

## 8

# VI SKAL TALE MED BØRNENE

AF KAREN GLISTRUP, SOCIALRÅDGIVER OG FAMILIE- OG PSYKOTERAPEUT MPF

### **Børn kan klare svære belastninger**

Vi bliver ramt, når et familiemedlem tæt på os bliver ramt. På hver vores måde forsøger vi at rumme og beskytte os mod at blive overvældet.

Heldigvis er det sådan, at sunde voksne mennesker er udrustede mentalt og følelsesmæssigt og kan klare rigtig mange belastninger, når det er nødvendigt. Det er børn også. Men børn kan få dybe sår i sjæl og personlighed, hvis ikke de får den rette støtte, og det er afgørende, hvor tidligt i tilværelsen belastningen indtræffer.

“ Børn skal støttes med helt basal omsorg, med oplevelsesbekræftende nærvær fra voksne og en tilpas og nænsom hjælp til at begribe, hvad der sker.

Det er vigtigt at huske, at børn skal støttes med helt basal omsorg, med oplevelsesbekræftende nærvær fra voksne og en tilpas og nænsom hjælp til at begribe, hvad der sker.

## **Børn sender alle slags signaler – eller ingen!**

I generationer har vi været tilbøjelige til at overse, at børn også er pårørende og belastes helt tilsvarende de voksne. Både professionelle og familiemedlemmer har lukket øjnene for deres smerte, måske i håbet om, at børn reelt var sorgløse, hvis de ikke viste deres sorg. Man har regnet med, at børn ville fortælle med ord eller klare signaler, hvis de havde det svært og havde brug for hjælp.

En del voksne, der var pårørende som børn, bærer derfor på erindringer om tavse og fraværende voksne og på følelser af stor ensomhed i smerten forbundet med opvæksten med f.eks. en psykisk syg forælder.

“ Sunde børn mærker, når deres mor eller far har det svært ... hvis de skal blive ved med at være sunde, skal man tale med dem om det, de mærker!

De senere år har man imidlertid erfaret, at børn – uanset deres alder og hvilke signaler de sender – har behov for hjælp til at forstå, hvad der sker, når et af deres nærmeste familiemedlemmer får en psykisk sygdom, ændrer karakter, reagerer skræmmende og måske krænkende.

Erfaringen viser, at børn ikke nødvendigvis viser, hvordan de har det indeni, og hvad de har behov for. Sunde børn mærker, når deres mor eller far har det svært ... hvis de skal blive ved med at være sunde, skal man tale med dem om det, de mærker!

## **Forstyrrede og vanskelige børn**

Fokus i dette kapitel er børnefamilier, hvor børnene er pårørende til en far, mor, søster eller bror, som har en psykisk sygdom. Altså børn, som ikke fejler

noget. Det er familien, som er ramt. Nogle børn udvikler dog, måske som følge af de vanskelige og forstyrrede relationer, svære forstyrrelser i deres adfærd og i kontakten med andre mennesker. De kan opleves urolige, ukoncentrerede, autistiske eller voldsomme, aggressive, tvangsprægede, måske angstplagede eller depressive.

Adfærden og forstyrrelserne kan ligne tegnene på egentlige børnepsykiatriske sygdomme, og det kan der eventuelt også være tale om. I første omgang er det dog vigtigt, at man forholder sig til barnet som et menneske, der har behov for at blive mødt, set og bekræftet i den virkelighed, som det er i. Det forstyrrede barn har netop behov for ikke kun at blive set på sin forstyrrede adfærd. Ofte viser det sig, at barnet reagerer vældig positivt på at blive mødt og set i sin rolle som pårørende.

Har barnet udviklet psykiske forstyrrelser, som kræver mere hjælp, støtte og måske terapeutisk eller medicinsk behandling, må personer tæt på barnet hjælpe med at vurdere, hvem der bør inddrages for at sikre den rette hjælp. Barnets pædagoger, skolen, kommunens familieafdeling og familiens læge kan være familien til hjælp i denne vurdering.

