

Fagpersoner der møder børn og unge

<p>Introduktion</p>	<p>Dig der møder børn og unge Omkring 25 procent af alle børn og unge vokser op i en familie med periodisk eller permanent psykisk sygdom. Det svarer til, at der i hver klasse gennemsnitlig sidder 6-8 børn, som vokser op med en forælder med psykisk sygdom eller psykisk mistrivsel.</p> <p>Disse pårørende børn risikerer i langt højere grad end andre børn at komme i social og faglig mistrivsel samt på sigt at udvikle psykisk sygdom. Derfor kan og skal voksne i børns skole- og fritidsliv gøre en særlig forskel for disse børn.</p> <p>På denne side finder du information, råd og vejledning til, hvordan du som fagperson kan identificere, tale med og støtte et barn, som vokser op i en familie med psykisk sygdom.</p> <p>Cirka hver 3. voksen vil på et eller andet tidspunkt i livet opleve psykiske problemer eller symptomer på en psykiatrisk diagnose. En psykiatrisk diagnose er egentlig blot et navn for en gruppe samtidige symptomer, der udgør en bestemt psykisk sygdom eller tilstand. Psykisk sygdom er altså ikke noget man ER, men en sygdom man HAR og mange lever et godt liv med deres diagnose.</p>
<p>Sådan påvirkes forældrerollen</p>	<p>Mange som er ramt af psykisk sygdom, er gode forældre. Hvis man som forælder er ramt af en psykisk sygdom, betyder det, at man i perioder kan have svært ved at være den forælder, som man ønsker at være, da ens evne til nærvær, interesse og kontakt med barnet kan være påvirket af sygdommen. Hvis sygdommen fylder, er det derfor vigtigt, at få støtte - f.eks. ved at andre kan tage over, der hvor man ikke selv magter.</p> <p>Sådan kan psykisk sygdom påvirke samarbejdet med barnets skole- og fritidsliv+ Forældre med psykisk sygdom kan ofte have udfordringer med at deltage i sociale aktiviteter og kan derfor være kendetegnet ved manglende aktiv deltagelse i deres barns skole og institutionsliv. Forældre kan ofte "stramme sig an" i korte møder og aflevere-/hente situationer og det kan være svært at afgøre hvad der er på spil i familien.</p>

Forældre med psykisk sygdom kan have problemer med hukommelse, koncentration, overblik og strukturering. Det betyder, de kan have svært ved at huske beskeder og praktiske ting samt organisere sig selv og barnet. Nogle kan også blive meget pressede når de skal ud ad døren, f.eks. for at overholde en aftale.

Sådan kan psykisk sygdom påvirke forælderrollen+

Børn fødes ind i verden som sociale væsner, der søger tryghed og nærvær hos sine omsorgspersoner - forældrene. Omsorgspersonens kontakt, omsorg og evne til at indgå i et følelsesmæssigt samspil med det lille barn danner senere grundlag for barnets evne til at indgå i relationer med andre mennesker. Barnet er således afhængigt af omsorgspersonens kompetencer og evner, og barnets udviklingsmuligheder afhænger derfor i høj grad af kvaliteten og kommunikationen i disse relationer. Det er derfor vigtigt med tidlig hjælp til barn og familie.

At blive ramt af en psykisk sygdom, kan have væsentlig betydning for forælderevnen. Det kan være svært som forælder at yde ens barn den omsorg, kontakt og samspil man gerne vil, når den psykiske sygdom fylder. Det kan blive svært at skabe det nærvær og den tryghed som barnet har brug for, og det kan være svært at få skabt en struktureret hverdag og gode fælles oplevelser – ikke fordi man ikke gerne vil, men fordi sygdommen gør, at man ikke kan.

Når forældre rammes af psykisk sygdom, lægger sygdommen ofte beslag på en væsentlig del af deres energi og overskud – et overskud det skal bruges i forælderrollen.

Det skal dog understreges at mange forældre med psykisk sygdom vælger at prioritere deres energi, så de kan varetage forælderrollen godt.

Nedenfor gennemgås en række parametre hvor psykisk sygdom kan påvirke forælderevnen ved at parametrene kan være reducerede eller fraværende.

Opfat barnet som det er+

Jo mere realistisk og nuanceret vi er i stand til at opfatte og forstå børn, desto større sandsynlighed er der for at vi kan forholde os til dem på måder, som opfylder deres behov og muligheder. Børn der oplever sig set og forstået som de er, får et godt grundlag for at udvikle en god selvfølelse. Forældre som er ramt af psykisk

