



bedre psykiatri

ISSN: 2596-7096

EFTERÅR 2020



*»Når jeg var sammen med
min far, prøvede jeg at
passe på ham og distrahere
ham fra hans tristhed«*

TEMA
NÅR BØRN ER PÅRØRENDE



ISSN 2596-7096. Bedre Psykiatri

Redaktion

Jesper Nissen (ansvarshavende) og sekretariatets medarbejdere. Artikler i magasinet Bedre Psykiatri kan frit citeres med kildeangivelse.

Artikler og indlæg udtrykker ikke nødvendigvis redaktionen eller foreningens holdning.

Fotos og illustrationer

Side 2 / Helga Teilgaard
Forside og side 4-6 / Claus Bech
Side 8-15 / Marie Boye Thomsen
Side 16 / Jesper Nissen
Side 19 / KL
Side 20 / Jens Peter Eckardt

Oplag: 11.000 stk

Layout

Julie Asmussen

Tryk

Tryk PE Offset A/S
Oplag: 11.000 stk

Sekretariatet

Læderstræde 34, 4
1201 København K
info@bedrepsykiatri.dk
www.bedrepsykiatri.dk

Landsbestyrelsen

Læs mere på bedrepsykiatri.dk

Landsformand

Mads Engholm
me@bedrepsykiatri.dk

Bedrepsykiatri.dk

VI SKAL TÆTTERE PÅ PÅRØRENDES HVERDAG



MADS ENGHOLM
Landsformand



OM MEDLEM af Bedre Psykiatri ved man bedre end de fleste, at når man bliver pårørende til én med psykisk sygdom, bliver verden ofte og pludseligt kaotisk for mange af os. Midt i frustrationerne, angsten og sorgen har man brug for en redningskrans at støtte sig til og et fællesskab at

kæmpe sammen med. Den redning og det fællesskab skal man kunne finde i Bedre Psykiatri. Men synes de pårørende, vi er gode nok til det? Giver vi dem den rigtige hjælp og støtte, så de får lettere ved at møde de udfordringer, der følger med at være tæt på en psykisk syg? Og hvad kan vi gøre for at blive bedre?

For at kunne svare på de spørgsmål lavede vi i sommer en stor undersøgelse af, hvilken hjælp man har allermest brug for, når man bliver pårørende til en psykisk syg og hvilken hjælp, man i den situation efterspørger fra en forening som vores, hvor de pårørende er i fokus. Vi har både spurgt nuværende og potentielle medlemmer.

Undersøgelsen viser, at pårørende, der står med den tætte, langvarige og forpligtende relation til en psykisk syg, først og fremmest efterspørger det, der hjælper dem i en stresset og presset hverdag. Det handler om undervisning i, hvordan man håndterer rollen som

pårørende og hjælper den syge, rådgivning om de svære juridiske og socialfaglige spørgsmål, de skal finde svar på i mødet med "systemet", og adgang til viden om den sygdom, man pludseligt og brutalt har fået tæt ind på livet.

De pårørende, vi har spurgt, ønsker en forening, der aflaster dem fra de vilkår, der slider pårørende ned. Det kan ske gennem telefonisk rådgivning, møder med frivillige eller professionelle kontaktpersoner, bisidder, der kan tage med til de svære møder i kommunen og muligheder for at uddanne sig som pårørende på kurser og på nettet. Mange har også behov for at møde andre pårørende, man kan lære af og have et fællesskab med, når man har kræfterne til det.

Vi kan heldigvis se, at rigtig mange pårørende har stor gavn af den hjælp, vi kan give dem i Bedre Psykiatri. Både de samtalegrupper, pårørendecaféer, foredrag og andre aktiviteter, vores lokale frivillige står for, og den hjælp i form af rådgivning, kurser og viden de får fra landsforeningen.

Vi vil derfor ikke bruge undersøgelsens konklusioner til at nedprioritere de mange gode tilbud, vi har i dag. Tværtimod vil vi se på, hvad vi kan gøre mere af og blive bedre til. Vi vil være nysgerrige på, hvilke nye former for hjælp vi skal kunne tilbyde. Og vi skal se på vores samlede strategi for, hvordan vi bruger Bedre Psykiatri's kræfter bedst muligt, når vi ved, at så mange har brug for vores hjælp og for, at vi hjælper hinanden med at blive hørt som pårørende.

Undersøgelsen giver også nye, spændende bud på, hvordan vi kan blive bedre til at vise nye pårørende, at vi i Bedre Psykiatri kan tilbyde hjælp, som gør hverdagen lettere, og at vi ikke bare hjælper den enkelte, men også står sammen om at tale de pårørendes og psykiatriens sag. Ikke mindst i den kommende tid, hvor vi både skal sikre, at der bliver landet en ambitiøs 10-årsplan for psykiatrien og bruge vores stærke lokale stemme til at sikre, at mennesker med psykisk sygdom og deres pårørende er på dagsordenen ved kommune- og regionsvalget næste år.

Der er meget at tage fat på, hvis vi virkelig skal blive bedre til at være der for alle psykiatriens pårørende. Men med vores stærke netværk af lokalforeninger, vores engagerede frivillige, vores erfarne landsforening og kompetente sekretariat er der god grund til at se lyst på fremtiden. Så det er en opgave, vi med optimisme og engagement kan give os i kast med sammen. Og derfor skal der også lyde en stor tak til jer, der som medlemmer af Bedre Psykiatri er med til at gøre det muligt. ■



SIDE 4

Når jeg var sammen med ham, prøvede jeg at passe på ham og distrahere ham fra hans tristhed ved at være glad og sige glade ting. "Se far, nu skinner solen", eller "Se far, er det ikke sjovt, at denne her sneegl har sit eget hus?"

Natasha Bach er vokset op med en far med skizofreni



SIDE 8

"Mange af børnene er skræmte, forvirrede og triste. De føler sig anderledes og forkerte. De mærker, at noget er anderledes, men forstår ikke, hvad det er."

