

# Snakk med barn om psykisk sykdom

Informasjon til deg som er pasient i psykisk helsevern og er forelder til barn under 18 år.

Barn under 18 år, som har en forelder som mottar hjelp fra distrikpsykiatrisk senter (DPS) er pårørende. Det gjelder ikke bare biologiske barn, men også stebarn, bonusbarn og fosterbarn.

I Norge har alt helsepersonell plikt til å sørge for tilstrekkelig informasjon og nødvendig oppfølging av barn som pårørende, (Helsepersonelloven § 10a).

Vi vet at når en i familien sliter med tanker og følelser som er vonde, skumle eller triste, kan barn og unge merke det, uten at de skjønner hva eller hvorfor det skjer.



## Barn merker mer enn du tror

I en familie er stort sett alle opptatt av, og bekymrer seg for hverandre, spesielt når en i familien er syk. For foreldre som sliter kan det være vondt og vanskelig å kjenne at du ikke orker så mye, eller får til det du ønsker overfor barna.

Ved å snakke åpent om det som er vanskelig kan det bli lettere å forstå hverandre og vise at dere er glad i hverandre. Det kan også gjøre at dere får flere gode stunder sammen.

Mange barn og ungdom kan tenke at det er deres feil, dersom en i familien sliter, men det er de vanskelige tankene og følelsene sin skyld, ingen annens skyld. Det er det viktig at dere forteller barn og ungdom.

«Det er helt forferdelig å se at mamma har det så vondt... Det føles som om hjertet mitt krymper seg inni meg. Noen ganger har jeg lyst til å være tett inntil henne hele tiden. Andre ganger holder jeg meg borte så mye som mulig. Det er så lite en kan gjøre...Men jeg gråter ofte når jeg legger meg.»

*Sitat fra heftet "Voksne for barn" av Tytti Solantaus og Antonia Ringbom.*

*Brosjyren er laget av Akershus universitetssykehus (Ahus) og kommunene i Helsefelleskapet.*

## Hvordan snakke med barn om psykiske utfordringer?

Vi oppfordrer alle til å snakke om psykiske utfordringer med barna sine, men det kan være vanskelig. Med mer kunnskap om psykisk helse kan det bli lettere å snakke om det som er vanskelig for hele familien.

### Hva er psyke?

Psyke er tankene og følelsene våre, og de bor i hjernen. Psyken vår er ulik, og påvirker måten vi uttrykker våre tanker og følelser på. Det er lurt å ha litt kunnskap om psykisk helse, slik at du kan hjelpe både deg selv og andre med å ta godt vare på den.

God psykisk helse kan forstås som at du trives i hverdagen, at du føler tilhørighet og mening i livet, og at du takler vanlige utfordringer som dukker opp. Hvordan du har det psykisk, kan endre seg fra dag til dag, og over tid. De fleste opplever at den psykiske helsa varierer gjennom livet.

### Psykiske lidelser og diagnoser

- Angst, depresjon, spiseforstyrrelse, selvskadning, bipolar lidelse, schizofreni, psykose, post traumatisk stresslidelse, tvangslidelse og fobier.

Listen over er navn på noen psykiske lidelser og diagnoser. Felles for disse er at de påvirker og kan endre måten du tenker, føler og handler. Ofte når du har en psykisk lidelse, kan du føle at du ikke orker eller får til å gjøre de tingene du pleier å gjøre.

Psykiske lidelser kan være vanskelig å forstå, ikke minst for den som selv har den. Det er ikke alltid lett å sette ord på

hva som skjer med en selv.

### Kulturforskjeller

Kultur kan påvirke hvordan vi snakker om psykiske helse. For noen kan det være enklere å forstå og snakke om fysiske skader, som et brukket ben, enn å snakke om psykiske utfordringer.

For å forstå psykiske lidelser kan man gjerne sette et navn på det, akkurat som vi gjør med ulike sykdommer i kroppen.

