

Samtaleguide til fagpersoner, som arbejder med **skolebørn**

Det er vigtigt at tale med børn og unge om psykisk sygdom i familien

Denne samtaleguide kan hjælpe dig til at tage samtalen med barnet eller den unge. Det kan nemlig være udfordrende at tale med børn og unge om det, som er svært i deres familieliv. Det er almindeligt at bekymre sig om at stille de forkerte spørgsmål eller bevæge sig ud i samtaleemner, som man føler sig utryk ved at tale om.

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. Voksne skal tale med børn om deres oplevelser, i et sprog og med forventninger der er tilpasset barnets alder.

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 at vokse op uden at få hjælp.

I guiden finder du viden om

- Samtalen med barnet
- Samtalen med unge
- Samtalen med forældrene
- 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.

Samtalen med barnet

Inviter barnet til snak og kontakt

Vær tålmodig, når du skal tale med et barn om, hvad der sker derhjemme, og vis, at du 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. Børn reagerer ofte afvisende, hvis du rammer ved siden af, men viser interesse, når de genkender noget.

Hjælp og vær vedholdende

Børn ved ikke altid, hvilken hjælp de kan få, og kan være usikre på, hvad deres forældre synes. Du kan foreslå muligheder og give barnet tid til overvejelse. Nogle børn har brug for konkret hjælp, andre for en fortrolig samtale. I kan lave små aftaler og følge op. Det er dit ansvar, og det er vigtigt, at du holder, hvad du lover i forhold til både jeres aftaler, og hvad du kan tilbyde af tid og handling.

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. Først derefter vurderes behovet for handling. Nogle forhold kan ikke ændres, men barnet kan støttes i at forstå og håndtere situationen.

Hjælp barnet med at forstå, hvad der sker

Hjælp barnet med at forstå sine oplevelser gennem samtale og sammenhæng. Ellers laver de egne – ofte selvbefrejdende – forklaringer. Gør det klart, at de aldrig er skyld i forældres psykiske sygdom eller konflikter. Fortæl, at det er de voksnes ansvar at passe på hinanden og børnene – og anerkend barnets ønske om at hjælpe dem, de elsker.

Gode formuleringer til samtalen med barnet



Afhængig af alder bruger børn og voksne forskellige ord om psykisk sygdom. Brug vendinger, barnet selv bruger, eller som du synes passer bedst. Nedenstående sætninger kan bruges som inspiration.

- 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, eller som passer til situationen.
- Psykisk sygdom kan tage meget energi. Derfor kan din mor eller far blive meget træt.
- Når den psykiske sygdom fylder, er det ikke sikkert, at din mor eller far kan være med til de samme aktiviteter eller være sammen med dig på samme måde som ellers.
- Det er ikke din skyld, men sygdommens, når mor eller far kommer til at blive for sur, ked af det, træt eller bange.
- Mor eller far får hjælp til at få det bedre af en læge, psykolog eller andre voksne. Det er voksne, som skal hjælpe mor eller far.
- Hvad har du lagt mærke til hos mor eller far?
- Hvilke gode råd har du til andre børn i samme situation som dig?

Børns reaktioner, når mor eller far er ramt af psykisk sygdom

Børn reagerer forskelligt, når en forælder har en psykisk sygdom. Nogle børn viser tydeligt, at de har det svært, mens andre bliver meget dygtige til at skjule det.

Du kan blandt andet være opmærksom på, om barnet:

- trives dårligere, når det er alene eller føler sig alene med forælders sygdom
- har ondt i maven eller hovedet
- virker rastløst eller har koncentrationsproblemer
- har problemer i det sociale
- virker trist, ked af det eller bange
- bruger mange kræfter på at lægge mærke til, hvordan de voksne har det og har mindre opmærksomhed på, hvordan de selv har det
- ser ud som om, det har det fint, selvom det bærer rundt på mange svære tanker og følelser.

Samtalen med den unge

Selvom mange af de samme principper som ved børn gælder, kræver samtalen med unge ofte en lidt anden tilgang.

**Spørg hellere
en gang for
meget end en
gang for lidt**

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.

