

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 med at støtte barnet gennem samtaler med både barnet og forældrene.

Små børn kan endnu ikke forstå eller sætte ord på psykisk sygdom på samme måde som større børn. Derfor foregår en stor del af arbejdet gennem barnets forældre. Ved at støtte forældrene i at forstå barnets behov og tale med barnet om det, der sker i familien, kan du være med til at styrke barnets trivsel.

Børn har brug for en forklaring for bedre at forstå, hvad de oplever. Ellers laver de deres egne forklaringer, ofte om at det er deres skyld. Derfor skal voksne tale med børn om deres oplevelser, i et sprog og med forventninger der er tilpasset barnets alder.

I guiden finder du viden om

- Samtalen med forældrene
- Samtalen med det lille barn
- Særligt om etniske minoriteter
- Støttemuligheder
- Materialer



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 ved I, hvad har I lagt mærke til, hvordan forstår I det, hvordan kan forældrene inddrages? 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 du tager dine bekymringer alvorligt og ikke bagatelliserer dem.

Samarbejd med forældrene

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 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.

Forældre vil deres børn det bedste, og de allerfleste vil derfor som hovedregel også gerne tale om deres barn med de fagpersoner, der arbejder med barnet til hverdag. Dette er din indgang til kontakt. I er fælles om at ville barnet det bedste.

Samtalen med forældre

Indledende samtale med forældrene

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

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.

Tilbyd forældrene støtte og mulig opfølgning

- Tilbyd evt. at tale med forældrene om, hvad barnet har brug for i hverdagen, og hvordan forskellige praktiske udfordringer kan løses.
- Bed 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.
- 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 ved at lade barnet tegne sin familie og fortælle om tegningen. Det vigtigste er, at barnet får indblik i, at forældrene får hjælp.
- Foreslå forskellige muligheder og inddrag forældre og barn i beslutningen om næste skridt. Det er fagpersonens ansvar at følge op, og at aftaler overholdes.
- Vurder sammen med barnet og forældrene, om der er brug for konkret handling, nye aftaler, inddragelse af andre i forhold til barnet eller blot et fortroligt rum og en mulighed for at blive lyttet til og forstået. Støtten skal muligvis finde sin form over tid.

Ved at støtte forældrene i at forstå barnets behov kan du være med til at styrke barnets trivsel



Gode formuleringer til samtalen med forældrene



Nedenstående formuleringer kan bruges som inspiration i samtalen med forældrene.

- 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 dem mening og sammenhæng. Det styrker dem i at stole på det, de opfatter.
- Jeg har lagt mærke til, at du 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.

Hvad hjælper forældrene?

- Det hjælper forældrene at få hjælp til at klare forælderrollen, når den psykiske sygdom fylder. Herunder er eksempler på, hvad du kan opfordre forælderen til at gøre:
- Få det bedre. Brug kræfterne på at få det bedst muligt – det er også det vigtigste for barnets trivsel.
- Tal med dit barn. Barnet kan godt mærke, når noget er anderledes. Fortæl barnet om sygdommen på en alderssvarende måde.
- Få hjælp. Sig ja til en familiesamtale i behandlingsregi eller i kommunen.
- Vær tydelig om dagsformen. Vær tydelig overfor dit barn i forhold til, hvornår man har en god eller dårlig dag.
- Brug netværket. Brug dit private og professionelle netværk til at tale om det svære, som barnet ikke behøver at høre.
- Inddrag institution. Tal med forældrene om at inddrage barnets institution, så de kan støtte barnet.

Samtalen med det lille barn

Selvom en stor del af arbejdet foregår gennem forældrene, er det også vigtigt at inddrage barnet. Små børn kan mærke, når noget er anderledes derhjemme.

Samtalen med det lille barn skal tage udgangspunkt i barnets alder og udvikling. Den kan foregå gennem leg, tegninger eller samtaler om barnets hverdag og oplevelser.

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. Fortæl barnet, at der ikke er nogen rigtig eller forkert måde at have det på.

Hjælp barnet med at forstå

Små børn har brug for hjælp til at forstå det, de oplever.

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?

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.