### **Børn mærker, sanser og forsøger at finde mening**

Det skønne ved børn er, at de knytter sig til de mennesker, som tager vare på dem. Det sker lige fra det øjeblik, hvor barnet bliver lagt i et par arme, som kan favne det.

Barnet knytter sig i tillid og gør sig fortløbende erfaringer med tilliden. Tillid er et afgørende element for barnets sunde udvikling – ja, for dannelsen af personligheden. Tillid bygger på, at man kan stole på mennesker, som er betydningsfulde i ens liv. At man kan regne med, at de vil tale sandt og være der, når man har brug for dem. Det siger sig selv, at børn i særlig grad er afhængige af, at kontakten og samspillet med forældrene er sund.

Hvis den mor, som et barn har lært at kende som en rolig og forudsigelig, varm kvinde, forandrer sig, vil barnet registrere det. Både den dramatiske og den lille ændring vil barnet sanse, undre sig over og forsøge at forstå.

“ Både den dramatiske og den lille ændring vil barnet sanse, undre sig over og forsøge at forstå.

Barnets mor gør sig sikkert umage, og det mærkes måske blot lidt i stemningsudtrykket, en øget træthed og mindsket overskud til at foretage sig noget. Men måske er hun ikke i stand til at styre sine impulser og kan derfor være både meget grædende eller have kraftige følelsesudladninger. Eller hun kan være så forpint eller udmattet, at hun ikke magter at rumme sit barn. Magter måske kun at ligge på sofaen, gå hvileløst omkring, drikke kaffe og ryge cigaretter.

Det er klart, at de meget voldsomme reaktioner er særligt skræmmende for barnet – oplevelserne kan præge barnet for livet, hvis det ikke bliver mødt i smerten og får hjælp til at rumme og bearbejde de følelser, som forældrens adfærd afstedkommer. De reaktioner, der blot anes, og som forældrene måske forestiller sig ikke registreres af barnet, kan imidlertid også have stor betydning for barnet.

Hvis barnet oplever, at omgivelserne er tavse om de oplevelser og sansninger, det har i relationen til den syge forælder, vil det selv søge at skabe en mening. “Hvorfor er der ikke nogen, der siger noget om det, jeg oplever og mærker?” “Hvorfor snakker de udenom?” Børn har desværre en stor tilbøjelighed til at forbinde oplevelserne af morens sygdom og sårbarhed med sig selv: “Det må have noget med mig at gøre!”, er den erkendelse, de fleste børn når frem til, hvis de ikke bliver hjulpet godt nok.

For nogle børn efterlader de uforståelige indtryk en følelse af indre kaos – eller en ubestemmelig følelse af tomhed, forladthed og tvivl. ‘Den hvide sorg’ kalder Finn Skårderud fænomenet i sin bog *Uro* (Tiderne Skifter, 2000). Den hvide sorg kender mange voksne, som kæmper med gammel smerte, udløst af fraværende voksne i deres barndom.

### **Giv børnene nærvær og tydelighed**

Børn har selvfølgelig brug for at få deres basale behov dækket: mad, søvn, klæder, leg og voksne, som kan passe på dem. Det er imidlertid vigtigt at forstå, at børn, ligesom alle andre, har brug for, at der er sammenhæng mellem det, de oplever, og det, de hører andre mennesker sige om de samme oplevelser. Det er nødvendigt, hvis de skal kunne orientere sig og passe på sig selv, hvis de skal undgå stress – ja, i det hele taget for at kunne udvikle sig sundt.

Voksne omkring barnet må bestræbe sig på at være nærværende og tydelige over for barnet. Give en klar og enkel forklaring på, hvad det er, barnet oplever. Netop i situationer, hvor børn bliver utrygge, har de brug for at have voksne, som er troværdige og nærværende.

Det afhænger selvfølgelig af omstændighederne, men oftest har den psykisk syge forælder svært ved selv at tale med børnene på en måde, der er rigtig hjælpsom. Både forælderen og barnet fornemmer sårbarheden, og begge parter vil være tilbøjelige til at skærme sig i kontakten – både for at beskytte hinanden og sig selv.

