

# FORÆLDRE



# GUIDE

Pas på dig selv og din familie  
når psykisk sygdom  
rammer dit barn



**BEDRE PSYKIATRI**  
landsforeningen for pårørende



# Indhold

Forord

**4**

1. Pas på dig selv og din familie

**6**

2. At gå i skole trods sygdom

**18**

3. Når dit barn er i behandling

**22**

4. Kend dine rettigheder

**25**

5. Få støtte, hjælp og viden

**28**

# Forord

**DET ER SORGFULDT, KAOTISK OG SKRÆMMENDE** at få beskeden om, at ens barn lider af en psykisk sygdom. Men hvis du kun tager én pointe med dig fra denne pjece, så lad det være denne: Uanset hvilke udfordringer, I står overfor lige nu, så husk, at psykisk sygdom ikke er kronisk. Langt de fleste børn bliver raske eller lærer at håndtere symptomerne og får et godt liv på trods af sygdommen.

Bevar håbet - det smitter af på dit barn og resten af familien!



Pjecen er til dig, der er mor eller far til et barn, der lider af en psykisk sygdom - uanset om du netop har fået beskeden om dit barns sygdom eller om du haft et sygt barn i længere tid. Pjecen indeholder konkrete forslag til, hvordan du kan hjælpe dig selv og din familie og til, hvordan du som forælder kan deltage i og stille krav til behandlingen.

Fokus i pjecen er primært på dig og på, hvordan du får en lidt lettere hverdag. Det er det både fordi, vi gerne vil hjælpe dig, og fordi det er altafgørende for dit barn, at du har overskud til at rumme sygdommen.

Pjecen bygger på erfaringer fra tusindvis af forældre til børn med psykisk sygdom. Brug rådene som de passer til jer - I kender jeres barn bedst.

# 1. Pas på dig selv og din familie

**START MED AT ACCEPTERE**, at du har behov for at øve dig på at være forældre til et barn, der lider af en psykisk sygdom. Se venligt på dig selv og dine reaktioner. Vær ikke for hård ved dig selv, når du reagerer impulsivt og måske uhensigtsmæssigt. Man kan ikke altid leve op til idealerne - det er der ingen af os, der gør!

## **Det er ok at tænke på sig selv**

Det kan virke forkert som forælder at sætte sig selv først, men det giver god mening. Tænk på det som når stewardessen gennemgår flyets nødprocedure og fortæller, at du selv skal tage iltmasken på, før du hjælper dit barn. Ligesom i flyet er du ikke meget værd i en nødsituation, hvis du mangler kræfter til at hjælpe dit barn.

## **Vi reagerer forskelligt**

Der findes ingen rigtige eller forkerte reaktioner på beskeden om, at ens barn er ramt af psykisk sygdom. Nogle oplever lettelse og afklaring, fordi de efter flere års kamp finder forståelse og forklaring på de symptomer og udfordringer, de har oplevet. Andre reagerer med chok, benægtelse, tvivl, vrede eller frygt. Det ene er ikke bedre eller mere værd end det andet.

## **Sorg, kaos og krisestemning er normale følelser**

Der kan være mange former for sorg og tab undervejs i et sygdomsforløb. Det kan være, man føler tab af det raske barn og tab af det familieliv, man kender. Men mest af alt føler de fleste sorg, fordi deres barn ikke har det godt.

Som forælder kan du også få følelsen af at miste grebet om det normale liv. Det er helt naturligt, og du skal nok blive dig selv igen, også selv om du mister troen på det for en kort periode. Som forælder er det vigtigt at huske på, at de første voldsomme følelser ikke varer ved. De allerfleste forældre og børn finder en hverdag med de nye livsvilkår, som sygdommen giver. Men det tager tid.

### **VÆRD AT HUSKE PÅ: DU UDVIKLER DIG I KRISEN**

Den første tid kan føles som en choktilstand, og du kan være overvældet af fortvivlelse og frustration. Men det er sjældent følelser, der varer ved med samme styrke. De fleste accepterer med tiden situationen og lærer at arbejde løsningsorienteret med sygdommen og de udfordringer, der følger med.

