


Forældre til børn og unge med psykisk lidelse.

Hvordan hjælper man både sit barn og sig selv mod et meningsfuldt og tilfredsstillende liv?

V. Marianne Friberg Day. Specialsygeplejerske i børne- og ungdomspsykiatri.



Frits Ahlefeldt



# Temaer, som vi berører i dag:

Narrativer – den nye  
Familieidentitet.

Følelser

Process

Recovery

herunder elementer af CHIME

Støtte

m.m.

Tegninger i oplægget Frits Ahlefeldt Art.

➔ Hvordan kan man finde styrke og mening, selv når det føles svært.



➤ Forældrene en nødvendig og vigtig samarbejdspartner som en konstant i barnets liv. Tilsammen udgør de en **familie** som er fælles om at være påvirket af- og være en del af barnets udfordringer

➤ (Day 2016).



# Forældre som linedansere

► I forældre er på konstant arbejde i krydsfeltet mellem at få hverdagen til at hænge sammen, og at gøre det "rigtige".





"Forældre gør det rigtige –  
hvis de kan"

"Børn gør det  
rigtige, hvis de  
kan" – Ross  
Green -  
professor



"Hvad børn ikke ved, har de ondt af" – Karen Glistrup



# Den første tid


- Mange tanker og spørgsmål
- Uanset om diagnosen opleves som en lettelse
- eller en overraskelse





# Det tager tid !

- Vi reagerer forskelligt og kan svinge mellem det følelsesmæssige og den mere handleorienterede del. (Strobe et Schut 1999)



Vekslen  
mellem frustration,  
lettelse, bekymring,  
skyld, genkendelse,  
vrede eller andet.

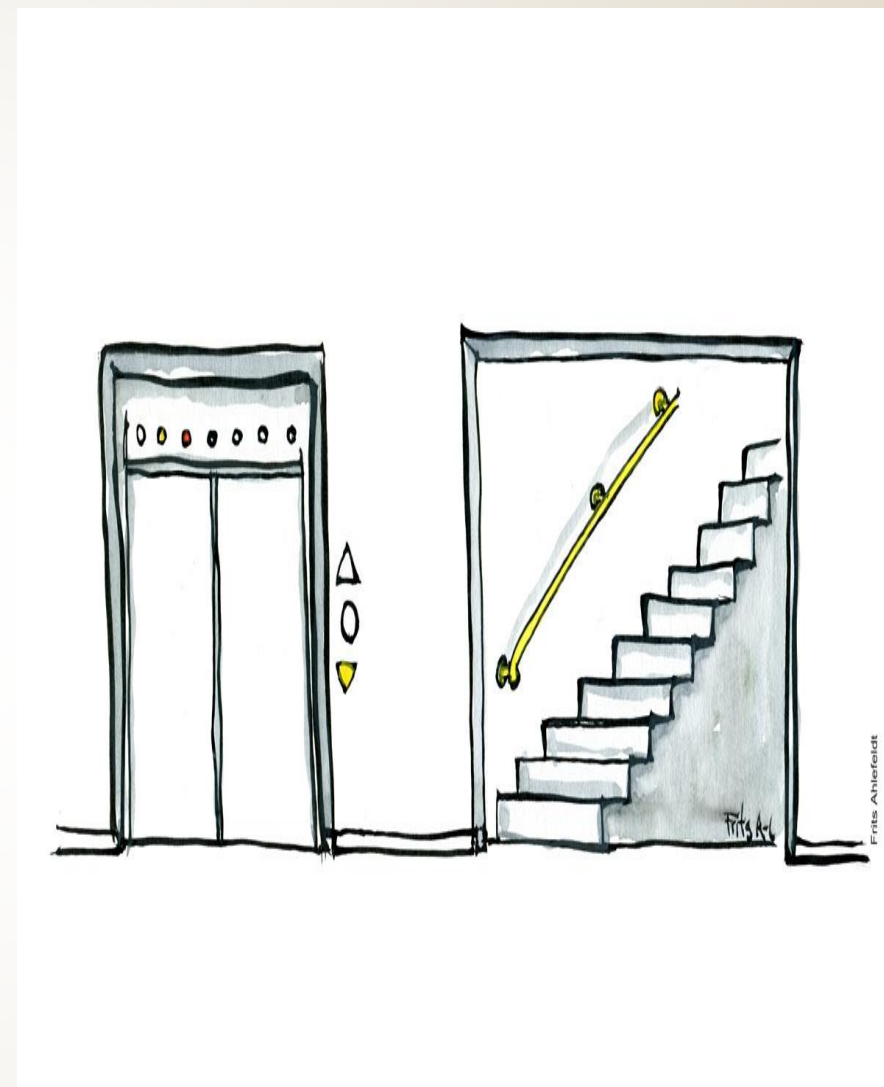


# Tilbage til start?

- Mange forældre fortæller, at det mindste tegn på tilbagegang kan vække tanker og følelser fra dengang, da det var mest svært. (Anne V. Jakobsen)

# Fremtiden

- ➔ Den psykiske lidelse kan være en livslang følgesvend i barnets og i jeres liv.





