

NÅR DU MØDER FORÆLDRE MED PSYKISK SYGDOM I DIT ARBEJDE

DIT ARBEJDE ER VIGTIGT- OGSÅ FOR BØRN, SOM ER PÅRØRENDE TIL FORÆLDRE MED PSYKISK SYGDOM

Psykisk sygdom påvirker tanker, følelser og ens handleevne. Derfor påvirker det også forælderevnen.

Hvis du ved, at din borger eller patient har børn, kan du gøre en vigtig forskel. Det er vigtigt for recoveryprocessen, at forældre med psykisk sygdom får støtte til at varetage børnenes behov undervejs.

Nogle forældre ønsker at beskytte barnet ved ikke at fortælle det om den psykiske sygdom. Det går ud over barnets trivsel. For barnet mærker, at noget er galt. Derfor skal barnet inddrages i, hvad sygdommen betyder for hverdagslivet.

Som fagperson kan du gøre en forskel ved at følge Sundhedsstyrelsens anbefalinger, som denne pjece tager udgangspunkt i. Fagpersoner i barnets hverdag kender ofte ikke til forældrenes sygdom og har derfor ikke mulighed for at handle på en

forælders sygdom til gavn for forælders og barns trivsel.

- Når forældre bliver ramt af psykisk sygdom, kan børnene mærke det. Det påvirker hele familien.
- Børn har brug for en forklaring for bedre at forstå, hvad de oplever. Ellers laver de deres egne forklaringer. Ofte om at det er deres skyld. Derfor skal voksne tale med børn om det, som børnene oplever derhjemme.



Din rolle som fagperson

Du kan støtte forælderen i at deltage i en familiesamtale i behandlingsregi.

Du kan tale med barnet sammen med forælderen om den psykiske sygdom.

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.

Du kan være en vigtig sparringsperson for forælderen om, hvordan det går i hverdagen – også ved at sørge for, at barnet bliver hørt og inddraget.

Du kan være med til at forebygge fysisk og psykisk omsorgssvigt af børn, som er pårørende.



Hvad hjælper forældrene?

Det hjælper forældrene at få støtte til at klare forælderrollen, når den psykiske sygdom fylder. Herunder er eksempler på, hvad du kan opfordre forælderen til at gøre:

- Få det bedre. Brug kræfterne på at få det bedst muligt – det er også det vigtigste for barnets trivsel.
- Tal med dit barn. Børn og forældre kan sagtens tale sammen om sygdommen – men på barnets præmisser.

- Få hjælp. Sig ja til en familiesamtale i behandlingsregi.
- Vær tydelig om dagsformen. Vær tydelig i forhold til, hvornår du har en god eller dårlig dag.
- Brug netværket. Forælderen kan bruge sit private og professionelle netværk til at tale med om det svære, som barnet ikke behøver at høre.

Eksempler på støttemuligheder

- **Tilbud i behandlingsregi:** fx familie- og børnesamtale i psykiatrien.
- **Kommunale tilbud:** fx familierådgivning, sundhedsplejerske, pædagogisk psykologisk rådgivning (PPR), aflastningsmuligheder, socialrådgivning, børnegruppe.
- **Patientforeninger og pårørendeforeninger, pårørendetilbud:** fx Psykiatrifondens rådgivning, børnegruppeindsatser, Depressionsforeningen, Angstforeningen, Bedre Psykiatri.
- **Terapi og behandling:** fx psykologbistand via sygesikring eller forsikring, forløb hos praktiserende læge, samtaler med præst mm.

Børns reaktioner, når mor eller far er ramt af psykisk sygdom

Børn kan have forskellige reaktioner på forældres psykiske vanskeligheder, eksempelvis:

- Ondt i maven, ondt i hovedet.
- Blive rastløs.
- Få koncentrationsproblemer.
- Få problemer i det sociale.
- Blive trist, ked af det.
- Blive bange.
- Bruge mange kræfter på at lægge mærke til, hvordan de voksne har det.
- Have mindre opmærksomhed på, hvordan de selv har det.
- Være dygtig til at se ud som om, de har det fint,

selvom de bærer rundt på mange svære tanker og følelser.

Børn har brug for, at nogen ved dette, og brug for nogen, som tager initiativ til at tale med dem om det.

Godt i gang: Sådan kan man tage hul på snakken

Det er almindeligt at bruge forskellige ord, når man taler om psykisk sygdom.

Fx. Psykisk lidelse, Psykiske vanskeligheder.

Det er godt at anvende de ord, som forældre og barn selv benytter. Nedenfor er nogle eksempler, som man kan bruge som inspiration, når du eller forældren skal tale med barnet.

- Psykisk sygdom laver rod i tanker og følelser og kan nogle gange få din mor/far til at opføre sig anderledes.
- Din far/mor kan være flad på batterierne, fordi den psykiske sygdom bruger al hans/hendes energi.
- Psykisk sygdom gør almindelige følelser ekstra stærke, så far/mor kan blive meget mere bekymret, ked af det, vred eller bange, end hvad der virker rimeligt i situationen.
- Når den psykiske sygdom fylder, kan din mor/far ikke altid holde sine aftaler. Det kan være svært for far/mor at høre efter, hvad du siger. Det er den psykiske sygdom, som driller.
- Det er ikke din skyld, men sygdommens, når far/mor kommer til at blive for sur/ked af det/træt/bange/...
- Mor/far får hjælp til at få det bedre af en læge/psykolog/..., det er voksne, som skal hjælpe far/mor.

Giv eventuelt forældrene forældreprecen
"Til forældre ramt af psykisk sygdom".

Støtte i din kommune: