

HANDBOK FÖR FÖRÄLDRAR MED PSYKISKA PROBLEM

HUR
HJÄLPER
JAG MITT
BARN?



Bästa förälder,

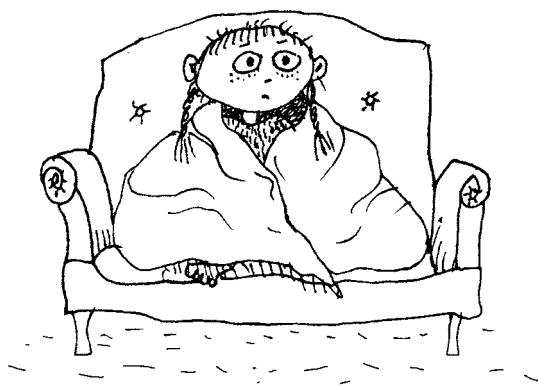
När föräldrarna har psykiska svårigheter är de ofta oroliga för sina barn. Föräldraskapet fungerar kanske inte som förut. Tröttheten tar på krafterna och tålamodet tryter. Föräldrarna kanske också oroar sig för vad barnen uppfattar av förälderns sjukdom och hur de upplever den.





Föräldrarna har kanske också lagt märke till förändringar hos sina barn, och faktum är ju att också barnen kan få svårigheter. Något barn kan bli väldigt tystlåtet, ett annat blir rastlöst och är jämt på dåligt humör, ett tredje barn tar kanske på sig alltför mycket bekymmer, ett fjärde orkar inte läsa sina läxor och ett femte isolerar sig hemma. Barn i lekåldern kan klamra sig fast vid föräldrarna och tonåringen är kanske alltmera sällan hemma. Det är inget under om föräldrarna då känner sig villrådiga och kraftlösa. Barnens problem är för föräldrarna ofta den allra största källan till oro och rädsla.

DET ÄR INGALUNDA SÅ ATT ALLA BARN FÅR PROBLEM. ALLA BARNENS PROBLEM LEDER INTE HELLER TILL PSYKISKA SJUKDOMAR. EN NORMAL UPPVÄXT OCH UTVECKLING ÄR MÖJLIG ÄVEN DÅ EN FÖRÄLDER ÄR PSYKISKT SJUK. VARJE BARN OCH FAMILJ UPPLEVER SVÅRA PERIODER – DE HÖR TILL LIVET. DET VÄSENTLIGA ÄR HUR MAN LYCKAS LEVA MED SVÅRIGHETERNA OCH HUR MAN LÖSER DEM. SYFTET MED DENNA BROSCHYR ÄR ATT HJÄLPA FÖRÄLDRARNA DÅ DE FUNDERAR PÅ HUR DE KUNDE STÖDA SINA BARN.



I broschyren talas parallellt om psykisk sjukdom, störning, problem och svårigheter: begreppen är här inte viktiga. De tankar som framförs kan diskuteras i alla slags familjer. Med barn avses alla minderåriga, även ungdomar.



HUR UPPLEVER BARNET FÖRÄLDERNS PSYKISKA PROBLEM?

En förälder som lider av psykiska problem tänker, handlar och reagerar emotionellt på ett avvikande sätt. Svårigheterna märks i miner och gester, på sättet att tänka och prata, på hur mycket föräldern ler, hur aktiv föräldern är och på vilket sätt. Hemma kan det förekomma sådant som ur barnets synvinkel är förvirrande och till och med skrämmande.