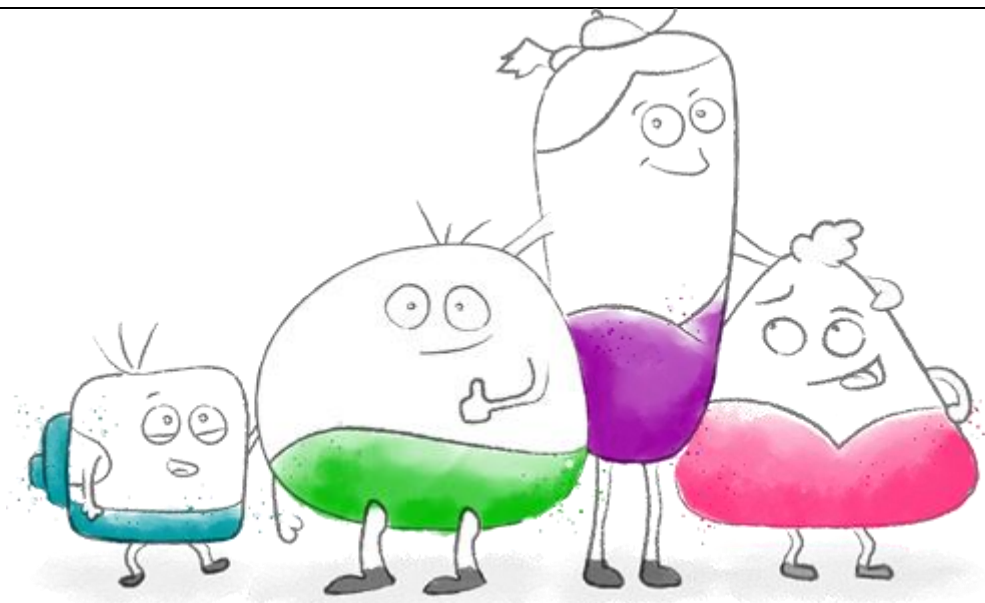
sygdom, kan have store udfordringer med dette, da den psykiske sygdom beslaglægger væsentlige dele af forælders energi og fylder så meget at de ikke har energi til at se andres behov.

Engager dig positivt i et samspil med barnet - være nærværende og vise interesse+

Når psykisk sygdom fylder, kan det være svært for forælderen at lytte og være til stede når barnet søger kontakt, deler sine oplevelser eller stiller spørgsmål. Forældre med psykisk sygdom kan være mere ignorerende, kontrollerende, stille færre spørgsmål samt forklare og respondere i mindre grad end andre. Det kan give barnet en følelse af ikke at være vigtig eller interessant og føre til ensomhed. Børn der oplever at deres forældre og andre omsorgsgivere engagerer sig i dem med glæde, dvs. glæder sig over at være sammen med dem, udvikler positive forventninger, optimisme og evne til at glæde sig og engagere sig.

Vær en tryk base+

Børn har behov for omsorgsgivende, responderende, stimulerende, strukturerende og grænsesættende initiativer fra voksne. De har brug for trygge rammer og trygge relationer, hvor de ved hvad de kan forvente. Psykisk sygdom hos forældre kan betyde "flade følelser og mimik" hos de voksne eller at de er følelsesmæssigt ustabile i hurtige skift, hvilket gør den voksne uforudsigelig for barnet. Det ene øjeblik er de imødekommende og opmærksomme og det næste øjeblik kan de skælde ud. Det kan f.eks. føre til angst og utryghed hos barnet.



Prioriter barnets grundlæggende behov fremfor sine egne+

Når forældre er ramt af psykisk sygdom, kan det være svært at stå op om morgenen og sende barnet godt afsted med madpakke m.m. fremfor at blive i sengen. Psykisk sygdom kan give betydelige problemer med ”at komme i gang” om morgenen. Psykisk sygdom hos den voksne kan også vise sig ved svækket evne til at se ting i et tidsmæssigt perspektiv og se sammenhæng mellem handling og dens konsekvenser. Tilfredsstillelse af det øjeblikkelige behov tåler ikke udsættelse hos nogle voksne som er ramt af psykisk sygdom. Dette kan bringe dem i uoverskuelige og uløselige situationer, som belaster børnene. Endelig er mange også plaget af fysiske smerter.

Strukturer og rammesæt hverdagen+

Børn har brug for gode oplevelser sammen med deres forældre og har desuden brug for at kunne stole på at de voksne har styr på situationen. Når en forælder er ramt af psykisk sygdom, kan det have betydning for evnen til at huske, strukturere og overskue situationer eller hændelser, samt evnen til at sætte gode rammer for samværet. Det kan også betyde begrænsninger for hvad og hvor længe forælderen kan deltage i aktiviteter,

samt om forælderen har styr på praktiske detaljer i barnet hverdag. Alt sammen faktorer som sætter store begrænsninger for hvad barn kan deltage i og forælder og barn kan foretage sig sammen.

Hav realistiske og alderssvarende forventninger til hvad barnet kan mestre+

Børn der mødes med realistiske forventninger, slipper for frygten for ikke at kunne mestre og kan i stedet bruge deres kræfter på at lære. Oplevelsen af mestring er væsentlig for børn. Hos forældre ramt af psykisk sygdom er forventninger til børnene er typisk for høje. Det betyder, at nogle børn påtager sig ansvaret for sig selv, for søskende – og forælderen. Barnet bekymrer sig for forælderen, for at ingen skal opdage hvordan det står til og for hvordan de skal få hverdagen til at hænge sammen praktisk og økonomisk. Forældre ramt af psykisk sygdom kan have så lidt overskud at de ikke opdager denne dynamik eller ikke magter at tage ansvar og ændre den. Det er en stor belastning for børnene og har konsekvenser for deres udvikling og indlæring.

Hav empati med barnet og rum barnets frustrationer+

Evnen til empati, at kunne indleve sig i barnets oplevelser og være i stand til at formidle denne indlevelse, er afgørende for barnet. Det hjælper barnet til at lære sine følelser at kende og hen ad vejen at regulere sine følelser. Psykisk sygdom hos forældre kan fylde så meget i deres egen indre verden, at der er intet eller meget lidt overskud til at være empatisk overfor barnet. Barnet bliver ikke set og udsættes for ligegyldighed, vrede eller irritabilitet fra forælderen.

Rum smerte og frustration uden at afregere på barnet+

At udholde egen (fysiske og psykiske) smertetilstand og samtidig have overskud til at møde barnet på dets præmisser og behov er ofte en udfordring for forældre ramt af psykisk sygdom. Når man er ramt af psykisk sygdom, kan man være så fyldt op af sin egen energi eller mangel på samme, at det forstyrrer samspilsmønstret med barnet. Ofte har forældre med psykisk sygdom også fysiske smerter.

