

## Fagpersoner der møder det lille barn

### Sådan påvirkes forældrerollen

Ca. en femtedel af alle voksne som rammes af psykisk sygdom, har ansvar eller medansvar for mindreårige børn, som er afhængige af dem. I hver børnehavegruppe sidder 2-4 børn, som vokser op med forældre med psykisk sygdom eller psykiske problemer, periodisk eller permanent. Derfor kan, og skal, voksne i vuggestuer, dagplejer og børnehaver være med til at gøre en forskel for disse børn og støtte forældrene.

Cirka hver 3. voksne i Danmark vil på et eller andet tidspunkt i livet opleve psykiske problemer eller symptomer på en diagnose. Det er vigtigt at huske, at en psykiatrisk diagnose egentlig blot er et navn for en gruppe af samtidige symptomer, der udgør en bestemt psykisk sygdom eller tilstand (diagnosen), men at diagnosen på ingen måde beskriver HELE mennesket. 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 længerevarende eller ligefrem kroniske, 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.

Graviditeten og tiden efter en fødsel er en sårbar periode for mange, og nogle psykiske sygdomme debuterer her eller blusser op. Derfor er tæt kontakt med sundhedsprofessionelle meget vigtig, hvis en af forældrene har symptomer, eller har det dårligt. Især ved det første barns fødsel.

Uventede psykiske reaktioner efter fødslen, også kaldet efterfødselsreaktioner, kan forekomme både hos mødre og fædre, og rammer op til ca. 8-10% af nybagte forældre. Årsager til det kan findes i flere faktorer i kombination med hinanden: psykiske lidelser/symptomer som f.eks. angst og depression tidligere i livet eller under graviditeten, stress og belastning lige før og under graviditeten, mangelfuld social støtte, parforholdsproblemer, en dårlig fødselsoplevelse, store eller urealistiske forventninger til dét at blive forældre og flere andre.

De psykiske lidelser som ses mest hyppigt efter fødslen, er angst og depression. Udover de typiske og velkendte symptomer for disse lidelser, frembyder nybagte mødre ofte symptomer særligt knyttet til moderskab: skyld, skam og selvbefredelser pga. mangelfuld glæde ved sit lille barn, angst for at være alene med barnet, frygt for at komme til at skade barnet fysisk og psykisk, eller bekymringer om at barnet fejler noget alvorligt, negativt selvbillede og selvtillid som moder, problemer med at sove, selv når barnet sover osv. I de seneste år er der

kommet mere opmærksomhed på, at også nybagte fædre kan udvikle depressive symptomer. De kan f.eks. opleve irritabilitet og vredesudbrud, rastløshed, skyld og skam over mangelfulde følelser overfor barnet. Nogle trækker sig fra sociale relationer, herunder også fra moderen, og er meget tilbageholdne med at søge hjælp og støtte.

### **Sådan kan psykisk sygdom påvirke samarbejdet med barnets pasningssted og andre professionelle**

Forældre med psykiske vanskeligheder og aktuelle symptomer oplever også ofte en række mere almene og uspecifikke kognitive vanskeligheder, dvs. problemer med hukommelse, koncentration, overblik og strukturer i hverdagen. De kan være meget generende for forælderen, og gøre det svært at fungere som man plejer. At have et lille barn oveni som har brug for megen omsorg og opmærksomhed, gør det selvsagt ikke lettere. Ofte er nattesøvnen påvirket, når man har et lille barn, så der kan mangle overskud og energi til de mange nye opgaver. I tiden lige efter fødslen er hormonbalancen anderledes end normalt, og man kan føle sig både overvældet af ansvar, lykke og usikkerhed på én gang.

Det kan derfor være svært at organisere alle de mange praktiske ting, der er ift. barnet, som f.eks. mad, bad, tøjvask, indkøb, oprydning, og samtidig have tid og kræfter til at lege med barnet og stimulere det, trøste det osv. Det kan blive meget presset, når man som forælder til et lille barn skal ud ad døren på et bestemt tidspunkt, f.eks. for at overholde en aftale. Forælderen kan blive stresset, irritabel eller usikker og have svært ved at bevare roen. Forældre med psykisk sygdom kan derfor mangle overskud til at deltage i sociale aktiviteter, og kan også være fraværende fra barnets institution, både i hverdagens hente- og bringe-situationer og til de sociale arrangementer. Forælderen 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. Umiddelbart kan forælderen virke helt 'almindelig' men alligevel have det dårligt. Derfor er det altid vigtigt at spørge ind til det psykiske helbred en gang imellem hvis man som fagprofessionel fornemmer, at noget er svært.