# (Ny?) Identitet

Barnet og I selv har ret til at definere, hvad og hvordan I tænker om den psykiske lidelse og dét at I er en familie.

Det er den psykiske lidelse, der er udfordringen... ikke barnet.

"Har man mødt én forælder til et barn med psykisk lidelse... har man..."



# Narrativet?

- Fortællingen forstærkes i familier på godt og ondt ved at blive fortalt igen og igen. (Jørgensen og Jeppesen 2019)
- Hvad er vores styrker og udfordringer som familie?



# Mange spørgsmål:



Hvordan taler du med barnet om jeres "nye" situation?

Hvordan tænker du, at det vil ændre på jeres "måde" at være familie på?

Hvad betyder det for søskende?

Hvordan får du talt med resten af jeres familie, om det?

Og ikke mindst om, hvordan de og andre kan (få lov at) hjælpe jer?



# "Kalibrering"? – Hvordan sikrer man plads til sig selv?

Forældreskab til barnet

Søskendebørn

Arbejdsliv

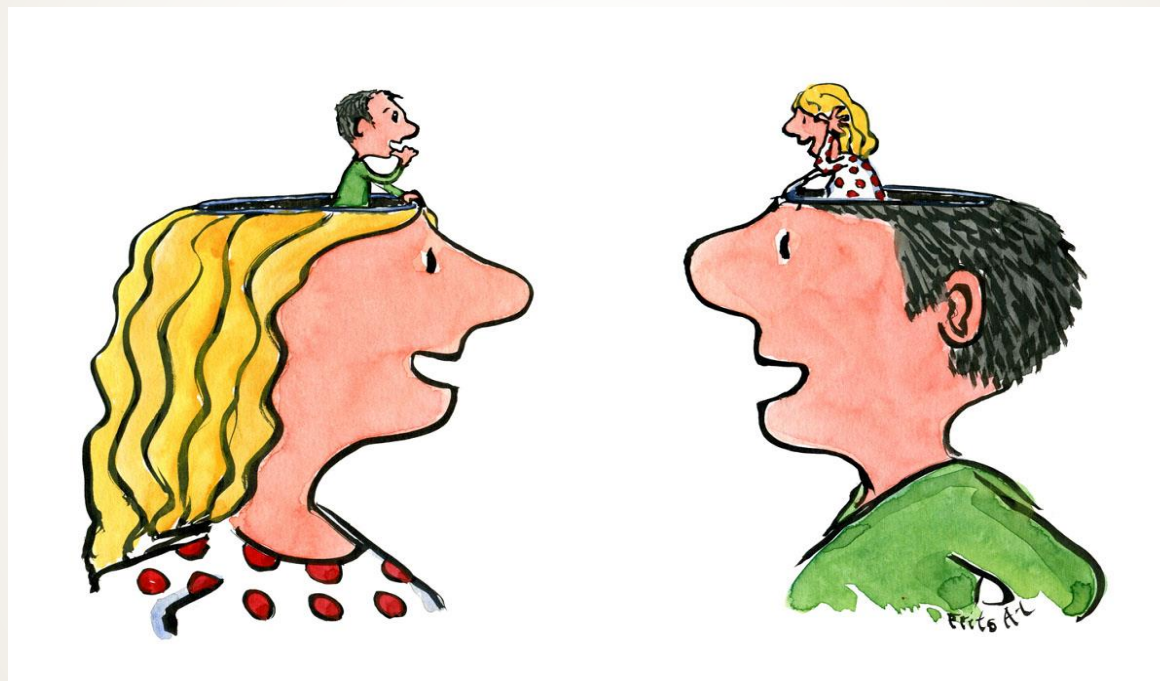
Familien

Parforhold

Mig selv



Tal om din situation med din partner -  
eller en signifikant anden.