Hav realistiske forventninger til hvilke behov barnet kan opfylde+

Det er hæmmende for et barn er være mere optaget af forælders behov end af egne behov. Børn kan f.eks. vælge at opfylde forældres behov fremfor egne, ved at blive hjemme i stedet for at være sammen med venner. Det kan være et mønster hvor forælderen direkte udtaler sit behov eller hvor det er udtalt, men hvor barnet fornemmer forælders behov og agerer på det.

	<p>Skel mellem "voksenemner" og "børnemner"+</p> <p>Forældre med psykisk sygdom har ofte også andre udfordringer i livet. Det kan være arbejde, økonomi, relationer til partner, seksualitet, isolation m.m. Nogle psykiske sygdomme indebærer grænseløshed, isolation, over-/under energi, stress relaterede symptomer m.m. Dette kan betyde at forælderen deler alle tanker og bekymringer med barnet uden fornemmelse for barnets behov og udviklingsstadie.</p>
<p>Sådan påvirkes barnet</p>	<p>Børn er forskellige og reagerer på forskellige måder, når psykisk sygdom fylder i den nære familie. Dog er alle børnene karakteriseret ved at være bekymrede for deres forældre og have "lange antenner" i forhold til at holde øje med forælders trivsel og sindstilstand.</p> <p>Børn kan mærke når noget ikke er som det skal være og når deres forældre har det skidt og derfor bliver børn også påvirkede, når deres forældre bliver ramt af en psykisk sygdom. Hvor meget sygdommen påvirker barnet afhænger af en række faktorer; blandt andet sygdommens art og sværhedsgrad, hvor længe den står på, hvor gammelt barnet er, når sygdommen bryder ud og hvordan netværket omkring familien er. Under alle omstændigheder påvirker sygdommen altid barnet, og det er vigtigt at barnet kan tale med nogen om det, ellers risikerer barnet komme til at føle sig ensom, anderledes og blive ramt af skyldfølelse.</p> <p>Børn reagerer forskelligt på at vokse op med en forælder med psykisk sygdom og viser deres mistrivsel på måder, som også kan være udtryk for andre problematikker. Det er derfor ikke en let opgave at identificere disse børn og det er nødvendigt at se på en række almene mistrivselsfaktorer.</p> <p>Nedenfor finder du en række typiske mønstre hos disse børn.</p>



Særligt veludviklede evner for at fornemme andres sindstilstand og energi

Når forældre rammes af psykisk sygdom, lægger sygdommen ofte beslag på en væsentlig del af den voksnes energi og overskud – et overskud der skal bruges i forælder rollen. Barnet oplever derfor store udsving i forældrens sindstilstand, mentaliserings evne, overskud og nærvær. For at kunne navigere i disse omskiftelige vilkår har disse børn en særligt veludviklet evne til at fornemme – først deres forældres og senere også andres sindstilstand og energi. Dette er både en (nødvendig) kompetence og en byrde for børnene. Det øger deres mulighed for at fungere og få det de har brug for, men det lægger også beslag på en stor del af deres energi – en energi der skulle være brugt på almindelig udvikling og indlæring. Børn med denne veludviklede evne, kan opleve skole og fritidslivet som overvældende og udtrættende, da de tager mange indtryk ind.

Bekymrede for deres forældre og kan synes det er deres ansvar at passe på forælderen+

For børn er deres forældre de vigtigste personer i verden. Børn fornemme hvordan deres forældre har det og bekymrer sig for dem. Denne dynamik er meget udtalt og fylder meget hos børn der vokser op med en forælder med psykisk sygdom. Mange børn har behov for at være tæt på deres forælder med psykisk sygdom for at holde øje med hvordan han eller hun har det. Det kan betyde at de tilsidesætter egne behov, får skolefravær eller har svært ved at koncentrere sig. Det hjælper børn at forældre og andre omsorgspersoner italesætter denne bekymring og f.eks. fortæller børn at deres forælder får hjælp af andre voksne.

Børn er loyale og tilbageholdende information+

Børn er loyale og samarbejder med deres forældre. Børn opfatter tidligt hvad der må tales om og hvad der er tabu i familien og udenfor. De kan derfor komme til at stå meget alene med deres tanker og følelser. De har brug for at voksne hjælper dem med at bryde tabuet og sætte ord på.

Børn har brug for viden+

Børn fornemmer stemninger og situationer og ved når noget ikke er som det skal være eller ikke giver mening. Men børn har brug for hjælp til at forstå det de fornemmer og har brug for ord der kan forklare deres oplevelser og give det mening og sammenhæng. De mangler ord og forklaringsmodeller, hvis hverken deres forældre eller andre omsorgspersoner hjælper dem.

Følelser af skyld og skam+

Når børn ikke forstår hvad der sker, skaber de deres egne forklaringsmodeller og mening. Disse forklaringsmodeller og årsagssammenhænge drejer sig ofte om dem selv. Dvs. de tænker det er deres skyld og at de er årsag til dårlige situationer og hændelser. F.eks. kan nogle børn tænke at det er deres skyld at mor fik en fødselsdepression eller at det er fordi de er uartige, at de så ofte får skæld ud og der opstår dårlige situationer i familien. Børn opfatter og adopterer også det tabu og stigma der stadig er forbundet med psykisk sygdom. Det kan betyde at de ikke beder om den hjælp de har brug for.

