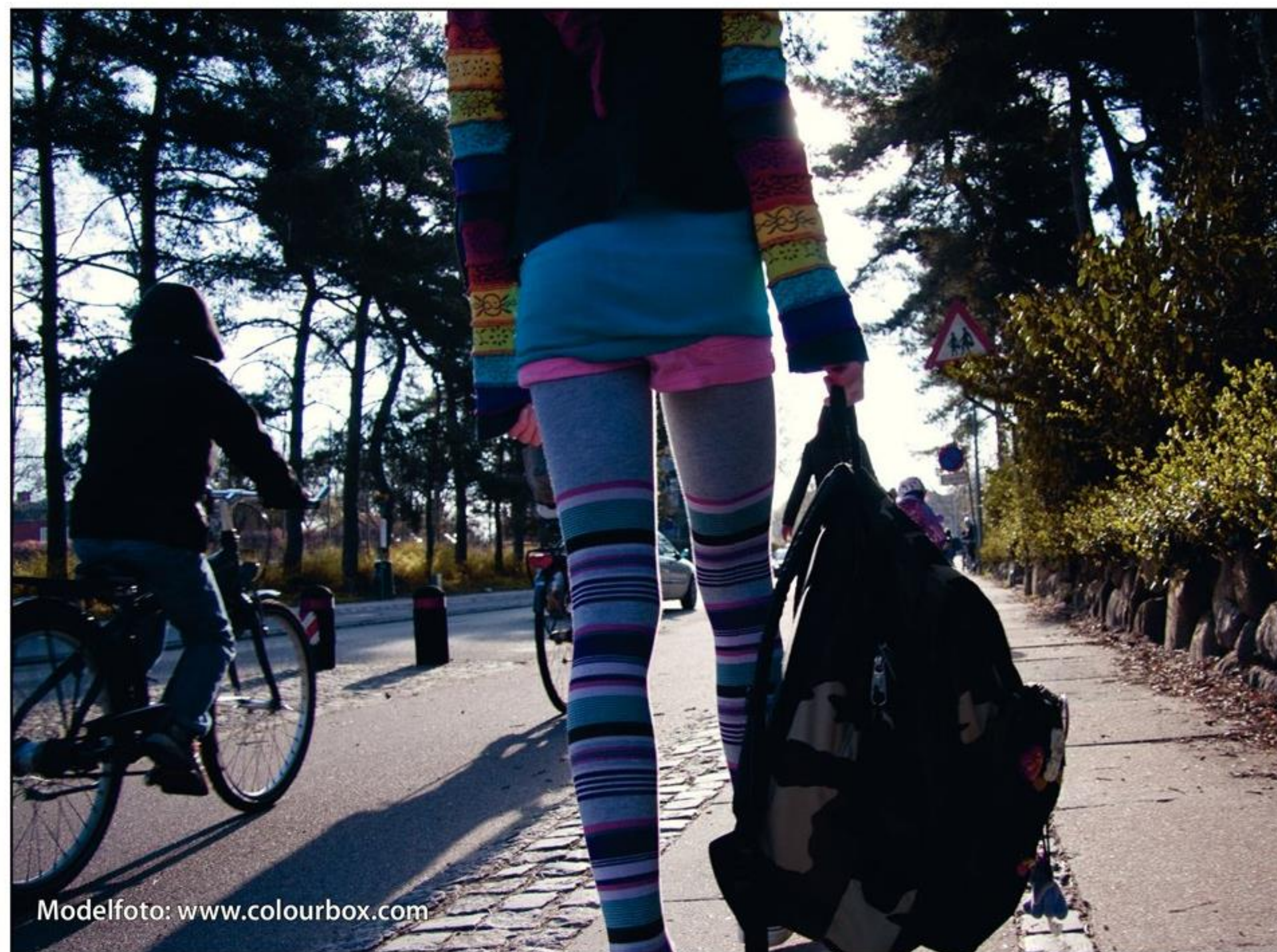


De små pårørende



Selvom de tit føler sig helt alene i verden, er der mange af dem: Børn, der vokser op i familier med psykisk sygdom. Hos SINDs Pårørenderådgivning har man hjulpet de små pårørende i mange år, og nu rækker man ud til endnu flere børn og unge

AF JULIE RAVN



Det er vigtigt, børnene får viden om sygdommen. Hvis de savner viden, opfinder de selv scenarier, der ofte er værre end virkeligheden

De sagde på hospitalet til den syv-årige pige, at hendes far skulle være indlagt der, fordi han havde ondt i hovedet. Faktisk havde han fået diagnosen paranoid-skizofren med depression. Men en ung sygeplejerske på hospitalet kaldte det hovedpine, og så gjorde hendes mor det også, for sådan sagde sygeplejersken jo. Pigens verden blev pludselig et meget utrygt sted. For folk sagde jo tit, at de havde ondt i hovedet, nogle gange havde hun det selv, og mor havde det. Var alle så ved at blive syge ligesom far?