Forældre er ofte selv klar over, hvilke vanskeligheder og begrænsninger de kæmper med, og ønsker hjælp og støtte til det. Angsten for at blive dømt som "dårlige forældre" og bekymringen for at blive underrettet til sociale myndigheder, kan være hindring i samarbejdet.

Det kræver derfor tålmodighed og indlevelse i familiens situation at opnå forældrenes åbenhed og tillid til at tale om deres udfordringer og opbygge samarbejde med de professionelle omkring familiens behov for støtte.

Det kan derfor være udfordrende for samarbejdet med familier ramt af psykisk sygdom at formidle at de professionelles opgave med at hjælpe og støtte også indebærer pligten til at underrette, som familien kan opleve som kontrol.

Der findes familier som på grund af forældrens psykiske lidelse, har brug for, at barnet starter tidligere i vuggestue eller dagpleje end normalt. Beslutningen kan være svær for familien, og skal tages i samarbejde med professionelle som sundhedspleje, sagsbehandler, pladsanvisning osv. og under hensyn til barnets udviklingsbehov og/eller forældrenes behov for aflastning. Her er det vigtigt at understrege for forældrene, at de gør det, som er bedst for hele i familien, hvilket i sidste ende gavner barnets trivsel.

### **Sådan kan psykisk sygdom påvirke forældrerollen**

Børn fødes ind i verden som sociale væsner, for hvem det er livsvigtigt at få tryghed, nærvær og omsorg fra de nærmeste omsorgspersoner - oftest forældrene. Forældrenes/omsorgspersonernes evner til at skabe kontakt og indgå i et følelsesmæssigt samspil med det lille barn danner grundlag for, at barnet senere kan indgå i relationer med andre mennesker, og for at barnet får mod på at udforske omgivelserne. Barnets udvikling er altså helt afhængig af omsorgspersonens kompetencer og evner. Barnets udviklingsmuligheder hænger meget tæt sammen med kvaliteten af den støtte og stimulation, barnet får i disse relationer. Vi ved at barnets potentiale for at udvikle sig i de første leveår er allerstørst, og derfor er det afgørende at hjælp og støtte til hele familien iværksættes så tidligt i barnets liv som muligt, hvis familien er ramt af psykisk sygdom hos forældrene. Omsorgspersonens evne til at være sensitiv og lydhør i forhold til at aflæse barnets signaler er meget vigtig. At mor og far er empatiske, og kan sætte sig i barnets sted og respondere på barnets følelsesmæssige behov har en afgørende betydning for barnets grundfølelse af tryghed, og dermed barnets sunde psykologiske udvikling. Spæd- og småbørn kan udvikle forskellige typer af relationer til forskellige omsorgspersoner, og kan f.eks. udtrykke symptomer på mistroivsel i relation til én omsorgsperson, men ikke nødvendigvis til en anden.

At blive ramt af en psykisk sygdom kan med andre ord have endog meget stor betydning for forældreevnen. Det kan være svært som forælder at yde barnet den omsorg, det har brug for, og give barnet den kontakt og tilbud om samspil som man gerne vil, hvis den psykiske sygdom fylder. Det kan blive svært at skabe det nærvær og den tryghed, som barnet har brug for, hvis man som forælder er overvældet af symptomer, som f.eks. angst, tristhed, uforklarlige oplevelser eller tankemylder. Det kan være svært at få skabt en struktureret hverdag og gode fælles oplevelser – ikke fordi, at man ikke gerne vil, men fordi sygdommen gør, at man ikke kan.