Ingelise Nordenhof, socialrådgiver, familierapeut og børnerådgiver





Se far, nu skinner solen

Natasha Bachs far har skizofreni. Det fyldte hendes barndom med tristhed, skyld og frygt. Hendes vigtigste anbefaling til familier med sygdom er at være åbne og tale om sygdommen.

af **JESPER NISSEN** foto **CLAUS BECH**

N

ATASHAS FAR

griner ikke. Hvis han endelig tvinger et grin frem, forsvinder det hurtigt igen.

Det er som om,

han tror, grinnet kan være farligt. Når han taler, er det langsomt og dybt, som om han skal tænke meget grundigt over hvert eneste ord. Det føles trist. Sådan har det været lige så længe, Natasha kan huske. Natashas far har paranoid skizofreni.

I dag er Natasha 24 år. Hun er skuespiller og læser til tekstilformidler. Hendes far er stadig meget syg. Hun ser ham ikke mere.

Kaktusser, en dukke og et krakeleret spejl

En juleaften, da Natasha var 11, stod hendes far pludselig og græd. Natasha løb op på loftet og smed sig i en sofa. Hun

ønskede, at sofaen skulle opsluge hende, så hun ikke behøvede at tænke på, hvorfor faren græd. Hendes tante kom og fortalte, at faren var syg, og at han ikke havde det så godt. Natasha blev lagt til at sove alene på loftsværelset. Hun husker stadig kaktusserne, dukken og det krakelerede spejl i vindueskarmen. Det var første gang, det gik op for Natasha, at der var noget galt med hendes far.

Til hverdag var Natasha tynget af skyld. Over ikke at have lyst til at se sin far, og over at det ikke lykkedes hende at muntre ham op.

— Når jeg var sammen med ham, prøvede jeg at passe på ham og distrahere ham fra hans tristhed ved at være glad og sige glade ting. "Se far, nu skinner solen", eller "Se far, er det ikke sjovt, at denne her snegl har sit eget hus?". Men det virkede ikke. Jeg kunne godt se, at der var kaos og larm inde i hans hoved, og at han lyttede til noget, der ikke var der.

Skyldfølelsen og tristheden satte sig i Natasha. Hun følte sig ensom og oplevede ikke, at nogen forstod, hvad hun bar på. Hun og hendes mor forsøgte ellers at fortælle klassen, at faren var syg, og at det var svært for Natasha. Men det føltes ikke som om, det gjorde indtryk på dem. De undrede sig bare over, at hun altid var så trist. Der blev hvisket om hende på gangen, og indimellem opfangede hun en hånlige kommentar. Da hun inviterede hele klassen til fødselsdag, kom der fire.

Det værste var frykten for selv at få en psykisk sygdom. Den larmende frygt for at arve farens vrangforestillinger og pludselig selv være den, der stod på altanen og råbte til mennesker, der ikke var der. Det fulgte hende i mange år og fortog sig først, da hun som ung voksen havde en periode med stress. Der opdagede hun, at psykisk sygdom ikke behøver at være så ekstremt.

— Hvis jeg kunne rejse tilbage og sige én ting til mit otteårige jeg, skulle det være, at psykisk sygdom ikke behøver at gøre én til et andet menneske eller få én til at skade andre, uden at man selv ved det.

Da far ville have papegøjer

Når Natasha i dag tænker tilbage, ser hun tre lyspunkter i de ellers svære skoleår. Først og fremmest sin mor.

— Min mor var mit sikre sted. Hun lagde altid mærke til, hvordan jeg havde det. Hun beskyttede mig mod de værste sider af min fars sygdom, og hun hjalp mig til at grine af det hele.

Da Natasha fortalte sin mor, at faren gik og talte om at skaffe papegøjer, var de enige om, at det var et mærkeligt projekt, som var opstået et sted i farens skøre hoved. De flækkede af grin. Det var et af de dejlige øjeblikke, hvor de kunne tage let på farens sygdom. Humor er noget af det vigtigste, hun i dag kan anbefale andre i samme situation.

Et andet lyspunkt var hendes klasselærer Lisbeth. Hun husker ikke, hvordan Lisbeth første gang fik at vide, at Natashas far var syg, men hun er meget taknemme-



“Hvis jeg kunne rejse tilbage og sige én ting til mit otteårige jeg, skulle det være, at psykisk sygdom ikke behøver at gøre én til et andet menneske.”

NATASHA BACH

lig for de mange kram, hun fik, og for at Lisbeth spurgte og lyttede, når Natasha gerne ville fortælle. En dag, hvor det tordnede, blev Natasha ked af det. Hun var bange for, at hendes far cyklede rundt ude i uvejret. Det fik Lisbeth til at kontakte Natashas mor og foreslå, at hun fandt en samtalegruppe for børn.

Gruppen blev det tredje lyspunkt i Natashas barndom. Her gik det op for hende, at der var andre børn, der var triste og overdrevent opmærksomme ligesom hende. Det var som om, de havde en slags hemmelig klub sammen. Her lærte hun, at det var ok at være vred på sin far — selvom

han var syg. Og at værdsætte de små stunder, hvor han havde det godt. Desværre varede samtaleforløbene kun et halvt år ad gangen, og Natashas far skulle godkende det, når hun ville starte på et nyt hold. På grund af hans paranoide tanker om, hvad hun fortalte om ham i gruppen, blev det kun til to halve år.

Det er ikke så mystisk, når man er åben

Natashas vigtigste anbefaling til familier med psykisk sygdom er at tale mere om det.

— Når man er åben, fylder det ikke så meget. Det bliver ikke mystisk og dystert, men noget normalt. Der dukker også nye ting op, som man måske ikke vidste, at man havde brug for at tale om. Frygt for eksempel. Hvis vi havde talt mere om min frygt for at blive syg, var den måske gået hurtigere væk.

Og så skal forældrene ifølge Natasha være opmærksomme på børnenes ensomhed og tristhed. Det var hendes egen mor, og det er Natasha meget taknemmelig for. Men måske skulle moren have været endnu mere opmærksom. Og tidligere. Natasha ville ønske, at hun var kommet i børnegruppen tidligere — allerede som 8-9-årig. Eller til en psykolog.