## I ER IKKE ALENE



I hver klasse er der i gennemsnit **to børn**, som i løbet af deres opvækst får en behandlingskrævende psykiatrisk sygdom. De mest udbredte psykiske sygdomme blandt børn og unge er angst, ADHD, depression og spiseforstyrrelser.

### **Det er ikke din skyld**

Mange forældre til børn med psykisk sygdom kender følelsen af skyld, og der er også nogle, der skammer sig. Følelserne kan komme, fordi vi som forældre instinktivt tænker, at vi burde have forhindret sygdommen, eller at vi har gjort noget forkert. Måske kender du tanken: "Vi skulle have reageret noget før, så havde det måske ikke udviklet sig så slemt" eller "det er nok fordi, vi er blevet skilt". Andre føler sig ansvarlige, fordi de selv i en periode har haft et liv med stress eller andre personlige problemer.

Husk, at alt du har gjort i fortiden, har du gjort med den viden og de ressourcer, du havde til rådighed på det tidspunkt. Det er ikke din skyld, at dit barn har fået en psykisk sygdom. Så slut fred med din skyld – du kan ikke bruge den til noget, og den vil kun tappe dig for kræfter. Brug din energi på at se fremad.



## **GODE RÅD I KRISETID**

- Anerkend, at I er i en svær situation og sig fra overfor det overflødige i kalenderen
- Spørg om hjælp. Måske er der familie eller venner, der kan passe børn, fylde køleskabet eller bare være der
- Sæt struktur på ugen. Hæng en plan på køleskabet, hvor alle kan se den. Overblikket kan hjælpe familien til at holde fast i hverdagen i en svært tid
- Fortæl din chef og evt. kollegaer, at I går igennem en svær periode derhjemme. Din chef kan hjælpe dig, så dit arbejde bliver tilrettelagt efter din situation
- Vær åben. Nogle i jeres omgangskreds vil måske være bange for at gøre noget forkert i jeres sårbare situation. Fortæl hvad I har brug for og lyt til, hvad de byder ind med
- Find sammen med andre i samme situation - det kan være en stor hjælp. Forældre, der har børn med psykisk sygdom, har tit meget stor gavn af at møde andre forældre, der er i samme situation som dem selv. Bedre Psykiatri har pårørende-grupper over hele landet - find tilbud i din lokale afdeling på [bedrepsykiatri.dk](http://bedrepsykiatri.dk)

## **I kan stadig være et par - trods sygdommen**

Det kan være en stor udfordring for parforholdet at have et barn med en psykisk sygdom - ikke mindst fordi mænd og kvinder ofte håndterer svære situationer forskelligt. For eksempel forholder mange kvinder sig følelsesmæssigt til situationen, mens mænd ofte er mere løsningsfokuserede. Det betyder ikke, at den ene er mere berørt end den anden. Det er bare to forskellige måder at tackle det på. Hvis man starter med at anerkende forskelligheden, bliver det lettere at forstå hinandens reaktioner.

Det kan være en hjælp for jer at tale om, hvad I oplever, og hvordan I giver hinanden plads. Sæt tid af - måske helt konkret i kalenderen, til at snakke sammen og pleje jeres forhold. Men husk også at tale om andet end sygdom. Jo mere positiv opmærksomhed, I giver hinanden, jo bedre rustet er I til at håndtere de udfordringer, der kommer.



## **Samarbejdet er vigtigt, hvis I er skilt**

Er I skilt eller flyttet fra hinanden, er det vigtigt at have et godt samarbejde om jeres syge barn. Er der en konflikt mellem jer, så er det nu, I skal arbejde konstruktivt på at se ud over den.

Som forældre har I stor gavn af at hjælpe hinanden i pressede perioder, tage over og give hinanden pauser. Forudsætningen for samarbejdet er tillid. Helt konkret kan I styrke tilliden ved, at I begge deltager i møder med de behandlere og fagfolk, som er involveret i jeres barns forløb. Så får I de samme informationer og bliver mere ligestillede.

Der er udviklet app's til telefon/tablet til defamilier. De kan hjælpe med overblik og god kommunikation.