*“Jeg har svært ved at tale med mine børn om det, for jeg er selv så følelsesmæssigt involveret – jeg er bange for, at jeg kommer til at græde,”* fortæller en forælder.

Eller: *“Jeg kan ikke få mig selv til at sige, at jeg er psykisk syg – hvad vil børnene så tænke? De bliver sikkert bange. Og deres kammerater! Jeg plejer at sige, at jeg har noget med hovedet – at det er fordi, jeg har ondt i hovedet.”*

Barnet siger måske: *“Mor hører ikke, hvad jeg siger – hun tror ikke på, at det har været så slemt for mig ... så gider jeg ikke snakke med hende!”*

Et andet barn siger: *“Hun vil altid have, at vi skal snakke om hendes sygdom. Hun er så overbekymret for mig ... men det er, som om det mest er for, at jeg skal sige, at hun er en god mor, og at jeg elsker hende ...”*

### **Hele familiens liv er ramt**

Også den raske forælder kan have svært ved at finde ordene. Som det så tydeligt er beskrevet i bogen her, er den raske forælder ofte vældig berørt og følelsesmæssigt involveret i sin ægtefælles sygdom. Det er klart, at man er ramt og må balancere med sine egne følelser, hvis en samlever bliver bragt ud i et psykisk ingenmandsland, hvor man ikke kan nå hinanden længere. Det kan være vældig vanskeligt at rumme både sin egen fortvivlelse og samtidig hjælpe børnene til at få kontakt med deres smerte.

“ Også den raske forælder kan have svært ved at finde ordene.

Hvordan får man da skabt en samtale, som kan favne både børns og voksnes forskellige oplevelser, følelser og tanker? Det kan være vanskeligt for de fleste familier at mestre selv. Begge forældre er involverede og har hver deres følelser på spil. Derfor har hele familien ofte brug for at blive set, mødt, forstået og rummet i det kaos, de oplever.

Det kan være en stor befrielse at kunne læne sig op ad et andet menneske, som netop kan bære at være sammen med alle i familien og hjælpe forældrene med at få talt med deres børn om det, der sker.

### **Hvem kan hjælpe?**

Mange psykiatriske afdelinger i Danmark har gennem de senere år udviklet tilbud om pårørendesamtaler til børnefamilier omkring psykisk syge patient-

ter. Familiesamtalerne tilbydes oftest af personale på hospitalet, som har fået særlig uddannelse i netop at tale med hele familien om den psykiske sygdom og om familiens trivsel og evt. behov for støtte fra anden side.

Hvis ikke den regionale psykiatri er involveret, eller hvis der ikke er tilbud om familiesamtale i den region, familien hører til, er mulighederne for støtte meget forskellige, afhængigt af hvor i landet man bor.

- Måske vil familiens egen læge eller den psykiater, som behandler den syge forælder, tilbyde en familiesamtale med fokus på netop børnenes perspektiv.
- Måske har kommunens socialpsykiatri eller familieafdeling etableret et tilbud om åben anonym rådgivning og familiesamtaler i forbindelse med alvorlig sygdom i familien.
- Måske findes der en pårørendeorganisation, som tilbyder familiesamtaler. Sinds pårønderrådgivning i Århus tilbyder f.eks. pårørendesamtaler til børnefamilier.
- Måske kan man kontakte en privatpraktiserende psykolog eller familierapeut.
- Endelig kan det være, at en pædagog i børnenes daginstitution eller et andet menneske, som familien er kendt med, kan hjælpe med samtalen.

### **Hvordan kan man snakke med børnene?**

Følgende enkle retningslinjer gives til inspiration for den, som gerne vil hjælpe en familie med denne samtale – eller for forældrene selv.

Én hovedregel gælder især, når man skal tale med børn om noget, som man selv har det svært med: Lad være med at stille børnene spørgsmål om noget, som du ikke selv har udtrykt dig om først!

