

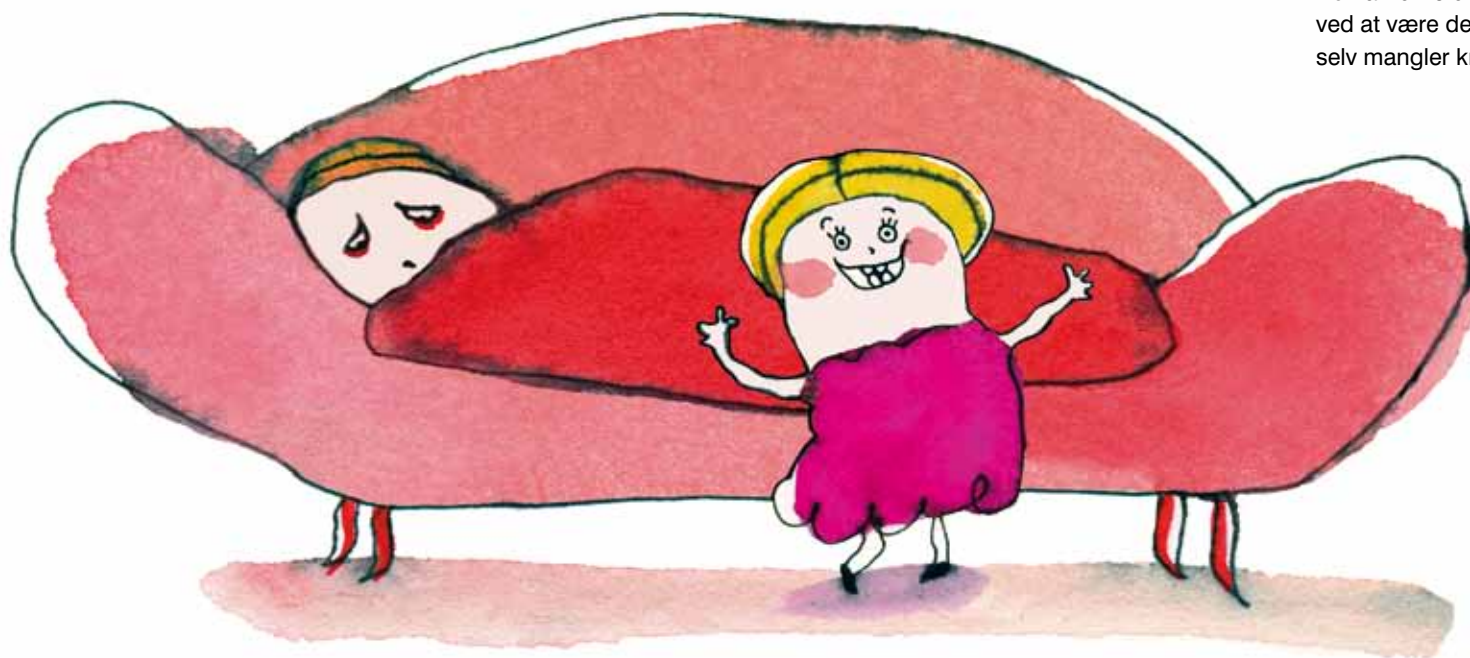


Sådan taler du med børn om depression

Sofamor

Mettes mor ligger på sofaen under et tæppe dag ud og dag ind. Hendes stemme er trist og glædesløs. Hun har ingen energi og ingen lyst til at deltage i familiens liv. Hun kan ikke samle tankerne eller følge med i samtaler. Det, der før gjorde hende glad, er nu pludselig uden interesse. Hun er træt, men kan ikke finde hvile. Når hun lægger sig, myldrer tankerne rundt og forhindrer søvn. Tankerne kredser om, at hun ikke er til glæde for nogen. Hun er sikker på, at børn og mand vil være bedre stillet uden hende, og hendes eneste ønske er at være i fred.