Psykisk sygdom lægger ofte beslag på en væsentlig del af den voksnes energi og overskud – et overskud der skal bruges i forælderrollen. Samtidig er en del psykiske sygdomme kendetegnet ved at den, som er ramt, er meget fokuseret på egne tanker, følelser og behov. Begge faktorer har en direkte indflydelse på forældrens mulighed og evne til at være en god forælder. Det skal dog understreges, at mange forældre med psykisk sygdom har stor selvindsigt, og vælger at prioritere deres energi, så de kan varetage forælderrollen godt og samtidig sikre, at barnets behov bliver dækket af andre (f.eks. bedsteforældre) i perioder hvor de ikke selv kan. Nedenfor gennemgås en række parametre, hvor psykisk sygdom kan påvirke forældrefunktionen, ved at parametrene kan være reducerede eller fraværende.

#### **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 føler 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 forældrens energi, og samtidig kan være kendetegnet ved høj grad af overoptagethed af eget indre liv og egne følelser.

Psykisk lidelse kan medføre, at forældrens oplevelse af barnets adfærd og emotionelle udtryk bliver "farvet" af deres egne symptomer. F.eks. at barnet opleves mere uroligt, utilfreds og ked af det, når forælder selv har symptomer på depression.

Barnets adfærd kan også mistolkes, f.eks. kan et uroligt barn, som har behov for samspil og kontakt, blive forsøgt beroliget og trøstet med bryst/flaske i stedet for.

#### **At kunne engagere sig positivt i et samspil med barnet - være nærværende og vise interesse**

Når den psykiske sygdom er aktiv, kan det være svært for forælderen at lytte og være sensitiv for det lille barns forsøg på at få kontakt og tage initiativ. At fange signaler om at barnet ønsker kontakt og fælles opmærksomhed kræver nemlig, at man som voksen kan tilsidesætte sine egne behov for en stund, og udskyde f.eks. at tjekke sin telefon, læse avisen eller holde en pause. Forældre med psykisk sygdom kan opleves mere ignorerende, kontrollerende, stille færre spørgsmål eller forklare, inddrage og respondere i mindre grad end andre. Hvis dette sker ofte, får barnet en oplevelse af ikke at være vigtig eller interessant for den voksne, og

barnet kan reagere ved at blive mere krævende og klæbende, eller barnet kan trække sig i kontakten (resignere) og forsøge at 'klare sig selv'. Børn der oplever, at deres forældre og andre omsorgsgivere engagerer sig i dem med glæde, og er tilgængelige og sensitive for deres signaler vil derimod udvikle positive forventninger til omgivelserne, og få et positivt selvbillede, et billede af at være værdifuld og at nogen vil hjælpe dem når der er problemer – og det er forudsætningen for at turde udforske omgivelserne og livet.

#### **At være en tryk base**

Børn har behov for én eller få stabile og gennemgående omsorgspersoner. De voksne omkring barnet skal være omsorgsgivende, responderende, stimulerende, strukturerende og grænsesættende for, at barnet kan udvikle sig bedst muligt. Barnet har brug for tydelige rammer og trygge relationer, så barnet ved, hvad det kan forvente. Psykisk sygdom hos nogle forældre kan betyde affektfladhed, dvs. fravær af tydelige følelsesudtryk, manglende mimik og begrænset engagement hos den voksne. For andre kan det medføre, at de er følelsesmæssigt ustabile med mange hurtige humørskift, hvilket gør, at den voksnes adfærd og motiver er uforudsigelige for barnet. Hvis en voksen det ene øjeblik er imødekommende og det næste øjeblik skælder ud, kan det føre til angst og usikkerhed hos barnet.

Psykisk sygdom hos den ene forælder kan for nogen børn betyde, at det ikke har været muligt at sikre den ønskede stabilitet, f.eks. hvis den syge forælder har været indlagt i en periode. Det kan betyde flere skift i omsorgspersonerne omkring barnet, og det øger risikoen for, at barnet mangler sin trygge base. Familien kan have brug for hjælp til at genetablere trygheden samt til at håndtere og forstå barnets reaktioner.

#### **At prioritere barnets grundlæggende behov fremfor sine egne**

Når en forælder er ramt af psykisk sygdom, kan det f.eks. være svært at stå op om morgenen, skabe en rolig morgen for barnet 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 pga. træthed og mangel på energi. Psykisk sygdom hos den voksne kan også vise sig ved nedsat evne til at se tingene i et tidsmæssigt perspektiv og se sammenhængen mellem handling og konsekvenser. Nogle voksne kan ikke udskyde tilfredsstillelsen af øjeblikkelige behov, hvilket kan bringe dem i uoverskuelige og uløselige situationer, som belaster børnene. Det lille barn har brug for, at forældrene kan udskyde eller tilsidesætte egne behov for at dække barnets basale behov for mad, varme, kontakt og stimulation.

