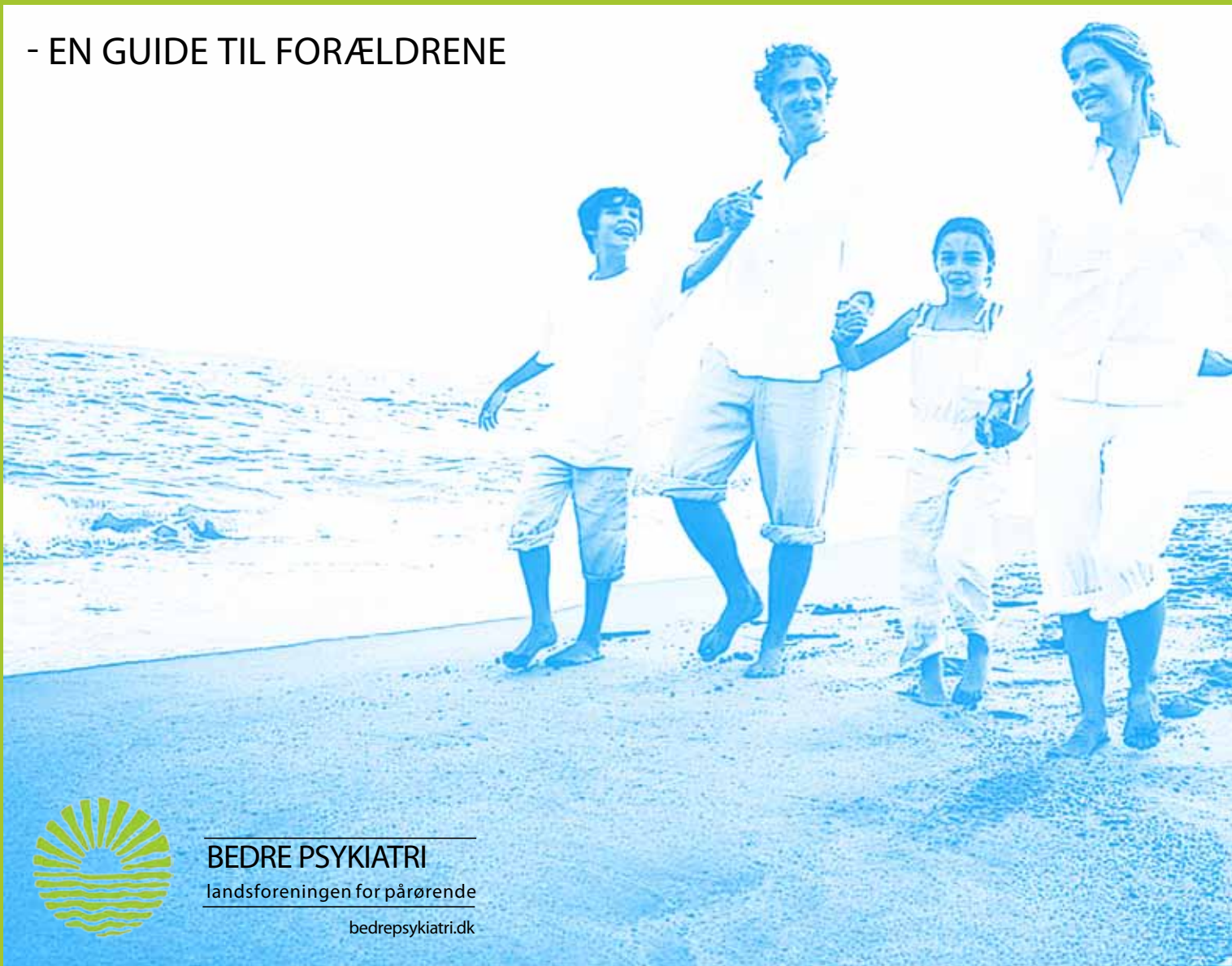


# BØRN OG UNGE MED PSYKISKE PROBLEMER

- EN GUIDE TIL FORÆLDRENE



**BEDRE PSYKIATRI**

landsforeningen for pårørende

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

## INDHOLD

FORORD	3
1. DEL	4
Forældre med børn og unge med psykiske problemer	
2. DEL	10
Værktøjskassen til at passe på dig selv	
3. DEL	19
Værktøjskassen til at være sammen med dit barn	
4. DEL	23
Nyttige links	

### **BØRN OG UNGE MED PSYKISKE PROBLEMER - EN GUIDE TIL FORÆLDRENE**

September 2011

BEDRE PSYKIATRI – landsforeningen for pårørende

Livjærgegade 20

2100 København Ø

Tlf.: 35 25 46 00

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

Mail: [info@bedrepsykiatri.dk](mailto:info@bedrepsykiatri.dk)

### **REDAKTION**

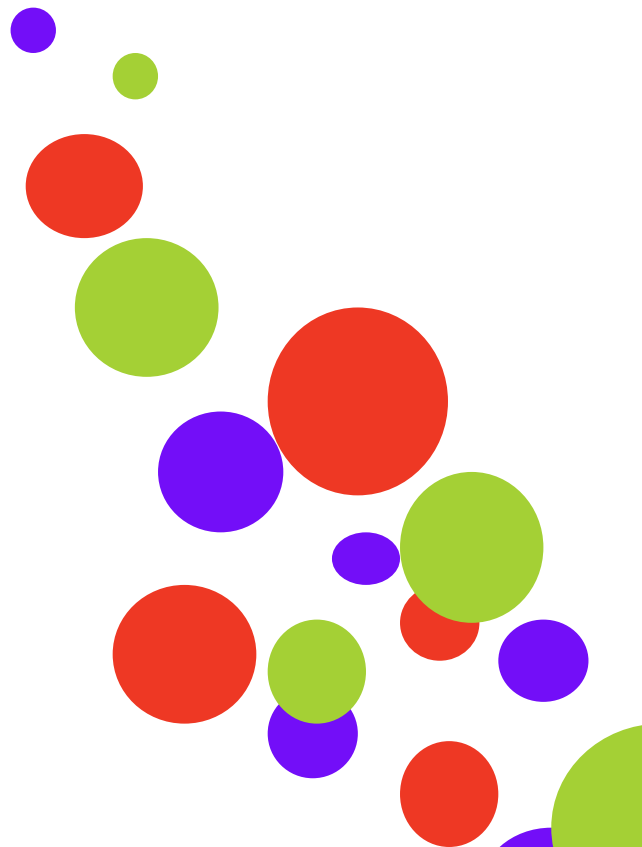
Sanne Roesen (ansv.h), Jeanette Frank Andersen, Hanne Bøttger,  
Jens Peter D. E. Jensen, Hanne Lykke, Arly Eskildsen

### **DESIGN**

Studio Painted / Kristina Tang

### **TRYK**

Islev Tryk



FORÆLDREUDSAGN: "Vi forældre råber også på hjælp. Det her hjælper i en meget svær hverdag, at der er nogle der lytter til os."

# ER DIT BARN PSYKISK SYG? ... SÅ PAS GODT PÅ DIG SELV!

Dette hæfte henvender sig til dig, der er mor eller far til et barn med psykiske problemer. Du er muligvis rystet og i vildrede eller måske savner du nogle at spørge om, hvordan du skal forholde dig i den nye situation. Hvad stiller man op med sig selv, når man føler sig som den eneste i hele verden, der er udsat for så megen kaos, krise, belastning, sorg eller forvirring?" Hvordan skal jeg forholde mig?" "Hvor kan jeg søge hjælp?" "Og hvad kan jeg selv gøre?"

BEDRE PSYKIATRI vil med dette hæfte gerne komme nogle af dine spørgsmål i møde. Hæftet er udarbejdet på baggrund af BEDRE PSYKIATRI's projekt: "Netværksdannelse for forældre til psykisk syge børn og unge" og tager udgangspunkt i de mange forskellige erfaringer og udfordringer, som forældrene i netværksgrupperne har bragt på banen. Vi håber, at vi kan give dig mulighed for at få information og inspiration til at få hverdagen til at hænge bedre sammen – for dig og dit barns skyld. Fokus er først og fremmest rettet mod dig som barnets ressourceperson, da vi ved, at det er af stor betydning for dit barn, at du holder dig så robust som muligt både psykisk og fysisk.

I den første del af hæftet har vi opridset nogle områder, som det vil være godt at være opmærksom på som forældre til et psykisk syg barn.

Anden del er en værktøjskasse, hvor du kan læse om, hvad du kan gøre for at holde dig i så god mental og fysisk form som muligt.

Tredje del er en værktøjskasse til at navigere i hverdagen med et psykisk sygt barn.

Fjerde del er en række links.

Som forældre kender du dit barn bedst. De råd og den vejledning, der er foreslået her i hæftet, er ment som inspiration og ikke som "de vise sten". Brug det, du synes lyder fornuftigt og overkommeligt og lad resten være det – det er nemlig gode råd i et hæfte! Det kan også være forskelligt, hvornår du har brug for de forskellige anvisninger, så gem hæftet og brug det efter behov.

Vi håber, at du kan finde inspiration og information, der kan hjælpe dig og din familie på vej.

**BEDRE PSYKIATRI**  
– landsforeningen for pårørende

## 1. DEL FORÆLDRE TIL BØRN OG UNGE MED PSYKISKE PROBLEMER

### PAS PÅ DIG SELV

Vi vil gerne understrege, at det vigtigste i forhold til at være den støtte, som dit barn har brug for, er at være det menneske, som du er. Acceptér at der indimellem ryger finker af panden og dine reaktioner ikke altid lige matcher det, som der er foreslået her i hæftet. Det er helt naturligt.

Med dig og din familie som primære støttepersoner for jeres barn skal du passe rigtig godt på dig selv. Se med venlighed på dig selv og dine reaktioner. Altså kort og godt: Tilgiv dig selv, når du reagerer impulsivt og måske uhensigtsmæssigt både i forhold til barnet og andre af dine nære relationer.

FORÆLDREUDSAGN: "Det har været positivt at få at vide, at det er vigtigt at man gør noget godt for sig selv og passer på sig selv, da man er barnets vigtigste støtte."

### SMÅ SKRIDT

Tag små skridt ad gangen og øv dig i at tackle situationen hen ad vejen.

Når du som forældre oplever, at dit barn uanset barnets alder får psykiske vanskeligheder, kan det være både skræmmende og overvældende. Pludselig skal du forholde dig til barnet på en ny måde, og du bliver måske for første gang introduceret til psykisk sygdom og et behandlingssystem, som til tider kan være vanskeligt at navigere i.

Nogle forældre oplever at komme i en situation, hvor tidligere erfaringer og handlemuligheder ikke rækker eller virker og må derfor til at eksperimentere med nye handlemønstre.

### TÅLMODIGHED

En klog har sagt det sådan her: "Skal det gå hurtigt – skal det gå langsomt!" Du kan ikke forcere processen for dit barn. Hold i stedet øje med de små fremskridt og giv dem positiv opmærksomhed i stedet for at fokusere på alt det, der går langsomt eller ikke virker.

## SORG

Nogle forældre føler en stor sorg, når deres barn er blevet psykisk syg. Det kan være svært som travl familie pludselig at skulle rumme et medlem med psykiske vanskeligheder. Tabet af illusionen om den ideelle familie kan være en stor mundfuld at sluge. Måske føler du sorg uden at kunne sætte ord på det. At acceptere og anerkende at blive ramt på nogle dybe følelsesmæssige punkter er vigtige elementer, som hjælper dig til at blive i stand til at forholde sig til jeres situation. Sorgen skal have plads og tid, så du kan genfinde kræfter til de udfordringer i hverdagen, som psykisk sygdom i familien giver.

## FORSKELLIGE REAKTIONER

Det er vigtigt at huske, at der ikke findes rigtige og forkerte reaktioner som forældre til et psykisk syg barn. Vi tackler alle udfordringer forskelligt og reagerer også forskelligt. Nogle forældre vil måske opleve lettelse, fordi de efter flere års kamp finder forståelse og forklaring på barnets situation og reaktion. Andre reagerer måske med chok, benægtelse, tvivl, frustration, vrede eller frygt for omverdenens dom. En krise er altså en normal reaktion på en unormal tilstand.

## KAOS

Nogle føler sig alene i et kaos med uro, angst og afmagtsfølelser og med voldsomme følelsesmæssige rutsjeture. Du kan måske indimellem føle, at du er ved at miste grebet i det normale liv, som du kender. Det er helt naturligt, og du skal nok "blive dig selv" igen.





### SKYLDSFØLELSE

Nogle oplever en følelse af skyld: "Hvorfor har vi ikke reageret noget før, så havde det måske ikke udviklet sig så slemt". "Det er nok fordi, vi blev skilt". "Jeg har haft for travlt på arbejdet". Andre kan også føle sig ansvarlige for barnets problemer, hvis der for eksempel har været en periode i deres liv med stress eller andre personlige problemer. Du kan blive i tvivl, om du nu også har gjort alt, hvad du kunne. Se med venlighed på dig selv. Havde du vidst, hvad du ved nu, havde du måske handlet på en anden måde. Men ingen kan se ind i fremtiden, og du gjorde det, som synes bedst med den viden, du havde til rådighed på det tidspunkt!

### PARFORHOLDET

Det kan være en stor udfordring for parforholdet, når ens barn viser tegn på at have psykiske problemer.

Nogle kvinder oplever, at deres mænd ikke deltager i løsningen af de problemer, der opstår, når barnet viser tegn på psykisk sygdom. Modsvarende oplever nogle mænd, at deres kvinder bliver for overbeskyttende overfor barnet. Men måske kan I lære noget af hinanden ved at snakke om det, I oplever og dermed give hinanden plads. Jo mere åben man er om, hvordan man har det, jo lettere er det for partneren at forstå reaktionerne og dermed støtte op om de behov, der måtte være. Husk at sætte tid af til at pleje parforholdet. Jo mere I er positivt opmærksomme på hinanden, jo lettere vil I kunne tackle de udfordringer, der kommer.

## SKILSMISSE

Hvis der er uenighed om, hvordan barnet skal tackles, eller hvilken behandling man skal følge, kan det indimellem være svært at se sin partner som medspiller. Hvis man ikke gør en stor indsats for at forstå hinanden, kan det opleves som om, at man pludselig er modspillere.

Der er flere undersøgelser, der peger på, at der er en øget risiko for at parforholdet går i stykker, når der opstår psykisk sygdom i familien. Måske bliver man skilt, før det bliver kendt, at der er psykiske problemer i familien. Andre bliver måske skilt, når det hele i familien bliver vendt på hovedet.


## ENLIGE FORÆLDRE

Er man enlig forældre, kan det måske være svært at håndtere et barn med psykiske vanskeligheder. Hvis du er alene om at få hverdagen til at hænge sammen, er det særlig vigtigt, at du rækker ud i dit netværk og beder om hjælp og eventuelt aflastning. Husk også at den forældre, der ikke bor sammen med barnet til dagligt, er en vigtig ressource og støtte – især for barnet!

## SAMMENBRAGTE FAMILIER

Måske er der kommet nye partnere, og det kan være en stor udfordring at få en sammenbragt familie til at fungere, når der er børn med særlige behov.

Tal sammen. Deltag i netværksgrupper med familier i samme situation. Det handler om at komme igennem krisen med så få skrammer som muligt.



FORÆLDREUDSAGN: "Dejligt med accept af, at det er svært at være pårørende, og accept af at forsøge at få det godt igen."



## SØSKENDE

Hvordan forklarer man sine øvrige børn i familien, at der nogen gange gøres forskel på dem og den psykisk sårbare søster eller bror? Erfaringer fra netværksgrupperne viser, at det indimellem kan hjælpe at lave nogle særlige oplevelser for og med de raske søskende. Der kan godt opstå søsken-dejalousi alligevel, hvor den raske søskende kan være sur på sin syge søster eller bror.

Det hjælper at tale om følelser, og at alle har ret til at have alle slags følelser. Når børn bliver mødt og forstået i deres følelser, tager det som regel brodden af udbruddet. De raske søskende har brug for at få viden om, hvad det er for en sygdom, behandling og udfordringer. Informationen skal blot være tilpasset alder og modenhed.

Det er også en god idé at tale om forskellighed. Vi er alle forskellige, og det kan være spændende at få øje på normaliteten i forskelligheden. Hjælp børnene med at udvide horisonten for, hvad der er normalt. På den måde medvirker man til at nedbryde tabuisering af psykisk sygdom. Hold fast i, at I er en familie, der også laver almindelige familieting.

## TEENAGERE

Når børn med psykisk sygdom kommer i puberteten, kan det ofte være en svær balancegang for forældrene at se, hvad der er "normal" teenage-adfærd, og hvad der er symptomer på psykisk sygdom. De fleste ved godt, at med en teenager i huset kan det veksle mellem fornuft og modenhed til pludselig barnlighed og urimelige krav.

Hos mange unge med psykiske problemer kan der være store udsving, og ind imellem kan adfærden være helt uden sammenhæng med den unges alder. I denne dilemmafyldte periode er det af stor betydning, at I som forældre sætter jer godt ind i, hvilke symptomer og adfærd der er knyttet til netop jeres unges sygdom/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.

For forældre kan det føles som en kraftanstrengelse at vise omsorg og støtte, når man mødes med vrede og afvisning. Forsøg alligevel – når stormen raser – at agere som tydelige fyrtårne, som de unge kan navigere efter. Når den unge bliver mødt med kærlighed, forståelse og fasthed, vil han/hun lettere finde en vej ud af vanskelighederne. Snak gerne med den unge om, hvordan man kan blive bevidst om, hvilke signaler og symptomer der viser sig, når man føler sig presset eller stresset, og find sammen redskaber, så den unge kan passe bedre på sig selv.





## BEDSTEFORÆLDRE

Bedsteforældre kan også blive følelsesmæssigt ramt, når barnebarnet bliver psykisk syg. Det gælder både over for barnebarnets vanskeligheder og dets forældres udfordringer. Jo mere information og imødekommenhed du kan mobilisere til bedsteforældrene, jo bedre rustede er de til at støtte og aflaste dig som forældre.

## VENNER OG FAMILIE

Hvordan reagerer venner og familie på, at I nu er en familie med et psykisk syg barn? Vil de kunne forstå og støtte op om de særlige udfordringer, som jeres barn har, eller vil I møde fordomme og anklager om dårligt forældreskab og uopdragne børn? Åbenhed er et nøgleord. Jo mere information, der er omkring diagnose, behandling og adfærd, jo lettere er det at forstå jeres nye situation, og hvilke udfordringer I som familie står overfor.

**FORÆLDREUDSAGN:** "Fra at have følelsen af at man er alene om alle tanker og bekymringer til at opdage, at der er ligesindede, er noget af det bedste, der er sket. Bare det at have et sted, hvor man kan sige lige, hvad man tænker og føler uden at skulle bekymre sig om, hvad andre tænker, er bare en lettelse. Tak for hjælpen!"



## 2. DEL

### VÆRKTØJSKASSEN TIL AT PASSE PÅ DIG SELV

#### KRISE OG SORG

Alle mennesker oplever flere kriser i løbet et liv. Det er et menneskeligt vilkår. Det, at ens barn er blevet psykisk syg, kan være en stor krise. For at komme så godt og styrket som muligt gennem krisen, kan viden om kriseforløb være på nyttig. Et typisk kriseforløb består ofte af følgende faser:

**1.** De første par dage kan man for eksempel opleve chok og benægtelse. "Det her sker ikke". "De tager fejl". "Det bliver snart godt igen". Man kan også opleve forskellige fysiske reaktioner, som for eksempel mavesmerter, kvalme, hjertebanken og søvnproblemer. Nogle har måske en fornemmelse af, at de går rundt i en boble eller intet husker af, hvad der er sket eller bliver sagt.

**2.** Derefter kan man blive ganske overvældet af følelser. Frustration, afmagt og fortvivlelse kan bølge gennem kroppen – fuldstændig ukontrolleret. Vrede, sorg og bekymring kan komme til udtryk ved spørgsmål som: "Hvorfor lige vores barn? Han var jo sådan en glad dreng, måske ser vi ham aldrig glad igen? Hvad nu med uddannelse og arbejde?"

Følelserne og spørgsmålene er med til at forsøge at skabe mening i en situation, der ikke umiddelbart giver mening. Da det er en proces, der kræver rigtig meget af dig, kan det være godt at tage imod al den hjælp, som du kan få fra den øvrige familie og venner. Det kan for eksempel være hjælp af praktisk karakter som for eksempel rengøring og indkøb. Accepter, at det er, som det er, lige nu – også selv om reaktionerne er uvante.

**3.** Efterhånden som du har tilladt følelserne at flyde frit, vil du sandsynligvis forholde dig mere konstruktiv og løsningsfokuseret til situationen. Du begynder måske at se nye muligheder for at skabe en god hverdag, selv med de udfordringer psykisk sygdom i familien giver.

**4.** Der er ingen facitliste, men de fleste vil opleve, at man med tiden får mere og mere styr på følelserne. På et tidspunkt vil du formentlig opleve, at du har det fint med den nye tilværelse. Og du er måske endda blevet stærkere og klogere på visse punkter, fordi værdier og livssyn via krisen har fået et grundigt eftersyn.



FORÆLDREUDSAGN: "Det har været et meget vigtigt frirum for mig, hvor jeg får energi til at fortsætte med at støtte mine børn."

### HVAD MED FORÆLDRENES ØNSKER OG BEHOV?

Professionelle relationer kommer og går, forældre består. Nogle forældre kan opleve sig som den eneste kontinuitet i deres børns liv. De bliver på mange måder det psykisk syge barns holdepunkt i en til tider kaotisk og uforudsigelig hverdag.

Alle mennesker har forskellige behov, der skal tilgodeses for, at vi føler os som hele og velfungerende mennesker. Det ligger i den menneskelige natur, at vi trives bedst og er mest robuste, når vi får dækket vores grundlæggende behov.

Som forældre til et psykisk syg barn, kan det være svært at "holde fast i sig selv", da man ofte bliver udfordret netop på de personlige grænser og behov.

Og netop derfor er det vigtigt, at du tager ansvar for dig selv og din personlige integritet for at kunne være den faste støtte, som dit syge barn har så hårdt brug for. Barnet har brug for, at du har overskud til at løse de udfordringer, der ind imellem kommer. Jo mere overskud du har, jo bedre er dine evner til at løse problemer, jo bedre vil du være til at tackle konflikter, og jo bedre vil du være til at finde kreative alternativer i en ellers fastlåst situation. Dermed får du større udholdenhed, og energien kører ikke helt i bund.

### FLYT FOKUS

At have kontakt til sine egne følelser og behov kræver nærvær. Derfor kan det være vigtigt, at du og din familie vælger at flytte fokus fra det syge barn for en stund, over på jer selv. Mange forældre synes, at de svigter barnet, hvis de vender fokus mod sig selv. En måde at flytte fokus kan være at lade andre tage sig af dit barn, mens du selv går en tur i byen eller blot tager en time på sofaen.

Det er også ok at være optaget af sit arbejde og i travlhed glemme at tænke på barnet – uden at få dårlig samvittighed.

## SIG TIL OG FRA

Generelt er den store udfordring for mange mennesker at sige fra. De fleste oplever, at det er meget lettere at sige ja til stort set alt, hvad omverdenen beder om. En måde at undgå at presse sig for meget er at sætte grænser, når opgaverne bliver for store, eller det er småt med energien – også selv om det kan være en stor og skræmmende øvelse for mange. Det gælder både i familien, på arbejde og i andre sammenhænge. Men da du er i en sårbar proces, er det vigtigt at lære det.

Giv dig den tid, der er brug for til at træffe de rigtige beslutninger. Det er ikke alt, der behøver en øjeblikkelig handling eller beslutning – det er ok at sige: "Det kan jeg ikke lige tage stilling til nu, jeg vender tilbage lidt senere".

## FRYGTEN FOR AT HANDLE

Når et barn bliver ramt af psykisk sygdom, kan man som forældre blive bange og føle, at man mister kontrollen med sig selv og situationen.

Frygt er den følelse, der oftest holder os tilbage fra at handle. Frygten for, hvad der kan ske, er meget stressende og begrænsende. Når du oplever, at frygten styrer dine handlinger, og du for eksempel ikke tør stille krav eller sige fra til dit psykisk syge barn, kan det være en god idé at spørge sig selv, om det, du er bange for, er en realistisk fare. Måske er du bange for at forlade hjemmet af frygt for, hvad der kan ske imens, at du er væk, eller måske har du svært ved at sende dit barn i institution, fordi du frygter, at der ikke er andre end familien selv, der kan tackle barnets behov. Da hjernen kan have svært ved at kende forskel på, om det er noget, der er opdigtet eller virkeligt, sætter den for en sikkerheds skyld gang i hele alarmberedskabet ved enhver tænkt fare. Derfor kan spørgsmålet, om det er en reel fare, være godt at stille.

Det kan være, at du har svært ved at sætte grænser for den psykisk syge, fordi du ønsker at undgå konflikter, men måske er det netop grænser, der gør situationen mere konstruktiv på den lange bane. I skal måske på et tidspunkt træffe alvorlige beslutninger omkring jeres barns behandling. Det kan for eksempel være, om det vil være bedst for barnet at tage imod et tilbud om døgnbehandling. I dette tilfælde kan det måske være svært at overskue konsekvenserne af en sådan beslutning. Det kan opleves som en falliterklæring, at I måske ikke kan give jeres barn de optimale betingelser for bedring. Og endnu mere, at følelsen af, at du ikke slår til som forældre, ligger lige for. I den situation er det vigtigt at tænke på barnets behov og sætte egne behov på "stand by".



FORÆLDREUDSAGN: "Et rigtig godt forløb, og jeg ville ønske, at alle med psykisk sårbare børn får samme muligheder."

### HVAD ER DET VÆRSTE, DER KAN SKE?

Det er selvfølgelig meget vigtigt at tage den nødvendige tid, der er brug for til sådan en alvorlig beslutning. Det kan også være en hjælp at stille følgende spørgsmål:

**1.** Hvad er det værste, der kan ske ved at træffe beslutningen nu?

For eksempel kan det værste være en følelse af, at man er dårlige forældre ved at sende barnet hjemmefra.

**2.** Hvad er det værste, der kan ske ved at træffe beslutningen senere?

For eksempel at barnet ikke får startet i god tid med den rigtige behandling, som er afgørende for fremskridt og fremtid.

