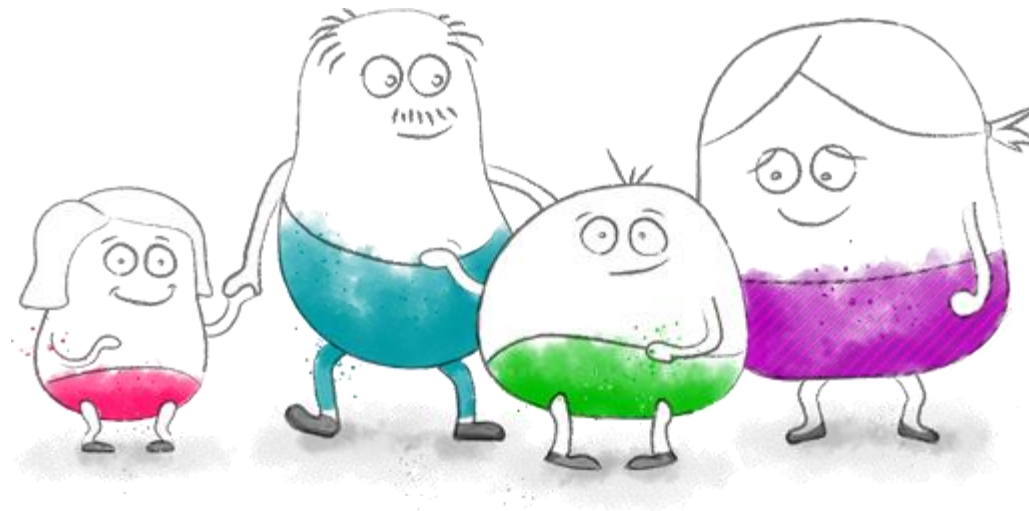


Fagpersoner der møder Voksne

Introduktion

Af voksne som rammes af psykisk sygdom har ca. 20% børn, som er afhængige af dem. I hver klasse sidder derfor 6-8 børn, som vokser op med forældre med psykisk sygdom eller psykisk mistrivsel - periodisk eller permanent. Derfor kan og skal du som fagperson, der møder disse borgere/forældre gøre en indsats for disse børn, ved at spørge til børnene. Du kan være med til at forebygge fysisk og psykisk omsorgssvigt af børn som er pårørende.



Sådan hjælper du som fagperson

Nedenfor finder du information, råd og vejledning til, hvordan du som fagperson kan tale med forældre, som er ramt af psykisk sygdom eller psykisk mistrivsel og dermed gøre en afgørende forskel for et barn, som vokser op i en familie med psykisk sygdom.

Hvad er psykisk sygdom?+

Cirka hver tredje af os vil på et eller andet tidspunkt i livet opleve psykiske problemer eller symptomer på en diagnose. En psykiatrisk diagnose er egentlig blot et navn for en gruppe samtidige symptomer, der udgør en bestemt psykisk sygdom eller tilstand.

Psykiatriske diagnoser eller psykisk sygdom er altså ikke noget man ER, men derimod en betegnelse for en sygdom man HAR. Man er altså ikke 'depressiv' ligesom man ikke er 'kræft'. Nogle psykiske sygdomme er vedvarende, mens andre kan helbredes og mange lever et godt liv med deres diagnose. Angst og depression rammer så mange af os, at man kan tale om folkesygdomme. Andre psykiatriske diagnoser rammer relativt få.

Du har vigtig viden+

Fagpersoner der arbejder med voksne borgere, har viden om borgerens udfordringer, men synes ofte ikke, at det er deres opgave at beskæftige sig med borgerens børn. "Det må dem, der arbejder med børnene gøre".

Fagpersoner, der arbejder med børn, har ikke konkret viden om de voksnes udfordringer og står ofte i en svær position i forhold til at afdække problemstillinger i hjemmet og hos forældrene.

Derfor falder børn af forældre med psykisk sygdom ofte mellem to stole og ingen tager rigtig hånd om dem og deres livsvilkår. Derfor er det vigtigt at du taler med borgeren om børnenes trivsel og hjælper borgeren til at hjælpe sine børn bedst muligt.

Derfor er det din opgave+

Borgere med psykisk sygdom kan ofte "stramme sig an" i korte møder, og det kan være svært for fagpersoner, der arbejder med børnene af afgøre, hvad der er på spil i familien. Den viden har du.

Din opgave som fagperson, der arbejder med den voksne borger (forælderen) er at spørge til børnene. Din interesse i børnene skal udspringe i et helhedsorienteret syn på borgeren, hvor borgerens bekymringer for børnene også kan være et aspekt i borgerens udfordringer med at få eget liv til at fungere.