### **At strukturere og rammesætte hverdagen og have gode fælles oplevelser i hverdagen**

Børn har brug for gode og for alderen relevante 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, fastholde eller skifte opmærksomhed. Evnen til at overskue situationer og hændelser samt til at sætte gode rammer for samværet kan ligeledes blive udfordret. Det kan også betyde begrænsninger for, hvad og hvor længe forælderen kan deltage i ting og begrænsninger i at holde styr på praktiske detaljer i barnets hverdag. Alt sammen faktorer, som får konsekvenser for, hvad barn kan deltage i og forælder og barn kan foretage sig sammen.

### **At have realistiske og alderssvarende forventninger til barnet**

Hos nogle forældre, som er ramt af psykisk sygdom, kan forventninger til hvad barnet kan klare og hvad barnet skal give tilbage til forælderen være for høje eller urealistiske. Allerede under graviditeten og lige efter fødslen kan nogle forældre håbe og forvente, at barnet vil give mulighed for at livet kan få "en ny begyndelse" uden de tidligere udfordringer. De ikke-realistiske og uopfyldte forventninger kan efterfølgende føre til skuffelser, som barnet kan blive genstand for.

Rollerne kan blive byttet om, så det pludselig er barnet, som er "skyld" i, hvis noget går galt eller barnet er den, som skal opmuntre og hjælpe den syge forælder. Barnet skal bearbejde mange følelsesmæssige oplevelser alene og mærker hurtigt, at forælderen forventer, at barnet klarer sig selv. Barnet lærer at undertrykke sine egne behov og forælderen, som er ramt af psykisk sygdom, kan have så lidt overskud, at de ikke opdager denne dynamik eller ikke magter at tage ansvar og ændre den. Nogle forældre kan have svært ved at "give slip" på barnet og ønsker, at barnet skal underholde eller forhindre ensomhed hos den voksne. Det er en stor belastning for barnet og har konsekvenser for dets udvikling og indlæring. Børn, der mødes med realistiske forventninger, bliver bestyrket i, at de kan klare udfordringerne i livet og at de voksne har det overordnede ansvar. Børnene kan derfor bruge deres kræfter på at lære.

### **At have empati med barnet og evne til at rumme barnets frustrationer**

Evnen til mentalisering eller have empati med barnet, dvs. at kunne indleve sig i barnets oplevelser og barnets perspektiv, er afgørende for, om man kan give barnet den støtte og stimulation, det har brug for. Når

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
|                                     | <p>forælderen formidler, hvad der sker i en given situation, hjælper det barnet til at forstå verden. Når den voksne sætter ord på de følelser, det lille barn udviser ("åh, du blev ked af det...") og hjælper barnet med at regulere de til tider stærke følelser, ved at berolige barnet og rumme det, lærer barnet sig selv at kende. Psykisk sygdom hos forældre kan fylde så meget i deres egen indre verden, at der er meget lidt eller intet overskud til at være empatisk overfor barnet. I tilfælde heraf, bliver barnet ikke set og mødes måske med ligegyldighed, vrede, misforståelser eller irritabilitet fra forælderen.</p> <p><b>At kunne rumme frustration uden at afreagere på barnet</b><br/>     At udholde egne (fysiske og psykiske) belastninger eller smertefulde tilstande og samtidig have overskud til at møde barnet på dets præmisser og behov, er en udfordring for enhver forælder. Når man er ramt af psykisk sygdom, kan man være så fyldt op af sine egne tanker, bekymringer, følelser eller impulser, at det forstyrrer samspillet med barnet. Manglende energi, træthed eller fysiske smerter kan også føre til problemer i samspillet.</p> <p><b>At kunne skelne mellem "voksenemner" og "børnemner"</b><br/>     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, at forælderen deler alle tanker og bekymringer med barnet, uden fornemmelse for barnets behov og udviklingsstadiet. Nogle forældre forestiller sig, at små børn ikke hører eller ikke forstår, hvad der bliver talt om, men alt tyder på, at selv meget små børn hurtigt opfanger, når forælderen er bekymret eller har det dårligt. Det er vigtigt at støtte familien i at tale åbent om problemerne, men børnene skal altid kun inddrages på en måde, der passer til deres alder og udviklingstrin og gives vished om, at de voksne tager ansvar.</p> |
| <p><b>Sådan påvirkes barnet</b></p> | <p>Børn er forskellige og reagerer forskelligt, når psykisk sygdom fylder i den nære familie. De fleste små børn bliver ekstra opmærksomme på deres forældre, når de har det dårligt og har "lange antenner" i forhold til at holde øje med forælders humør og sindstilstand. Børn kan mærke, når noget er anderledes eller føles forkert, og når en forælder rammes af en psykisk sygdom, bliver børnene derfor også påvirkede.</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. Det er derfor</p>   |

