



Det barn ikke vet har de vondt av....lenge.

Om å vokse opp med en psykisk syk mor eller far

"Gjør noe med det"

BufDir – Nasjonal konferanse Oslo kongressenter 30.09.09

Ellen Gro Walnum
Barnerepresentant/erfaringskonsulent
Klinikk for psykisk helse, Sørlandet Sykehus HF

BarnsBeste

Hva har barna vondt av?

- Barna har vondt av alle tabuene som fremdeles eksisterer rundt psykiske lidelser. De har vondt av at hjelpeapparatet og andre voksne ikke tør møte blikket deres og ta innover seg deres smerte.

Dette fører til:

- Skam og skyldfølelse, for stor ansvar, ensomhet, nedstemthet, forvirring, redsel og uforutsigbarhet.

Skam

"Jeg skammet meg over min mor, jeg skammet meg over forholdene hjemme og ikke minst skammet jeg meg over meg selv. Men jeg visste ikke helt hva det var jeg skammet meg sånn over. Jeg visste ikke engang at mamma var syk, jeg fikk beskjed om at hun hadde vondt i hodet."

- Barna prøver å skjule det som skjer i hjemmet, de dekker over for foreldrenes utilstrekkelighet.
- De tør ikke ta med seg venner hjem.
- De prøver hele tiden å finne forklaringer på foreldrenes uforklarlige atferd.
- Alt dette fører til at de ikke er i stand til å kjenne etter på egne behov og følelser.

Skyld

"Hver gang mamma ble dårlig eller lagt inn trodde jeg det var noe jeg hadde sagt eller gjort. Jeg tenkte ofte at jeg måtte prøve å være litt stillere og litt snillere, så ville kanskje ikke mamma få vondt i hodet"

- Det barna ikke forstår tar de på seg skylden for.
- De kan ikke legge skylden på dem de er avhengig av, de har behov for en ukrenkelig mamma/pappa. Dersom de ikke kan elske og beundre sine foreldre, hvem skal de da elske og beundre?
- De blir ofte pålagt skyld av sine foreldre; "hvis du bare hadde sovet" – "hadde du bare ikke vært så umulig"

Ansvar

"Min mor hadde ikke orden på noe, verken i huset eller i økonomiske saker. Det var alltid jeg som måtte ordne opp. En gang ringte lensmannen. Min mor hadde "spjæret" ut på butikken. De sa at jeg måtte komme og hente henne. Skjønnte de ikke at det var et alt for stort ansvar for et lite barn?"

- Noen ganger blir de ikke bare involvert i det praktiske men blir også involvert i den sykes psykotiske vrangforestillinger og tar på den måten også ansvar for foreldrenenes mentale helse.
- Barn blir gode lyttere og pleiemedhjelpere, og blir på denne måten en medsammensvoren, en "venn".
- Barna får ofte et ansvar som ikke står i forhold til alder og modenhet. De får ofte en voksenrolle i familien, og må noen ganger fungere som foreldre for sine egne foreldre og for småsøsken.

Nedstemthet og forvirring

"Når mamma lå på sofaen og var lei seg og sliten, var jeg så redd for at hun aldri skulle smile og le igjen".

- Det er en ekstra belastning i et barns liv å ha en forelder som er deprimert eller misfornøyd med tilværelsen. Barna har lett for å "adoptere" foreldrenes holdning til livet, og har en økt risiko for selv å utvikle en depresjon.

"Mamma sa alltid at Gud skulle helbrede henne. Derfor sluttet hun med medisiner. Men jeg visste hva som skjedde når Gud skulle helbrede"

- Barna blir forvirret, spesielt hvis den syke er psykotisk og har vrangforestillinger. Det blir et gap mellom det de hører hjemme og det de hører ute, og de vet ikke hva de skal tro på. Dette er sannsynligvis like viktig der den syke har en personlighetsforstyrrelse og kommer med mange og ulike meldinger.

Uforutsigbarhet

"Jeg var alltid redd når jeg gikk hjem fra skolen. Hvilken form var mamma i i dag? Jeg lærte meg å tyde tegn til og med før jeg kom inn i huset. Jeg var avhengig av å lese min mors form i løpet av få sekunder og så forholde meg til det".

- Barna blir fratatt et grunnleggende behov for stabilitet. Det som er lov den ene dagen er forbudt den neste. Det er umulig å vite når neste "utbrudd", angstanfall eller psykotiske gjennombrudd kommer. Barna vet ikke om forelderen kan bli frisk igjen.

Hva har barna godt av?