Mette er et ensomt barn med et stort ansvar. Hendes hjem er uden glæde, og hun er ulykkelig og bekymret. Hun har lært at aflæse mors signaler og ved altid, når mor har det skidt. Mette gør rent og laver mad og passer på ikke at belaste mor med sine egne problemer. Der er ingen, der ved, hvor galt det står til, for mor ville blive ked af det, hvis nogen vidste det. Mette føler skyld og har mange spekulationer. Men hun stiller ingen spørgsmål. Derfor ved hun heller ikke, hvad mor fejler. Men hvis det er hendes skyld, at mor er ked af det, må det også være hendes opgave at gøre mor glad igen?



Der er et barn, der har brug for din hjælp

Der er et barn i din nærhed, hvis mor eller far har fået en depression. Barnet har brug for, at du tør tale sandt og tydeligt om det, der sker i familien, og om årsagen til det. Du behøver hverken være pædagog, terapeut eller socialrådgiver for at gøre en stor forskel for et almindeligt barn med en ualmindelig hård virkelighed. Du skal blot interessere dig for barnet, tage ansvar for at tale med det og dermed bidrage til at skabe mening i det kaos, der hersker i barnets hverdag.

Alle børn er afhængige af voksne, der kan skabe orden i deres liv. Hvis deres egne forældre i perioder er ude af stand til at påtage sig den rolle, må andre træde til.

Dette hæfte er tænkt som en inspiration til dig, før du taler med barnet.

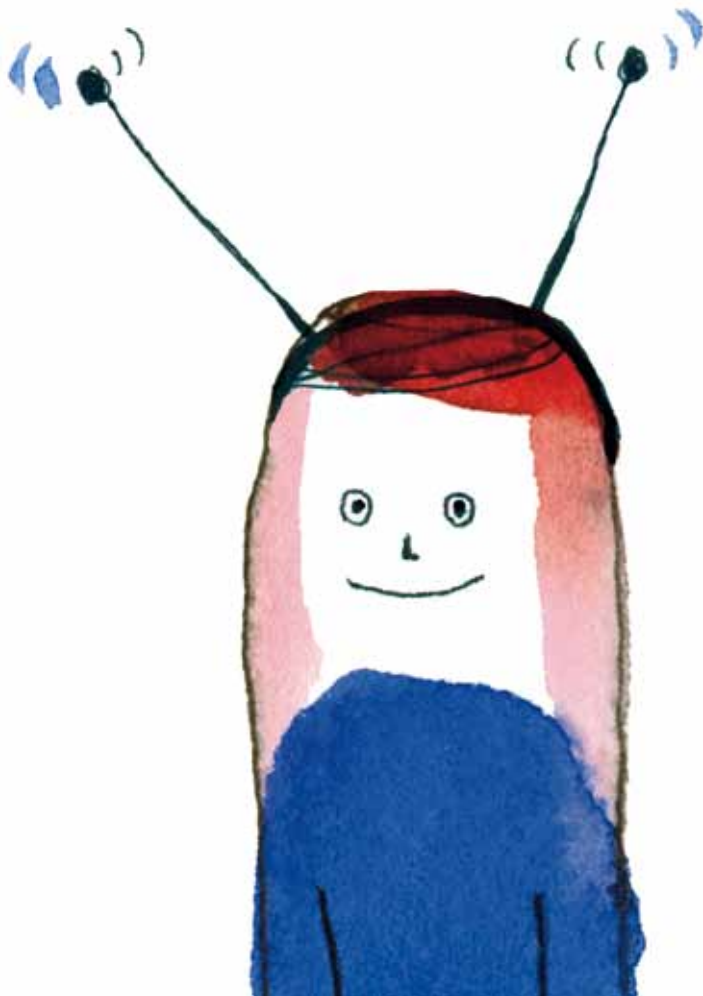
Hvad er din rolle?