### **Afsæt tid til bekymringer**

Bekymrede tanker som "hvad nu hvis..." kan gå ud over dit psykiske helbred. Det kan være en hjælp at indføre **bekymringstid** - fx 10 minutter hver aften. Når der opstår en bekymringstanke uden for tidsrummet, så læg den til side og tag den op i **bekymringstiden**. Resultatet bliver ofte, at du kun husker de vigtige bekymringer og giver slip på de mindre vigtige

## **Søskende reagerer også**

Det er vigtigt at skabe plads og tid til raske søskende og tage hensyn til deres behov. Ellers risikerer de raske søskende at blive usynlige. Måske kan I som forældre dele jer, så det raske barn oplever at få en af jer på tomandshånd - eller måske kan I få hjælp af bedsteforældre eller andre.

De raske søskende har - ligesom jer - brug for at vide, hvad deres bror eller søster fejler, og hvad der skal ske. Det skal selvfølgelig være tilpasset barnets alder. Nogle gange kan det være en hjælp for søskende at tale med fagpersoner, der ikke er følelsesmæssigt påvirket. Det giver mulighed for at stille de svære spørgsmål, som måske er vanskelige at stille derhjemme. Nogle behandlingssteder og kommuner tilbyder samtalegrupper for børn, der har en psykisk syg søster eller bror. Her kan søskende møde andre børn og unge, der er i samme situation som dem selv.

## **Når dit barn bliver teenager**

Når børn med psykisk sygdom kommer i puberteten, kan det være svært at adskille, hvad der er normal teenageadfærd, og hvad der er symptomer på psykisk sygdom. I denne periode er det vigtigt, at I som forældre sætter jer godt ind i, hvilke symptomer og adfærdsmønstre, der er knyttet til netop jeres unges diagnose, så I kan støtte og fastholde en positiv udvikling. Det er ofte, når den unge føler sig presset til mere end ressourcerne rækker til, at der viser sig store følelser og adfærdsmæssige vanskeligheder.

## **Sæt struktur på hverdagen**

At have overblik og struktur er både godt for dit barn og for dig som forælder. Det kan være nødvendigt at kigge jeres rutiner igennem og se, om de er realistiske. Helt konkret er det en god idé at sætte struktur på hverdagen. Lav madplaner, aktivitetsplaner, planer for fritidsinteresser og søskendes aktiviteter - og gerne i et samlet skema.

Det hjælper også på overblikket at lave et "tidsbudget". Budgettet kan hjælpe med at gøre det tydeligt, om der er for mange aktiviteter i løbet af dagen, og om der er nok "elastik" mellem aktiviteterne. Når man har et barn med særlige behov kan det eksempelvis tage længere tid at komme ud af døren. Hvis man har taget højde for det i sin planlægning, tager man også stressen ud af situationen.

## **Tag tingene i mindre bidder**

Nogle børn med psykisk sygdom kan have svært ved at overskue helt almindelige hverdagsbegivenheder - fx at rydde op på sit værelse eller lave lektier. Hjælp dit barn med at skabe overblik ved at dele opgaverne op i overskuelige bidder. For eksempel: "Tag én bog op af tasken og se, om der er noget, der skal gøres" eller "start med at rydde op på den nederste hylde". Tænk også over, at for mange valg kan være stressende for dit barn. For eksempel kan en tur i forlystelsesparken ende i kaos, hvis barnet skal tage stilling til alt for mange muligheder. Som forælder er man godt hjulpet, hvis man har tænkt scenariet igennem og eventuelt udarbejdet en plan.

## **Pas på dig selv - også på lang sigt**

Når de første krisefølelser har lagt sig, begynder man ofte som forælder at anerkende, at hverdagen med psykisk sygdom er en anden end før. Du har måske allerede opdaget, at det kan være svært at holde fast i sig selv og få tilgodeset egne behov, når man har et sygt barn. Men netop fordi dit barn har brug for din faste støtte, er det vigtigt, at du tager vare på dig selv. Dit barn har brug for, at du har overskud til at magte de udfordringer og fastlåste situationer, I møder.

## **Flyt fokus**

Det er vigtigt, at du og din familie ind imellem flytter fokus fra det syge barn og over på andre ting. Husk på, at du ikke svinger dit barn ved at vende fokus mod dig selv en gang i mellem. En måde at flytte fokus på kan være at lade andre tage sig af dit barn, mens du selv går en tur eller mødes med en veninde eller ven. Det er også ok at være optaget af sit arbejde og i travlheden glemme at tænke på barnet. Du behøver ikke få dårlig samvittighed.