Alderssvarende udvikling og Kognitive udfordringer+

At vokse op med en forælder med psykisk sygdom, lægger beslag på en stor del af barnets opmærksomhed, energi og kræfter. Det har konsekvenser for barnets sociale-, psykologiske- og kognitive udvikling. Det er

	<p>således afgørende at finde de rette årsagssammenhænge når et barn er udfordret på et eller flere af disse områder. Dvs. afdække hele systemet omkring barnet og ikke se isoleret på barnet.</p> <p>Mistrivsel – hvordan skal vi voksne forstå det+ Børn som vokser op i en familie med psykisk sygdom, er på konstant overarbejde og det kommer til udtryk på mange forskellige måder hos børn. Det kan være svært at skelne tegn på mistrivsel på grund af psykisk sygdom hos forældrene fra tegn på anden form for mistrivsel eller vanskeligheder i baret liv. Men uanset hvad der er årsag til at barnet viser tegn på mistrivsel, så er det altid de voksnes ansvar at reagere og blive nysgerrige.</p>
<p>Tegn hos børn</p>	<p>Børn reagerer forskelligt på det svære vilkår at vokse op med en forælder med psykisk sygdom og viser deres mistrivsel på måder, som også kan være udtryk for andre problematikker. Det er derfor ikke en let opgave at identificere disse børn, og det er nødvendigt at se på en række almene mistrivselsfaktorer.</p> <p><i>Under- eller overenergi</i> Børn der vokser op med en forælder med psykisk sygdom, kan have lav vitalitet, lav energi og lavt engagement. De kan være apatiske og mimikfattige. Modsat kan børn have høj energi, kropslig uro, aggression og manglende koncentrationsevne.</p> <p><i>Adfærdsproblemer</i> Børn der vokser op med en forælder med psykisk sygdom, kan være overtilpassede, ansvarlige og pligtopfyldende. De "går under radaren" og er usynlige for andre voksne. Andre børn reagerer ved at være kaotiske, uorganiserede og urolige. Nogle børn søger overdreven voksenkontakt andre børn er kontrollerende og styrende og andre igen opsøger negativ opmærksomhed eller indtager fjollerollen.</p>

	<p><i>Somatiske symptomer</i></p> <p>En væsentlig del af de børn der vokser op med en forælder med psykisk sygdom, har somatiske symptomer. Typisk søvnproblemer, mave- og hovedpine, overdreven reaktion ved smerte m.m.</p> <p>Kigger man overordnet på børnenes adfærd kan der udledes tre overordnede kategorier for adfærd, som kan være tegn på mistrivsel. Bliv klogere på de forskellige adfærdsmønstre hos børn i filmene nedenfor.</p> <p>De udadreagerende børn</p> <p>De udadreagerende børn bruger ofte strategier, som er karakteriseret ved aggressiv eller vredesfulde handlinger – både mod sig selv eller sine omgivelser. Nogle af børnene får typisk opmærksomhed igennem dramatiserende eller 'klovneagtig' adfærd. Fælles for børnene er, at de har svært ved at skabe og fastholde sociale relationer, som følge af deres handlinger.</p> <p>De indadvendte børn</p> <p>De indadvendte børn er karakteriseret ved børn, som ofte trækker sig tilbage eller helt undgår kontakt med andre mennesker. De er dygtig til at gøre sig "usynlige" for voksne. De kan have et højt skolefravær.</p> <p>De overtilpassede børn</p> <p>De overtilpassede børn karakteriserer sig ved generelt at bevæge sig "under radaren" for de fleste voksne. Børnene er ofte pligtopfyldende, rettidige, omsorgsfulde og bryder sig ikke om at modtage særskilt opmærksomhed. Fælles for børnene er, at de ofte kommer til at påtage sig et stort voksenansvar, har mange bekymringer og føler sig oversete af deres omgivelser. Denne gruppe ses meget ofte, når der er tale om forældre med psykisk sygdom.</p>
<p>Sådan støtter du barnet</p>	<p>Selvom man er vant til at tale med børn, kan det være svært at starte en samtale om en forælders psykiske sygdom med et barn. Det er et svært emne, og man kan være bange for at sige noget forkert, have forkerte antagelser eller gøre noget værre.</p> <p>Som fagperson kan du gøre en stor forskel – det ved man. Du er en betydningsfuld voksen, som er en stor del af børnenes hverdagsliv og man ved, at det gør en stor forskel for børn der vokser op i svære vilkår at have en anden betydningsfuld voksen at tale med.</p>

Som fagperson er det almindeligt at bekymre sig om at stille barnet forkerte spørgsmål eller bevæge sig ud i samtaleemner, som man føler sig utryk ved at tale om. HUSK – du kan ikke gøre situationen værre. Hvis du tager fejl, kan du altid trække dig, spørg hellere en gang for meget end for lidt, for det har store konsekvenser for et barn der vokser op uden at få hjælp.

Hvordan støtter du barnet?

Det forklarer fagkonsulent og børnegruppeleder i Psykiatrifonden, Tina Mastrup, i denne video.

Invitér til snak og kontakt

Når et barn lever i et hjem, hvor far eller mor er ramt af psykiske vanskeligheder, er det vigtigt at spørge til, hvordan barnet har det. Det er rart for barnet at blive spurgt om. Find situationer og måder at spørge på, som passer til barnet og dig selv. Vær tålmodig og bliv ved med at vise barnet din omsorgsfulde opmærksomhed og nysgerrighed, også selvom det ikke umiddelbart er åbent for at snakke. Vis at du er til at regne med. Mange børn er længe om at lukke op for emnet, da de er meget loyale overfor deres forældre. For at åbne samtalen, kan det hjælpe at "låne" børn forskellige udsagn eller hypoteser om hvordan de kan opleve deres hverdag, med afsavn og bekymring. (se nedenfor)

En undersøgelse lavet af Psykiatrifonden i 2019 viser, at børn som vokser op i familier med psykisk sygdom, gerne selv ville have været spurgt ind til deres forhold i barndommen af en anden voksen.