Nu, hvor Natasha er voksen, er faren trådt lidt i baggrunden. Han blev hjemløs, da hun var 15, og i flere år vidste familien ikke, hvor han var. Ikke før han dukkede op i garagen hjemme hos Natashas farfar for at tage sit eget liv. Det lykkedes ikke. Nu bor han i en lejlighed i Assens, men hun ser ham stadig ikke. Han har ikke længere lige så meget magt over hendes humør. Men hun har det stadig ikke rigtig godt. Hun skal i behandling for den angst, hun bærer på. På uddannelsen arbejder hun med syning, strik og design. Og på det seneste er hun begyndt at få flere filmroller. Blandt andet i serierne Min fars krig og Victors bog. Hun drømmer om at kunne leve af at være kreativ.

— Jeg er et sted, hvor jeg forsøger at komme igennem det og udvikle mig, så godt jeg kan. ■

EN SOM MIG

— med psykisk sygdom tæt på

Ny hjælp til børn og unge i familier med psykisk sygdom

af JAKOB AHRENST

PÅRØRENDE MELLEM 12 OG 17 ÅR kan få rådgivning og møde andre unge med samme udfordringer i Bedre Psykiatri's nye onlineunivers 'En som mig'.

Til trods for, at unge pårørende slås med alvorlige problemer på et afgørende tidspunkt i livet, har der indtil nu ikke været et tilbud specifikt til dem. Derfor har Bedre Psykiatri lanceret 'En som mig'. Et onlineunivers, hvor pårørende mellem 12 og 17 år bl.a. kan møde andre unge og chatte med professionelle rådgivere.

— Vi håber, at 'En som mig' kan hjælpe de unge ud af ensomheden og ruste dem til at klare nogle af de mange udfordringer, de går og kæmper med, forklarer projektleder Christina Wind.

'En som mig' gik i luften den 31. oktober, og allerede nu kan børn og unge chatte med professionelle rådgivere, se videoer og få en masse viden om psykisk sygdom og livet som pårørende.

— De unge skal gå derfra med konkrete råd og værktøjer, de kan bruge i hverdagen. Det lægger vi stor vægt på. Der bliver taget hånd om dig, uanset om din søster har en spiseforstyrrelse, eller din far har skizofreni, og sitet er bygget op, så det er nemt at finde det indhold, der interesserer lige netop dig, siger Christina Wind.

Gruppechatten, hvor man kan møde jævnaldrende pårørende, åbner snart.

Børn- og ungerådgivningen

På www.ensommig.net kan børn og unge mellem 12 og 17 år anonymt chatte med en professionel rådgiver. Chatten er åben tirsdage & onsdage mellem 18.00 – 21.00



Børn i familier med psykisk sygdom er i stor risiko

Børn i familier med psykisk sygdom er selv i risiko for at få alvorlige psykiske problemer eller sygdom. Men hvis man finder ind til det, som beskytter dem og fremmer det, kan man undgå de værste følgevirkninger.

af **JESPER NISSEN** illustration **MARIE BOYE THOMSEN**

D

ER ER FLERE konkrete faktorer, som kan beskytte børn i familier med psykisk sygdom. Hvis man er opmærksom på faktorerne og styrker dem, bliver børnene beskyttet mod de risici, de lever med. Det

fortæller Ingelise Nordenhof, der er socialrådgiver, familierapeut og børnerådgiver i psykiatrien og forfatter til flere bøger om børn i familier med sygdom. Hun har mødt hundredvis af børn, der vokser op med en mor eller far med psykisk sygdom.

— Mange af børnene er skræmte, forvirrede og triste. De føler sig anderledes og forkerte. De mærker, at noget er anderledes, men forstår ikke, hvad det er. Hvis de prøver at fortælle det til deres kammerater, møder de ofte undren og manglende forståelse. Når børn mærker stemninger og følelser, som de ikke forstår eller kan identificere, kan de tro, det er deres skyld.

Børnenes udfordringer afhænger af, hvor alvorlig sygdommen er. De mest udsatte har forældre med alvorlige sygdomme som skizofreni, bipolar lidelse og svær depression. Når sygdommen er så alvorlig, oplever børnene, at deres far eller mor opfører sig mærkeligt, og det kan give stor skamfølelse.

— Alle børn er optaget af, at deres forældre skal opføre sig normalt. De fleste kender til følelsen af, at deres forældre er pinlige, uden at det bliver bemærket af andre. Men for børn, der oplever, at deres forældre opfører sig virkelig mærkeligt, bliver pinligheden til decideret skam og skyldfølelse.

Skam, skyldfølelse og tristhed risikerer at sætte dybe spor i børnene. Op imod halvdelen af alle børn, der vokser op med alvorlig psykisk sygdom i familien, får ifølge Ingelise Nordenhof selv en psykisk sygdom. Nogle begynder allerede i syvårsalderen at få symptomer på angst eller depression.

Der er håb for alle

Selvom statistikken er nedslående, og udsigterne kan se sorte ud, understreger Ingelise Nordenhof, at selv børn fra familier med meget svære sygdomme har muligheder for at få et godt liv.

— Én ting er statistik, noget andet er det enkelte barn. Jeg har oplevet børn, hvor man udefra set ville tro, at de var dømt på forhånd, men som alligevel kommer til at klare sig godt. Det, som afgør, hvor godt børnene klarer sig, er, om der er faktorer i deres liv, der beskytter dem

“Mange af børnene er skræmte, forvirrede og triste. De føler sig anderledes og forkerte. De mærker, at noget er anderledes, men forstår ikke, hvad det er.”

INGELISE NORDENHOF

mod det pres, de er udsat for. Faktorerne bliver kaldt beskyttelsesfaktorer, og de er et vigtigt redskab for barnet, familien og for børne- og familierådgivere som Ingelise Nordenhof. Når hun taler med børnene eller deres forældre, er det derfor netop det, hun sætter fokus på.