vigtigt, at nogen har fokus på barnets trivsel og udvikling og taler med barnet om det, der sker, da det ellers risikerer at føle sig ensomt, anderledes eller bliver ramt af skyldfølelse.

Nedenfor finder du en række typiske mønstre hos disse børn.

### **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 forældrerollen. Barnet kan derfor opleve store udsving i forældrerens sindstilstand, mentaliseringsevne, humør, overskud og nærvær. For at kunne navigere i disse omskiftelige vilkår, har børnene udviklet en særlig god evne til at fornemme og registrere deres forældres og senere også andres sindstilstand og energi. Dette er en nødvendig kompetence, men det kan også hurtigt blive 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 læring. Børn, med denne veludviklede evne, kan opleve børnehaver, leg og samvær med andre som overvældende og udtrættende, da de tager mange indtryk ind. Børnene lærer at være mere opmærksomme på andre og mindre opmærksomme på sig selv.

Små børn kan i deres adfærd tilpasse sig forældres symptomer og behov ved at blive meget stille, passive, have påfaldende øget søvnbehov og manglende forventninger og krav til deres forældre.

### **Bekymring og ansvar for at passe på forælderen**

For børn er forældrene de vigtigste personer i verden. Børn er opmærksomme på og fornemmer tidligt, hvordan deres forældre har det og bekymrer sig om det. Hos små børn kommer bekymringen mere til udtryk i adfærden, som kan være præget af ængstelighed, at barnet ikke vil forlade forælderen, at barnet trækker sig tilbage og ind i sig selv eller at barnet fremtræder uroligt og ukoncentreret. Denne dynamik er meget udtalt og fylder meget, også hos helt små børn, der vokser op med en psykisk syg forælder. Små børn har brug for at træne alle former for færdigheder, som f.eks. sprog, motorik, koncentration og socialt samvær, i en tryk relation. Men denne livsvigtige træning bliver forhindret, hvis barnet hele tiden skal holde øje med, hvordan mor eller far har det. Det hjælper børnene, at nogen italesætter denne bekymring overfor forældrene og støtter dem i at tage imod hjælp fra andre, hvis de har det dårligt i en periode. Barnet vil også blive beroliget af at få at vide, at deres forælder får hjælp af andre voksne.



### **Børn er loyale**

Børn er loyale og (over)tilpasser sig for at samarbejde med deres forældre. Børn opfatter tidligt, hvad der må tales om og de adopterer, hvad der er tabu i familien og udenfor. Det kan føre til, at børnene står meget alene med deres tanker og følelser, hvis ingen signalerer eller tager initiativ til, at man kan tale om det, der sker i familien.

### **Børn har brug for viden**

Børn fornemmer stemninger, konfliktfyldte situationer og udtalte følelser og ved når noget ikke er, som det plejer. Men børn har brug for hjælp til at forstå det, de fornemmer, og de har brug for ord, der kan forklare deres oplevelser og skabe mening og sammenhæng. De mangler derfor ord og forklaringsmodeller, hvis hverken deres forældre eller andre omsorgspersoner hjælper dem. Det er en udbredt misforståelse, at små børn ikke hører, opfanger eller forstår, når f.eks. psykisk sygdom påvirker familielivet. Man kan tale med børn ned til 2,5-års alderen om svære emner vha. bøger, legetøj, eller tegninger. Det er vigtigste er, at barnet får forståelse for, at nogen hjælper den syge forælder og at barnet ikke har ansvar eller skyld i, at vedkommende har det svært. Barnet skal også vide, hvem det kan henvende sig til.