Depressive forældre bekymrer sig lige så meget om deres børn, som alle andre. Men de magter ikke altid selv at slå til. Derfor er der brug for ekstra ressourcepersoner.

Du kan blive den ekstra voksne i barnets liv, der kan gøre en forskel. Blot ved at være der – som en tryk base i de perioder, hvor barnets mor eller far selv mangler kræfterne.

Børn forstår meget mere, end voksne tror

Børn er pårørende fra det øjeblik, de bliver født. Og børn mærker, når forældrene har det skidt. Desværre holdes børn ofte uden for de samtaler, voksne har om problemet. Når der ikke er nogen, der inviterer børnene med ind i snakken og bekræfter det, de ser, overlader vi børnene til deres egne fantasier om, hvad der sker med mor og far. Den store ulykke er, at hvis ingen griber ind og forklarer børnene, hvordan tingene hænger sammen, så tror de, at mor eller far er ulykkelig på grund af dem.



Børnenes reaktioner kan snyde

Nogle børn reagerer indad, andre udad. Ofte har søskende forskellige reaktioner, selvom de oplever den samme belastning. Meget ofte ser børnene ud til at have det godt. Men smilet kan dække over helt andre følelser.

Børnene udvikler antenner, så de kan fornemme, hvad den voksne har brug for, og de er ofte så opmærksomme på forældrenes behov, at de fortrænger deres egne. Antennerne hjælper børnene til at mærke, hvad mor eller far har mest brug for lige nu. På den måde kan de hjælpe forældrene. Antennerne beskytter samtidig børnene i hverdagen, for når de er forsigtige og lydhøre, kan de undgå at udløse en uønsket reaktion derhjemme.

På grund af deres store loyalitet søger mange børn at fremstå ubekymrede både i og uden for hjemmet. De klarer sig godt i skolen, og de leger, ler og bekræfter på alle måder de voksnes forventninger om, at de trives.

Børnene mærker ikke sig selv

Børnene snyder os ikke bevidst. Deres store opmærksomhed på forældrene betyder blot, at de ikke mærker deres egne behov. Pointen er, at vi kan ikke vide, hvordan børnene har det ved blot at se på dem. Vi skal tale med dem for at mærke deres smerte og ensomhed.

Hvad har børnene brug for?

Erfaringer viser, at børnene har brug for en troværdig voksen, de kan snakke med om mors eller fars sygdom. Og så har de brug for et frirum, en mulighed for at lege og beskæftige sig med egne interesser, så de kan holde tankerne væk fra det derhjemme.¹

For at få en god kontakt med et barn af depressive forældre, er det vigtigt, at du fortæller, at du har øje for barnets vanskelige situation – før du spørger til, hvordan barnet har det.

¹ Lene Lier, Bernadette Buhl-Nielsen og Hans Knudsen "Psykisk syge forældre og deres børn", s 118. Udarbejdet for Det Tværministerielle Børneudvalg, 2001

Hvad skal du gøre?

Det er de voksnes opgave at bryde tabuet ved at sætte ord på det, barnet allerede fornemmer. På den måde skaber vi sammenhæng mellem det, barnet ser, og det vi taler om. Det bedste, du kan gøre for barnet, er derfor at tale med det. Du skal se barnet og give det din opmærksomhed. Du skal turde spørge ind til, hvad det tænker og føler. Du skal være klar til at være sammen med barnet om dets sorg og angst. Og du skal lytte og fortælle, hvordan tingene hænger sammen, så forældrenes uforståelige adfærd giver mening.