Det var en af de ting, pigen fortalte børnepsykolog Camilla Lykke Nielsen, da hun og hendes mor opsøgte SINDs Pårørenderådgivning. De to kom til rådgivningen, fordi pigen havde det meget svært med, at hendes far ikke havde overskud til hende på grund af sin sygdom. Og i forløbet talte de så alle tre – med faderens samtykke – om, at fars hovedpine slet ikke var en hovedpine. Nogle gange erkender den syge ikke sin sygdom. Så bruger børnepsykologerne de ord, familien bruger, så børnene ikke kommer i klemme.

“Vi opfordrer børnene og deres familier til at tale åbent sam-

men. Jo mere viden, børnene får, desto mere falder de til ro. For når de savner viden, opfinder de selv scenarier, og scenarierne er ofte værre end virkeligheden,” siger Camilla Lykke Nielsen.

Elskelige antennebørn

Børn med en psykisk syg forælder føler ofte et stort ansvar for og skyld i, hvordan den syge forælder har det. De tror, de kan gøre sygdommen værre, og derfor tilpasser mange sig, så de skaber mindst muligt røre.

“Vi siger til børnene, at de har et sæt usynlige antenner. Antennerne gør, at de kan mærke, hvordan andre har det, også selv om de andre ikke siger noget. Og det kan de virkelig,” fortæller Camilla Lykke Nielsen. Hun tilføjer, at mange af de pårørende børn er elskede børn, fordi de er gode kammerater og dygtige mæglere. Men de har tit ondt i maven. Andre pårørende børn reagerer voldsomt udadtil, fordi de slet ikke kan holde bekymringerne, usikkerheden og utrygheden ud.

“De mærker ikke deres egne behov og grænser. Derfor går de fx med til at lege med nogen, de egentlig ikke havde lyst at lege med. Og når antennerne luk-

ker ned for natten, har børnene svært ved at sove, for pludselig siger kroppen “jamen, hvad med mig selv?”” fortæller Camilla Lykke Nielsen.

Rådgiverne hjælper børnene med at lære, at man har lov til at lytte til sig selv. Og at man har lov til bare at være barn eller ung ligesom alle andre.

Hvordan taler man med et barn om psykisk sygdom i familien?

Børn har ikke altid begreberne, ordene og erfaringerne til at kunne finde hoved og hale i, hvad den psykiske sygdom betyder for familien.

Før Camilla Lykke Nielsen får børn til samtale første gang, taler hun med forældrene alene om, hvad de tror, børnene oplever, og om, hvad familien kalder sygdommen. Det kan fx være sygdommens reelle navn eller ord som “stresset” eller “rundtosset.” Efterfølgende kommer barnet til samtale, eventuelt med den ene forælder.

Camilla Lykke Nielsen og barnet taler blandt andet om, hvem barnet er, og hvad det kan lide at lave. Rådgivningens lokaler ligger i Risskov ved Aarhus, midt på Psy-

kiatrisk Hospitals grund, og Camilla Lykke Nielsen spørger også gerne børnene, om de ved, hvad det er for en slags sted? Om de ved, hvad der skal til for, at man kommer hen på hospitalet? Og om de kender nogen, der har en psykisk sygdom? Svaret er ikke altid ja.

En samtale varer mellem 30 og 60 minutter. Samtalen handler meget om at snakke om sygdommen – og om, hvordan man kan mærke, at sygdommen fylder meget i mor eller far. Og hvordan man kan mærke, når den ikke fylder. Camilla Lykke Nielsen taler også meget med børnene om, at det ikke er deres skyld, og at de ikke kan gøre sygdommen værre, men desværre heller ikke kan gøre forældrene raske. Det er de professionelles opgave.