Hold fast i at du er en betydningsfuld voksen i barnets liv, som kan gøre en forskel+

Når man taler med voksne, som i deres barndom voksede op under vanskelige vilkår i familien, nævner de fraværet af oprigtig interesse og opsøgende spørgsmål fra andre voksne i deres hverdag, som det væsentligste afsavn og årsag til at de måske ikke blev identificeret og hjulpet. Det er derfor meget vigtigt at huske på, at du altid kan gøre en forskel for et barn ved at være oprigtig interesseret i deres liv og trivsel. Det gælder både hvis du er i barnets liv over en længere periode eller blot forbigående. Der er altid mulighed for at skabe et betydningsfuldt øjeblik med et barn. Et øjeblik – et møde – som kan få stor betydning for barnet. At gøre noget er altid bedre end ikke at gøre noget – også selvom du er usikker. Initiativet ligger hos dig.

Børn har brug for at en voksen tager ansvar og initiativ til kontakt+

Hvis du taler med et barn, hvor du er usikker på årsagen til mistrivlsen, kan du starte med at etablere kontakt og tillid via almindelige aktiviteter og samvær. Når du har barnets tillid, kan du nærme dig mere følsomme emner – f.eks. ”hvordan det går derhjemme” eller ”er det i orden med dig at jeg spørger lidt ind til din familie”. Hvis barnet er tilbageholdende med information, kan du ”låne” forskellige hypoteser til barnet om hvordan barnet har det og hvad det oplever eller du kan fortælle om andre børn du ”kender” som har haft det på den måde, som du forestiller dig kan give mening for barnet. Oftest er børn hurtige til at afvise, hvis du har ramt forkert, f.eks. ved at se uinteresserede ud eller ved at benægte. Hvis du rammer noget de kan genkende fanger man som regel deres interesse.

Det kan være nødvendigt at fortsætte samtalen på ”et hypotetisk plan” et stykke tid, indtil barnet er klar til at fortælle om sin egen situation. Det er godt at nævne, at du ved fra andre børn, at det er godt at få talt om hvordan man har det, hvis noget er svært derhjemme.

Børn har brug for en vedholdende, nysgerrig og oprigtig interesse+

Det er ofte nødvendigt at spørge og være oprigtig interesseret flere gange over en længere periode. Børn er loyale overfor deres forældre og fortæller ikke umiddelbart om forhold derhjemme. Det er derfor nødvendigt med en vedholdende og åben nysgerrighed, så barnet overbevises om at du er oprigtigt interesseret og en voksen der er værd at åbne sig for.

Vi ved fra undersøgelser at børn gerne vil spørges ind til deres trivsel og livssituation og at de gerne vil spørges flere gange, og ikke bare efterlades med en åben invitation til at de selv kan henvende sig.

Børn har brug for tid og en voksen de kan regne med+

Mange børn og unge oplever stor utryghed og bekymring, når mor eller far har en psykisk sygdom. Og det kan være svært for børn og unge at tale om deres oplevelser med andre voksne eller kammerater, fordi det opleves skamfuldt og fordi de ikke føler sig forstået. De kan også være meget bekymrede for om det får betydning for familien. Derfor er det vigtigt at du er interesseret og tager initiativ til støtte – vedholdende.

Ofte ved børn ikke hvordan eller hvilken hjælp de kan få og de er måske også usikre på hvad deres forældre synes. Som voksen kan man foreslå forskellige muligheder og evt. give barnet tid til at tænke sig om. Nogle gange er der brug for konkret handling, nye aftaler eller inddragelse af andre. Andre gange er det brug for at barnet får en mulighed for at tale med en voksen i fortrolighed og blive lyttet til og forstået.

	<p>Lav aftaler med barnet og evt. forældrene og lad det finde sin form i små skridt. Det vigtige er at der er den voksnes ansvar at følge op og at man som voksen holder hvad man lover, f.eks. hvornår eller hvordan man skal tale videre næste gang.</p> <p>Systematiske aftaler giver ro hos børnene.</p>
<p>Gode råd i samtalen med barnet</p>	<p>Det kan være svært at tale om svære emner med barnet. Hvad skal man sige? Hvor vedholdende skal man være? Og hvordan strukturerer man bedst samtalen?</p> <p>Nedenfor finder du en række gode råd til, hvordan du skal forholde dig til barnet, hvordan I kan tale sammen, og hvad du skal være opmærksom på at barnet har brug for.</p> <p>Hold hvad du lover - Børn har brug for at snakke med andre voksne som de har tillid til</p> <p>Denne gruppe af børn lever med forældre der kan være uforudsigelige og de har ofte erfaring med voksne, der ikke holder hvad de lover. De er derfor meget følsomme overfor løftebrud. Det vigtigste er derfor, at du holder hvad du lover. Både i forhold til hvad I aftaler og i forhold til hvad du kan tilbyde af tid og handling. Giv barnet en tilbagemelding og vær tydelig med hvad I aftaler.</p> <p>Børn har brug for voksne der kan rumme dem+</p> <p>Når børn fortæller om vigtige og sårbare emner i deres liv er det afgørende at den voksne kan være i det og bære det der bliver sagt. Det er vigtigt ikke at trøste, tale det ned eller bagatellisere. Samtidig er det vigtigt at bevare roen og være den trykke voksne med overblik, som tager barnet alvorligt.</p> <p>Det der er betydningsfuldt for børn, er at føle sig set og hørt! Først derefter skal der iværksættes handling, hvis det er relevant. Nogle vilkår kan ikke ændres, og så må børnene klædes på til at forstå og klare det bedst muligt.</p> <p>Børn har brug for at blive set og lyttet til. +</p>

