

# Snak med dit barn om psykisk sygdom

## Viden og gode råd til forældre

Man kan gøre sig mange tanker, når man rammes af psykisk sygdom - især når man har børn: Hvordan taler jeg med mit barn om sygdommen? Risikerer jeg at skade mit barn ved at fortælle om det? Og hvor gammel skal mit barn være? Hvordan kan jeg fortælle om sygdommen uden at være negativ?

”Jeg kan godt blive vred, når min mor ikke kan huske noget. Men når hun ikke har sygdommen, er hun rigtig sød.”

– Dreng, 6 år

”De skulle have sagt det, så jeg kunne forstå hvad der skete”

– Pige, 11 år



## Derfor skal du tale med dit barn om psykisk sygdom

- Når forældre bliver ramt af psykisk sygdom, kan børnene mærke det. Det påvirker hele familien.
- 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. Alle børn kan få forklaret, når noget er blevet anderledes hos mor eller far på grund af psykisk sygdom.
- Børn kan have brug for at få afklaret vigtige spørgsmål som: Smitter sygdommen? Dør min mor eller far? Er det min skyld?
- Børn kan nemt komme til at holde tanker, følelser og bekymringer for sig selv og undgå at stille spørgsmål – særligt hvis de voksne prøver at skjule symptomer af hensyn til børnene.
- Børn kan prøve at beskytte deres forældre ved ikke at tale om sygdommen.
- Børn kan tage for meget ansvar på sig i et forsøg på at hjælpe.
- Børn kan mistrives, når de føler sig alene med en forælders sygdom. Det kan komme til udtryk som ondt i maven, hovedpine, rastløshed, koncentrationsproblemer, sociale problemer, tristhed og angst.

## Hvad er godt at gøre?



Som forælder kan du følge disse råd om, hvordan du skal håndtere sygdommen i forhold til dit barn.

- Giv dit barn konkret viden i børnehøjde om sygdommen. Brug sprog, som passer til dit barns alder.
- Det hjælper barnet at vide, at der er nogen, som hjælper mor eller far til at få det bedre.
- Inddrag netværk omkring din familie, som kan være en ekstra ressource og støtte for barnet.
- Børn kan have gavn af at møde og snakke med andre børn, som også har en far eller mor, der har en psykisk sygdom. Fx i en børnegruppe.
- Sørg for at tale med andre voksne om dine bekymringer og problemer. Det er ikke barnets opgave at hjælpe dig til at blive rask.
- Fortæl dit barn, at det ikke er barnets skyld, at du er blevet syg og har det sådan.
- Vær tydelig med, hvornår du har gode og dårlige dage/situationer, så barnet ikke skal bruge for meget energi på at holde øje med, hvordan du har det. Forbered barnet, hvis du kan. Eller sig det til barnet så tæt som muligt på den situation, hvor du reagerede anderledes, end du ønskede.

**”Jeg fik det at vide ret sent.  
Det blev jeg ret ked af.  
Børn kan godt føle sig svigtet,  
når man får det at vide så sent.”**

– Pige, 11 år

## Sådan kan du tale med dit barn



Tag initiativet til at tale med barnet. Spørg hvad barnet selv har lagt mærke til. Svar ærligt og i børnehøjde på dine børns spørgsmål.

Det kan være svært, og det er okay at sige det til dit barn. Fx: "Jeg synes, at det er svært at skulle tale om, men vi skal finde ud af at gøre det sammen. Det er vigtigt, at du ved, hvad der foregår i familien. Måske har du lagt mærke til, at jeg har opført mig anderledes?"

Her er eksempler på, hvad man kan sige til et barn. Tilpas til, hvordan det er hos jer:

- Psykisk sygdom laver rod i tanker og følelser.
- Man kan blive meget syg af psykisk sygdom, ligesom hvis man får høj feber. Så kan man få hjælp på et psykiatrisk hospital - det er en slags tankehospital.
- Man kan blive så syg af den psykiske sygdom, at man har brug for nogen til at passe ekstra meget på sig.
- Jeg er ked af det/træt/bliver hurtigt vred..., fordi den psykisk sygdom fylder. Det er ikke din skyld, men sygdommens.
- Psykisk sygdom laver rod i tanker og følelser og kan nogle gange få mig til at opføre mig anderledes.
- Mor/far kan være flad på batterierne, fordi den psykiske sygdom bruger al min energi.
- Psykisk sygdom gør almindelige følelser ekstra stærke, så jeg kan blive meget mere bekymret/ked af det/vred/bange..., end hvad der virker rimeligt i situationen.
- Når den psykisk sygdom fylder, kan jeg ikke altid holde mine aftaler, selvom jeg gerne vil.
- Det kan være svært for far/mor at høre efter, hvad du siger. Det er den psykiske sygdom, som driller.
- Det er ikke din skyld, men sygdommens, når far/mor kommer til at blive for sur/ked af det/træt/bange...
- Mor/far får hjælp til at få det bedre af en læge/psykolog..., det er voksne, som skal hjælpe far/mor.