Det betyder selvfølgelig, at du stadig skal tage hensyn og vise omsorg her og nu – men også, at du skal tænke på fremtiden og resultater på længere sigt. Nogle gange kan du godt have fornemmelsen af at træde på bremsen og speederen på samme tid. Motoren kører på højtryk, uden at du kommer ud af stedet, og du kan have brug for støtte og værktøjer til at komme videre. Det kan eksempelvis være deltagelse i en netværksgruppe med andre, der har de samme udfordringer som dig.

**Husk på:** At du som forældre til enhver tid gør det bedste, du kan med de ressourcer og den viden, du har til rådighed. Kort sagt: Du gør det faktisk meget godt! Tilgiv dig selv for ikke altid at kunne leve op til idealerne.

## ACCEPTER JERES MULIGHEDER

En måde at bearbejde belastende tanker på kan være at følge tre afklarende trin:

**1.** Hvad er vores muligheder for selv at løse dette problem? Se realistisk på jeres muligheder – og gør det, der skal og kan gøres!

Skal der tages kontakt til diverse myndigheder? Skal der laves om på rutiner i hjemmet?

Hvis der ikke er nogen muligheder for selv at gøre noget, så spørg:

**2.** Hvem kan vi søge hjælp hos for at få løst vores problem? Overvej hvilke muligheder I har for at få hjælp af andre – og bed så om hjælpen.  
Skal vi bede om aflastning? Rengøringshjælp? Nedsat arbejdstid?

Hvis I har afsøgt alle muligheder og er der stadig ikke nogen muligheder for at få løst problemet, er det på tide at acceptere at:

**3.** Det er, som det er – lige nu – og så snart der viser sig en løsning, handler vi.

Og husk at: Mod er ikke fravær af frygt, men mod er evnen til at håndtere frygten, når den viser sig.

FORÆLDREUDSAGN: "Et pusterum fra ens syge barn, hvor fokus er lagt på forældrenes tanker omkring det at have et sygt barn."

## TÆNK POSITIVT

Howdan kan vi styre vores følelser, så de ikke står i vejen?

Følelser bliver ofte sat i gang af tanker, og øver man sig i at tænke på en anden måde, kan man være med til ændre sin følelsesmæssige tilstand.

Derfor har tankerne stor betydning for, hvordan du håndterer kriser. Se tankerne efter i sømmene. Er der andre muligheder end de automatiske tanker, og er der nogen, der kunne ændres til at være mere hensigtsmæssige?

På samme måde gælder det for kroppen, som i mange tilfælde vil reagere med stress, når det personlige krisesystem er i alarmberedskab. Tænk du "panik" ved den mindste ændring, belaster du også nemt kroppen. Alt i alt kan negative tanker spænde ben for positiv fremgang, så hold godt øje med tankerne!

Sig til dig selv: "Jeg gør, hvad jeg kan og tager et skridt ad gangen. Måske forandrer situationen sig om lidt". På den måde bevarer du lettere roen og overblikket. Tag et par dybe åndedrag, det beroliger et oprørt sind.

Det kan lyde nemt, men det kræver faktisk både opmærksomhed, øvelse og tid at få vendt sit tankemønster. Start med små ændringer og tag små skridt, så vil du opleve, at det bliver lettere og lettere.

## TAG STYRING OVER STRESSEN

At være forældre til et barn med psykiske problemer kan være voldsomt stressende. Måske har du selv følelsen af at være i psykisk alarmberedskab hele tiden, og at du langsomt, men sikkert mister overblikket og evnen til at løse problemer.

For at kunne holde stressen fra dørene, bør du lære at kende dine personlige stresssignaler. Måske er du mere ramt af hovedpine eller træthed, end du plejer. Måske bliver du hurtigere vred og irriteret eller slået ud af små forhindringer. Tristhed og deprimerende tanker kan pludselig fylde hele din verden. Ofte er det omgivelserne, der gør opmærksom på forandringer i din adfærd. Læg mærke til om der er særlige omstændigheder, der stresser dig. Hvis det er tilfældet, så søg hjælp og støtte til at ændre omstændighederne. Måske har du brug for støtte til at holde møde med sagsbehandler eller psykiater, eller også kan det være hjælp til helt basale ting som rengøring eller indkøb.

## SPIS SUNDT

Når du skal klare de udfordringer, der følger i belastende tider, er det ekstra vigtigt, at kroppen får næring og væske nok til at modstå de fysiske og psykiske udfordringer. Selv om madlavning måske er det sidste, man tænker på, når man har mange ting om ørene, er det alligevel en god idé at være opmærksom på at få noget ordentligt og nærende at spise.

Også psykisk sårbare børn har ekstra brug for en ernæringsrigtig og sund kost. Både psykisk og fysisk robusthed er vigtig for at stå imod de krævende udfordringer, som opstår i kølvandet på psykisk sygdom. Hele familien har gavn af, at måltiderne er sunde og nærende. Måske en plakat med kostpyramiden eller noget lækkert mad, der hænges på køleskabet kan minde jer om, at maden er vigtig. Hav fokus på sanserne, mens I spiser. Sluk for tv, radio og computer. Se på maden, smag på maden, læg mærke til hvordan det føles i munden. Kort sagt: Spis, når I spiser!



## BEVÆG JER

Kroppen arbejder på højtryk, når psyken er belastet, og den bedste måde at få stressen ud af kroppen på er ved at bevæge sig og gerne hver dag, hvis det er muligt. Kan du lokke resten af familien med, vil det gavne både humør og relationer. Det behøver ikke være anstrengende, blot pulsen kommer lidt op. Aktiviteter som at gå, småløbe, cykle eller svømme kan være godt for både krop og psyke.

## SØVN

Når tankerne kører rundt i hovedet med fokus på problemer og bekymringer, oplever mange, at det kan være rigtig svært at sove. Når kroppen og sindet er spidsbelastet, er otte timers søvn ikke for meget for de fleste. Ro, regelmæssighed og renlighed er ikke blot gamle husråd. De er faktisk også nyttige i forhold til at have gode sovevaner. Foretag dig rolige ting en time inden sengetid for at forberede dig på søvnen. Gå i seng på nogenlunde samme tidspunkt hver aften. Hold så meget orden som muligt i soveværelset og lad for eksempel være med at have arbejdsrelaterede opgaver liggende på natbordet, som forstyrrer.

Mange har gavn af at skrive de bekymrende tanker ned på papir inden sengetid. De tømmer på den måde hovedet for tanker, og det aflaster hjernen, at tankerne står på papir og eventuelt kan tages op igen næste dag. Det skal bare skrives ned, som det kommer uden at tage hensyn til, om det giver mening eller er stavet rigtigt. Ud af hovedet – måske skal det samme skrives flere gange, før der er ro. Og måske skal skrivprocessen gentages, hvis man vågner i løbet af natten.

FORÆLDREUDSAGN: "Jeg er blevet meget bedre til at tackle svære situationer, bedre til at bevare roen, og til at godtage mine reaktioner og sige til mig selv: Det er ok at have det sådan, det skal nok gå."