— Så går vi gennem alle de gode ting, de har med sig og taler om, hvordan de kan styrke de dele af deres liv, som giver dem energi og selvtillid. Og jeg kan godt finde på at sige: “Hvis du bliver ved med det, skal du nok finde veje til at komme igennem det.”

De gode ting — beskyttelsesfaktorerne — kan være personer, vaner, hobbyer og tænkemåder eller noget helt andet afhængigt af børnenes konkrete situation. Det afgørende er, at de hjælper børnene eller kan komme til det, hvis man bruger dem rigtigt.

Den vigtigste beskyttelsesfaktor er åbenhed

Den beskyttelse, Ingelise Nordenhof lægger mest vægt på, er åbenhed og information. I mange familier med psykisk sygdom er sygdommen tabu. Enten fordi ►►



forældrene skammer sig eller fordi, de vil beskytte deres børn. Men tavsheden er hård for børnene.

— Børn mærker stemninger og følelser, og når stemningen er tynget — fx fordi mor altid ligger på sofaen, eller far altid siger nej, uden at de forstår hvorfor, bliver de urolige og kede af det og føler sig nedprioriteret. Når de får hjælp til at forstå forældrenes adfærd og deres egne følelser, kan de få en bedre distance til situationen. Det er et godt udgangspunkt for at kunne mestre de vanskeligheder, de møder.

Det er derfor afgørende, siger Ingelise Nordenhof, at forældrene overvinder skammen og taler med børnene om sygdommen. Nogle gange kan det hjælpe, at forældrene bliver mindet om, hvordan de selv som børn oplevede tavsheden.

— Flere af de her forældre er selv vokset op i hjem med sygdom, og når jeg spørger, hvem der talte med dem om det, da de var børn, siger de ofte "ingen". Og de kan jo godt huske, hvordan det var.

En anden vigtig beskyttelsesfaktor kan være en fritidsaktivitet som sport, musik eller skuespil. Her kan barnet engagere sig, blive dygtig og drømme om en bedre fremtid. Det kan også være et tiltrængt pusterum fra alt det svære derhjemme og give følelsen af at komme ud af den skygge, sygdommen kaster over hverdagen. En tredje vigtig faktor kan være en ansvarlig og tillidsfuld voksen, som kender barnet og familiens situation, og som barnet kan have en tryk relation til. Det kan fx være en lærer, en træner eller en tante.



Børnene skal vide, hvad der beskytter dem

En vigtig del af arbejdet med børnene er at lære dem om de beskyttelsesfaktorer, de allerede har og bruger uden at vide det. Fx at de taler med deres lærer, går til fodbold eller sætter sig til at tegne, når mor opfører sig mærkeligt.



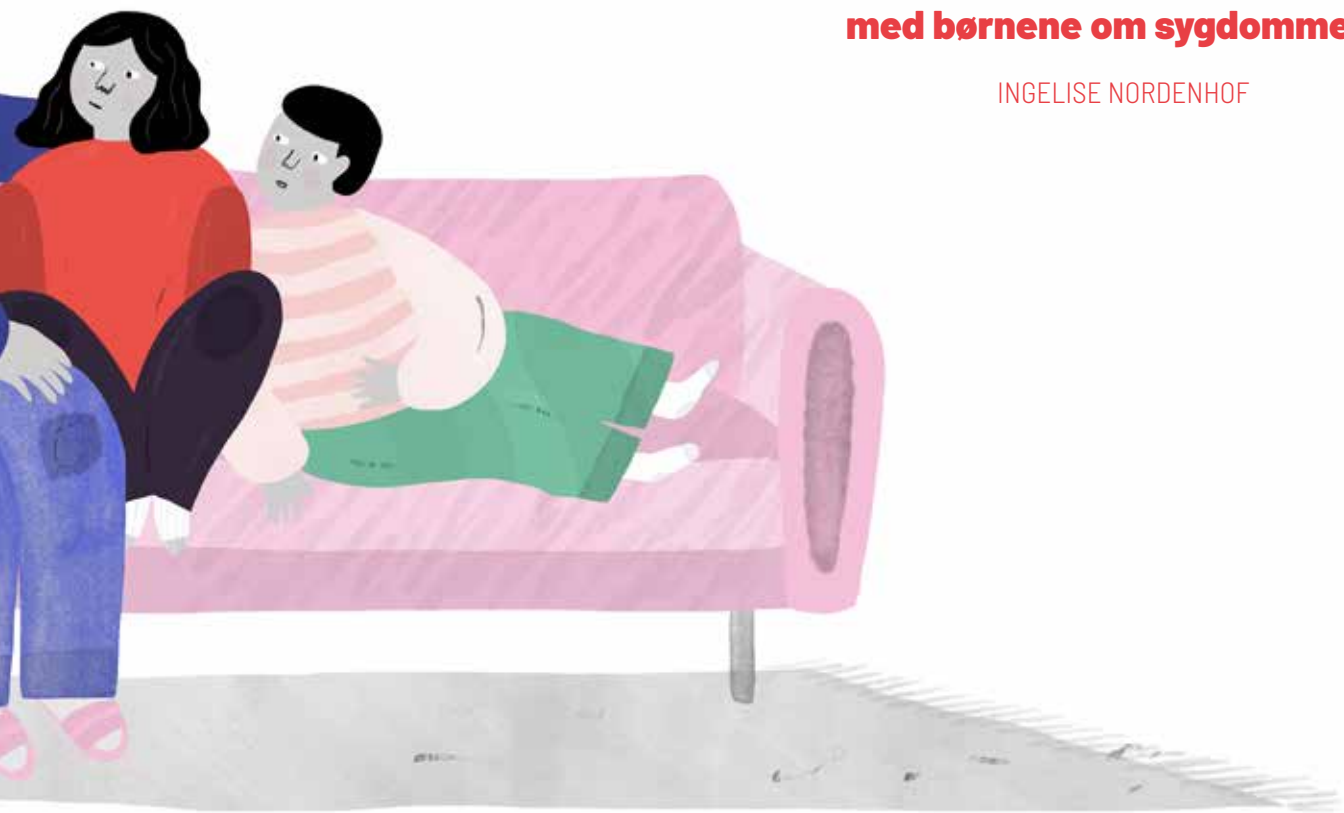
333.000

børn og unge i Danmark har en mor eller far med psykisk sygdom.