Plads til børn i alle aldre

SINDs Pårørenderådgivning har gennem årene hjulpet børn i alle aldre: Fra spædbarnet, der ikke kunne finde ro, men som faldt i søvn i mors arme under en samtale. Til søskendeflokken, nu alle over 20 år, der var vokset op med en syg forælder og aldrig havde fået hjælp.

Børn i skolealderen kan komme i børnegrupper med andre børn med samme erfaringer, eller de kan få enkeltsamtaler med en rådgiver. Hele familier kan få samtaler sammen. De nul til seks-årige arbejder man ofte med gennem forældrene, som blandt andet lærer at tegne med deres børn. Der findes også grupper for bedsteforældre til børn, der er pårørende.

I det hele taget har Pårørenderådgivningen travlt.

Børnemedarbejderne taler typisk med 20 forskellige børn om ugen ud over de cirka 32 børn, der kommer i børnegrupperne hen over et år. Der kommer flest henvendelser, når efterårsmørket sætter ind, men i år har foråret også været travlere end tidligere.

Hjælp til flere

Familierne finder frem til Pårørenderådgivningen på meget forskellige måder. Ofte går der tid, før der bliver sat ord på en psykisk sygdom i en familie, og udredning kan også tage tid. Den måde, flest kommer til rådgivningen, er via anbefalinger fra andre, der har væ-

ret der. Desværre hører rådgiverne jævnligt ordene: "Jeg ville ønske, jeg havde hørt om jer tidligere."

Det vil de sandsynligvis høre sjældnere og sjældnere fremover. SINDs Pårørenderådgivning har i 2015 taget hul på et tre-årigt projekt, der skal brede hjælpen ud til endnu flere børn og deres familier samt sprede mere viden om psykisk sygdom til både skoler, sundhedsplejersker, frivillige organisationer og kommuner. Det skal blandt andet ske gennem individuelle samtaler med børn og via foredragsarrangementer i skoler. Projektet er blevet til i samarbejde med kommunerne Viborg, Herning, Skive og Aarhus samt Socialministeriet (se artikel side 12-13-red.). Det overordnede mål med projektet er at forebygge mistro og sociale og psykiske vanskeligheder hos børnene og at styrke børnenes netværk.

På www.sind.dk/boern-som-paarørende kan du finde film, artikler, brochurer og gode råd om, hvordan man hjælper børn, der er blevet pårørende til mennesker med psykisk sygdom.



Foto: www.colourbox.com

Sådan kan man fx forklare depression for et barn:

Alle mennesker har regnfangere oppe i hovedet. De fanger regnen, og regnen gør mennesker glade. Når man har en depression, stopper regnfangerne til, og man bliver trist. Men der findes regnskubber, som kan hjælpe regnfangerne i gang igen. For voksne er regnfangerne synapser, regndråberne er neuroner, og regnskubberne er terapi, medicin eller andet, der hjælper.

Læs mere på SINDs hjemmeside

Mens dette blad bliver trykt, lægger SIND sidste hånd på et nyt område på hjemmesiden for dig, der er interesseret i mere information om børn som pårørende.

Her kan du hente brochurer og finde information om SINDs tilbud om hjælp. Fx SIND-folderen "Børn i familier med psykisk sygdom" og en brochure til lærere, som SINDs Pårørenderådgivning står bag.

På hjemmesiden har vi også lagt link til fire korte videoer fra SINDs Pårørenderådgivning. De handler om, hvordan det kan være at have en psykisk syg forælder, og om hvordan man kan tale om det med sine kammerater eller med andre, der har det på samme måde.

Du finder siden på www.sind.dk/boern-som-paarørende eller under menupunktet pårørende.

/hhj

FAKTA

SINDs Pårørenderådgivning ligger i Risskov ved Aarhus. Rådgivningen samarbejder med Aarhus Kommune og Københavns Kommune. Man kan møde op til personlige samtaler og være med i børnegrupper, forældregrupper eller bedsteforældregrupper, ligesom der findes grupper for voksne pårørende. Hvis man bor et andet sted i landet, kan man få hjælp af SINDs telefonrådgivning. Hvis man ringer om en situation, hvor et barn er pårørende, bliver man stillet om til Camilla Lykke Nielsen eller hendes kollega Ann-Dorthe Pedersen.

FAKTA

Det tænker børn af psykisk syge ofte

- smitter det?
- kan man dø af det?
- er jeg selv ved at blive syg?
- hvad nu, hvis der sker noget med min anden forælder?