## STRUKTUR I HVERDAGEN

At få overblik i hverdagen er også med til at nedsætte stressniveauet.

Når der er mange ting, der er uvisse omkring dit barns situation og familiens fremtidige liv, er det godt at have struktur i hverdagen. Eksempelvis mad- og aktivitetsplaner, som er realistiske, vil helt sikkert lette presset. Måske vil det give overblik at lave et "tidsbudget". Et døgn består af 24 timer, hverken mere eller mindre. Er der for mange aktiviteter ud af huset i forhold til ledige timer, og er der taget hensyn til, at der også skal være "elastik" mellem aktiviteterne?

Når der er psykisk sygdom i familien, tager nogle ting længere tid, end de plejer. Eksempelvis kan det tage længere tid at komme ud af døren, hvis man først skal motivere sit barn til at komme af sted, og måske lykkes det ikke hver gang. Så kan en plan B være nødvendigt at have i baghånden. Hvem kan passe barnet, imens resten af familien tager af sted? Undgå at skulle opfinde en løsning, når det hele står på glødende pæle.



FORÆLDREUDSAGN: "Det har været rigtig godt at mødes med andre i samme situation."



### SKRIV NED

Lad være med at bruge hjernen som opslagstavle og huskeliste. Skriv hellere det du skal huske ind i din kalender. Det aflaster den i forvejen belastede hjerne at gøremålene står på papiret. I det hele taget er det en rigtig god idé at skrive dagbog. Både for at få tankerne ud af hovedet og som mulighed for at rekonstruere forløbet, hvis det skulle blive nødvendigt. Man får derved lettere øje på fremskridt, når man kan bladre lidt frem og tilbage i notaterne.

Mange oplever, at de glemmer vigtige detaljer i forløbet, fordi de er så opslugt af at stramme sig an.

### VÆR GOD VED DIG SELV

Husk at gøre ting, som du godt kan lide. På den måde lades sindet op til at tackle næste udfordring. Intet er for småt: Avislæsning, solbadning, modeljernbanebygning, håndarbejde, blomsterbinding, se tv, frimærker osv. Blot du slipper de bekymrede tanker en stund.

## PAUSER

Når det hele bimler og bamler om ørene på dig, kan det være svært at finde ro til at få sorteret i tanker og oplevelser. Alligevel er det en god idé at være opmærksom på at holde mentale pauser flere gange i løbet af dagen.

En måde at få ro i hovedet på er at vende sit fokus mod åndedrættet. Læg mærke til om åndedrættet flyder frit og ubesværet. Tag et par dybe åndedrag og læg mærke til de fysiske fornemmelser, der følger åndedrættet. Vær opmærksom på temperaturen ved næsen, der skifter en lille smule ved indånding og udånding. Måske kan brystkassen mærkes, når den hæver og sænker sig i takt med åndedrættet.

Et par minutter et par gange om dagen vil give mentale pauser nok til at føle større overskud. Hvis der er megen uro omkring dig, så find det roligste sted at holde pausen.

## HOLD AF HVERDAGEN

For at bevare overskud og overblik er det vigtigt, at du får det hele lidt på afstand ind i mellem. Hold så vidt muligt fast i din normale hverdag med arbejde og sociale forbindelser. Også selvom det er på "nedsat tid". Så din verden også indeholder andet end psykisk sygdom.

## ÅBENHED BETALER SIG

Selv om det kan være svært at være åben og betro sig til andre, viser alle erfaringer, at det betaler sig at være åben om psykisk sygdom. Ikke mindst hjælper det de pårørende, familien og den syge, og samtidig nedbryder det også de mange fordomme og stigmatiseringen i samfundet.

## FIND SAMMEN MED ANDRE

Søg støtte og vejledning i netværksgrupper med andre pårørende. Den hyppigste tilbagemelding er: "Hvor er det dejligt at mødes med nogen, der fuldt og helt forstår, hvad det vil sige at være pårørende". 97 % af deltagerne i BEDRE PSYKIATRI's netværksgrupper for forældre med børn og unge med psykiske vanskeligheder giver udtryk for, at det har betydet rigtigt meget at mødes med ligestillede.

BEDRE PSYKIATRI har lokalafdelinger over hele landet – gå blot ind på hjemmesiden og søg i dit lokalområde.

FORÆLDREUDSAGN: "Dejligt at kunne dele det, der er svært!"

## 3. DEL

### VÆRKTØJSKASSEN TIL AT VÆRE SAMMEN MED DIT BARN!

Det er ikke ligegyldigt, hvordan du kommunikerer med dit barn. Det kan for eksempel være hensigtsmæssigt, at du tænker over, hvordan du formulerer dig.

Hvorfor er du så ... sur, vred, stille i dag ...? Hvis du spørger på den måde, fokuserer du på årsagen, og det kan være med til at vedligeholde og fastholde negativ opfattelse af den situation, der udløste reaktionen. "Hvorfor" kan virke let afkrævende og til tider anklagende, men det kan også være en måde at få overblik over situationen, og det er meget hensigtsmæssigt at følge op med:



**HVORDAN KAN JEG HJÆLPE DIG...?**

**Hvordan** er med til at fokusere på måden, hvorpå problemet kan løses og sætter gang i en fremadrettet ændring af situationen.

**HVAD KAN VI GØRE...?**

**Hvad** er med til at fokusere på det, der skal til for at forandre situationen.

**HVEM KAN HJÆLPE...?**

**Hvem** er med til at fokusere på de personer, der kan være med til at forandre situationen.

**HVORNÅR TROR DU, DET VIL VÆRE BEDST...?**

**Hvornår** er med til dels at fokusere på tidspunktet for, hvornår indsatsen er optimal, dels for at kunne beskrive en situation, der medfører en bestemt tilstand. "Hvornår får du det sådan...?"