## **Sig til og fra**

Når man har et barn med psykisk sygdom, er man nødt til at lære at sætte grænser. Det gælder både i forhold til familien, på arbejde og i andre sammenhænge.

Nogle gange kan det også være relevant at dosere samværet med andre frem for at sige helt fra. Det kan fx være ved familiesammenkomster, hvor man måske kan mærke, at det ikke går at være med hele dagen, men kun den halve. Det kan være et godt kompromis, fordi du derved både tager hensyn til dit barn og bevarer tilknytningen til din omgangskreds.

## **Tag styringen over din stress**

Mange forældre beskriver det at være mor eller far til et barn med en psykisk sygdom, som at være i konstant alarmeredskab. Over tid kan det medføre stress og betyde, at du langsomt mister overblikket og evnen til at løse problemer.

For at kunne holde dit stressniveau nede bør du lære dine personlige stresssignaler at kende. Det kan være, at du har hovedpine, har svært ved at sove, er irriteret eller hurtigt bliver slået ud af små forhindringer.

Sig nej, sig fra, sig pyt. Lad dig ikke styre eller gå på af mindre vigtige fejl, forhindringer og ærgrelser.

Læs mere om stress på Sundhedsstyrelsens hjemmeside [sst.dk](http://sst.dk)

## FÅ STYR PÅ DIN STRESS

Det er vigtigt, at du tager dine stress-signaler alvorligt og prøver at tage styringen over din stress. Her kan Sundhedsstyrelsens generelle forslag om håndtering af stress være en god hjælp:

- Prøv ikke at nå for meget - lav en realistisk plan for, hvad du skal nå
- Indlæg små pauser i din hverdag - det giver ny energi
- Dyrk motion
- Få tilstrækkelig søvn og hvile
- Ryg og drik mindre - stimulanser øger kroppens belastning og kan påvirke søvnen
- Gør mere af det, der gør dig glad - og sæt tid af til det. Det kan f.eks. være en hobby, sport, naturen, musik, leg med børn eller noget helt andet

## Hold fast i dit arbejde

Du har måske allerede oplevet, at det kan være svært at holde fast i et normalt arbejdsliv, når man har et barn med en psykisk sygdom. Men det er vigtigt, at du prøver at holde fast i dit arbejde - eventuelt på nedsat tid eller efter en kortere orlov. Både fordi arbejdet er et fast holdepunkt i en kaotisk hverdag - måske endda et pusterum. Og fordi det kan være svært at komme tilbage, hvis man først har sluppet det.



**Hver 4. forælder** til børn med psykisk sygdom er selv blevet sygemeldt eller har taget orlov pga. barnets sygdom.

**Hver 4. forælder** har været nødt til at gå på deltid.



### GODE RÅD TIL DIT ARBEJDSLIV

- Accepter at du ikke er på fuld styrke
- Vær åben om din situation på din arbejdsplads. Hvis du har behov for ændringer i din arbejdstid eller dine opgaver, så vær ærlig og lad chefen hjælpe dig med at finde en god løsning. Kontakt evt. din fagforening eller tillidsrepræsentant for råd og sparring
- Hvis du får behov for at tage orlov, så vær opmærksom på om du kan få **tabt arbejdsfortjeneste** (Se mere i afsnittet om dine rettigheder)

## 2. At gå i skole trods sygdom

**MANGE BØRN, DER LIDER AF EN PSYKISK SYGDOM**, har udfordringer med at gå i skole fx på grund af angst, mobning, uro eller manglende koncentration. I de perioder kan det være svært at holde trit med undervisningen, kammerater og hele det sociale liv i skolen.

Hvordan dit barns skolegang skal tilrettelægges afhænger af barnets tilstand og mulighed for at deltage i undervisningen.

### **Vær åben om dit barns sygdom**

Mange kender bekymringen for, at ens barn bliver ekskluderet eller mobbet på grund af sin psykiske sygdom. Det kan få nogle forældre til lade være med at melde noget ud om sygdommen. Men husk på, at de fleste børn i en skoleklasse har en grundlæggende omsorg og forståelse for hinanden. Så når børne ikke ved, hvorfor deres veninde ikke kommer i skole, og lærerne ikke kan fortælle hvorfor, bliver de let bekymrede og man risikerer, at de drager deres egne konklusioner, som måske ikke matcher virkeligheden.