To ud af tre børn i familier med psykisk sygdom har ifølge deres forældre ikke fået tilbudt hjælp og støtte af kommunen eller psykiatrien.

Kilde: Epinon for Bedre Psykiatri oktober 2020



“Det er afgørende at forældrene overvinder skammen og taler med børnene om sygdommen.”

INGELISE NORDENHOF

— Jeg taler med mange børn, som gør små eller store ting for at hjælpe sig selv uden at vide, hvorfor de gør det. Når de bliver opmærksomme på, at det, de gør, faktisk hjælper dem, får de følelsen af at have et valg, og at de har færdigheder til at kunne få indflydelse på deres eget liv. Det er med til at øge deres selvtillid, siger Ingelise Nordenhof.

Opmærksomheden på, hvad der beskytter barnet, er også motiverende for forældrene og kan også hjælpe dem til at prioritere deres indsats. Hvis sygdommen fx forhindrer dem i at køre deres barn til fodbold, kan bevidstheden om, hvor vigtig fodbold er, motivere dem til at bede andre om hjælp til kørslen. På samme måde kan forståelsen for, hvor afgørende det er, at barnet har en tæt relation til en voksen, få dem til at tage den første svære snak med barnets lærer.

Men hvad så, hvis der ikke er nogen beskyttelsesfaktorer i barnets liv? Ingen venner, ingen voksen ►►

Få rabat på leje af sommerhuse igennem Sol og Strand

Sol og strand har en samarbejdsaftale med Bedre Psykiatri og giver året rundt alle medlemmer af foreningen 10% rabat på leje af sommerhuse. Sol og Strand har attraktive sommerhuse i hele landet.

Læs mere om rabatten på sologstrand.dk/bedrepsykiatri

Du kan **leje dit sommerhus ud** på gunstige vilkår gennem Sol og strand. En del af lejeindtægten er skattefri. Læs mere på hjemmesiden.



de har tillid til og ingen åbenhed. Så er det mere end nogensinde en opgave for en professionel som Ingelise Nordenhof.

— Så skal vi jo først og fremmest etablere et fagligt professionelt netværk, som kan være en erstatning for det, barnet mangler. Fx en støttekontaktperson. En samtalegruppe for børn er også en rigtig god løsning for mange. Her kan børnene øve sig i at få et sprog for det svære og i at være åbne og lære af hinanden, siger Ingelise Nordenhof.

Samtalegrupper eller andre former for professionel rådgivning findes på de fleste behandlingssteder, hvor mennesker med psykisk sygdom kommer i behandling. Desværre er det ikke alle forældre, der bliver gjort opmærksom på det, så det er altid en god ide selv at undersøge, hvilke muligheder der er for at få hjælp til børnene. ■

“En samtalegruppe for børn er også en rigtig god løsning for mange. Her kan børnene øve sig i at få et sprog for det svære og i at være åbne og lære af hinanden.”

INGELISE NORDENHOF



Ingelise Nordenhof er socialrådgiver, familierapeut, børnerådgiver og forfatter til flere bøger om børn i familier med sygdom. Blandt andet **“Samtaler med unge pårørende”**.

Sådan kan du hjælpe dit barn

Børn i familier med psykisk sygdom bliver tit ensomme og kede af det, og i værste fald risikerer de alvorlige problemer. Her er syv råd til, hvordan du som forælder kan gøre det lidt lettere for dit barn at have en mor, far, søster eller bror med psykisk sygdom.

1

Hold pauser fra sygdommen

Undgå, at sygdommen fylder for meget og bliver det, der definerer jer som familie. Ja, I skal tale om sygdommen og have fokus på det, den gør ved familien – men ikke hele tiden. I svigter ikke den syge eller nogen andre ved at tage en eftermiddag, hvor I laver noget dejligt sammen og kun fokuserer på noget, der gør jer glade. Det er svært, og måske skal I øve jer, inden det lykkes.

2

Fortæl hvad I gør for at få det bedre

Uanset om det er en forælder eller en søskende, der er syg, så tal med barnet om det, I kan og ikke kun om det, I ikke kan. Det gør sygdommen og den svære situation håndgribelig og hjælper barnet til at forstå, at der er håb. Fortæl, hvordan I får behandling – fx at I taler med en læge, får medicin eller går i en samtalegruppe. Og fortæl om det, som fungerer i hverdagen – fx at I går på arbejde og ser jeres venner.

3

Fortæl at nogen passer på den syge

Børn er ansvarsfulde, og mange tror, at det er deres ansvar at passe på dem, de holder af. De kan blive bekymrede, hvis de ikke kan se, at den syge får hjælp eller måske ikke er der i en periode. Derfor: Fortæl barnet, at der er voksne, som hjælper den syge, og at de voksne er dygtige til det. Det giver barnet tryghed og fjerner noget af ansvarsfølelsen.

4

Tal om det, som beskytter barnet

Læg mærke til, hvad der hjælper barnet, og tal om det. Hvis det giver barnet glæde og et frirum at gå til spejder, spille musik eller læse tegneserier, så tal om det, og vær med til at sikre, at det fortsætter og evt. bliver til mere. Ros dit barn for at gøre det, som hjælper. Når det ikke bare er en hobby, men et værktøj til at hjælpe sig selv, giver det barnet følelsen af at have et valg og dermed indflydelse på sit eget liv.