### Psykiske lidelser kan føre til

- Mange negative tanker om seg selv og andre
- At livet oppleves mer mørkt, skremmende, vanskelig å leve
- At man er mer sliten, blir lettere sint på seg selv eller andre, er trist og lei seg
- At man blir veldig redd for ting som man ikke har vært redd for tidligere



## Vi vet at barn og unge pårørende legger merke til når forelderens:

- mister interesse for ting som vanligvis gjør dem glade, og samtidig er mye mer triste enn vanlig
- blir redde og bekymret for små ting som de ikke var redde for før
- blir redde for å forlate huset og vil helst bare være inne hos seg selv
- er mer slitne og må ligge mye på sofaen
- ikke orker å gå på jobben
- klarer ikke å spise mat, eller spiser mye og kaster det opp igjen
- skader seg selv på forskjellige måter, på grunn av vonde tanker, følelser inne i seg
- gjør de samme tingene om igjen og om igjen, mye mer enn normalt
- har oftere, raskere og kanskje mye større humørsvingninger enn før. Det kan for eksempel være at du er mye mer sint eller trist, eller at humøret svinger fra å være overlykkelig til å kjenne seg helt elendig
- tror en selv har blitt magisk
- tror at alle er ute etter å skade seg
- ikke vet hva som er virkelig av det du ser og hører

## Snakk med barna

Det er ikke alltid lett for barn og unge å skjønne at oppførselen eller adferden til mor eller far handler om psykisk lidelse og det syns ikke alltid at barn og unge bekymrer seg når en i familien er syk.

Barn og unge kan være redde for at forelderens skal få det vanskeligere dersom de sier noe, og derfor kan de holde følelser og tanker for seg selv.

I mange kulturer er det ikke vanlig at foreldre snakker med, eller informerer barna om lidelser i familien. Det er også vanlig at foreldre tenker at de skåner barna ved å ikke si noe.

Selv om barn og unge kan synes det er vanskelig å høre om lidelser og sykdommer, forteller barn og ungdom at det likevel er en lettelse for dem å forstå det som skjer rundt seg. En samtale gir barn og unge en mulighet til å snakke om det de lurer på.

Når mor eller far har endret seg og ikke er som før, kan barn og unge kan lure på om det er noe de selv har gjort feil.

Barn og unge kan også begynne å lure på om de selv kan begynne å slite på samme måte som mor eller far, eller om mor/far noen gang blir "friske".

Når barn og unge forstår mer av det som skjer, blir deres hverdag tryggere og mer forutsigbar. Åpenhet kan gjøre det lettere for hele familien å finne gode måter å være sammen på, og å få utnyttet de gode dagene til å gjøre hyggelig ting sammen. En felles forståelse og en plan for å takle de vanskelige dagene er god omsorg til hele familien.

På neste side finner du tips til hva du kan si til barna.

## Hva kan du si til barna?

Når du som forelder skal snakke åpent om psykiske utfordringer, kan du for eksempel begynne med å fortelle hva du selv vet om situasjonen.

Deretter kan du stille spørsmål som begynner med hva eller hvordan barna opplever situasjonen. Du kan for eksempel si: «Jeg har hatt vonde, triste tanker i det siste, og nå går jeg til samtaler med en behandler for å få hjelp. Jeg lurer på hvordan du har det, om du har merket at jeg har forandret meg, og om du lurer på noe?».

Da inviterer du barna til å fortelle om situasjonen ut i fra hvordan de opplever den. Lytt til hva barna forteller og anerkjenn det de sier. Barna opplever det trygt når vi voksne bekrefter det barna sier ved å gi små nikk eller vennlige blikk.

Husk at ingen opplevelse av situasjoner er feil. La barna fortelle fritt om det de opplever og unngå å korrigere det de sier. Legg bort mobiltelefon og ha tid til å lytte og til å svare på spørsmål fra barna.

En god prat kan føre til gode løsninger dere ikke hadde tenkt på, før dere får snakket om det.

«Pappan min har endra seg. Før var han med på fotballkamper og heiet på meg da jeg spilte, nå er han for det meste hjemme. Han sitter der og ser helt dratt ut i ansiktet, og er bare trist, det er vondt å se på. Så klager han på meg for alt mulig, da blir jeg lei meg. Han sa at han skulle begynne på DPS, håper det hjelper.»

*Gutt, 15 år*



## Hva gjør DPS?

Hos DPS mottar voksne over 18 år hjelp til det de sliter med psykisk. DPS er også opptatt av hvordan barn og familien til pasienten har det.

I DPS får den som sliter snakke med en behandler, terapeut eller en hjelper. Individuelle samtaler, eller samtaler i grupper er den vanligste arbeidsmåten i et DPS. I samtalen får pasienten hjelp til å håndtere plagsomme tanker og følelser, også kalt psykiske utfordringer eller lidelser.

