærke, hvis de voksne synes, det er svært at være åbne om psykiske problemer og psykisk sygdom.
- Hvis du ved mere, kan du bedre hjælpe barnet i de svære situationer i dagligdagen.

Tal med forældrene om forældrerollen

- 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 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.

Tal med forældrene om støtte og mulig opfølgning

- Spørg, om der er andet, forældrene kan fortælle, så du kan støtte barnet i hverdagen.
- Inviter gerne til en samtale, hvor barnet også er til stede. Selvom barnet hellere vil lege eller tegne, mens du taler med forældrene, vil barnet alligevel opfange, at forældrene taler om noget, som er vigtigt, og at de får relevant hjælp og støtte.
- Man kan forsøge at inddrage barnet i samtalen fra 3-års alderen, fx at tegne en tegning af familien og bede barnet fortælle om tegningen. Det vigtigste er, at barnet får indblik i, at forældrene får hjælp.
- Forældrene ved ofte ikke, hvordan eller hvilken hjælp deres barn kan få, og kan være usikre på, hvad de siger ja til. Du kan foreslå forskellige muligheder og inddrage forældre og barn i beslutningen om næste skridt. Det er fagpersonens ansvar at følge op, og at aftaler overholdes.
- Nogle gange er der brug for konkret handling, nye aftaler eller inddragelse af andre i forhold til barnet. Andre gange har barnet blot brug for et fortroligt rum og en mulighed for at blive lyttet til og forstået. Denne vurdering aftales med barnet og forældrene og skal muligvis finde sin form over tid.

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 er afhængige af deres forældres humør og opmærksomhed og påvirkes ofte hurtigere og mere, end deres forældre er klar over.
- Børn reagerer på, at noget er svært, også selvom de voksne tror, at børnene ikke ved noget.
- Børn opfatter meget mere, end vi tror. De ved, når noget ikke er, som det skal være, også selvom de ikke kan sætte ord på det eller kan forklare, hvad de mærker.
- Børn har brug for viden. Ellers laver de deres egne forklaringer, som ofte handler om dem selv. Dermed kan de komme til at påtage sig skyld og skam for det, der sker i familien.
- Børn har brug for hjælp til at forstå det, de fornemmer og har brug for ord, der kan forklare deres oplevelser og give det mening og sammenhæng. Det styrker dem i at stole på det, de opfatter.
- Jeg har lagt mærke til, at du (forælder) ikke kommer så tit, og at du ser ud til at have det svært. Jeg vil gerne tale med dig om, hvorvidt barnets vanskeligheder kan hænge sammen med det.
- Børn, især småbørn, hjælpes bedst ved at deres forældre får hjælp.

Når der er brug for mere

Hvis du efter de første samtaler fortsat er bekymret for barnets trivsel og udvikling, er det vigtigt, at du går videre til fx sundhedsplejerske eller PPR, eller at der skrives en underretning (med forældrenes vidende).

Psykisk sygdom og misbrug er ikke altid erkendt af forælderen. Søg konsulentbistand i dit bagland for at komme videre med din bekymring for barnet.

Eksempler på gode formuleringer til samtalen med barnet



Vær til stede og spørg til barnet i hverdagen

Spørg jævnligt til, hvordan barnet har det. Vær tålmodig og bliv ved med at vise barnet omsorgsfuld opmærksomhed, også selvom barnet ikke umiddelbart åbner for snak. Vis, at du er der, og at du er til at regne med.

Børn kan have brug for at få afklaret vigtige spørgsmål, fx: Smitter sygdommen? Dør min mor eller far? Er det min skyld? Er der nogen, der hjælper min mor eller far med at få det bedre?

Fortæl barnet, at der ikke er nogen rigtig eller forkert måde at have det på. Du kan hjælpe barnet med at forstå, hvad det oplever. Børn kommer let til at tro, at de har gjort noget forkert, og det kan give følelser af skam og skyld.

- Psykisk sygdom laver rod i tanker og følelser og kan nogle gange få mor eller far til at opføre sig anderledes.
- Psykisk sygdom kan tage meget energi. Derfor kan din mor eller far blive meget træt.
- Psykisk sygdom gør mor eller fars følelser ekstra stærke, så mor eller far kan blive meget mere bekymret/ked af det/vred/bange, end man lige kan forstå.
- Når den psykiske sygdom fylder, kan mor/far ikke være med til de samme aktiviteter eller være sammen med dig på samme måde som ellers.
- Hvad har du lagt mærke til hos mor/far?

Materialer: **Snakkekort** og **Humørkort**

Snakkekort og **Humørkort** er værktøjer, som gør det lettere for fagpersoner at spørge ind og lettere for barnet at fortælle.

Det er afgørende for børn i alle aldre at blive forstået, når noget er svært, uanset om det skyldes noget derhjemme eller i institutionen. Når en forælder har en psykisk sygdom, kan barnet mærke forandringer i humør og energi uden at forstå dem. Ved at tale med barnet om det svære, kan vi mindske barnets forvirring og skyldfølelse.

Humørkort kan hjælpe børnene med at sætte ord på de følelser, de kan have derhjemme.

Snakkekort er udviklet, så de både kan bruges til at tage en generel snak med en gruppe af børn og til en samtale alene med barnet, som vokser op i en familie med psykisk sygdom.

Hvis du snakker med et enkelt barn, er det vigtigt altid at inddrage forældrene i aktiviteten forinden. Til materialet hører en vejledning samt et forældrebrev, der kan informere forældre om, hvilke drøftelser man vil have med barnet.

Snakkekortene indeholder forskellige lokationer, fx en garderobe i børnehaven, hjemme i stuen og på hospitalet, som knytter sig til forskellige situationer, det kan være en svær aflevering, et skænderi eller et besøg på hospitalet set fra et barns perspektiv. Disse situationer danner grundlaget for samtalen.

På bagsiden af kortene fremgår spørgsmål, du som fagperson kan stille henholdsvis gruppen af børn eller til det enkelte barn samt sætninger, der kan hjælpe dig med at tale om psykisk sygdom i et børnesprog.

Snakkekortene har et aktivt element, da børnene/barnet kan klistre de forskellige situationer på de forskellige lokationer undervejs for at gøre samtalen mere levende og let.