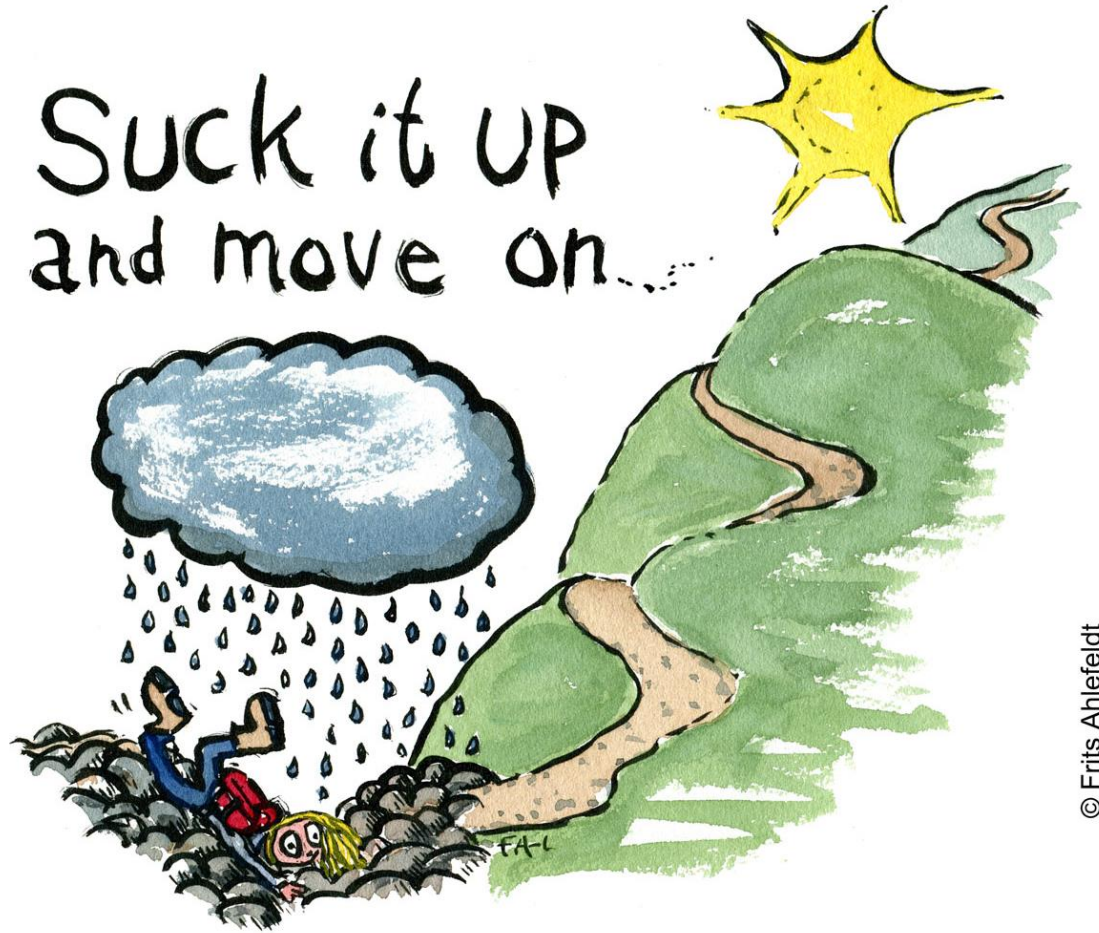


# Have mercy...

- balancen mellem at være stærk og at tillade sig selv at være sårbar..

# Følelsen....

SUCK it UP  
and move on...



© Frits Ahlefeldt



# Forbundethed: Det er okay at bede om hjælp

# Er der nogle relationer, som er særligt vigtige i Jeres familie?

Det kan være vigtigt at mærke at man har sin familie/de nærmeste omkring sig og bag sig.

Familie kan også være den "familie" som man SELV har valgt.

➤ Det kan også være godt at værne om sine interesser – og have adgang til “at være med”.

➤ Gælder også for barnet.

➤ Hvad er “ægte venner”?

# Opbyg et fællesskab

- En oplevelse af *tilhør- og samhørighed*.
- Dette er et modstykke til *ensomhed, forladthed og fremmedgjorthed*.

# Håb og fremtidsoptimisme

- "At have sine drømme for sin fremtid – (for unge ofte 'blot' de kortsigtede).
- At være fælles om at drømme om fremtiden.
- At opleve, at man bevæger sig mod drømmen".

Anne Petersen – PsykInfo 2022



# Det er også vigtigt at fejre de små sejre

Hør andre fortælle om deres vej til  
det liv, som er godt for dem.



Frits Ahlefeldt



Lav f.eks. en ugentlig refleksionsdagbog  
eller en "taknemmelighedseddell" for  
at minde dig selv om de gode ting –  
både de store og små.

# Identitet

- ▶ Husk dig selv midt i omsorgen.
- ▶ Måske kan du finde små lommer af tid til noget, der giver dig energi og glæde.
- ▶ Dét er *ikke* egoistisk, men en måde at genfinde din styrke og tilstedeværelse i rollen som forælder.



# Identitet

- Giv plads til sårbarhed: Det er naturligt at føle sig overvældet. Det kan være en styrke at anerkende og dele svære følelser.