Du skal hjælpe borgeren videre til at få den nødvendige støtte til børnene og til at blive den bedst mulige forælder. Det vil frigive energi hos borgeren til også at 'få det bedre' på andre områder af sit liv.

Spørg til børnene+

Når snakken drejer sig om børn, bliver fagpersoner ofte bekymret for at gøre mere skade end gavn, f.eks. ved at kompromittere alliancen med borgeren, ved at stigmatisere eller skræmme borgeren eller pga. manglende

	<p>viden. Dette er en unødigt barriere. Alle forældre er optagede af deres børns trivsel og tager imod oprigtig interesse fra andre om emnet.</p> <p>Det er derfor afgørende at din interesse for borgerens børn udspringer af omsorg for barnets- og familiens trivsel og udvikling – ikke ud fra kontrol og mistillid. Spørg interesseret hvordan det går med børnene – set i lyset af de problemer du ved borgeren har. Anerkend at det er vigtigt for forældre, at deres børn er trives bedst muligt. Få inspiration til, hvordan du tager den modige samtale med borgeren om børn her.</p> <p>Samarbejdet med borgeren+</p> <p>Alle forældre bekymrer sig for, om det går deres børn godt. Det gælder også borgere med psykisk sygdom eller vanskeligheder. Derfor skal din interesse for borgerens børn udspringe af et helhedsorienteret syn på alle de aspekter i borgerens liv, som giver anledning til bekymring og belastning med fokus på, hvordan der kan ydes støtte og hjælp.</p> <p>Din opgave er således at motivere borgeren til – hvis det er relevant - at modtage støtte til forældrerollen ved at henvise til relevant støtte.</p> <p>Henvis til relevant støtte til børnene+</p> <p>Du skal henvise videre og give information til relevante instanser, som kan støtte børn og familie.</p> <p>Eksempler på støttemuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <ul style="list-style-type: none"> ○ Tilbud i behandlingsregi: f.eks. familie- og børnesamtaler i psykiatrien ○ Kommunale tilbud via socialforvaltningen eller skole/institution: f.eks. familierådgivning, sundhedsplejerske, børnegruppe ○ Patient- og pårørende foreninger: f.eks. Psykiatrifondens Rådgivning, Depressionsforeningen etc. <ul style="list-style-type: none"> ○ Terapi og behandling: f.eks. forløb hos psykolog eller praktiserende læge. <p>På Kombu's hjemmeside kan du finde mere information.</p>
<p>Sådan påvirkes forældrerollen</p>	<p>Sådan kan psykisk sygdom påvirke forældrerollen</p> <p>Børn fødes ind i verden som sociale væsner, der søger trykthed og nærvær hos sine omsorgspersoner - forældrene.</p>

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. Hjælp allerede i barndommen kan mindske de psykiske konsekvenser, som vi ved det kan få for barnet. Og det kan hjælpe hele familien.

At blive ramt af en psykisk sygdom, kan have væsentlig betydning for forældreevnen. 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. Det skal dog understreges at mange forældre med psykisk sygdom vælger at prioritere deres energi, så de kan varetage forældrerollen godt.

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

Professor og speciallæge i børne- og ungdomspsykiatri, Anne Thorup, fortæller i denne video om hvordan familien påvirkes af psykisk sygdom.

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. De kan blive meget pressede, når de skal ud ad døren, f.eks. for at overholde en aftale.

Forældre kan have problemer med hukommelse, koncentration, overblik og strukturering. De kan have svært ved at organisere sig selv og barnet og have overblik over praktiske hverdagsting.

At kunne opfatte 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, der står i forhold til 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 forælderens energi og samtidig kan være kendetegnet ved en høj grad af selvoptagethed.

At kunne engagere sig 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.

At være 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.

At prioritere 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. Endelig er mange også plaget af fysiske smerter.

At strukturere og rammesætte hverdagen og have gode fælles oplevelser i 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 ting, samt at forælderen ikke har styr på

praktiske detaljer i barnets hverdag. Alt sammen faktorer, som sætter store begrænsninger for, hvad barn kan deltage i, og for hvad forældre og barn kan foretage sig sammen.

At have realistiske og alderssvarende forventninger til hvad barnet kan mestre+

Børn, der mødes med realistiske forventninger, slipper for frykten 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.

At have empati med barnet og evne til at rumme 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, til 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.

At kunne rumme smerte og frustration uden at afreagere 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.