Når du taler med barnet, så beskriv at du har lagt mærke til barnet i forskellige situationer – både de svære og de gode. Det giver barnet en følelse af at være vigtig og måske en lyst til at tale om det der er svært – både i skolen og i hjemmet. Brug neutralt sprog og vær konkret, så barnet føler sig set og kan genkende og forstå hvad du mener.

Børn har brug for viden og for at forstå hvad der sker+

Man hjælper bedst børn til viden og forståelse, ved at tale om hvad de oplever og derefter hjælpe dem til at forstå det og sætte det ind i en sammenhæng. F.eks. at beskrive deres egen eller voksnes adfærd og give børnene nogle årsagsforklaringer som giver mening. Det hjælper børnene til at skabe mening i deres oplevelser. Hvis man ikke hjælper børn med dette, så finder de deres egne forklaringsmodeller og mening, og det har ofte noget med dem selv at gøre f.eks. at de ikke er vigtige nok, ikke artige nok, ikke interessante at være sammen med eller selv er skyld i det der sker.

Fortæl børn at det aldrig er deres skyld+

Det er meget vigtigt at forklare børn, at de aldrig kan være skyld i at deres forælder har en psykisk sygdom og at det ikke er deres skyld at situationer kører af sporet og bliver konfliktfyldte. Uanset omstændighederne er det de voksnes ansvar at kunne håndtere det der sker på en god måde – også selvom de har en psykisk sygdom. Når børn oplever at de voksne ikke kan det, er det når den psykiske sygdom fylder.

Tal med børn om at det ikke er deres ansvar og at andre hjælper deres far eller mor+

Børn bekymrer sig om deres forældre – ofte meget mere end nogen ved. Hos mange børn kommer det til udtryk ved at de er meget opmærksomme på deres forældre og nogle børn ønsker at være sammen med deres forældre for at holde øje og passe på dem.

Hos andre børn viser denne bekymring sig ved at de ikke kan koncentrere sig eller kommer i konflikter. Det er derfor vigtigt at forklare børn, at der er andre voksne der passer på deres forældre og hjælper dem med at få det bedre.

Det er også vigtigt at sige tydeligt, at det er de voksnes ansvar at passe på sig selv, hinanden og børnene. Nogle børn tror de er alene om den opgave og det er typisk noget voksne ikke opdager eller forestiller sig. Når det så

er sagt, skal man respektere og anerkende børn for at ville hjælpe de vigtigste personer i deres liv – det er jo det man gør i familier.

Pointen er, at børn skal vide at det ikke er deres ansvar – men at man jo godt kan hjælpe hinanden i en familie.

Børn har brug for frirum til at være helt almindelige børn+

Alle børn har brug for frirum, hvor de holder pause fra det svære. For nogle børn er det i skolen. Er det tilfældet, er det vigtigt at respektere dette og finde andre rammer for at hjælpe barnet. Det kan være faste rammesatte tidspunkter eller andre voksne, som ikke er en del af skolen.

Børn der tager deres bekymringer og frustrationer med i skole, har også brug for frirum. Det er således vigtigt også at behandle disse børn almindeligt og ikke lade det svære fylde hele tiden.

Sådan kan du formulere dig - Hjælp og ideer til gode formuleringer til samtalen med barnet+

Det er almindeligt at anvende mange forskellige ord om psykisk sygdom, fx psykisk lidelse, psykiske problemer, vanskeligheder eller sårbarheder, nogle kalder det også stress, træt eller ondt i hovedet.

Afhængig af alder taler børn og voksne med forskellige ord om psykisk sygdom. Brug de vendinger, som barnet selv bruger eller som du synes passer bedst. Du kan blive inspireret nedenfor.

Eksempler på sætninger, der forklarer hvad psykisk sygdom er og hvordan det kan opleves af barnet:

- 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.
- Far/mor bliver hurtigt stresset. Det er den psykiske sygdom, som driller.
- Psykisk sygdom gør mor eller fars følelser ekstra stærke, så mor eller far kan blive meget mere bekymret/ked af det/vred/bange, end man lige kan forstå eller som passer til situationen
- Når den psykiske sygdom fylder, kan mor/far ikke være med til de samme aktiviteter eller være sammen med dig på samme måde som ellers.
- Hvad har du lagt mærke til hos mor/far?