# Identitet

- At være andet end en “forælder til et barn med psykisk lidelse”.
- Hvordan er du f.eks som ven?
- At være fri af stigma om psykisk sygdom.... Lettere sagt end gjort.

# Prøv at finde **mening** i hverdagen

- ▶ Ved at finde små glimt af mening i de små hverdagsøjeblikke kan man føle sig mere forbundet til barnets oplevelse og styrke familiens sammenhold.
- ▶ Denne oplevelse i jeres familie kan give værdifulde erfaringer.
- ▶ Der er **UVURDERLIG** værdi, i den støtte og det nærvær, som du giver dit barn.



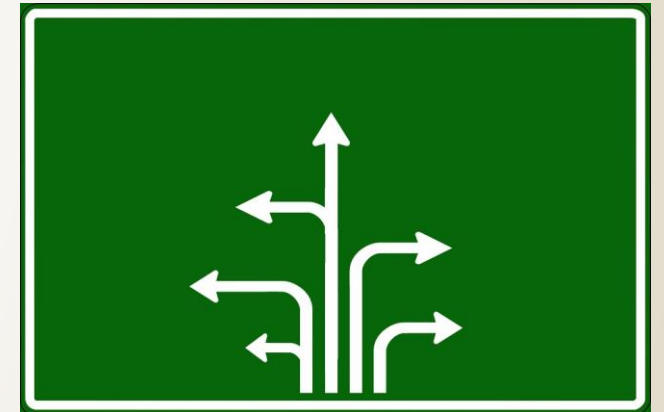


# Mening

- Det er vigtigt, indimellem at bruge sin tid meningsfuldt – og at have mulighed for det.
- Det kan for eksempel være i meningsfulde fællesskaber såsom familie, skole, interesser, arbejde...
- Eller i pauser og noget, som kan føles “uproduktivt”.

# Empowerment

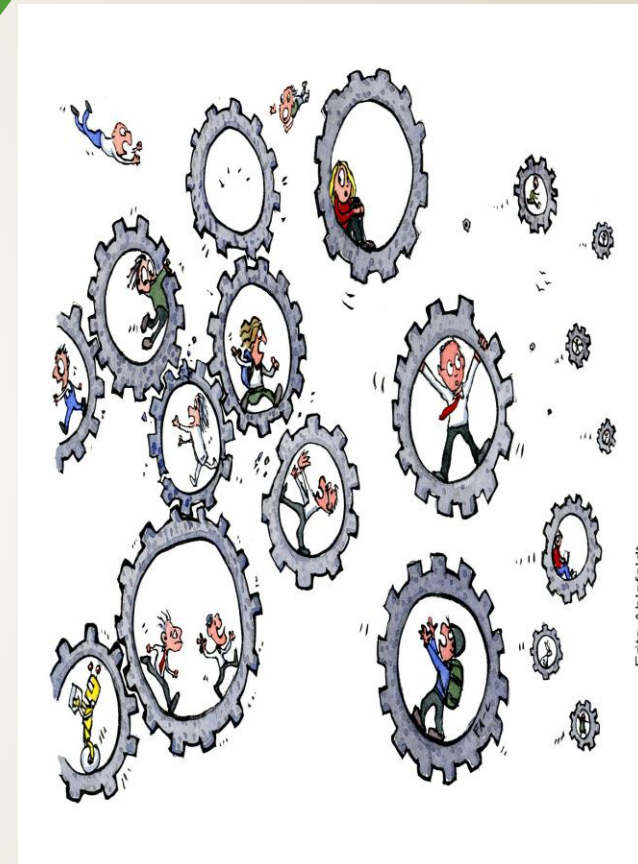
- ▶ Prøv at finde ro i dine valg og ressourcer.
- ▶ Forældre bliver ofte i tvivl om, de gør det "rigtige", men DU kender dit barn bedst.
- ▶ Løsninger og strukturer skal være dem, der passer bedst til netop jeres families behov og situation - fremfor at stræbe efter det, man tror, er "perfekt".





# Empowerment

- ▶ Det kan være vigtigt, at undersøge, hvilke muligheder der er for hjælp.
  - ▶ Mulighed for "tabt arbejdsfortjeneste"
  - ▶ Aflastning
  - ▶ Kontaktperson
  - ▶ Socialpædagogisk støtte i hjemmet
  - ▶ Patientforeninger
  - ▶ Familiebehandling
  - ▶ Peerstøtte
  - ▶ Merudgifter
  - ▶ Forældregrupper
- ▶ Få afgørelser på skrift.... Både de "gode" og afslag.





HUSK!

Forældre gør en uvurderlig forskel, selv når det ikke føles sådan. Jeres daglige indsats og kærlighed til jeres barn skaber en stærk base for hele familien, og der ligger håb i hver dag, I klarer jer igennem.

Tak for i dag !