Når man er åben om sygdommen, så undgår man misforståelser og møder oftest forståelse. Og husk på: Dit barn er næppe den eneste på årgangen eller måske endda i klassen, der har en psykisk sygdom.

Uanset hvad, I vælger at fortælle til hvem, er det jer selv og jeres barn, der skal give skolen og lærerne lov til at give informationen videre.



## GODE RÅD TIL DIALOG MED SKOLEN

- Meld klart ud over for lærere, pædagoger, Psykologisk Pædagogisk Rådgivning (PPR) og skoleledelse, hvad I som forældre mener, der er behov for
- Hvis dit barn har svært ved at gå i skole, kan det være, at kortere skoledage kan hjælpe
- Ros og anerkend dit barns små sejre
- Aftal eventuelt særregler med lærerne - fx at dit barn må trække frisk luft, selvom det er midt i timen
- Er dit barn indlagt, er det vigtigt at bevare kontakten til skolen og kammeraterne. Tag eventuelt en snak med skolen om, hvordan man kan gøre - fx med hilsner eller små breve
- Hvis dit barn har været væk i en længere periode, er det vigtigt, at I sammen med skolen lægger en plan for, hvordan barnet får støtte til komme tilbage og blive en del af fællesskabet igen
- På **skoleformig.dk** kan du finde flere gode råd

## Støtte til ungdomsuddannelse

**Special Pædagogisk Støtte** Studerende har ret til ekstra støtte til at gennemføre en uddannelse. Det gælder både ungdomsuddannelser, erhvervsuddannelser og videregående uddannelser. Det er den enkelte uddannelsesinstitution, der har pligt til at tilbyde støtten.

## **Ret til støtte og undervisning i grundskole**

**Støtte** Hvis dit barn har behov for støtte for at fungere i skoledagen, skal skolen tilbyde det. Er behovet for støtte ni timer eller derover, skal skolen indstille barnet til en vurdering hos PPR (Pædagogisk Psykologisk Rådgivning). Vurderingen skal bruges til at afgøre, hvad der er et passende skoletilbud for dit barn. Støtten kan gives i form af specialklasse/skole eller støtte i den almindelige klasse.

**Undervisningspligt og ret** Alle børn har undervisningspligt i ni år. Det betyder, at dit barn ikke må gå uden et undervisningstilbud eller være væk fra skolen i en længere periode uden at modtage undervisning.

**Hjælpemidler** Hvis dit barn har brug for hjælpemidler, er skolen forpligtet til at stille undervisningsmidler og hjælpemidler, der er direkte relateret til undervisningen, til rådighed.

**Sygeundervisning** Hvis dit barn gennem længere tid ikke går i skole, har han eller hun ret til at modtage undervisning hjemme. Sygeundervisningen skal sættes i gang senest 15 skoledage efter, at barnet sidst var i skole. Dette gælder også ved indlæggelse eller ophold på institution.

# 3. Når dit barn er i behandling

**SOM FORÆLDER ER DU EN HELT CENTRAL DEL** af dit barns behandling, uanset om dit barn er indlagt i psykiatrien, behandles ambulant eller hos privatpraktiserende psykolog eller psykiater. I vil formentlig også opleve, at I som forældre skal understøtte og videreføre behandlingen hjemme. Erfaringen viser, at når forældre samarbejder med behandlerne om barnet, er det langt nemmere at få succes med behandlingen.

## **Mødet med psykiatrien**

At træde ind i psykiatrien med sit barn kan være en kompleks og nogle gange uoverskuelig oplevelse. Undersøg derfor gerne jeres muligheder for at få hjælp til at finde rundt i systemet. Fx kan I nogle steder få en kontaktperson, som kan hjælpe jer med at få overblik over behandlingsforløbet og mulighederne for at få støtte. Nogle steder har de ansat **forældrementorer**. Det er typisk erfarne forældre, der kan rådgive ud fra deres egne erfaringer som forældre til børn med psykisk sygdom. Nogle steder er der også tilbud om familierapi og pårørendeundervisning.