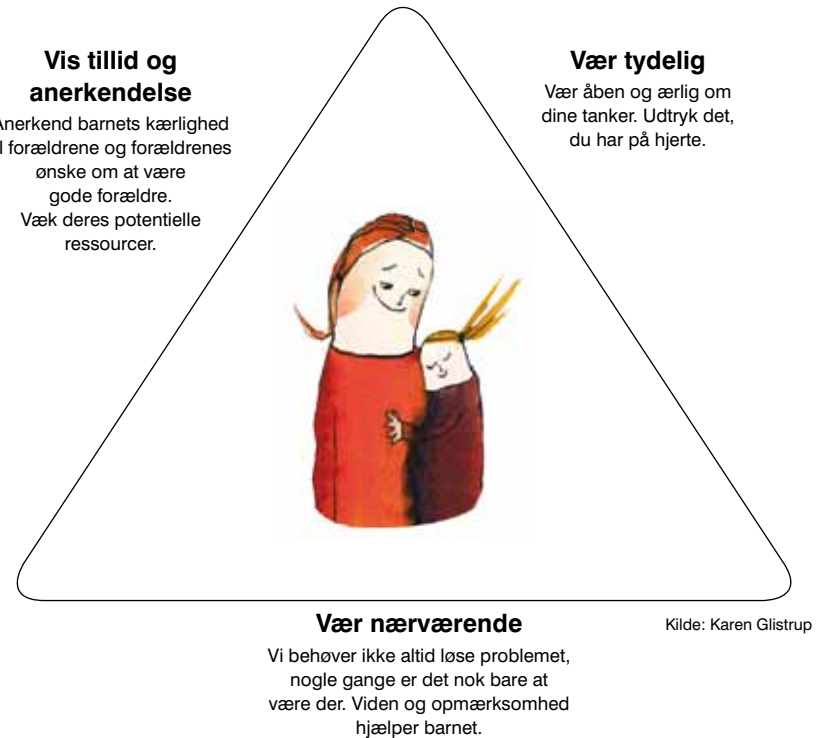
Du kan sjældent fortælle barnet noget, det ikke allerede ved eller har fornemmet. Men du kan hjælpe med at skabe mening og sammenhæng.

Du skal tage initiativ til samtalen

Det er vigtigt, at du tager initiativ til snakken, for barnets grænseløse loyalitet vil forhindre det i selv at gøre det. Du skal være forberedt på, at du skal give dig til kende flere gange, før barnet giver dig sin fortrolighed. Barnet har vænnet sig til at bære på familiens hemmeligheder, og det kræver tålmodighed og ærlighed at vinde dets tillid. Det er afgørende for barnets tillid til dig, at det mærker din respekt og omsorg for den syge mor eller far.

Sådan skaber du en god kontakt

Kontakttriangelen viser de vigtigste forudsætninger for at skabe en god kontakt til både børn og voksne.



Hvad skal du sige?

Børn er altid store nok til, at vi taler med dem om vigtige ting i livet. De skal involveres, men ikke overinvolveres. Du skal give barnet konkret viden om, hvad der sker med far eller mor. Og du skal tale med det om, hvad du ved, og hvad du ikke ved.

Ingen mennesker har svar på alt

De fleste ved meget lidt om depressioner. Prøv alligevel at være tydelig uden at bruge en masse omsvøb. Det er vigtigt, at du er åben og ærlig. Dog behøver du ikke fortælle barnet alt, hvad du ved eller frygter. Giv barnets oplevelser mening ved at bekræfte og forstå. Vis indlevelse og anerkendelse af barnets forsøg på at mestre situationen. På den måde styrker du barnets selvfølelse og dets tro på egne ressourcer.

Følg samtalecirklen

Cirklen på side 11 kan inspirere dig til at komme omkring både de positive og de svære sider i barnets liv. I samtaleguiden finder du eksempler på, hvad du kan sige, hvis det er svært at komme i gang. Du kan også kigge i hæftet "Det føles som om mine tanker hænger nedad" sammen med barnet. Den er fuld af tankevækkende billeder, som både små og store børn kan genkende.

Hvordan følger du op?