### **Følelser af skyld og skam**

Når børn ikke forstår, hvad der sker omkring dem, laver de ofte deres egne forklaringer. Dvs. at børnene f.eks. forestiller sig, at det er deres skyld, at forælderen er syg eller har det dårligt, måske fordi de har fået skældud eller overtrådt en regel. Børnene forsøger at skabe mening i det, de oplever og tror ofte det har med dem selv at gøre. Helt små børn forsøger at tilpasse sig forholdene og bliver enten meget veltilpassede, stille og 'lette' at passe, eller de bliver mere udadreagerende og svære at regulere og få kontakt med. Børn mærker den stigmatisering, der stadig er forbundet med psykisk sygdom, hvilket 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. Hvis et barn er udfordret på et eller flere af disse områder må man afdække hele systemet omkring barnet, ikke kun se isoleret på barnet.</p> <p><b>Mistrivsel – hvordan skal vi voksne forstå det</b><br/>       Børn, som vokser op i en familie med psykisk sygdom, er i risiko for at være konstant på overarbejde og det kan komme til udtryk på mange forskellige måder.<br/>       Det lille barn kan ikke ses isoleret fra sine omgivelser, det skal altid forstås som en del af det relationelle system, det indgår i. Derfor kan være svært at skelne tegn på mistrivsel hos barnet som skyldes psykisk sygdom hos forældrene, fra tegn på andre former for mistrivsel eller vanskeligheder i barnets liv. Men uanset hvad der er årsag til, at barnet viser tegn på mistrivsel, er det altid de voksnes ansvar at reagere og blive nysgerrige.<br/>       Typiske tegn på mistrivsel vil hos små børn være, at barnets udviklingsspor ændrer sig eller bliver forsinket efter en ellers normal periode. Barnet får måske problemer med at sove eller vil ikke spise eller lege. Det at et barn kan lege, både med sig selv og med andre, er et meget vigtigt tegn på, om barnet trives og udvikler sig. Et barn i mistrivsel trækker sig ind i sig selv eller er udadreagerende i sin adfærd.</p> <p>Man taler ofte om, at børn har enten internaliserende eller eksternaliserende symptomer på mistrivsel. Børnene har altså ikke nogen diagnoser, men blot symptomer som enten er rettet indad (internaliserende) som f.eks. angst og lavt selvværd eller rettet ud mod omgivelserne (eksternaliserende), som f.eks. voldsomme vredesudbrud eller impulsiv og trodsig adfærd.</p> |
| <p><b>Tegn hos børn</b></p> | <p>Børn reagerer forskelligt på det at vokse op med en forælder med psykisk sygdom. Reaktionen afhænger selvfølgelig rigtig meget af forældrerens sygdomsforløb og kvaliteten af den hjælp familien får. Jo bedre hjælp og støtte familien og barnet får, jo mindre er risikoen for, at barnet mistrives.<br/>       Mistrivsel kan komme til udtryk på mange forskellige måder og kan også være udtryk for andre problematikker. Det er derfor ikke en let opgave at identificere disse børn og det er nødvendigt også at se på en række almene mistrivselsfaktorer.</p> <p><b>Adfærden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Børn der vokser op med en forælder med psykisk sygdom, kan reagere med at blive overtilpassede, overansvarlige og pligtopfyldende. De "går under radaren" og bliver nærmest usynlige for de voksne. De</li> </ul>  |