I stedet for at spørge Peter:

*“Hvordan går du og har det, Peter? Er der nogle ting, du kunne være bange for nu, hvor mor er blevet syg?”*

Så sig noget om dig selv:

*“Ved du hvad, Peter. Jeg har tænkt så meget på, hvordan det har været for dig at opleve din mor blive så dårlig og være så forvirret og underlig i sine tanker.*

*(Pause) Jeg synes, det er ret skræmmende. På én måde er hun sig selv, og samtidig er det, som om man ikke kan kende hende.”*

Måske vil Peter bekræfte, at han også har været skræmt. Hvis han er tavs, så skal du igen lade være med at spørge ham om noget, som gør ham klemmt og usikker. Tavsheden er sandsynligvis barnets måde at beskytte sin sårbarhed på eller et udtryk for den skamfølelse, barnet har udviklet. Det kan opleves vældig krænkende, når voksne vedvarende stiller spørgsmål for at få barnet til at lukke sig op. Vis derfor respekt, og anerkend barnets behov for ikke at ville dele noget med dig.

**“** Lad være med at stille børnene spørgsmål om noget, som du ikke selv har udtrykt dig om først!

Du kan i stedet dele med barnet, at du ved fra andre børn, som har været i den samme situation, at de har været bange for, om det nogensinde blev godt igen, om der var nogen, som kunne hjælpe, om det kunne blive værre, om man kunne dø af det ... Afhængigt af omstændighederne omkring Peters mors sygdom kan man referere til børn, som måske kan give Peter en følelse af genkendelse. Det er altid godt at vide, at man ikke er den eneste, som har oplevet det.

Her vil det være i orden at spørge Peter, om han kunne tænke sig, at du fortalte lidt om, hvad psykisk sygdomme er for noget. Det vil de fleste børn svare ja til. Det er altid godt at få noget at vide ... og så længe du fortæller, spørger du heller ikke om noget, vil barnet måske tænke.



## **Det handler om mange børn**

Mange børn har en psykisk syg far eller mor – men det ved det enkelte barn ikke! Og tror man, at man er ganske alene om at have en mor eller far, som er anderledes, forstærkes skammen. Derfor er det en stor hjælp for disse børn at høre og måske opleve, at “vi er mange i samme båd”.

Man kan nævne, at der er langt over 50.000 børn, som har psykisk syge forældre, at der nok er 2-3 i hver klasse, som har en mor eller far, som er syg, eller at der (f.eks. i Århus) er over 200 børn, som har været med i en gruppe for børn, der har en psykisk syg mor eller far. Og at der er rigtig mange, som ikke har fortalt det til nogen.

Ikke alle børn har lyst til at være med i en gruppe, men de børn, som får tilbuddet og vælger at være med, oplever det som en stor lettelse at møde andre børn – helt almindelige børn! – der kender til tvivlen, skammen, skyldfølelsen og ensomheden.

Desværre er der endnu langt fra et gruppetilbud til alle de børn i landet, der kunne have behov. Mange kommuner har dog etableret et gruppetilbud, ligesom de udbydes af forskellige pårørendeforeninger eller i frivillige og private initiativer. Det kan være vanskeligt at finde frem til de tilbud, der eksisterer, men man kan starte med at søge på det kommunale netværk eller kontakte en lokal pårørendeforening, som måske har et kendskab til området.

## **Svært at finde ordene**

Det er klart, at et område, som i lang tid har været tabuiseret, mangler et veludviklet ordforråd. Det er, som om de ord, som ikke bliver brugt, tørrer ind. “Det bliver som uld i munden,” sagde en læge engang. Han var fortrolig med at bruge sine fagudtryk om psykiske sygdomme blandt kolleger og i tilpasset form i samtalen med de voksne patienter. Men når han skulle tale med et barn om det, som han normalt ikke italesatte i forhold til børn, kom han til kort.