Gode formuleringer til samtalen med barnet



Afhængigt af barnets alder og udvikling kan du bruge forskellige ord om psykisk sygdom. Tag udgangspunkt i barnets egne ord og oplevelser. Nedenstående formuleringer kan bruges som inspiration.

- 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 eller bange, end man lige kan forstå.
- Når den psykiske sygdom fylder, er det ikke sikkert, at mor eller far kan være med til de samme aktiviteter eller være sammen med dig på samme måde som ellers.
- Hvad har du lagt mærke til hos mor eller far?
- Det er ikke din skyld, hvis mor eller far er syg eller har en svær dag.
- Mor eller far får hjælp af andre voksne til at få det bedre.



Særligt om etniske minoriteter

Familier med etnisk minoritetsbaggrund er en mangfoldig gruppe med forskellige erfaringer, sprog, livsvilkår og kulturelle baggrunde. Mød derfor familien som unikke mennesker frem for som repræsentanter for en bestemt kultur eller etnisk gruppe.

Vær nysgerrig frem for antagende. Det kan være svært – både for fagpersoner, børn og familier – at vide, hvad der skyldes psykisk sygdom, og hvad der skyldes almindelige forskelle mellem familier og kulturer. Undersøg derfor familiens perspektiv med åbne spørgsmål frem for at drage forhastede konklusioner.

Hvis sproget gør det vanskeligt at kommunikere, kan det være relevant at inddrage en professionel tolk. Kombus materialer til familier findes desuden på flere sprog.

Gode formuleringer til samtalen med forældrene



- Jeg spørger lidt ind til jeres familie, baggrund og hverdag, fordi det kan hjælpe mig til bedre at forstå jeres familie og støtte jer bedst muligt.
- Er der noget i jeres kulturelle eller religiøse baggrund, som I synes er vigtigt for mig at kende til for bedre at kunne samarbejde med jer om barnet?
- Når jeg oplever, at det er svært for dig at tale om din sygdom eller dit barn, bliver jeg nysgerrig på, om der er noget, jeg har misforstået, eller om der er noget, der bekymrer jer.

Samtalen med børn:

I samtalen med børn med etnisk minoritetsbaggrund kan du som udgangspunkt tage de samme emner op og bruge de samme formuleringer som i samtaler med andre børn. Nogle børn kan dog have erfaringer, der gør deres situation anderledes. Fx kan børn i familier, der har oplevet krig eller flugt, have svært ved at spejle sig i andre børn, der er pårørende til en forælder med psykisk sygdom. Nogle børn kan også forklare deres forælders adfærd som noget kulturelt og tænke: "Sådan er det bare hos os." Her kan du hjælpe barnet ved at give alderssvarende viden om, hvordan psykisk sygdom kan påvirke forældrene. Det kan støtte barnet i at forstå forskellen mellem sygdom, person og kulturel baggrund og dermed mindske skam, ansvarsfølelse eller forvirring.

Støttemuligheder

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 - gerne i samarbejde med forældrene.

Tydeliggør for forældrene, at formålet med en underretning 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 eventuelt inddrage forældrene i, hvad og hvornår det sker.

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 støttemuligheder

- **Tilbud i behandlingsregi:** Fx familie- og børnesamtale i psykiatrien.
- **Kommunale tilbud:** Fx familierådgivning, sundhedsplejerske, PPR, aflastningsmuligheder, socialrådgivning, børnegrupper og Det lettilgængelige behandlingstilbud, hvis barnet udviser tegn på mistrivsel.
- **Patientforeninger, pårørendeorganisationer og pårørendetilbud:** Fx Psykiatrifondens rådgivning, Depressionsforeningen, Angstforeningen og Bedre Psykiatri.
- **Terapi og behandling:** Fx psykolog via sygesikring eller forsikring, praktiserende læge eller samtaler med præst.
- **Kombu.dk:** Se overblik over hjælp og tilbud på kombu.dk/hjaelp-tilbud.

Materialer

Humørkort og Snakkekort

Humørkort og Snakkekort 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 forældrebreve, der kan informere forældrene 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 det enkelte barn samt sætninger, der kan hjælpe dig med at tale om psykisk sygdom i et barnesprog.

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

Du finder alle Kombus værktøjer på kombu.dk/vaerktoejer.



Lokationer