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
|                                       | <p>græder sjældent og larmer ikke. De er forsigtige, vagtsomme og kan virke triste. De tager ikke så mange sociale initiativer, hverken overfor andre børn eller voksne. Hos små børn kan man se, at de afventer den voksnes reaktion, før de selv reagerer, og at de hurtigt bliver meget selvhjulpne med f.eks. lukke sine sko, spise mad og tage tøj på.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Andre børn reagerer ved at være kaotiske eller meget aktive, og ofte larmende og urolige. De har svært ved at lege ret længe ad gangen, udfordrer regler og rammer og kræver generelt meget opmærksomhed. De kan have voldsomme vredesudbrud eller blive meget kede af det uden tydelig grund. Nogle gange virker det som til, at negativ opmærksomhed er bedre end ingen opmærksomhed. De kan være kontrollerende og styrende i legen med andre børn og ender ofte i konflikter eller de bliver overdrevent fjollede og kan ikke indgå i dialog.</li> <li>• Nogle børn opsøger hele tiden voksenkontakt, taler meget og kan stort set ikke lege selv eller være alene i et rum. Måske udviser barnet egentlig separationsangst og kan ikke afleveres i f.eks. institution uden at græde længe og klæbe til forælderen. Nogle børn bliver overdrevent ængstelige for små ting og kan pludselig ikke klare ting, de ellers havde lært (f.eks. at gå på toilettet selv, spise selv eller tage tøj på). De regredierer og taler måske med babysprog eller bliver voldsomt generte, selv overfor mennesker de kender.</li> <li>• Andre børn udviser ikke tydelig og relevant adfærd overfor deres omsorgspersoner i situationer med stress og belastning, f.eks. ved synet af en fremmed, når barnet bliver forskrækket eller slår sig. Hvis barnet ikke søger trøst hos omsorgsperson, ikke i stand til at modtage trøst, måske ligefrem udviser modsatrettet adfærd eller endda søger trøst/intim kontakt med fremmede, er der grund til bekymring.</li> </ul> <p><b>Somatiske symptomer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En væsentlig del af de børn, der vokser op med en forælder med psykisk sygdom, har somatiske symptomer. Det drejer sig typisk om søvnproblemer, nedsat appetit, spise- og trivselsproblemer, mave- og hovedpine, overdreven reaktion ved smerte m.m. Dette kan forstås som et udtryk for stress og bekymring hos det lille barn samt forældres vanskeligheder med at aflæse barnets signaler og behov. Men det er naturligvis vigtigt, at fysiologiske forklaringer på klagerne udelukkes først.</li> </ul> |
| <p><b>Sådan støtter du barnet</b></p> | <p>Du kan gøre en forskel!</p>   |

Hvis du er bekymret for et lille barn, som du møder ifm. dit arbejde, er det vigtigt, at du reagerer på din bekymring. Selvom man er vant til at tale om svære emner, kan det være svært at starte en samtale med forældrene om deres (eventuelle) psykiske sygdom og om, hvad man har lagt mærke til hos barnet. Det er et sårbart emne og mange forældre taler ikke åbent om, at de har psykiske problemer. Derfor er det vigtigt at understrege, at du som fagperson kan du gøre en stor forskel – det ved man. Du er en betydningsfuld voksen for familien og den bedste måde at støtte barnet på er ved at støtte forældrene til at se og forstå barnets behov og blive de bedst mulige forældre under de givne omstændigheder. Mange forældre med psykisk sygdom har selv mange overvejelser om, hvad den psykiske sygdom betyder for barnets udvikling og trivsel og vil blive glade for at have dialog om dette med en fagperson. Sammen med forældrene kan man også aftale, om de ønsker hjælp til at tale med barnet om sygdommen. Al erfaring viser, at det frigiver energi, når noget ikke længere er tabubelagt, og også i småbørnsfamilier vil hverdagen blive lettet, hvis man har et sprog for og en åbenhed omkring den psykiske sygdom.

**Invitér forældrene til en snak om barnet og om hvordan familien har det**

Alle forældre vil deres børn det bedste og de allerfleste vil derfor som hovedregel også gerne tale om deres barn med de professionelle, som arbejder med barnet hver dag, f.eks. i pasningsinstitutionen. Fortæl forældrene, hvad du har lagt mærke til hos barnet og spørg til, hvad forældrene har tænkt. Spørg også hvordan det går hjemme hos dem i familien lige nu. Måske er der andre belastninger som fylder, f.eks. usikkerhed ift. arbejde, alvorlig sygdom i nær familie eller økonomiske problemer. Lyt til hvad forældrene fortæller og forsøg sammen med forældrene at reflektere over, hvordan problemet kan påvirke familiens hverdag og dermed med barnet. Spørg evt. forældrene, hvordan de har det psykisk lige nu og inviter gerne til en samtale, hvor barnet også er til stede. Barnet vil måske hellere lege eller tegne, imens du taler med forældrene, men det vil alligevel opfange, at forældrene taler om noget som er vigtigt for dem og at de nu får relevant hjælp og støtte. Det er relevant aktivt at forsøge at inddrage barnet i samtalen fra 3-års alderen og op, ved f.eks. at tegne en tegning af familien og bede barnet fortælle lidt om de forskellige personer. Barnet kan også fortælle, hvad det tænker på, når det skal sove eller om der er noget, barnet er ked af. Det vigtigste er dog, at barnet får indblik i, at forældrene får hjælp og kan tale med nogen, om det der fylder.