Behandler og pasienten snakker om hva pasienten opplever som vanskelig. Det kan være tanker, følelser, eller situasjoner på arbeid, i familien eller med venner.

Behandleren kan også bruke spørreskjema eller tester. Pasient og behandler blir enige om hva dere skal jobbe med videre, og hva som er viktig for deg som pasient.

### Diagnose

Behandler ser på samtalen, eventuelle skjema og tester og kommer frem til det vi kaller en diagnose. En diagnose er et navn på det som pasienten strever med og som avgjør hvilken behandling pasienten får.

### Behandling

Behandling betyr at behandler gjennom samtaler med deg som pasient jobber for at du får det bedre. Noen får tilbud om medisiner i tillegg til samtaler.

### Samtale

DPS gir tilbud til både foreldre og barn om å være med på en samtale, enten sammen med den som er i behandling på DPS, eller alene.

I en familiesamtale snakker vi om hva DPS kan hjelpe til med, og familien kan få mer informasjon og får stilt spørsmål. Når familien forstår mer er det lettere å finne ut hvordan dere kan hjelpe hverandre til å ha gode stunder sammen.

### Skjema til kommune/bydel

DPS og kommunene samarbeider for at barn og unge som pårørende ivaretas. Pasienter som behandles på DPS får spørsmål om de har barn under 18 år som de bor sammen med. Hvis svaret er ja, spør behandleren videre om pasienten samtykker til at DPS sender et skjema til bydelen eller kommunen du bor i.

Å samtykke betyr at foreldre og behandler blir enige om hvilken informasjon som skrives og deles med kommune eller bydel, slik at barn som pårørende kan få hjelp. Barna får blant annet tilbud om en samtale, og kan få snakke med en kontaktperson eller helsesykepleier om hvordan de har det. De kan også få hjelp til det de lurer på om psykisk helse.



## Tilbud til barn og unge i kommune og bydel

Kommuner og bydeler har mange ulike tilbud til barn og unge som pårørende, blant annet helsestasjon og skolehelsetjenesten.

### Helsestasjon

Foreldre får tilbud fra helsestasjon til oppfølging av alle barn fra 0-6 år. Foreldre kan ta kontakt med lokal helsestasjon når de har behov for det, også utenom de faste oppfølgingstidene som dere får tilbud om. På helsestasjonen kan foreldre få råd, hjelp og svar på spørsmål om barns helse og utvikling. Alle tilbud fra helsestasjonen er gratis.

### Skolehelsetjenesten

Barn og unge i skolealder 6-20 (24) år har tilbud om skolehelsetjeneste. Helsestasjon for ungdom er for alderen 12 - 20 (24) år.

I skolehelsetjenesten kan barn og ungdom få hjelp av helsesykepleier og i noen tilfeller også skolelege, fysioterapeut og psykolog. Her blir barn og unge sett og hørt, og gjennom ulike aktiviteter kan de lære mer om det å leve med psykiske utfordringer i familien. De kan også snakke om hva som er vanlig når en i familien sliter psykisk, eller har andre sykdommer.

Barn og unge kan selv ta direkte kontakt med Helsestasjon for ungdom ved drop-in time. Det betyr at de ikke trenger å bestille time eller ha en avtale for å snakke med helsesykepleier eller andre i skolehelsetjenesten. Helsesykepleier kan også svare på spørsmål og snakke om det barna eller ungdommene lurer på. Å prate med en trygg fagperson kan ofte hjelpe.

Barn og unge kan få råd og veiledning om temaer som kropp og helse, venner eller familie, vanskelige tanker, følelser og bekymringer. Om barna eller ungdommene trenger mer hjelp, kan skolehelsetjenesten sette de i kontakt med for eksempel fastlege, tannlege, fysioterapeut eller psykolog.

Kontaktperson eller helsesykepleier har også oversikt over forskjellige fritidstilbud som kommunen eller bydelen har til barn og unge som pårørende, og som kanskje kan passe for ditt barn. Videre har de oversikt over ulike tilbud til foreldre som foreldreveiledningskurs og grupper.

### Taushetsplikt

De som jobber på helsestasjon og i skolehelsetjenesten har taushetsplikt. Taushetsplikt betyr at helsepersonell som hovedregel ikke kan fortelle hvorfor barn eller ungdom har vært i kontakt med dem, eller hva det har blitt snakket om.