Eksempler på sætninger, som viser barnets perspektiv:

- Børn oplever at deres forælder bliver hurtigt vrede/sure, trætte eller kede af det

	<ul style="list-style-type: none"> • De voksne kan ikke holde hvad de lover • De voksne kan ikke lave så mange ting sammen med børnene, som de kunne tænke sig, fordi den psykiske sygdom forstyrrer dem
<p>Den modige samtale med forældre</p>	<p>Det er svært for både fagpersoner og forældre at tale om psykiske vanskeligheder og problemer. Det kan være en hjælp at sparre med en kollega eller en anden fagperson, så man er mere tryk ved at skulle tale med forældrene.</p> <p>Nedenstående er tænkt som inspiration til dig, der kender et barn du er bekymret for. Måske kender du årsagen til mistrivlsen hos barnet – måske ikke. Under alle omstændigheder kan du kun hjælpe ved at handle aktivt og tage initiativ til kontakt og samtale. Som udgangspunkt må du acceptere at forældrene kender deres børn og familie bedst, men samtidig må du holde fast i din bekymring - for barnets skyld. For børn viser ofte tegn på at de mistrives længe før forældrene erkender, at der er et problem. Det er derfor ikke sikkert forældrene kan genkende din bekymring.</p> <p>Hold fast i barnets trivsel som udgangspunkt for interessen</p> <p>Vis tydeligt din hensigt og interesse, nemlig at hjælpe barnet. Inviter forældrene til åbenhed, fordi du ønsker at drage omsorg for barnet. Understreg at din mission er at hjælpe barnet bedst muligt. Det kan være nødvendigt at afkræfte forældrenes største frygt – at kommunen fjerner børnene – da den ”elefant i rummet” kan betyde at forældrene ikke er i stand til at høre dine reelle hensigter.</p> <p>Giv konkrete eksempler og vær undrende og undersøgende+</p> <p>Tag udgangspunkt i hvad du har lagt mærke til hos barnet. Beskriv konkrete situationer og vær undersøgende sammen med forældrene i forhold til hvordan barnets adfærd kan forstås. Vis en oprigtig interesse for hvad der er på spil, der er altid en forklaring og mening bag. Fortæl hvad du undrer dig over i barnets opførsel og udtryksmåde. Spørg forældrene om de kan genkende dette eller hvad de oplever. Spørg hvordan forældrene forstår denne adfærd.</p> <p>Vær nysgerrig, respektfuld og vedholdende+</p>

Vær respektfuld overfor forældrenes svar og opfattelse af situationerne. Bevar en ligeværdig relation, hvor begge parter synspunkt er lige gældende. Hold også fast i din bekymring og opfattelse af barnet. Forældre er ikke altid klar til at dele deres bekymringer og måske er der brug for flere samtaler. På samme måde som med børn, har forældres adfærd altid en mening bag. Fasthold derfor neutralt sprog og respekt for forældrenes ståsted, samtidig med at du holder fast i din bekymring. Oprids evt. forskellene i jeres opfattelse – uden værdiladning.

Brug dine kollegaer til sparring og inspiration+

Tal med andre fagpersoner som kender barnet - del din bekymring og undren. Hvad ved I, hvad har I lagt mærke til, hvordan forstår I det, hvordan kan forældrene inddrages. Det er vigtigt ikke at udvikle en "kultur" hvor kollegaer taler om børn og familier, men ikke inddrager dem. Inviter til omsorgsfuldt og vedholdende samarbejde. Det er også vigtigt at dine bekymringer ikke tales ned af dine kollegaer.

Afdæk hvad du kan gøre for at hjælpe barnet+

Oftede ved forældre ikke hvordan eller hvilken hjælp deres barn kan få og de er måske også usikre på hvad de siger ja til. Du kan foreslå forskellige muligheder og inddrage forældre og barn i beslutningen om næste skridt. Det vigtige er, at det er fagpersonens ansvar at følge op og at det I aftaler overholdes. Nogle gange er der brug for konkret handling, nye aftaler eller inddragelse af andre i forhold til barnet. Andre gange har barnet blot brug for et fortroligt rum og en mulighed for at blive lyttet til og forstået. Det er en vurdering som skal aftales med barnet og forældrene og som måske skal finde sin form over tid.

Hold fast i dig selv som en betydningsfuld voksen i barnets liv+

Når man taler med voksne, som i deres barndom voksede op under vanskelige vilkår i familien, nævner de fraværet af oprigtig interesse og opsøgende spørgsmål fra andre voksne i deres hverdag, som et af de væsentligste afsavn og årsager til at de måske ikke blev identificeret og hjulpet. Det er derfor meget vigtigt at huske på, at du altid kan gøre en forskel for et barn ved at være oprigtig interesseret i deres liv og trivsel. Det gælder både hvis du er i barnets liv over en længere periode eller blot forbigående. Der er altid mulighed for at skabe et betydningsfuldt øjeblik med et barn. Et øjeblik – et møde – som kan få stor betydning for barnet. At gøre noget er altid bedre end ikke at gøre noget – også selvom du er usikker.

	<p>Hjælp og ideer til gode formuleringer til samtalen med forælderen+</p> <p>Nedenfor finder du en række punkter, som er vigtige at være opmærksomme på i samtalen med forældrene. Punkterne kan også bruges som inspiration til konkrete formuleringer i samtalen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle forældre gør deres bedste i forhold til deres børn og 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 voksne 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 forklaringsmodeller og det har ofte noget med dem selv at gøre. Det betyder at de kommer 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 det mening og sammenhæng. 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 barnets vanskeligheder kan hænge sammen med det • Hvordan kan man forstå det jeg oplever – hos barnet og hos forælderen.
<p>Særligt om unge</p>	<p>Unge som vokser op og lever i familier med psykisk sygdom bliver, ligesom børn, påvirket i deres trivsel, udvikling og sociale velbefindende.</p> <p>Mange af de unge udviser de samme tegn og adfærd, som børn, der vokser op i familier med psykisk sygdom. Forskellen er, at den unge i modsætning til barnet befinder sig i en periode af sit liv, som overordnet set er karakteriseret ved en pubertet og frigørelse fra voksne.</p> <p>Pubertet, identitet og de svære følelser</p> <p>Ungdomsperioden er karakteriseret ved, at den unge udvikler sig fra at være barn til at være voksen, som følge af en pubertetsperiode. Det er bl.a. karakteriseret ved at kroppen ændrer sig og at den unges identitet udvikles.</p>

Mange unge registrerer som følge heraf mange nye følelser og tanker, i takt med at kroppen udvikler sig. Ungdomsperioden er således en sårbar periode, hvor den unge skal lære at navigere i livet på en ny og anderledes måde end tidligere.