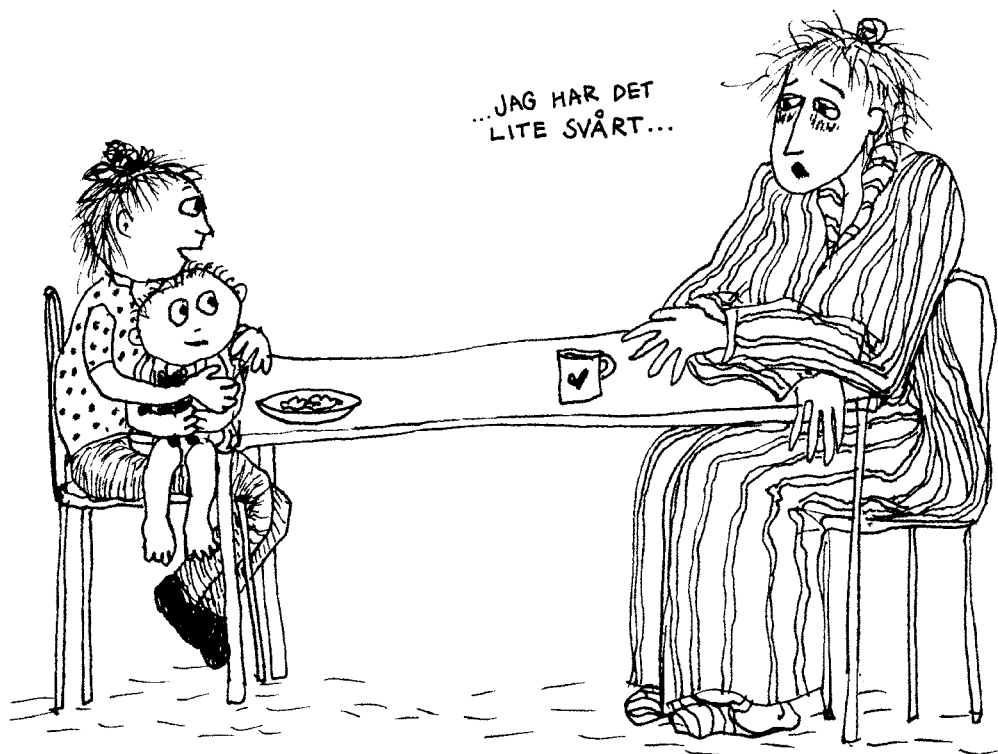
Förälderns svårigheter förklaras sällan för barnen, eftersom man allmänt tror att det ökar barnens börda om man talar om de här sakerna. Men om barnen inte får saklig information, konstruerar de sina egna förklaringar till det som sker och då uppstår lätt missförstånd. Barnen kan till exempel uppfatta en sjuk förälders vanföreställningar som sanna. En deprimerad patients trötthet och ovillighet att göra saker tillsammans med den övriga familjen kan upplevas som likgiltighet: makan/maken är inte längre intresserad av mig, mamma vill inte vara med mig, pappa tycker inte om mig.



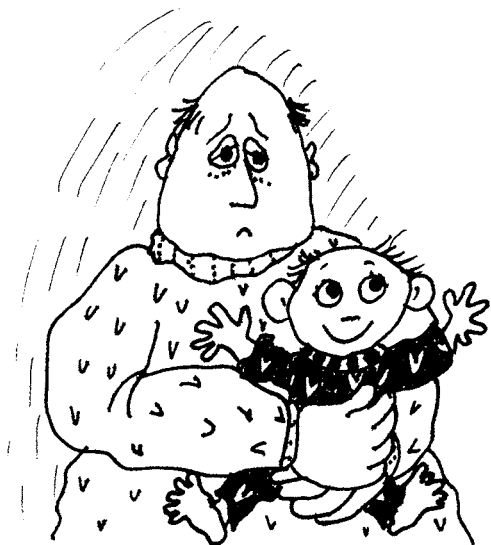
Barnen börjar också söka orsaker, vanligen hos sig själva: Är det för att jag inte lydde som mamma mår illa? Om jag var annorlunda skulle mamma kanske bli som förut. Gjorde jag någonting som fick pappa att prata så konstigt? Det var nog på grund av mitt dåliga betyg som mamma vakade hela natten. Jag är så hemsk, att pappa sa att han inte skulle vilja leva längre. – Eftersom barnen anklagar sig själva känner de sig dåliga och bär på tunga skuld känslor. För barnen känns det som en lättnad om de vet vad det är frågan om när föräldern har problem.



NÄR MAN TIGER OM PROBLEM SOM BERÖR ALLA I FAMILJEN, FJÄRMAS FAMILJEMEDLEMMARNA FRÅN VARANDRA. SMÅNINGOM PRÄGLAS DERAS INBÖRDES RELATIONER AV FÖRSIKTIGHET OCH IAKTTAGANDE, OTÅLIGHET OCH IRRITATION. MEN ÖMSESIDIG FÖRSTÅELSE SKAPAR NÄRHET OCH TILLIT, OCKSÅ NÄR PROBLEMEN ÄR SVÅRA.