At have realistiske forventninger til hvilke behov barnet kan opfylde hos forælderen+

	<p>Det er hæmmende for børn at være mere optaget af forælders behov end af egne behov. Børn kan vælge lade være med at være sammen med venner, for at blive hjemme for at holde forælderen med selskab, så forælderen ikke føler sig ensom. Dette kan være et mønster som er udtalt (forælderen beder barnet om at blive hjemme) eller udtalt (barnet fornemmer forælders behov, og bliver hjemme på eget initiativ). Uanset mønster er det en usund dynamik for barnet.</p> <p>At kunne skelne mellem "voksenemner" og "børnemner"+ Forældre med psykisk sygdom har ofte også andre udfordringer i livet. Det kan være arbejde, økonomi, relationer til partner eller andre voksne, 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 udviklingsstadiet.</p>
<p>Sådan påvirkes barnet</p>	<p>Børn bliver påvirkede, når deres forældre bliver ramt af en psykisk sygdom. 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. Børn kan mærke når noget ikke er som det skal være og når deres forældre har det skidt.</p> <p>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>Nedenfor finder du en række typiske mønstre hos disse børn.</p> <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 forælders sindstilstand, mentaliserings-evne, overskud og nærvær.</p>

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 fornemmer, 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 psykisk syg forælder.

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.

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 derfor 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

	<p>mor fik en fødselsdepression, eller at det er fordi, de er uartige, at de så ofte får skæld ud, og at der opstår dårlige situationer i familien.</p> <p>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.</p> <p>Alderssvarende udvikling og kognitive udfordringer+</p> <p>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 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>Tegn hos børn</p>	<p>Børn, som vokser op i en familie med psykisk sygdom, er konstant på overarbejde.</p> <p>Børns reaktioner på svære vilkår kommer til udtryk på mange forskellige måder og kan også være udtryk for andre problematikker. 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>Under- eller over energi+</p> <p>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>Adfærdsproblemer+</p> <p>Børn der vokser op med en forælder med psykisk sygdom, kan være overtilpassede, ansvarlige og pligttopfyldende. 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>Somatiske symptomer+</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>Sådan støtter du borgeren der er forælder</p>	<p>Du kan gøre en forskel!</p> <p>Selvom man er vant til at tale om svære emner med borgere, som er ramt af psykisk sygdom, kan det være svært at starte en samtale om deres børn og børnenes trivsel. Man kan være bange for at sige noget forkert, have forkerte antagelser eller gøre noget værre. Men med din viden om borgerens funktionsniveau kan du gøre en stor forskel for de børn, som vokser op i svære vilkår.</p> <p>Det er betydningsfuldt for borgeren, at du interesserer dig for dennes hele liv og kan hjælpe med at henvise til støtte til børnene. Hvis du møder en afvisning, kan du altid trække dig og så vende tilbage til emnet senere eller en anden gang. Spørg hellere en gang for meget end for lidt, for det har store konsekvenser for et barn der vokser op uden at få hjælp.</p> <p>Invitér til snak om trivsel hos barnet og i familien+</p> <p>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 og hvordan familien klarer hverdagen. Det er rart for borgeren at nogen viser oprigtig interesse for deres børns trivsel. Find måder at spørge på som passer til dig selv, vær tålmodig og bliv ved med at vis din omsorgsfulde interesse – spørg flere gange.</p> <p>For at åbne samtalen, kan det hjælpe at 'låne' forskellige udsagn og hypoteser til borgeren om, hvordan de kan opleve deres hverdag, med kaos, bekymring og svære situationer. Se mere nedenfor.</p> <p>Vær' vedholdende og vis oprigtig interesse+</p> <p>Det er ofte nødvendigt at spørge og være oprigtig interesseret flere gange over en længere periode. Børn er dyrebare for forældre, og forældre er bekymrede for, om de gør det godt nok. Det er derfor nødvendigt med en vedholdende interesse, så borgeren overbevises om, at din intention er at hjælpe.</p> <p>Følg op på samtaler og aftaler, f.eks. hvornår eller hvordan I skal tale videre næste gang - det underbygger din oprigtige interesse for både borgerens og børnenes trivsel.</p> <p>Målet er støtte til børn – ikke indgreb+</p> <p>Børn er det dyrebareste for forældre, og det er forbundet med skam og bekymring, hvis man er i tvivl om, om man er en 'god nok' forælder. Det kan derfor vare længe før borgeren lukker op for emnet, da det kræver tillid til at kan medføre hjælp og ikke alvorlige konsekvenser.</p>