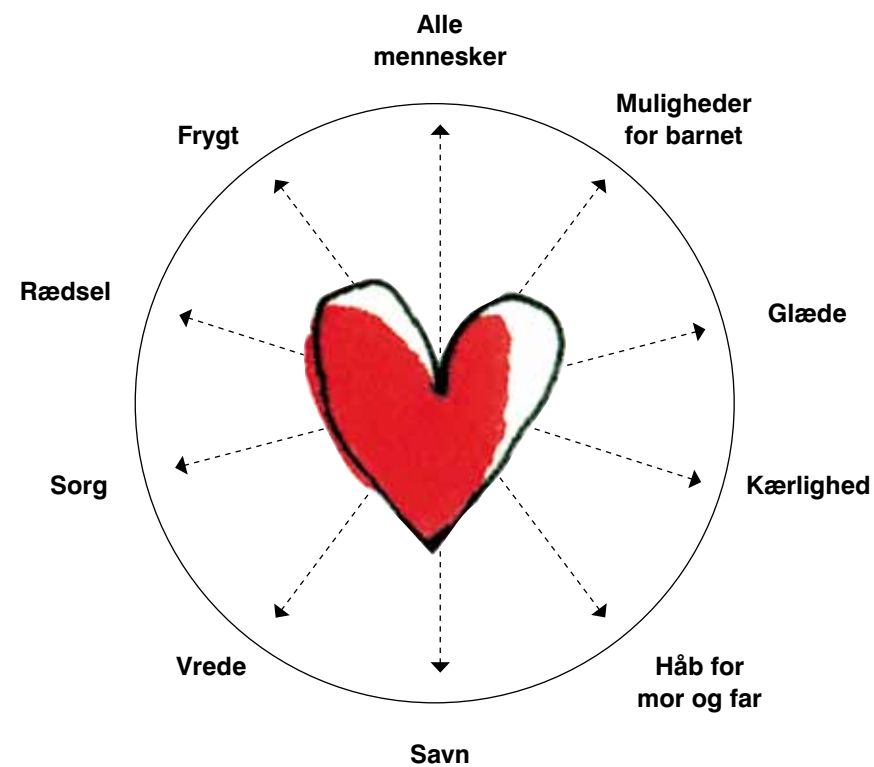
Sørg for at du altid har en dør stående åben for barnet. Du kan ikke ændre familiens situation, men du kan tilbyde dit nærvær som et ansvarligt, voksent menneske, barnet kan søge trøst og hjælp hos. Du kan blive en vigtig tryghed for barnet i belastede situationer. Et sted, hvor det kan lette sit hjerte. Og det er i sig selv en uvurderlig hjælp.





Samtalen skal veksle mellem dur og mol

Samtalecirklen kan inspirere dig til at tage hul på snakken med barnet. Cirklen viser, at samtalen skal spejle børnenes virkelighed. Der er både glæde og sorg. Derfor er det vigtigt, at I veksler mellem dur og mol – ligesom i musik. Det er dit ansvar, at I kommer rundt om alle barnets følelser i samtaleforløbet. Her er der nogle stikord til cirkelens temaer.



Kilde: Karen Glistrup

Hjertet i midten

Du skal være mere hjerte end hoved, når du taler med barnet. Medmenneskelig kontakt er vigtigere end kloge ord. Det er kontakten, der er afgørende for, om samtalen virker. Hvis ikke du vover at være der med dig selv, så glipper kontakten.

Alle mennesker

Alle børn ønsker at være normale, derfor er det vigtigt at generalisere. Fortæl barnet, at depression er en meget almindelig sygdom, og at rigtig mange børn er i samme situation. Måske er der en samtalegruppe for børn med sindslidende forældre i nærheden, som barnet har lyst til at høre om?

Muligheder for barnet

Du skal igen og igen lade barnet fornemme, at du mener, at det har en lys fremtid. Tal om, at barnet trods sorgen over mors eller fars sygdom selv har et liv, som skal leves. Hold fast i, at selvom mor har det skidt, så betyder det noget for hende, at barnet gør noget godt for sig selv. For det er det, alle forældre ønsker. Også selvom de ikke kan sætte ord på det.