## Spørg, når du er i tvivl

Du vil sikkert møde udtryk, fagtermer og behandlingsmetoder, du ikke forstår. Når det sker, er det vigtigt at spørge. For hvis du skal kunne støtte op om behandlingen og dit barn, er du nødt til at kunne følge med i, hvad der sker.

### DINE MANGE ROLLER

**Ressourceperson** Du er først og fremmest dit barns **ressourceperson**, som hjælper og støtter op om dit barn i en svær tid og understøtter behandlingen derhjemme.

**Erfaringsperson** Du er også den, der kender dit barn og kan komme med input og være med til at træffe beslutninger om behandlingen.

**Tovholder** Du er også den, som holder styr på aftaler, behandling, sagsbehandling og har kontakt til forskellige instanser, der måske ikke altid er lige gode til at arbejde sammen.

## **Ret til udredning indenfor 30 dage**

Senest 30 dage efter, at sygehuset har modtaget henvisningen, skal dit barn være udredt og have fået en diagnose. Kan sygehuset ikke overholde garantien, skal dit barn tilbydes udredning / behandling på et andet sygehus i regionen eller et privat behandlingstilbud.



## **Hver fjerde bliver udsat for tvang**

Omkring hvert fjerde barn, der bliver indlagt på en psykiatrisk afdeling, bliver udsat for tvang i en eller anden form. Det kan fx være tilbageholdelse, tvangsmedicinering eller bæltefiksering. Tvang er en voldsom og konfliktfyldt oplevelse - både for barnet og for dig som forælder. Hvis I oplever det, er det derfor vigtigt, at I opsøger viden om dine og dit barns rettigheder og om, hvordan I bedst håndterer det.

Søg viden om råd og rettigheder på din regions hjemmeside eller se Sundhedsstyrelsens pjece "Tvang og rettigheder i børne- og ungdomspsykiatrien".



## 4. Kend dine rettigheder

**NÅR DU, DIT BARN OG DIN FAMILIE** skal søge hjælp på skolen, i psykiatrien eller hos kommunen, er det vigtigt, at I finder en balance, hvor I gør jeres behov forståelige samtidig med, at I bibeholder den gode tone. Når man er følelsesmæssigt presset, er det nemt at miste grebet om sig selv og dermed gøre samarbejdet anstrengt

Tænk på samarbejdet som en forhandling. Det giver dig en ligeværdig status med sagsbehandler, skoleleder mv. og derved en stærkere position, end hvis du går til samarbejdet med en følelse af at stå med hatten i hånden. Når du kender de rettigheder, dit barn og jeres familie har, så er det også nemmere at deltage konstruktivt i dialogen og byde ind med forslag.

## RETTIGEDER FOR DIG OG DIT BARN

Vi har samlet nogle af de generelle støttemuligheder og rettigheder, som kan være en hjælp til dit barn og jer i hverdagen. Ud over disse tilbud kan der være supplerende tilbud i din kommune eller i din region. Spørg endelig!

Støttetilbud efter serviceloven ydes efter en konkret og individuel vurdering. Til at lave denne vurdering anvendes den såkaldte **børnefaglige undersøgelse**. Undersøgelsen kommer hele vejen rundt om jeres barn og jer som familie, og danner dermed grundlag for en vurdering af, hvilken hjælp der er brug for. Selvom det for nogen kan virke voldsomt at skulle gennem denne proces, så er det den **børnefaglige undersøgelse**, der rent lovgivningsmæssigt åbner op for flere og andre typer af hjælp.



## RET TIL HJÆLP

Er dit barn under 18 år kan følgende bestemmelser i Serviceloven være en mulighed til hjælp:

**Tabt arbejdsfortjeneste** Har dit barn brug for, at du er hjemme, kan dit løntab kompenseres. Vær opmærksom på, at der er en række betingelser, der skal være opfyldt, og dit barn skal have nogle særlige behov.

**Aflastning** Det kan være hårdt at have et barn med en psykisk sygdom, og det kan være nødvendigt at få en pause til at få ladet op. Aflastning kan foregå hos en plejefamilie, i jeres netværk eller på en institution.