## Voksen-emner. Det kan du gøre

**Husk, at der er voksenemner.**

**Lad være med at dele tunge og triste tanker uden filter.**

Del fx ikke dine bekymringer om økonomiske problemer. Det er også vigtigt, at barnet får at vide, at der ikke er nogen rigtig eller forkert måde at have det på. Vær i stedet konkret og tilpas informationerne til situationen. Sig fx følgende, hvis det drejer sig om dårlig økonomi:

- Det har vi desværre ikke råd til.
- Når man har været syg længe, har man færre penge.

### Problemer mellem jer forældre kan du forklare ved fx at sige:

- Voksne kan også have svært ved at tale sammen ind i mellem.
- Nogle gange kan det tage lang tid at blive venner igen, når man har været uvenner.
- Vi gør vores bedste for at være gode forældre. Jeg ved, at det ikke altid er godt nok.
- Vi elsker hinanden, og vi finder ud af det.
- Det behøver du ikke bekymre dig om, vi får hjælp af nogle dygtige voksne.

” Nogle gange, når jeg bliver ked af det indeni, så kommer der grimme ord ud af min mund.”

– Pige, 11 år

” Det var, da mor kom på hospitalet, og de voksne ikke sagde det. Da blev jeg sur og sparkede til døren, så der gik hul i den”

– Dreng, 7 år





## Sådan kan en voksen i dit barns dagligdag støtte dit barn

Det er en stor tryghed og støtte for børn, når én eller flere personer kender til situationen i dit barns liv. Voksne som kan forstå, hvis dit barn reagerer i det daglige, og som derfor kan give barnet ekstra støtte.

Lærere og pædagoger er dygtige og vant til at drage omsorg for børn. Dit barns trivsel i dagligdagen væk fra hjemmet hænger også sammen med, hvordan familiens samlede livssituation er.

Snak med lærere og pædagoger om, hvad der er bedst for netop dit barn. De kan efter aftale fortælle om psykisk sygdom til klassen, også uden at det drejer sig om jeres familie. På den måde får alle i klassen mere viden og forståelse for psykisk sygdom. Og måske vil dit barn gerne selv fortælle om det til sine gode venner bagefter. Psykiatrifonden har lavet en "Snak om det i klassen"-film. Se mere her: [www.psykiatrifonden.dk/snakomdet](http://www.psykiatrifonden.dk/snakomdet)

Har dit barn brug for støtte på den lange bane, kan du også tale med lærere og pædagoger om dette. De kan hjælpe ift. skolen. Er der brug for støtte i hjemmet, kan du kontakte en socialrådgiver i din kommune for at høre, hvad der er af muligheder.

Fagpersonale omkring dit barn drager dagligt omsorg for dit barn. Hvis der er grund til bekymring for et barn, har fagpersoner pligt til at handle til gavn for barnets tarv. Lærere og pædagoger kan i samarbejde med familien og PPR (Pædagogisk Psykologisk Rådgivning) sætte tiltag i værk for at forbedre dit barns trivsel. Nogle gange er dette ikke nok. Så kan man bede om ekstra støtte til et barn i form af en underretning til kommunen.

## Hvorfor skal en fagprofessionel underrette, når der er bekymring for et barn?

En underretning er et redskab til at bede om hjælp i kommunen. Så kan I som familie få den hjælp og støtte, som kan være nødvendig, når en forælder er syg, og der er bekymring for et barn.

Mange forældre bekymrer sig om, hvad det betyder, når kommunen får kendskab til forælders psykiske sygdom. Hvad kan det betyde for hele familien? Nogle kan være bekymret for at få fjernet deres barn. Men kommunale myndigheder arbejder efter retningslinjer om, at børn har det bedst hjemme. Derfor arbejder kommunen mod udstrakt støtte til familien frem for, at barnet skal fjernes fra hjemmet.



**Det er altså ikke psykisk sygdom, hvis jeg fx har slået mig og græder og er ked af det."**

**– Pige, 8 år**

## Støtte i din kommune:

**Kombu**  
Psykiatrifonden  
Hejrevej 43  
2400 København NV

Telefon: 39293909  
Mail: [Kombu@Psykiatrifonden.dk](mailto:Kombu@Psykiatrifonden.dk)

[www.kombu.dk](http://www.kombu.dk)