Dette får en særlig betydning for de unge, som vokser op i familier med psykisk sygdom, fordi de i tillæg til denne udvikling, yderligere skal forholde sig til at psykisk sygdom fylder hos fx forældre eller søskende i hjemmet. For nogle unge kan dette komme til udtryk ved at de føler sig overbelastede, ensomme eller stressede. Andre unge føler og varetager måske et stort ansvar for enten forældre eller søskende, som resultat af den vanskelige situation i hjemmet.

Den unge har (stadig) brug for en voksen+

Den unge er som følge af sin udvikling er i gang med at løsrive sig fra sine forældre. For mange unge betyder det, at de trækker sig fra familielivet og deres forældre og i højere grad bruger mere tid alene, eller sammen med deres venner.

Når unge vokser op i familier med psykisk sygdom, får det betydning for deres udvikling og identitet. Mange unge oplever og giver udtryk for, at de i en tidlig alder både har følt og varetaget et ansvar for mindre søskende eller forældre. Derfor kan du som voksen, der møder den unge opleve, at den unge udviser en stor modenhed, som følge af at have navigeret i dette. Dette får nogle voksne til fejlagtigt at tænke, at den unge ikke har brug for hjælp eller selv er i stand til at klare sine problemer. Men det er vigtigt at huske, at den unge stadig er et barn og på samme måde har brug for voksne, der ser og lytter, og hjælper med at tage noget af ansvaret fra den unge.

Det kan med andre ord være svært at se på adfærden, at den unge stadig har brug for den voksne. Men det har den unge – og det er derfor vigtigt at de voksne omkring den unge er insisterende på kontakt og samvær, så den unge fortsat mærker, at der er voksne til rådighed til at tale om svære følelser.

Unge pårørende vil ofte gerne involveres+

Børn som vokser op i familier med psykisk sygdom, har ofte et behov for at forstå og tale om sygdommen, der påvirker familielivet. Dette gælder også for unge. Unge er mere modne i deres udvikling, end børn er, og er gode til at fornemme stemninger og følelser i hjemmet. Dog oplever mange unge, at der ikke bliver talt om den psykiske sygdom derhjemme i det omfang, de føler et behov for. Den unge oplever at fx forældre enten prøver at skjule information, undlader at involvere den unge eller ikke magter samtalen med den unge. Men

	<p>Psykiatrifondens undersøgelse med unge pårørende viser netop det modsatte; at de unge overvejende ønsker information og inddragelse.</p>
<p>Gode til samtalen med den unge</p>	<p>Det kan være svært at tale om svære emner med den unge. Hvad skal man sige? Hvor vedholdende skal man være? Og hvordan strukturerer man bedst samtalen? Herunder finder du gode råd til fagpersonens samtale med den unge.</p> <p>Bemærk og giv plads Ungdommen og puberteten er en periode i den unges liv, hvor der er en intens udvikling og mange følelser i spil. For mange unge betyder dette en distancering fra voksne, og det kan være svært for den unge at rumme gode råd fra voksne. Unge, som er vokset op i familier med psykisk sygdom, kan i perioder have brug for at du som voksen giver ekstra plads til at rumme vekslende humør og følelser, eller må gå på kompromis med dine forventninger til den unge.</p> <p>Spørg og spørg igen – også om det svære+ Mange betragter samtalen om svære følelser og tanker som grænseoverskridende eller ubehagelig. Men virkeligheden er, at mange af de unge, som vokser op i familier med psykisk sygdom, <i>gerne vil spørges</i> ind til og ønsker at blive set. Derfor er det vigtigt at du er insisterende på samtalen med den unge og giver mulighed og plads til at tale om netop de svære følelser. Når du stiller spørgsmål, er du med til at fjerne noget af ansvaret fra den unge om selv at skulle fortælle om situationen derhjemme. Derudover er det vigtigt at du er opsøgende og spørger ind igen – også selvom du bliver afvist når du spørger første gang.</p> <p>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 for den unge. Derfor er det vigtigt, at den unge føler sig inddraget, hørt og taget med på råd, når voksne tager beslutninger om fx behandling eller aftaler, der vedrører dem selv. I de tilfælde, hvor den unge ikke er enig i de beslutninger der træffes, er det særligt vigtigt at lytte og forstå den unges modstand. Derfor er det vigtigt at du som voksen vejleder den unge i en respektfuld og ligeværdig tone.</p>

Hjælp den unge med at prioritere egne behov+

Unge, som vokser op familier med psykisk sygdom har ofte svært ved at give slip på det ansvar, de har påtaget sig derhjemme. Over en lang periode har de vænnet sig til at holde øje med deres forældre eller søskende og måske har de hjulpet meget til i hjemmet. Det kan derfor være forbundet med dårlig samvittighed og bevirke at den unge føler sig fanget i en stor frustration, når der gives slip på netop dette ansvar. Du kan hjælpe den unge ved at give støtte til at prioritere egne behov og lytte til dem selv. Måske har den unge brug for hjælp til at sætte grænser ift. familielivet, som kan frigøre rum til den unges egen udvikling.