**Kontaktperson** En kontaktperson kan være en målrettet hjælp til dit barn – eller til hele familien. Kontaktpersonens opgave er at støtte og give redskaber til en bedre trivsel.

**Merudgifter** For nogle familier giver det såkaldt merudgifter – altså ekstra udgifter at have et barn med psykisk sygdom. Nogle af dem har I ret til at blive kompenseret for.

**Familievejledning** Er et tilbud til familier med et barn, der er meget hårdt ramt af sygdom. Vejledningen skal tilbydes senest tre måneder efter, at kommunen er blevet bekendt med jeres situation.

# 5. Få støtte, hjælp og viden

## **Mød andre forældre**

Bedre Psykiatri har lokale afdelinger over hele landet. Her kan du finde samtalegrupper for pårørende, hvor du kan møde andre, der er i samme situation som dig. Du kan også få viden og redskaber til at tackle hverdagen med et barn med en psykisk sygdom. Du kan finde samtalegrupperne på [bedrepsykiatri.dk](http://bedrepsykiatri.dk)

## **Rådgivning til dig som forælder**

I Bedre Psykiatri kan du som forælder få personlig og fortrolig rådgivning: Du finder rådgivningen på [bedrepsykiatri.dk](http://bedrepsykiatri.dk)  
Hos PsykInfo tilbydes anonym rådgivning til pårørende. Du kan fx få hjælp til at skabe overblik i behandlingen. Find PsykInfo i din region.

## **Har I brug for akut hjælp**

Får dit barn det så psykisk dårligt, at du vurderer, at der er akut brug for hjælp, kan du kontakte Psykiatrisk Skadestue. Her kan dit barn få akut hjælp til fx selvmordstanker, voldsom angst og depression, abstinenser, psykoser mm.

Find din nærmeste psykiatriske skadestue på [borger.dk](http://borger.dk)



### **Find mere viden her:**

**Bedre Psykiatri** Viden om psykisk sygdomme, gode råd til pårørende og meget mere – [bedrepsykiatri.dk](http://bedrepsykiatri.dk)

**Sundhed.dk** Viden om diagnoser – se patienthåndbogen

**Børns Vilkår** Børnetelefonen og forældretelefonen – [bornsvilkar.dk](http://bornsvilkar.dk)

**Retsinformation** Love og paragraffer – [retsinfo.dk](http://retsinfo.dk)

## **Bedre Psykiatri - landsforeningen for pårørende**

Landsforeningen er et tilbud til alle, der kender én, der har en psykiske sygdom. Det kan være som forælder til et barn, som søskende, venner, kollegaer og alle andre, der ser sig selv som pårørende til et menneske med psykisk sygdom.

Med vores 13.000 medlemmer og over 60 lokalafdelinger fordelt i hele landet er Bedre Psykiatri landets største medlemsforening indenfor området. Vores lokalafdelinger tilbyder samtalegrupper for pårørende, pårørendecaféer, offentlige arrangementer og foredrag om emner, der er relevante for pårørende osv. Der vil altid være et relevant tilbud i nærheden.

På vores hjemmeside [bedrepsykiatri.dk](http://bedrepsykiatri.dk) kan du læse mere om foreningens arbejde, blive medlem og du kan finde vejen til vores forskellige rådgivningstilbud.



Udgivet af

**Bedre Psykiatri Landsforeningen for pårørende**

Læderstræde 34,4,

1201 København K

Tlf. 53529900

Ansvarshavende: Jesper Nissen

Layout og illustrationer: Julie Asmussen

Udgivet med støtte fra: Trygfonden

Læs mere om Bedre Psykiatri og vores tilbud på

[www.bedrepsykiatri.dk](http://www.bedrepsykiatri.dk)

**DET ER SORGFULDT OG SKRÆMMENDE**, når ens barn får en psykisk sygdom. Men der er flere ting, du kan gøre for, at du, din familie og dit barn får et godt liv på trods af sygdommen.

**PJECEN HER INDEHOLDER KONKRETE FORSLAG** til, hvordan I kan hjælpe jer selv, og til hvordan du som forælder kan være med til at sikre, at dit barn får mest muligt ud af hjælpen fra skolen og behandlingen.