5

Brug tid med barnet

De fleste børn i familier med psykisk sygdom oplever, at de får mindre tid og opmærksomhed, end de har brug for. Det gælder ikke mindst, hvis det er en bror eller søster, der er syg. Man skal derfor huske at prioritere det raske barn. Brug jeres netværk og få den syge søskende passet, imens I giver det raske barn fuld opmærksomhed – fx med en biograftur eller lignende. Hvis det er mor eller far, der er syg, så husk, at den raske forælder godt kan bruge tid med børnene, selvom den syge har brug for at ligge på sofaen.

6

Spørg psykiatrien efter tilbud til børn

De fleste, som kommer i behandling i psykiatrien, har mulighed for at få hjælp til deres børn eller søskende – fx i en samtalegruppe med psykologsamtaler eller andet. Men behandlerne i psykiatrien er ikke altid lige gode til at gøre den syge eller de pårørende opmærksomme på mulighederne for de raske børn. Så spørg selv, om afdelingen har mulighed for at hjælpe jeres barn.

7

Tal sammen

Mange familier med psykisk sygdom skammer sig eller vil beskytte børnene ved ikke at tale om sygdommen. Men tavsheden får barnet til at lave sin egen tolkning, og mange giver i den situation sig selv skylden for den dårlige stemning, tristheden og bekymringerne. Det fører til skam, angst og ensomhed. Derfor: Tal sammen – hellere for meget end for lidt. Hjælp barnet med at forstå situationen, og hvorfor både raske og syge i familien opfører sig, som de gør. Hjælp med at sætte ord på følelserne – fx ved at tale om dine egne.

Styrk barnets modstandskraft

Der er stor forskel på, hvor godt børn i familier med psykisk sygdom klarer sig. De børn, som har den bedste beskyttelse, klarer sig bedst. Med opmærksomhed på, hvad der beskytter barnet, kan man undersøge og tale om, hvad der fungerer godt, hvad der skal styrkes, og hvad der måske skal bygges op helt fra bunden. Her er nogle af de vigtigste beskyttelsesfaktorer for børn i familier med psykisk sygdom.



Skolelæreren

Med en lyttende og forstående lærer kan skolen blive det stabile frirum fra alt det svære derhjemme. Men det kan være svært for børn at åbne sig for læreren. Og det er ikke altid nok at vide, at "man altid kan komme, hvis der er noget." Ofte skal en forælder eller en kammerat være den, der skubber på eller måske være budbringer.



Jævnaldrende

Gode venner og trygheden ved at blive accepteret kan være en stor hjælp. Det giver mulighed for at tale med nogen, tænke på noget andet eller være hjemmefra, når det brænder på derhjemme. For børn, der har svært ved at finde venner, kan en samtalegruppe for børn være et godt sted at møde ligeværdige.



Fritidsaktiviteter

Sport, spejder, musik eller andre fritidsaktiviteter kan give succesoplevelser, venskaber, et sted at tænke på noget andet og muligheden for at drømme om at blive stjerne. Forældrene har en vigtig rolle i at hjælpe med at finde og fastholde en god aktivitet og bidrage praktisk – fx med betaling og kørsel. Hvis det kniber med at overskue det, så søg hjælp hos de andre forældre eller brug jeres netværk.



Åbenhed

At kunne tale sammen og have en hverdag, hvor sygdommen ikke er indhyllet i skamfuld tavshed, er blandt de væsentligste beskyttelsesfaktorer for børn i familier med psykisk sygdom. I familier med åbenhed, samtaler og humor kan barnet bedre forstå sine egne følelser og oplevelser og få dem lidt på afstand. Første skridt er at overvinde skammen og erkende sygdommen.



Børnegruppe

I en samtalegruppe for børn kan barnet få en klar og vigtig oplevelse af, at andre har de samme problemer, og at det ikke er dem selv, der er noget i vejen med. De kan også lære af hinandens måde at tale om følelser på og blive bedre til at sætte ord på det, de oplever. Grupperne kan også være et godt sted at have en god relation med jævnaldrende for de børn, som ikke har venner i skolen. For nogle kræver det stor overvindelse at starte i en samtalegruppe. Tanken om at skulle tale om sygdom og egne følelser kan være skræmmende, og det kan føles illoyalt at tale om sine forældre.



Ros dit barn

Det giver følelsen af at have et valg og være i kontrol over sit eget liv, når man ved, at det, man gør, gavner. Hvis det hjælper dit barn at spille badminton eller høre musik og tegne, når mor eller far er syg, så tal om det, og ros barnet for at beskytte sig selv.



Fællesskab og følelsen af at gøre en forskel

For Louise Rosendahl er Bedre Psykiatri mere end en god sag og en mulighed for at gøre en forskel. Det er også et socialt fællesskab, hvor man kan hygge sig og sludre og grine sammen.

LOUISE ROSENDAHL er en af Bedre Psykiatri's frivillige ildsjæle. Sammen med sit team sørger hun for, at pårørende i lokalområdet får den viden og hjælp,

de har brug for. Og det frivillige arbejde gavner ikke kun andre. Det gavner også hende selv. Gennem foreningen er hun blevet en del af et fællesskab, som forstår hendes udfordringer.

— Det er fantastisk at kæmpe for så vigtig en sag. Ånden i foreningen er helt særlig. Og så møder jeg ovenikøbet en masse virkelig søde og inspirerende mennesker, fortæller Louise Rosendahl.

Hver måned sætter 43-årige Louise Rosendahl kursen mod indre København. Her planlægger hun sammen med sit team arrangementer i lokalområdet. De samarbejder, sparrer og får noget fra hånden. Men arbejdet er ikke alt, forklarer hun:

— Det sociale fylder rigtig meget. Vi hygger os altid. Sludrer og griner. Og hvis nogen har brug for en snak om, hvad der ellers sker i livet på godt og ondt — så tager vi også den!

De frivillige tegner foreningen

Bedre Psykiatri har ca. 500 frivillige fordelt på 60 lokalafdelinger landet over. De arrangerer samtalegrupper og foredrag, tager del i det politiske arbejde og me-

get mere. Organisationskonsulent Arly Eskildsen uddyber:

— Uden de frivillige var der ikke noget, der hed Bedre Psykiatri. Det er dem, der tegner hele foreningen. De vælger, hvem der sidder i landsbestyrelsen og på formandsposten. Og med deres lokale arrangementer og tilbud gør de en kæmpe forskel for pårørende i hele landet.