	<p>Alle forældre har i sidste ende frygt for at barnet fjernes, så det er hjælpsomt hvis du italesætter, at det ikke er målet for din interesse, og at det i øvrigt sker meget sjældent og kun som sidste udvej.</p> <p>Du kan lægge kimen til at et barn får en betydningsfuld voksen+</p> <p>Når man taler med voksne, som 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 klæde de voksne, der er tæt på barnet på til at stille interesserede og relevante spørgsmål til disse børn.</p> <p>Det kan du gøre ved at videregive information til relevante instanser og ved at opfordre borgeren til at være åben om sin situation i barnets hverdagsliv.</p> <p>Hvis du på baggrund af dit kendskab til borgeren er bekymret for børnene, kan du tale med borgeren om, at den officielle informationsvej er ved sende en underretning til socialforvaltningen. Det bedste er naturligvis at sende den i samarbejde med forælderen med forventning om, at der kan ydes støtte i hjemmet eller skole/institution.</p> <p>Skulle borgeren ikke være interesseret i dette, må du sende underretningen alligevel.</p>
<p>Gode råd til samtalen om børn</p>	<p>Nedenfor finder du en række gode råd til, hvordan du skal forholde dig til borgeren, når i taler om børn, hvordan I kan tale sammen og hvad du skal være opmærksom på at borgeren har brug for.</p> <p>I videoen får du eksempler på, hvordan borgeren kan tale med sine børn om sin psykiske sygdom.</p> <p>Tillid er grundstenen – hold hvad du lover+</p> <p>Denne gruppe af borgere har mødt mange myndighedspersoner eller sundhedspersonale, hvor de ikke har følt sig set og lyttet til og har følt sig presset, forvirret eller misforstået. Det vigtigste er derfor at jeres samtale baserer sig på tillid – tillid til at du vil hjælpe. Det er derfor vigtigt, 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.</p> <p>Vær tydelig med hvad I aftaler.</p> <p>Vær vedholdende og lyt!+</p> <p>Når forældre fortæller om deres børns trivsel er det både vigtigt og sårbart. Det er derfor afgørende at lytte og hverken overreagere, bagatellisere eller trøste.</p>

Spørg hvordan borgeren selv opfatter barnets reaktioner, og om der konkret er noget der bekymrer. Fortæl at voksne i barnets hverdagsliv, som kender barnet og familien, kan støtte, hvis de kender til familiens situation.

Borgeren har brug for at forstå hvad der sker, når der iværksættes støtte+

Aftal først handling, når I er enige eller når borgeren accepterer, at det er nødvendigt.

Det er altid svært for forældre at erkende, at der er brug for ekstra ressourcer til deres børn. Fortæl at en underretning blot er et værktøj til at videregive en bekymring for et barn. Det er ikke den direkte vej mod at barnet bliver fjernet. Forklar borgeren, at underretninger sendes til socialforvaltningen, som så vurderer det næste skridt.

Vær opmærksom på følelsen af skyld+

Fortæl borgeren, at de gør det så godt, de kan som forælder, og at der er omstændigheder, der gør, at der kan være brug for yderligere ressourcer til barnet. Omstændigheder som borgeren ikke bærer skylden for. Det kan f.eks. være psykisk sygdom (det er netop det, der gør det til en sygdom – man kan ikke bare tage sig sammen), fattigdom, social udsathed etc.

Det hjælper børn at få viden+

Hvis borgeren ikke allerede taler med sit barn om, hvordan han/hun har det, er det en god ide at opfordre borgeren til at begynde på det.

Du kan opfordre borgeren til at tale med sit barn om at være udfordret af psykisk sygdom, så barnet får afpasset viden om forælders sygdom. Børn opfatter meget mere, end de voksne tror, og de har brug for forklaringer. Forælderen kan forklare, hvorfor nogle situationer bliver særligt svære, eller hvorfor det ikke altid er muligt for forælderen at være samme med barnet, så meget som de har lyst til.

Se mere under 'Gode råd til hvordan borgeren selv kan tale med sit barn.

Når voksne tager ansvar – kan børn være børn+

Det, der hjælper børn, er når voksne tager ansvar og sætter rammer – så kan børn være børn og lege og lære, som de skal. Når børns forældre ikke er i stand til at tage det fulde ansvar, må andre træde til, for børn bekymrer sig, tænker tanker, tager ansvar og reagerer på deres vilkår.