Vær vedholdende og giv plads til det svære

Selvom det kan være ubehageligt at tale om det, der er svært, er det vigtigt, at du som fagperson er vedholdende i samtalen med den unge og giver plads til at tale om det svære. Selvom den unge afviser samtalen i første omgang, er det vigtigt, at du er opsøgende og spørger ind 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.

Inddrag den unge og lav aftaler

Den unge kan, som følge af sin alder, have sine egne meninger om, hvilke beslutninger og tiltag, der skal iværksættes. Unge skal inddrages og tages med på råd, når der tages beslutninger, der vedrører dem. I de tilfælde, hvor den unge ikke er enig i beslutninger, der træffes, er det vigtigt at lytte og forstå den unges modstand.

Som voksen skal du vejlede 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.



Samtalen med forældre

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.

Barnets trivsel er udgangspunkt for interessen

Fortæl forældrene tydeligt, at barnets trivsel er udgangspunkt for din henvendelse.

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.

Beskriv konkrete situationer og brug neutralt sprog

Vær nysgerrig, respektfuld og vedholdende. Respekter forældrenes syn og hold en ligeværdig dialog – men stå ved din bekymring og faglige vurdering. Der kan være behov for flere samtaler.

Afdæk, hvad du kan gøre for at hjælpe barnet

Forældre kender ikke altid mulighederne og kan være usikre på, hvad de siger ja til. Foreslå løsninger og inddrag både forældre og barn. Som fagperson har du ansvaret for opfølgning, og at aftaler overholdes.

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



Hvad hjælper forældrene?

Det hjælper forældrene at få hjælp til at klare forældrerollen, 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. Børn og forældre kan sagtens tale sammen om sygdommen – men på barnets præmisser.
- Få hjælp. Sig ja til en familiesamtale i behandlingsregi eller i kommunen.
- Vær tydelig om dagsformen. Vær tydelig 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 skole eller institution. Tal med forældrene om at inddrage barnets skole eller institution, så de kan støtte barnet.

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 på en måde, der giver mening og hjælper dem til at se sammenhængen. 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 hænges sammen med det.
- Børn, særligt yngre børn, hjælpes bedst ved, at deres forældre får hjælp.

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, 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

Der er udviklet materialer til at gøre det lettere for fagpersoner at spørge ind og lettere for barnet at fortælle. Materialerne findes alle på kombu.dk.

Trivselssamtale-skema

Skemaet bruges til at afholde trivselssamtaler med eleverne. Skemaet dækker spørgsmål vedrørende eleven, social trivsel, faglig trivsel og familien samt aftaler, delmål og evaluering på baggrund af trivselssamtalen og tiden efter. Under trivselssamtalen er det en god idé at

lade eleven komme med konkrete eksempler, så man kan spørge til deres forståelse af situationen. Med til skemaet hører et eksempel på et brev til forældrene om indkaldelse af deres barn til trivselssamtale.



Batteriøvelse (1.-4. klasse og 5.-7. klasse)

Batteriøvelserne er en række værktøjer til samtalen om, hvordan psykisk sygdom kan påvirke både personer med psykisk sygdom og personer, der vokser op i familier med psykisk sygdom. Batterierne kan anvendes til det enkelte barn og en større gruppe af børn til at tale om det, der kan fylde og påvirke vores energi og overskud. Batterierne findes i to versioner og kan anvendes til børn fra 6 til 15 år (der forefindes to versioner).

Snak om det (0.-3. klasse og 4.-6. klasse)

Dette undervisningsmateriale har fokus på at lære børn at sætte ord på og spejle tanker og følelser, man går med, når man er barn i en familie, hvor psykisk sygdom fylder. Materialet er ikke kun målrettet klasser, hvor du er bekendt med, at der er en elev, som er pårørende, men kan bruges som en del af det almene trivselsarbejde. Til undervisningsmaterialet hører en række film, og materialet findes i to versioner til indskolingen og mellemtrinnet.

Tal med hinanden

Denne bog er bog tiltænkt barnet, som har en mor eller far med psykisk sygdom. Bogen kan give svar på nogle af barnets mange spørgsmål i relation til sygdommen og kan tilmed anvendes som undervisningsmateriale. Den er målrettet børn mellem 7 og 12 år.