

Samtaleark: Til dig der møder borgere som er forældre med psykisk sygdom

Når forældre er ramt af psykisk sygdom, påvirker det hele familien – og børnene er særligt udsatte.

Alle forældre vil det bedste for deres børn, men ikke alle har de bedste forudsætninger og muligheder – særligt når det handler om psykisk sygdom.

Vi ved, at det hjælper børnene, hvis deres forældre har mulighed for at tale om, hvordan den psykiske sygdom påvirker dem, og hvornår det kan være svært derhjemme. Nogen erkender ikke, at der kan være en sammenhæng mellem deres psykiske sygdom og deres børns trivsel – andre er pinligt bevidste om det, men bekymrede for at tale med nogen om det.

Du kan have en afgørende betydning for familien, hvis du spørger til børnene og guider forælderen til, hvordan de bedst støtter deres barn/børn.

Du tænker måske, at det ikke er din opgave. Vi ved dog, at bekymringer for egne børn kan fylde så meget, at det bidrager til, at borgeren ikke har kræfter og overskud til andre aktiviteter, og det kan derfor være relevant at have en støttende samtale – også i forhold til børnene.

Vi ved, at emnet psykisk sygdom og børn kan være svært at adressere over for borgeren. Det kan bl.a. hænge sammen med:

- At borgeren bliver usikker på dine intentioner
- At du som fagperson kan mangle viden om og ord til at tale om psykisk sygdom

Derfor har vi lavet dette samtaleark, hvor vi har samlet nogle opmærksomhedspunkter under overskrifterne: **Vær nysgerrig**, **Afmystificer**, **Skab relevans** og **Guid**. Vi håber, at det kan hjælpe dig i dit arbejde, når du skal snakke med forældre om psykisk sygdom.

Du kan gøre meget – ved at gøre lidt

Vær nysgerrig



- Skab en positiv relation ved at spørge ind til børnene. Spørg fx om deres navne, alder, interesser og lignende.
- Spørg ind til, om borgeren har talt med børnene om de udfordringer, der er i familien.
- Spørg ind til, om forældrene har et netværk, der kan støtte børnene, når tingene er svære derhjemme, og forældrerens kræfter slipper op.
- Spørg ind til, om de har fortalt skole og institution om de udfordringer, der er derhjemme.

Afmystificer



- Gør dine spørgsmål relevante for borgeren.
- Du kan sige: "Jeg spørger til dine børn, da jeg ved, at børns trivsel ligger alle forældre på sinde. Derfor er det vigtigt, at det fungerer derhjemme, før du kan bruge din energi på noget andet".
- Du kan også sige: "Jeg stiller alle borgere, som er forældre, de samme spørgsmål. Jeg har ikke en særlig bekymring for dine børn. Mine spørgsmål er udelukkende for at kunne hjælpe dig bedst muligt på samme måde, som jeg hjælper dig på andre områder i dit liv".

Skab relevans



- Fortæl borgeren, at børn ved meget mere, end alle forældre tror. Man prøver og ønsker at beskytte sine børn, men de forfatter, at noget ikke er, som det skal være. Derfor er det bedre at tale med børnene, så de ikke selv skal prøve at forstå, hvad der sker.
- Du kan fx sige: "Psykisk sygdom kan svinge op og ned som en rutchebane. Børn lægger mærke til forandringerne - men har svært ved at se forskel på sygdom og ikke sygdom. Ved at tale om, at det er sygdommen og ikke mor, far eller barnet, der er problemet, kan vi mindske følelsen af skyld og skam hos begge parter".
- Eller du kan sige: "Det er rart for børnene at vide, at årsagen til, at mor/far ikke går på arbejde, ikke kan lege eller er ked af det, er, at den psykiske sygdom driller i følelserne og tankerne".

Guide



- Fortæl forældrene, at du har noget materiale, som kan hjælpe dem i deres samtale med barnet, når de skal tale om psykisk sygdom (www.kombu.dk).
- Fortæl forældrene, at noget af det, som kan hjælpe deres børn, er, hvis børnene får den rette støtte og hjælp i institution og skole. Børn kan have brug for hjælp - selvom de ikke viser os det. Og det kan hjælpe dem, hvis en voksen i institution eller skole ved, hvad der fylder i barnets liv. Derfor er det vigtigt, at forældre fortæller skole og institution om den psykiske sygdom - ligesom de ville fortælle om anden sygdom eller skilsmisse.
- Fortæl evt. forældrene, at der findes særlige gruppeforløb for børn, der vokser op i familier med psykisk sygdom. Find tilbud i kommuner og regioner på www.kombu.dk.

Kombu
Psykiatrifonden
Hejrevej 43
2400 København NV

Telefon: 39293909
Mail: Kombu@Psykiatrifonden.dk

www.kombu.dk