Glæde

Hvis du hører om noget i samtalen, der skaber glæde hos barnet, så giv det vægt og tal mere om det. Giv det lidt ekstra plads og opmærksomhed. Dvæl ved glæden – dog uden at gøre det til en flugt. Sig fx "Det lyder som om, du er rigtig glad for at spille håndbold?" eller "Det lyder som om, du bliver rigtig glad indeni, når du synger?"

Kærlighed

Tal om barnets kærlighed til mor og far. Alene det at bruge ordet kærlighed, giver varme. Kærligheden findes i alle familier. Det er en ressource, de selv ejer. Den er bare ofte langt væk, fordi de ikke taler om den. Det er rigtig god medicin for hele familien, at nogen spejler deres kærlighed. Sig fx "Selvom mor og far elsker dig så højt, kan de godt komme til at gøre dig ked af det, fx når de skændes. Men du må aldrig tro, at de ikke er glade for dig."

Håb for mor og far

Der er altid et håb om, at mor eller far tilhører den gruppe, der bliver helt raske. Dem er der heldigvis flest af. Men du hverken må eller kan love noget. Heller ikke selvom du ønsker at trøste barnet. Prøv også at fokusere på de raske perioder. Det er jo som regel kun i perioder, at barnet skal bære på så meget. Hvis du siger til barnet "Når det her er overstået", så har du allerede angivet, at der er håb om at komme ud på den anden side.

Savn

Der kan være langt mellem smilene i en barndom med en depressiv mor eller far. Barnet isolerer sig for at bevare familiens hemmelighed og for at passe på forældrene. Det betyder, at barnet lider store afsavn. Det mangler venner, kærlighed og oplevelser. Og det savner at have en glad mor eller far. Hjælp barnet med at sætte ord på savnet og få lyst til at komme ud af isolationen og fylde livet op igen. Sig fx "Jeg kan godt savne at høre din fars latter, kan du ikke det?"

Vreden

Mange børn bliver bebrejdet, at de er vrede. De får at vide, at det kan de ikke være bekendt, for mor er jo syg. Men der skal være plads til barnets vrede. Prøv at finde den plads. Sig fx "I den situation kunne jeg godt være blevet rigtig vred, tror jeg. Blev du slet ikke det?"

Sorg

Det kan være svært at genkende et menneske med en psykisk lidelse. Det mister sig selv, og barnet mister i praksis en mor eller far. Vi har ingen ceremonier for, hvad vi gør i den situation. Kun tabuer. Derfor skal I dvæle ved barnets tab og savn. Tag del i smerten, hvis du selv har oplevet den. Sig fx "Jeg kan huske den dag, hvor din mor blev så ked af det til morfars fødselsdag...da tænkte jeg...havde du det også sådan?"

Rædsel

Giv udtryk for, hvad det gør ved dig at høre om det, barnet fortæller. "Åh hvor må du have været bange...?" Sørg for at reagere indefra og tag del i barnets angst i stedet for at analysere den.

Frygt

Sæt ord på barnets angst. For at miste mor, for eksempel. Eller angsten for selv at blive syg, som mange børn bærer på indeni. Du kan sige "Jeg ved, at der er rigtig mange børn af syge forældre, der tænker på, om de nu også selv bliver syge. Har du også haft den tanke?" Fortæl barnet, at depression skyldes mange forskellige ting, og at man selv kan gøre meget for at undgå at blive syg. Det vigtigste er at passe på sig selv. At se andre mennesker. At bede om hjælp, når man har brug for det. Og at tale om det, der gør ondt. "Bare det, at vi har denne samtale, er med til at skabe sundhed. Det er rigtig usundt at gå og gemme det hele inde i sig selv og ikke dele det med nogen."

Hvad er en depression?