Hvad kræver det at være frivillig i Bedre Psykiatri?

— Det kræver kun, at du vil gøre en indsats. Du er vigtig og værdsat, uanset hvad og hvor meget du engagerer dig. Det er op til dig, om du fx vil tage del i det lokalpolitiske arbejde være med til at styre lokalforeningens Facebook-side, sætte stole op til arrangementerne eller noget helt andet, fortæller Arly Eskildsen.

Tager hånd om dig

Det var lidt af et tilfælde, at Louise Rosendahl blev aktiv i foreningen. Hendes veninde havde skimmert en annonce i lokalavisen, og et par dage senere sad de begge til et møde med formanden for lokalafdelingen i København og en organisationskonsulent fra Bedre Psykiatri.

— Det hele var lidt spontant, men de forskellige aktiviteter lød vildt spændende, så jeg tænkte: Jamen hvorfor ikke? siger

”Alle har været rigtig gode til at tage hånd om mig. Man bruger kun den tid, man har, og der findes ingen dumme spørgsmål.”

LOUISE ROSENDAHL



Sæt psykiatrien på dagsordenen til kommunalvalget

2021 står i kommunal- og regionalvalgets tegn for mange frivillige i Bedre Psykiatri. Valget er den 16. november 2021, og over hele landet vil BP-frivillige sætte psykiatri og pårørende på dagsorden. Vil du være med? Der er brug for hænder til at lave larm på sociale medier og til at arrangere valgmøder, politikerbesøg og meget andet. Ring eller skriv til din lokalafdeling. Find den på hjemmesiden.

Louise Rosendahl, som i dag er teamleder for det team i lokalforeningen, som står for offentlige arrangementer.

— I starten var jeg lidt i tvivl. Havde jeg evnerne? Kunne jeg magte det? Og var der plads i kalenderen? Men alle har været rigtig gode til at tage hånd om mig, og man bruger kun den tid, man har. Og der findes ingen dumme spørgsmål.

I samme båd

Louise Rosendahls mor har en bipolar lidelse, og hun har også selv været bruger i psykiatrien. Siden hun blev frivillig i efteråret 2019, har hun nydt at møde andre, som kender til de mange udfordringer, psykisk sygdom giver.

— Det er enormt befriende at være en del af et fællesskab, som forstår ens situation. Her rynker ingen på næsen, når snakken falder på psykisk sygdom. For vi er alle i samme båd. Derfor ved vi også, hvor vigtig en kamp vi kæmper, siger hun.

Louises Rosendahl har et budskab til alle, der overvejer at melde sig som frivillig:

— Prøv det! Tag chancen og se, om ikke det er noget for dig. Jeg har været så glad for, at jeg sprang ud i det, og jeg ser frem til mange gode år med spændende oplevelser i foreningen! ■

Har du også lyst til at være frivillig?

Kontakt Bedre Psykiatri, hvis du vil høre mere eller melde dig som frivillig. Ring eller skriv til organisationskonsulent

Arly Eskildsen

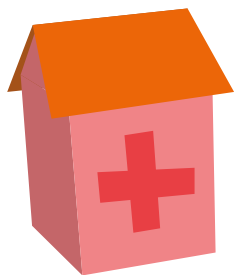
på telefon: **31 76 21 47**

eller mail:

ae@bedrepsykiatri.dk



Ny viden om psykiatri



Intensiv behandling hjemme virker

ET TEAM af sygeplejersker, socialrådgivere, psykiatere, fysioterapeuter m.fl. samarbejder om at behandle mennesker med alvorlig sygdom hjemme hos patienten selv. Det er kernen i FACT-metoden, som flere regioner har taget i brug de seneste år. Og det ser ud til at virke – i hvert fald i Norge. En evaluering viser, at antallet af tvangsindlæggelser for patienter i FACT-behandling i Norge er faldet med 42 pct.

280

FORSKELLIGE METODER findes der ifølge en artikel i The Lancet til at vurdere, om en patient har depression. I Danmark bruger lægen typisk et spørgeskema med spørgsmål om søvnbesvær, appetit, selvtillid og interesse for ens daglige gøremål.

52.300

BØRN har en bror eller søster med psykisk sygdom. Det viser en ny opgørelse fra Social og indenrigsministeriet. Forældrenes kamp for at hjælpe det syge barn tager ofte opmærksomhed og tid fra de raske, og børnene føler sig ofte overset.



ILLUSTRATIONER / JULIE ASMUSSEN

Pårørende savner undervisning

UNDERVISNING om, hvordan man bedst hjælper mennesker med psykisk sygdom. Det er svaret fra flest pårørende, når vi spørger dem, hvad de efterspørger fra en forening som Bedre Psykiatri. På andenpladsen kommer juridisk og socialfaglig rådgivning og på tredje telefonisk rådgivning. Svarene er fra en ny undersøgelse fra Bedre Psykiatri.

10 årsplan for psykiatrien (så småt) i gang

BEDRE HJÆLP og støtte til de pårørende. Styrk kommunernes arbejde. Find det store checkhæfte frem. Det er Bedre Psykiatris vigtigste krav i arbejdet med den ambitiøse langsigtede plan for psykiatrien, som så småt er i gang. Første skridt er, at en håndfuld arbejdsgrupper i begyndelsen af 2021 skal pege på de vigtigste udfordringer. Bedre Psykiatri sidder med i arbejdsgrupperne.

Stor ulighed for mennesker med psykisk sygdom

MENNESKER med psykisk sygdom har sværere ved uddannelse og arbejde og dør tidligere end andre. Det slår nye undersøgelser fra Sundhedsstyrelsen, Danske Regioner og Region Sjælland fast. Bedre Psykiatris vigtigste forslag til at vende udviklingen er bedre hjælp til misbrugende psykisk syge, bedre hjælp til at gennemføre uddannelse, og mere målrettet beskæftigelsesindsats for mennesker med psykisk sygdom.