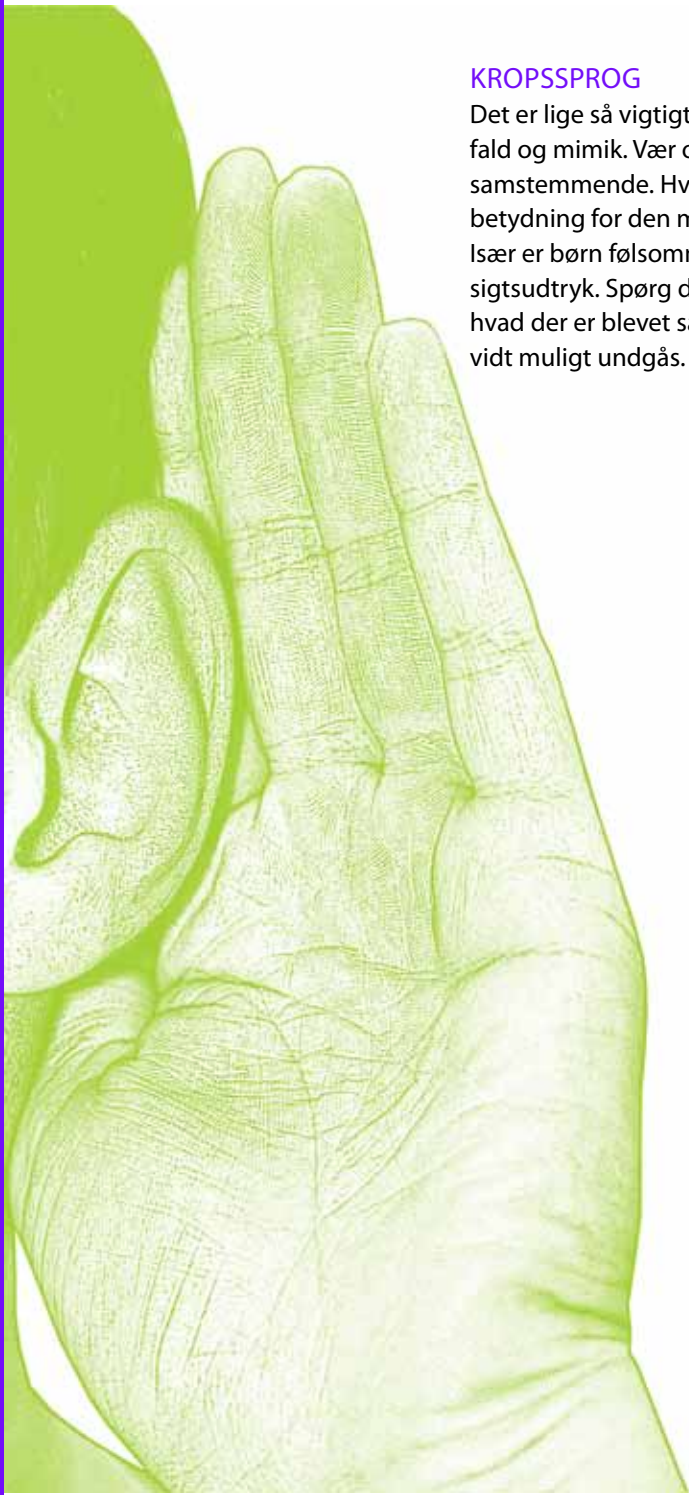
## KROPSSPROG

Det er lige så vigtigt at være opmærksom på kropssprog, tonefald og mimik. Vær opmærksom på, at det, du siger og viser, er samstemmende. Hvordan man ser ud, når man taler, har stor betydning for den måde, som barnet opfatter det sagte på. Især er børn følsomme i forhold til at aflæse kropssprog og ansigtsudtryk. Spørg derfor gerne ind til, om barnet har forstået, hvad der er blevet sagt, så mistolkninger og misforståelser så vidt muligt undgås.

## LYT FOR AT FORSTÅ

Start med at holde mund. Du kan ikke både tale og lytte effektivt samtidig. Naturen gav os en mund og to ører. Hvorfor? Fordi vi skal lytte dobbelt så meget, som vi taler.

- Engager dig og giv barnet rum og plads til at tale – også selv om barnet ikke udtrykker sig korrekt.
- Vis empati og anerkendelse.
- Sæt barnet i centrum og hold egne behov udenfor.
- Tilskynd barnet til refleksion, handling og læring.
- Vis først og fremmest med kropssproget, at du virkelig ønsker at høre, hvad barnet har at sige. Smil, nik, når du er enig og stil spørgsmål om det, du ikke forstår.
- Fjern de udefrakommende ting, der kan distrahere. Sluk for radio, computer eller andet, der kan tiltrække sig opmærksomhed.
- Pas på dine egne følelser. Husk at ethvert menneske skaber sit eget billede af verden. Vær så rolig og afbalanceret som muligt. Vrede og surhed kan få os til at gå glip af vigtige informationer. Forestil dig, hvordan du selv ville reagere på det, der bliver sagt og måden, det bliver sagt på.
- Vær hurtig til at udtrykke enighed og modsat langsom med at udtrykke kritik og uenighed.
- Stil spørgsmål. På den måde viser du interesse og undgår eventuelle misforståelser.
- Vær tålmodig. Nogle børn har sværere ved at udtrykke sig end andre. Skab den rette trygge og rolige atmosfære, og giv barnet den nødvendige tid til at udtrykke sig.



## HAV RESPEKT

Vær ærlig og respektfuld. Pas på med at bagatellisere barnets oplevelser og symptomer. Husk: Enhver er specialist på sine egne oplevelser.

Vælg kampene med omhu. Tænk altid: Er dette vigtigt i den store sammenhæng? Er det vigtigt, at puderne står lige i sofaen, eller er det vigtigere, at barnet har haft en hyggestund med historielæsning i sofaen.

## MINDRE "BIDDER"

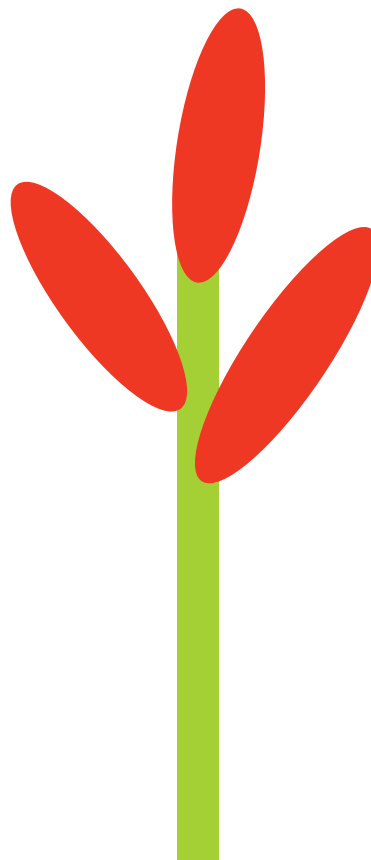
Den bedste støtte, som du som forældre kan give, er at begrænse antallet af valg og sætte klare rammer for, hvad der skal ske.

Nogle børn med psykiske problemer kan have svært ved at overskue helt almindelige hverdags begivenheder. For små børn kan for eksempel en tur på legepladsen være helt overvældende, hvis de skal forholde sig til alle legeredskaberne på en gang. Del besøget op i flere omgange, så det ene dag er et mindre område af legepladsen, der skal besøges, og resten gemmes til en anden dag.