Depression er en biologisk sygdom i hjernen, der medfører ændringer i følelsesliv og tankegang. Sygdommen rammer både tanker, følelser, krop og adfærd. Den forringer reaktionsevnen, koncentrationen, indlæringssevnen og hukommelsen. En depression er både fysisk og psykisk invaliderende. Man mister sin livsvilje og meget ofte også sit sociale netværk og arbejde. Forandringerne i hjernen bliver permanente, hvis man ikke får behandling i tide.

Symptomer på depression

Tristhed

Nedsat lyst og interesse

Nedsat energi og øget træthed

Nedsat selvtillid

Selvbebrejdelser og skyldfølelser

Tanker om død og selvmord

Koncentrations- og tænkebesvær

Under- eller overaktivitet

Søvnforstyrrelser

Spiseforstyrrelser

Angst

Aggressivitet

Fysiske smerter

Manglende sexlyst

For at der er tale om en depression, skal flere af symptomerne have været til stede det meste af tiden næsten hver dag i de sidste 14 dage.²

Man taler om lette, moderate eller svære depressioner afhængig af symptomernes styrke. De fleste oplever, at deres livskvalitet falder drastisk på grund af smertelige symptomer. Ofte følge også tanker om døden. De svære depressive perioder afløses af raske perioder, hvor mange kan udfylde deres rolle som fx mor, arbejdskraft og ven. Men i depressive perioder præges samværet med familien af tristhed, håbløshed og manglende interesse for børn og hverdagsliv.

Mellem 150.000 og 200.000 mennesker lider af depression i Danmark. Det betyder, at depression ikke bare er en alvorlig, men også meget almindelig sygdom. Du kan læse mere om depression på www.kropogsjael.dk

² Sundhedsstyrelsens referenceprogram for unipolar depression hos voksne, 2007, side 19.



Viden, hjælp og støtte

”Hvad børn ikke ved....har de ondt af. Familiesamtaler om psykiske lidelser”

Af Karen Glistrup. Hans Reitzels forlag, 2006

”Psykisk syge forældre og deres børn”

Af Lene Lier, Bernadette Buhl-Nielsen og Hans Knudsen. Udarbejdet for Det Tværministerielle Børneudvalg, januar 2001

”Når det syge hersker”

Stories Production 2007. www.stories.dk

”Mor er psykisk syg”

Af Inger Thormann og Anna Rosenbeck. Hans Reitzels forlag, 2006

www.kropogsjael.dk

Viden, patienthistorier og gode råd om depression til patienter og pårørende

www.familiesamtaler.dk

Familieterapeut Karen Glistrups hjemmeside

www.bedrepsykiatri.dk

Landsforeningen for pårørende til psykisk syge. Her er bl.a. et debatforum for ægtefæller

www.barn-i-fokus.dk

Socialt Udviklingscenters (SUS) hjemmeside om børn med psykisk syge forældre

www.tabu.dk

PsykiatriFondens Børne- og Ungeprojekt

www.sundhed.dk

Her findes bl.a. litteratur til børn og unge

Sådan taler du med børn om depression. 1. udgave. 1. oplag 2008. CYM-MAT-08-02-01 (februar 2008).
Udgiver: Eli Lilly Danmark A/S og Boehringer Ingelheim Danmark A/S. **Oplag:** 5.000 stk. **Projektleder:** Produktgruppechef Janne Rude, Boehringer Ingelheim Danmark A/S. **Redaktionel styregruppe:** Familieterapeut Karen Glistrup, speciallæge i børne- og ungdomspsykiatri Tine Houmann, tekstforfatter Christina Blak og kontaktchef Karina Nielsen, win win agency. **Idé, layout og tekst:** win win agency.

Copyright 2008 Eli Lilly Danmark A/S og Boehringer Ingelheim A/S. All rights reserved. Mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse af mappen eller dele deraf er ikke tilladt ifølge gældende dansk lov om ophavsret.