Vejledning til fagfolk

Psykiatrifonden har udviklet "Snakkekort", som er en serie billedkort, der viser eksempler på, hvordan det er at leve i en familie, hvor der er psykisk sygdom. Billedkortene illustrerer forskellige settings, som barnet er en del af og forskellige situationer, som barnet måske kan genkende. Billederne tager udgangspunkt i forskellige diagnoser, situationer eller tilstande, som er typiske i familier med psykisk sygdom. Der er også fokus på, hvordan børn kan reagere, når de vokser op som pårørende. Billederne indeholder ofte flere familiemedlemmer og fagpersoner.

Formålet med snakkekortene er at give barnet mulighed for at tale om og reflektere over det, der sker i relation til forældre med psykisk sygdom, sammen med en tryg voksen.

Snakkekortene henvender sig primært til fagfolk, der arbejder med det lille barn – fx pædagoger, lærere, psykologer, terapeuter eller socialrådgivere.

Mange fagpersoner oplever det som grænseoverskridende at skulle tale om psykisk sygdom og svære situationer knyttet hertil, og har svært ved at starte en samtale om det, der sker i hjemmet, og hvordan det påvirker barnet.

Men mange børn vil gerne tale om det, der sker i hjemmet og i relationen til forældre, og det kan være en stor hjælp for barnet at få sat ord på og få forklaret det der sker - i børnehøjde

Det er vigtigt altid at inddrage barnets forældre, inden du taler med barnet alene. Hvis forældrene er usikre eller føler sig utrygge, kan det hjælpe at tage en fortrolig samtale med forældrene, hvor du viser snakkekortene til forældrene og hører, hvordan familien er påvirket.

Vi har udviklet to forældrebreve (et hvis du skal bruge kortene i børnegruppen – og et hvis du skal bruge kortene med det enkelte barn, som vokser op i en familie med psykisk sygdom). Forældrebrevene kan du bruge til at informere og forberede forældrene på arbejdet med snakkekortene.

Snakkekortene kan også bruges forebyggende i større børnegrupper for at gøre opmærksom på, hvordan familier kan være forskellige, og som en måde at afstigmatisere psykisk sygdom.

Vi har opdelt spørgsmålene på kortene, så de kan bruges både til børnegruppen – og i samtalen med det enkelte barn, som vokser op i en familie med psykisk sygdom. De øverste spørgsmål er til gruppen, mens de efterfølgende spørgsmål kan bruges til det enkelte barn, der vokser op i en familie med psykisk sygdom. De uddybende spørgsmål kan bruges til at spørge ind til de følelser, der kan være på spil hos det enkelte barn. Spørgsmålene er rettet mod samtalen med det enkelte barn, men kan for så vidt også bruges i gruppen, hvis du ønsker en mere uddybende snak i børnegruppen.

Du kan enten vælge et eller flere kort, som du vurderer, er relevant for barnet at tale om. Hvis du mærker, at barnet føler sig utryg, kan du altid tilbyde barnet, at I kan prøve igen en anden dag.

Find et trygt og stille rum, hvor I ikke bliver forstyrret, mens du sidder med kortene sammen med det enkelte barn.

Sådan introducerer du det enkelte barn til snakkekort

Fortæl barnet at du i dag har taget nogle billedkort med, som viser hvordan, det kan være at være barn i et hjem, hvor enten mor, far eller søskende har psykisk sygdom.

Sammenlign billedkortene med relevante, kendte materialer, som barnet forstår – fx billedbøger, tegneserier eller pixibøger.

Fortæl barnet at I skal snakke om det, der sker på billedet og gætte på, hvordan personerne på billederne tænker og føler.

Sig til barnet, at barnet selv styrer, hvor meget barnet har lyst til at snakke, og at barnet gerne må sige stop undervejs.

Skal snakkekortene bruges til børnegruppen, kan du introducere børnene for materialet ved at sige, at I skal snakke om billedkort, som viser forskellige situationer, som kan være svære.

Børnene kan, mens I snakker, klistre de forskellige situationer op på de dertilhørende settings.

Det kan du forvente

At børn reagerer meget forskelligt i samtalen, når snakkekort bliver introduceret. Nogle børn snakker meget og er meget talende – andre er mere fåmælte og tilbageholdende. Begge dele er OK.

Nogle børn kan have spørgsmål om psykisk sygdom omhandlende fx om sygdommen smitter, om man bliver rask igen eller om barnet har skyld i sygdommen.

Tips og tricks til en åben samtale om svære emner med små børn

Når vi skal åbne en samtale med et barn, skal vi være indstillet på at interessere os for ALT, de siger. Det er vigtigt, at vi ikke har fokus på at lukke samtalen og levere information eller komme frem til en særlig pointe. Det gør du ved på en alderssvarende måde at have fokus på nedenstående:

- Tag udgangspunkt i det barnet siger
- Lyt og stil uddybende spørgsmål til det barnet fortæller
- Vær åben og følg barnets tanker og associationer
- Trøst ikke, men vær sammen med barnet med det barnet fortæller – sæt ord på følelsen, barnet beskriver
- Vær ikke på udkig efter svar (fra barnet), men vær i stedet undersøgende og nysgerrig sammen med barnet

Sådan håndterer du barnets svar på spørgsmålene

Giv altid barnet god tid til at svare på spørgsmålene og omformulér eller uddyb gerne spørgsmålene, hvis barnet går i stå eller ikke kan svare.

Gentag barnets egne ord flere gange, så du sikrer dig, at barnet føler sig hørt og forstået.

Giv barnet plads til at uddybe spørgsmålene eller fortælle spontant om forhold i hjemmet. Formålet er ikke at nå igennem mange spørgsmål, men at barnet får et sprog for det, som er svært.

Giv gerne barnet flere forskellige valgmuligheder, hvis barnet er usikker på, hvordan barnet skal svare. Det kan være eksempler på forskellige følelser, stemninger eller tanker.

Hvis barnet reagerer med gråd eller bliver trist, er det vigtigste, at du signalerer ro og tryghed til barnet og giver dig tid til at være der for barnet.

Måder du kan forklare barnet, hvad en psykisk sygdom er

Beskriv for barnet at psykisk sygdom laver rod i tanker og følelser, og gør, at man nogle gange opfører sig anderledes. Giv barnet eksempler på hvordan det kan se ud

Brug følekortene til at snakke om følelser – og hvordan de forskellige følelser kan mærkes og ses.

Der vil på hvert kort være konkrete eksempler, du som fagperson kan anvende i din samtale med barnet eller børnegruppen.

Rigtig god fornøjelse.

kombu
NATIONALT KOMPETENCECENTER FOR BØRN OG UNGE I FAMILIER MED PSYKISK SYGDOM