	<p>Dit ansvar består i at tale med forælderen om, hvordan barnet trives og give besked til andre om at iværksætte støtte, når det er påkrævet.</p> <p>Det er alle voksnes ansvar at passe på børn – særligt børn i risiko - og give dem mulighed for at leve et godt børneliv.</p>
<p>Den modige samtale med borgere der er forældre</p>	<p>Det er svært, men vigtigt at tale om børnene. Når borgere er ramt af psykisk sygdom eller vanskeligheder, kan det være svært for både fagpersoner og borgere at tale om borgerens børn. Men det er vigtigt at være opmærksom på børn i belastede familier, så kæden af arv og miljø kan brydes og børnene får mulighed for at leve et bedre liv end deres forældre. Du kan hjælpe til dette ved at åbne samtalen og handle aktivt ved at sende information videre i systemet. Her er nogle gode råd til samtalen:</p> <p>Hold fast i barnets trivsel som udgangspunkt for interessen+ 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>Vær nysgerrig og undersøgende+ Vær undersøgende sammen med forældrene i forhold til barnets trivsel, og hvordan barnets adfærd kan forstås. Vis en oprigtig interesse for hvordan samværet er derhjemme, og hvordan barnet reagerer på forskellige situationer. Spørg hvordan forældrene forstår denne adfærd.</p> <p>Vær respektfuld og vedholdende+ Vær respektfuld overfor forældrenes svar og opfattelse af situationerne. Bevar en ligeværdig relation, hvor begge parter synspunkt er lige gældende.</p>

	<p>Hold også fast i, at det er vigtigt at have fokus på børn. Forældre er ikke altid klar til at erkende situationen og til at dele deres bekymringer, og måske er der brug for flere samtaler.</p> <p>Fasthold neutralt sprog og respekt for borgerens ståsted, samtidig med at du holder fast i din bekymring og interesse.</p> <p>Oprids evt. forskellene i jeres opfattelse – uden værdiladning.</p> <p>Afdæk hvad du kan gøre for at hjælpe barnet+</p> <p>Oftentimes 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 man forklare forskellige muligheder og inddrage borgeren i beslutningen om næst skridt. I kan f.eks. vende tilbage til emnet ved næste møde, I kan skrive en underretning, I kan aftale at borgeren kan gå hjem og tale med barnet og/eller med skolen institutionen.</p> <p>Følg op på det I aftaler – det er dit ansvar.</p>
<p>Sådan kan du formulere dig - Hjælp og ideer til gode til samtalen om barnet</p>	<p>Der er mange måder at tale om psykisk sygdom på.</p> <p>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. Lyt til borgerens sprogbrug og brug de vendinger, som du synes passer bedst. Det virker afstigmatiserende, hvis du på en naturlig måde taler direkte om emnet. Du kan blive inspireret nedenfor.</p> <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.

Eksempler på spørgsmål du kan stille+

- Taler i om den psykiske sygdom derhjemme?
- Har du fortalt dit barn, hvordan du har det?
- Har du fortalt dit barn, at du får hjælp?
- Tror du dit barn har lagt mærke til at noget er anderledes hjemme hos jer? Hvad?
- Har du spurgt dit barn, om det nogle gange tænker på, at noget er anderledes hjemme hos jer? Hvad?
- Forstår barnet, hvordan du har det?
- Forklarer du dit barn, hvad det betyder for jeres samvær, at du har det svært?
- Har du talt med dit barns skole/institution om jeres situation?
- Kan du nogle gange ikke være så meget sammen med dit barn, som du kunne ønske dig – pga. den psykiske sygdom? Har du forklaret dit barn, at det er sådan?
- Kan du ikke altid holde, hvad du har lovet dit barn, fordi det er en dårlig dag?
- Jeg ved, du gør det så godt som du kan, og at du er optaget af dit barns trivsel.
- Jeg tænker, der er brug for lidt ekstra til dit barn...

Gode råd til hvordan borgeren selv kan tale med sit barn+

Hvis borgeren ikke allerede taler med sit barn om, hvordan han/hun har det, er det en god ide at opfordre borgeren til at begynde på det. Du kan støtte forælderen i at tale med sit barn om at være udfordret af psykisk sygdom, så barnet får afpasset viden om forælders sygdom.

Gå på opdagelse i værktøjskassen og find konkrete redskaber

Her er nogle eksempler på sætninger, der kan bruges når forælderen skal tale med sit barn. Nedenstående forklarer i børnehøjde hvad psykisk sygdom er, og hvordan det kan opleves af barnet:

- Psykisk sygdom laver rod i tanker og følelser, og kan nogle gange få mig til at opføre mig anderledes.
- Psykisk sygdom kan tage meget energi. Derfor kan jeg blive meget træt.
- Jeg bliver hurtigt stresset. Det er den psykiske sygdom, som driller.
- Psykisk sygdom gør mine følelser ekstra stærke, så jeg 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 jeg 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)?