- En følelse av sammenheng, forståelse og meningsfullhet.
Muligheten til å kjenne etter på egne tanker, følelser og behov. Barn er mestringsaktører i eget liv og sitter ofte med løsningen selv. De trenger voksne som lytter til dem og tar dem på alvor. Dette fører til at de er åpne for muligheter og forandringer i livet.
- Følelse av mestring.
Barn har behov for å føle at de mestrer noe. Mange av disse barna er gode pleiemedhjelpere og har tatt ansvar for hele familien. Dette er noe de kan. Derfor er det viktig at vi ikke tar fra barna dette, men heller tilbyr oss å gå inn og dele ansvaret. De har godt av å utvikle et positivt selvbilde. Man må ikke forveksle selvtillit og selvfølelse. Mange av disse barna mestrer hele veien, men de har ingen følelse av å ha verdi i seg selv.
- Muligheten for å ha fritidsinteresser og gode opplevelser.
Mange av disse barna opplever at avtaler ikke blir fulgt opp og at mor eller far er for dårlige til å gjøre sosiale ting. De opprettholder ikke kontakten med jevnaldrende og på grunn av dårlig økonomi har mange av disse barna heller ikke mulighet til å være med på de tingene andre barn er med på. Derfor kan et viktig tiltak være å støtte med busskort, årskort i dyreparken, betale kontingenter og lignende. Sørg for at barna får gode opplevelser.

Hva har barna godt av?

Barn som har psykisk syke foreldre er i utgangspunktet friske barn, og målet er at de skal forbli friske.

- **Kunnskap**
De trenger kunnskap om mors eller fars sykdom og konsekvensene av denne. De trenger å høre viktige ting som: "det er ikke din skyld", "du er ikke alene", "du har lov til å ha det bra selv om mor eller far ikke har det bra".
- **Samtale og beskyttelse**
Barna trenger å få snakke om det som skjer. Samtidig er det viktig at vi som voksne både respekterer og anerkjenner barns behov og evne til å beskytte seg selv/sette grenser for seg selv med å ikke snakke.
- **En kjærlig relasjon til den syke – foreldrene med på laget.**
Man skal aldri undervurdere eller sette spørsmålstejn ved barnas kjærlighet til sine foreldre. Man skal heller ikke undervurdere foreldrenes kjærlighet til sine barn, selv om de i perioder ikke klarer å vise denne kjærligheten på den måten barna trenger og har behov for.
- **Nettverk – noen som vet og som kan hjelpe å forstå**
Barna trenger nettverk rundt seg der det finnes minst en engasjert voksen som liker barnet og som ser det som en egen person. Som tør å møte barnets blikk og lytter til det barnet sier.
- **Modige voksne**
....som setter barna i fokus, som lar tvilen komme barna til gode og som tør å stå for det de gjør selv om de skulle møte motstand.

Andre viktige faktorer.....

.....som er avgjørende for om det skal gå bra med barnet er:

- Når i barnets utvikling mor/far ble syk
Det er lettere for større barn å forstå, men små barn skjønner også godt dersom informasjonen blir tilpasset alderen. De skjønner godt hva vondt i følelsene og forvirret i tankene betyr.
- Formen, graden og varigheten av sykdommen og i hvor stor grad de blir utsatt for mors eller fars sykdom.
Det er enklere for barna dersom det er snakk om en kortvarig sykdomsepisode, enn en alvorlig og langvarig sykdom. Det har også mye å si hvorvidt barna blir utsatt for alvorlige episoder som psykotiske utbrudd og suicid.

Det var ikke sånn den gangen.... Hvorfor begynner det å bli sånn nå?

- Økt kunnskap og erkjennelse
- Gode rutiner og prosedyrer
- Barneansvarlige
- Barnegrupper
- Morild prosjektet og www.morild.org
- Samarbeid
- Holdningsendring

Hva kan vi gjøre for at det skal fortsette å være sånn?

- Se barna!
- Snakk med barna!
- Snakk med foreldrene om barnas situasjon. Familiesamtaler.
- Sørg for å skape rutiner og prosedyrer som fanger opp disse barna. Skap rutiner for hva dere gjør med den kunnskapen dere har fått.
- Barneansvarlige på alle avdelinger og poster.
- Bruk Morild nettsiden (www.morild.org)
- Gi hjelp og støtte til den friske av foreldrene slik at de blir i stand til å ivareta barna på en god måte.
- Samarbeide med andre instanser og utvikle tverrfaglige og tverretatlige nettverk som skaper "vi følelse" på vegne av barna.

10 gode råd

1. Bry deg, og husk at barn har store ressurser og er sentrale endringsaktører i eget liv!
 2. Sett barnet i fokus, og la din eventuelle tvil komme barna til gode!
 3. Lytt til det barnet forteller, det lønner seg!
 4. Spør alltid først deg selv hva DU kan gjøre!
 5. Ta ikke hele ansvaret selv, men ta de nødvendige initiativ!
 6. Ikke gi deg før du vet om barnet blir sett, hørt og får nødvendig hjelp!
 7. Still klare krav til dem som har ansvaret, og behold lojaliteten til barnet!
 8. Vær villig til å dele din egen kompetanse og kunnskap med andre!
 9. Ikke vær så redd for å gjøre feil, det verste som kan skje er at det ikke hjelper. Be om råd og veiledning, og sørg for at det opprettes gode muligheter for dialog med barnet og familien hele veien.
 10. Tenk på at barnets problemer ikke går over av seg selv, barnet er avhengig av modige talspersoner, du kan bli en av dem
- Ansvar for barna er et ansvar vi deler!
 - Kunnskap om barn som lider urett og som ikke blir tatt i bruk....er et nytt svik mot barna!