Flere har en spiseforstyrrelse

FLERE DANSKERE bliver ramt af spiseforstyrrelse. Fra 2010 – 2018 er antallet af danskere, der lever med spiseforstyrrelse steget fra 7.200 danskere til 11.700. Det viser en ny opgørelse fra Sundhedsdatastyrelsen. De fleste ramte er voksne. Otte år efter første diagnose har ni ud af ti af de spiseforstyrrede ikke længere kontakt til psykiatrien.

Den kommunale psykiatri har brug for et gedigent løft

Q&A



Ulrik Wilbek er ny formand for KL's Socialudvalg. Bedre Psykiatri har spurgt ham, hvad der er kommunernes største udfordringer i hjælpen til mennesker med psykisk sygdom.

af **JAKOB AHERNST**

Hvad er kommunernes største udfordringer i hjælpen til mennesker med psykisk sygdom?

"At flere og flere bliver syge. Særligt blandt børn og unge er der en kæmpe stigning af ADHD, angst og autisme, og når flere får behov for hjælp, skal vi i kommunerne bruge flere penge til at hjælpe — ofte mange flere, end vi får i tilskud til området. Samtidig bliver de syge udskrevet tidligere, så de i dag er noget dårligere, når kommunen tager imod dem."

Hvis I får flere penge til at hjælpe mennesker med psykisk sygdom, hvad skal de så bruges på?

"Først og fremmest skal hele den kommunale socialpsykiatri have et gedigent løft. Der skal ansættes mere personale, og medarbejderne skal have udviklet deres kompetencer, så de bliver bedre rustet til at hjælpe de syge. Derudover skal vi bruge penge på forebyggelse, som i min optik er det allervigtigste. Lavtærskeltilbuddene skal udbygges, så du lettere får adgang til tidlige indsatser og socialpsykiatriske akuttilbud i alle kommuner. Og så drømmer vi om, at den eksisterende psykologordning til børn og unge bliver udvidet i regi af kommunerne. Sker det, skal en del af pengene sættes af til den indsats."

Mange syge og pårørende oplever at blive kastet rundt i det kommunale system, mens ingen tager ansvar for at hjælpe dem. Hvordan vil I undgå det?

"Det hele handler om at skabe sammenhæng på tværs af kommunens afdelinger. Det er desværre et stort problem, som alle kommuner skal arbejde på at løse. Ingen skal smides rundt mellem afdelinger, som ikke taler sammen. I Viborg kommune, hvor jeg er borgmester, har vi lavet en sammenhængsmodel, hvor vi har nedlagt alle politikker på området og i stedet prøver at komme borgerne i møde."

Mange mener, at regionerne skal have mere ansvar for at hjælpe mennesker med psykisk sygdom og misbrug. Er du enig?

"Regionerne er ofte noget længere væk fra borgerne, end vi er i kommunerne. I KL ser vi derfor helst, at kommunerne får mere ansvar for hjælpen til mennesker med psykisk sygdom og misbrug. Men det kræver selvfølgelig, at vi får flere midler til rådighed, så vi kan hyre medarbejdere med nye kompetencer eller opkvalificere de medarbejdere, vi har."

Bør kommunerne gøre mere for at hjælpe de pårørende?

"Jeg går ikke rundt i en idealforestilling om, at vi gør nok for de pårørende. Det tror jeg bestemt ikke, vi gør. Vi kommer desværre nok heller aldrig til at gøre så meget, som de pårørende ønsker. Det er en utrolig følelsesmæssig svær situation at være pårørende til én med psykisk sygdom, og selvfølgelig skal vi prøve at komme de pårørende i møde. Men man skal også huske, at vi skal dække alle borgere i kommunen."

Hvad er dine ønsker til regeringens kommende 10-årsplan for psykiatrien?

"Da jeg blev medlem af KL's Socialudvalg, var fem forskellige aktører ved at lave hver sin psykiatriplan. Du milde gud, tænkte jeg. Det er jo spild af tid. Nu har vi chancen for at lave en plan i fællesskab, som kan blive fuldstændig afgørende for fremtidens psykiatri. Så det er bare utroligt vigtigt, at vi arbejder sammen og ikke imod hinanden. Stat, regioner, kommuner, pårørende, organisationer og berørte borgere." ■

"Ingen skal smides rundt mellem afdelinger, som ikke taler sammen."

ULRIK WILBEK

Støt Bedre
Psykiatris arbejde
SMS **Bedre** til **1204**
og støt med 50 kr.

*»Da jeg stod i noget
der føltes som den vildeste
orkan, hjalp Bedre Psykiatris
rådgivning mig med at
få skabt overblik og ro på.«*

Sophie Espe er datter af en mor med paranoid skizofreni og skaber af podcasten 'Jeg er også pårørende'. Når du støtter Bedre Psykiatri, er du med til at sikre, at flere pårørende til mennesker med psykisk sygdom får hjælp og støtte og ligesom Sophie finder ro og retning i en kaotisk hverdag.



BEDRE PSYKIATRI
LANDSFORENINGEN FOR PÅRØRENDE

*»Da jeg stod i noget der føltes
som den vildeste orkan,
hjalp Bedre Psykiatris
rådgivning mig
med at få skabt
overblik og
ro på.«*

Støt Bedre
Psykiatris arbejde
SMS **Bedre** til **1204**
og støt med 50 kr.

Sophie Espe er datter af en mor med paranoid skizofreni og skaber af podcasten 'Jeg er også pårørende'. Som medlem eller fast støtte af Bedre Psykiatri er du med til at sikre, at pårørende til mennesker med psykisk sygdom får hjælp og støtte og ligesom Sophie finder ro og retning i en kaotisk hverdag. Tak!



BEDRE PSYKIATRI
LANDSFORENINGEN FOR PÅRØRENDE



Bedre Psykiatri, Læderstræde 34, 4. DK-1201 København K