Nogle større børn og unges udfordring kan for eksempel være, at det er svært at holde orden på værelset, eller når der skal laves lektier. Hjælp dem med at skabe overblik ved at dele opgaverne op i små overskuelige enheder, som er med til at give en følelse af overblik og af at kunne håndtere opgaverne. For eksempel: "Sæt først på plads i vindueskarmen, så kigger vi på resten senere". Eller: "Tag en bog op af tasken ad gangen og se, om der er noget, der skal gøres". "Tag en hylde ad gangen" osv. Sænk forventningerne midlertidigt, når barnet er sårbart.

Tænk også over, at for mange valg og tilbud kan være stressende for barnet. Brug din sunde fornuft og erfaringer om, hvad dit barn plejer at kunne lide. For eksempel kan en tur i forlystelsesparken, som hele familien har glædet sig til, ende i kaos, hvis barnet skal tage stilling til alt for mange tilbud og muligheder. Eller alt for mange valgmuligheder omkring spisebordet kan få

FORÆLDREUDSAGN: "Jeg har lært meget af de andre i gruppen. Jeg har også selv bidraget med mange ting. Det giver en god følelse."



## INDHENT VIDEN

Jo mere du ved om dit barns sygdom, jo bedre kan du forstå, hvad der er sygdomsadfærd, og hvad der er almindelig adfærd i forhold til barnets alder. Det løser ikke alle problemer, men kan gøre det lettere at navigere i hverdagen. Hvis et barn eksempelvis viser voldsom vrede og frustration, kan det være godt at lade være med at tage angrebet personligt, men i stedet forholde sig roligt og "tale barnet ned" igen. Et par dybe åndedrag og det gamle råd om at tælle til ti kan for det meste hjælpe til, at du selv får samling på dine egne følelser og kan reagere mere velovervejet.

## BEVAR HÅBET

Som forældre til et barn med psykiske problemer kan det være svært at se positivt på fremtiden. Det er vigtigt at slå fast, at selvom barnet har en psykisk lidelse, er det ofte muligt at komme sig helt eller delvist og have både livskvalitet og livsglæde. Mange lever et godt og meningsfuldt liv, selv om der er psykiske vanskeligheder – i accept af de vilkår der følger med. Optimisme og et positivt livssyn kan påvirke helbredelsen ganske betydeligt. Og du kan som forælder gøre meget for dit barn. Hvis du kan mobilisere håb og optimisme og give udtryk for det, vil det have en afsmittende virkning på dit barn og resten af familien. Det kan godt være, at der lige nu er langt mellem solstrålehistorierne i familien, og det hele ser lidt sort ud, men det eneste konstante er forandring, og alting ændrer sig hele tiden. Det kan være af stor betydning at deltage i arrangementer eller netværksgrupper med ligestillede for på den måde at få sat din egen situation og fremskridtene lidt i relief og få inspiration og støtte til at klare de svære ting.

## NETVÆRK – HJÆLP TIL SELVHJÆLP!

Landsforeningen BEDRE PSYKIATRI har lokalafdelinger over hele landet, og de fleste lokalafdelinger har pårørende grupper. Fælles for alle grupperne er, at det er forløsende at mødes med andre, der står eller har stået i samme situation som en selv. I grupperne er der plads til, at alle kan få fortalt om deres udfordringer, og alle kan føle tillid til også at udtrykke de svære problematikker. Erfaringerne fra netværksgrupperne i BEDRE PSYKIATRI's projekt for forældre med psykisk syge børn og unge viser eksempelvis, at nogle forældre fortæller, at de ville ønske at deres barn ikke boede hjemme, eller oplever en stor vrede rettet mod det syge barn. Det er alt sammen helt i orden at sige i gruppen, for vi ved alle, at sådan kan verden godt se ud ind imellem, og at det ikke er et udtryk for, at vi mener det bogstaveligt.

FORÆLDREUDSAGN: "Dejligt at få følelsen af at være normal – at ens følelser er normale."

## 4. DEL NYTTIGE LINKS

<a href="http://www.bedrepsykiatri.dk">www.bedrepsykiatri.dk</a>	BEDRE PSYKIATRI – landsforeningen for pårørende
<a href="http://www.psykiatrifonden.dk">www.psykiatrifonden.dk</a>	Psykiatrifonden
<a href="http://www.sind.dk">www.sind.dk</a>	SIND
<a href="http://www.psykisksaarbar.dk">www.psykisksaarbar.dk</a>	Det Sociale Netværk
<a href="http://www.angstforeningen.dk">www.angstforeningen.dk</a>	Angstforeningen
<a href="http://www.borderlineforeningen.dk">www.borderlineforeningen.dk</a>	Borderlineforeningen
<a href="http://www.depressionsforeningen.dk">www.depressionsforeningen.dk</a>	Depressionsforeningen
<a href="http://www.autismeforening.dk">www.autismeforening.dk</a>	Landsforeningen Autisme
<a href="http://www.adhd.dk">www.adhd.dk</a>	Landsforeningen ADHD
<a href="http://www.spiseforstyrrelser.dk">www.spiseforstyrrelser.dk</a>	Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade
<a href="http://www.pslandsforeningen.dk">www.pslandsforeningen.dk</a>	PS Landsforeningen – Pårørende til spiseforstyrrede
<a href="http://www.ocd-foreningen.dk">www.ocd-foreningen.dk</a>	OCD-Foreningen
<a href="http://www.socialjura.dk">www.socialjura.dk</a>	Social Jura
<a href="http://www.sundhed.dk">www.sundhed.dk</a>	Sundhedsportal
<a href="http://www.netpsykiater.dk">www.netpsykiater.dk</a>	Netpsykiater

# VI HJÆLPER DIG, SÅ DU KAN HJÆLPE DINE

BEDRE PSYKIATRI er en forening for pårørende til psykisk syge. Foreningen er et tilbud til alle, der kender en, der har psykiske problemer. Det kan være som forældre, børn, anden familie, naboer, venner, kollegaer.

## VI ARBEJDER FOR

- bedre forhold for og behandling af mennesker med psykiske sygdomme.
- øget inddragelse af og bedre vilkår for pårørende.
- øget kendskab til og forståelse af psykiske sygdomme.

Vores lokalafdelinger tilbyder bl.a. samtalegrupper for pårørende, offentlige informations- og oplysningsmøder, samt relevante arrangementer for pårørende.

## FÅ MERE AT VIDE

BEDRE PSYKIATRI gennemfører i 2011-2015 projektet "Netværk og støtte til familier med børn og unge med psykiske vanskeligheder".

Du kan læse mere om landsforeningens arbejde, holdninger og aktiviteter på [www. bedrepsykiatri.dk](http://www.bedrepsykiatri.dk)



---

## BEDRE PSYKIATRI

landsforeningen for pårørende

---

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

Livjærgade 20  
2100 København Ø

Tlf.: 35 25 46 00  
[www.bedrepsykiatri.dk](http://www.bedrepsykiatri.dk)  
Mail: [info@bedrepsykiatri.dk](mailto:info@bedrepsykiatri.dk)