Lægen beskriver noget, som er genkendeligt for mange af os. Det samme gælder såmænd, hvis man ikke er vant til at tale om seksualitet, religiøsitet eller andre emner, som måske kan aktivere en gammel skamfølelse eller usikkerhed. Det gode er, at problemet kan afhjælpes ... med træning. Sproget for psykiske sygdomme og følelser kan trænes op.

Når man skal hjælpe et barn med at begribe noget nyt eller svært, er det i orden at søge efter ordene: "Tja, det er ikke helt let at forklare, hvad en psykisk sygdom er ... tænk, at hjernen kan opføre sig på en måde, som gør et menneske så voldsomt ked af det eller så opfarende og truende, at man bliver bange og frygter, at det går helt, helt galt! ... det er noget, der sker inde i hjernen. Som om der er ubalance – nogle områder af hjernen, som ikke har det rigtig godt."

“ Et område, som gennem lang tid har være tabuiseret, mangler et veludviklet ordforråd.

Det virke ofte mere troværdigt, at man forsøger sig frem, end at man foregiver at have helt styr på, hvad der sker. For hvem begriber det egentlig?

Det kan være en god idé at vise/tegne et billede af en hjerne og tale om mors sygdom ud fra billedet. For netop at forstærke budskabet om, at mors humør bliver farvet af den ubalance, som er i hjernen. Og at humørsvingningerne ikke hører sammen med barnet! Når man snakker om sygdommen på den måde, kan man hjælpe til at adskille sygdommen fra både moren og barnet. Diagnoserne er selvfølgelig ord, som de voksne bruger, men det kan være fint at fortælle barnet, at sygdommen har et navn. Diagnosen er med til at gøre det tydeligt, at der er tale om en sygdom og ikke om almindelig 'ked af det-hed'. Det, at sygdommen har et navn, kan også være med til, at man får talt om, at der findes mange slags psykiske sygdomme. At dét, som mor fejler, er en helt anden sygdom end den, som man måske kender hos en anden voksen.

Der er i dagens Danmark børn på 14 år, som tror, at psykiske sygdomme er det samme som psykopati. At psykiske sygdomme er noget, som er skamfuldt. At psykisk sygdom er forbundet med vold og kriminalitet.

Det er faktisk forståeligt, at det stadig forholder sig sådan. Den viden, børn har om emnet, kommer fra de tilfældige avisoverskrifter og radio- eller tv-klip, de falder over. Børn får ikke i skolen viden om psykisk sygdom og sundhed. På trods af, at alle børn bliver berørte – enten fordi én i deres egen familie bliver syg, eller fordi flere af deres kammerater vil have et familiemedlem, som får en psykisk sygdom. Eller fordi de selv eller deres kommende ægtefælle på et tidspunkt får brug for at få psykiatrisk hjælp. I samtalen med familien er det derfor afgørende at tage fat i det helt grundlæggende: at fortælle børnene om, hvad psyke og psykiske sygdomme er. At alle har sårbarhed, og at psykiske sygdomme favner alt fra lette depressioner og angst til de svære og måske kroniske sygdomme.

### **Vær dig selv!**

Betydningen af, at vi får talt med børnene om sygdommen og om alt det, den fører med sig, skulle gerne fremgå af dette kapitel.

Men hvem er 'vi'? Det er et spørgsmål, den enkelte, som kender nogen i den ramte familie, må stille sig selv: Hvad taler imod, at jeg kan tilbyde min hjælp? Hvilke kompetencer må jeg besidde?

Terapeutisk uddannelse og erfaring kan være en styrke, men er ikke en nødvendighed for at kunne påtage sig et ansvar for samtalen. Den største udfordring for mange professionelle er ofte at skulle slippe de metoder og spørgeteknikker, man normalt anvender i terapeutiske eller behandlingsfokuserede samtaler.

En del mennesker har faktisk 'fra naturens hånd' de personlige egenskaber, som skal til for at kunne være sammen med børnene på den respektfulde og tillidsskabende måde, som barnet vokser af. De har evnen til at lytte med hjertet, modet til at være der med sig selv og til at bekræfte barnet.