Hvis du efter de første samtaler fortsat er bekymret for barnets trivsel og udvikling, er det vigtigt, at du går videre til f.eks. sundhedsplejerske, PPR eller at der skrives en underretning (med forældrenes vidende).

### **Tal med forældrene om forælderrollen**

Mange forældre, som er i behandling for deres psykiske vanskeligheder, savner at nogen taler med dem om dét at være forælder. Det kan derfor være hjælpsomt at tilbyde at tale med forældrene om hvad det lille barn har brug for i hverdagen og hvordan forskellige praktiske udfordringer kan løses. Man kan også bede forælderen tænke over, hvordan en given situation eller et konkret problem mon opleves fra barnets perspektiv, for på den måde at styrke forældrenes mentaliseringsevne og indtænke barnets behov.

### **Tag initiativ til kontakt**

Hvis du taler med et forældrepar eller en forælder, hvor du er usikker på årsagen til, at barnet mistrives, kan du starte med at etablere kontakt og tillid via almindelig samtale om vejr og vind. Beskriv herefter kort og præcist, hvad det er, du har lagt mærke til hos barnet og hvorfor det bekymrer dig. Du kan samtidig forsikre forældrene om, at du ved, alle forældre gør deres bedste og at du kun har bedt om at tale med dem, fordi det er din opgave at drage omsorg for barnet og sikre, at barnet har det godt. Fortæl dem også, at det er helt almindeligt at hverdagen med små børn føles krævende og travl, især hvis man også har andre ting at slås med. Ved at normalisere og anerkende familiernes situation, bliver det nemmere for dem at tage imod eventuelle tilbud om hjælp, samtaler eller andet. Vær oprigtigt interesseret i, hvad forældrene fortæller dig, og lad barnet og dem som forældre være centrum for samtalen – ikke hvilken diagnose de måtte have. Forældrene kan føle sig skamfulde eller skyldige, derfor er det vigtigt, at du signalerer, at det ikke er dit ærinde med samtalen at placere skyld eller ansvar, kun at sikre at familien får den hjælp de har brug for.

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

Hvis forældrene i en periode er meget belastede af den psykiske sygdom, er det vigtigt, at barnet har adgang til andre voksne, som har tid og overskud til at være sammen med barnet, f.eks. en bedsteforælder eller en god ven af familien. Små børn er meget til stede i nuet og kan sagtens blive passet af en voksen, de er trygge ved, hvis forældrenes tid og overskud er begrænset. Det er dog vigtigt, at barnet hele tiden ved, at forældrene henter barnet igen osv. For nogle forældre kan det være svært at slippe den dårlige samvittighed ved at få barnet passet, men det er bedre for barnet end at være sammen med forældre, som ikke har kræfter og overskud. Det kan være rart for forældrene at blive bakket op i dette og blive anerkendt for, at de ser udover egne behov og prioriterer barnets.

|   |   |
|---|---|
|   |   |
| <p><b>Den modige samtale med forældre</b></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. 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, at forældrene kan genkende din bekymring.</p> <p><b>Hold fast i barnets trivsel som udgangspunkt for interessen</b></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><b>Giv konkrete eksempler og vær undrende og undersøgende</b></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, og brug eventuelt eksempler fra andre familier, du har talt med tidligere.</p> <p><b>Vær nysgerrig, respektfuld og vedholdende</b></p> <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 et neutralt sprog og respekt for forældrenes ståsted, samtidig med at du holder fast i din bekymring. Oprids evt. forskellene i jeres opfattelse – uden værdiladning.</p> |

### **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**

Ofte 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 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.

### **Hjælp og ideer til gode formuleringer til samtalen med forælderen**

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.

- 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, der ofte har 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?
- Børn, især småbørn, hjælpes bedst via hjælp til deres forældre.