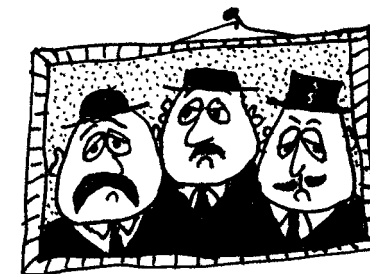


FÖRÄLDRARNAS VANLIGASTE FRÅGOR



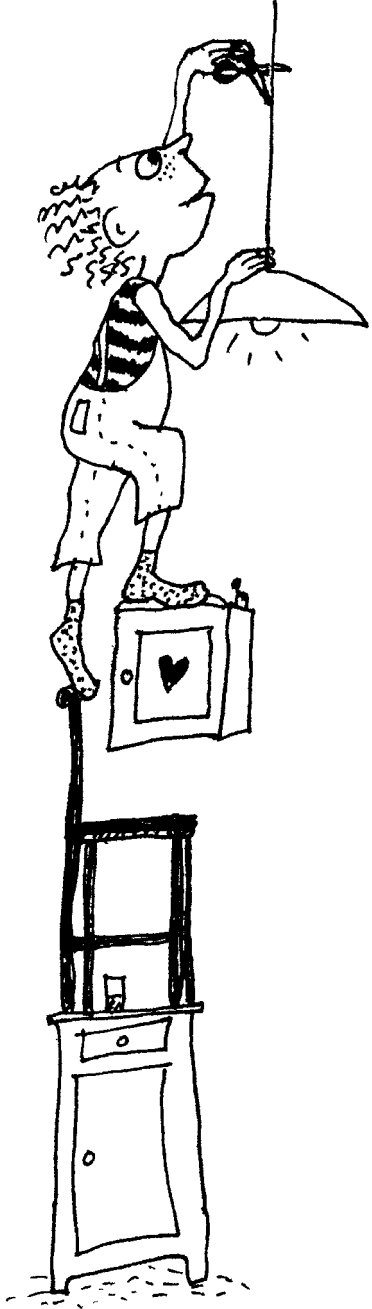
Kommer mitt barn att insjukna i framtiden?

Det finns många orsaker till psykiska störningar och det är omöjligt att veta vem av oss som insjuknar. Generna, människans egen psykiska struktur, livshistoria, nuvarande mänskliga relationer och livssituation påverkar alla tillsammans ett eventuellt insjuknande. Om det i familjen har funnits psykiska störningar i många generationer kan det innebära en ärftlig disposition att reagera på livets svårigheter på ett speciellt sätt. Men även i ett sådant fall krävs det en samverkan mellan alla faktorer för att en sjukdom skall utlösas. Är barnets livserfarenheter de samma som föräldrarnas? Så är aldrig fallet och därför är barnets utgångspunkter annorlunda.



OM DET I SLÄKTEN FINNS EN BENÄGENHET FÖR PSYKISKA STÖRNINGAR ÄR DET BRA ATT VARA MEDVETEN OM DET OCH ATT VARA UPPMÄRKSAM PÅ LIKARTADE REAKTIONSMÖNSTER HOS BARNET. OM MÅNGA SLÄKTINGAR LIDER AV DEPRESSION OCH DITT BARN HAR FÖR VANA ATT REGERA PÅ SVÅRIGHETER GENOM ATT DRA SIG TILLBAKA OCH VARA NEDSTÄMT SÅ KAN DU FÖRSIKTIGT UPPMUNTRA BARNET ATT TALA OM SINA BEKYMNER OCH ATT SÖKA ANDRA MÄNSKORS SÄLLSKAP UNDER SVÅRA TIDER. INSIKTEN KAN HJÄLPA FÖRÄLDRARNA ATT LÄGGA MÄRKE TILL BARNETS SVÅRIGHETER OCH FÅ DEM ATT SÖKA HJÄLP REDAN PÅ ETT TIDIGT STADIUM.





Behöver mitt barn professionell hjälp?

Om barnet verkar ha förändrats är det skäl att söka hjälp. Kanske är barnet hela tiden nedstämt, räddhågat eller på dåligt humör. Det betar sig illa, isolerar sig i hemmet, missköter skolarbetet eller är mest borta hemifrån. Barnet kanske betar sig konstigt, följer underliga ritualer eller berättar om tankar som plågar det. Du kan söka hjälp från hälsocentralen, familjerådgivningen eller av den person inom den psykiatriska vården som du själv får hjälp av. Det kan också hända att du behöver råd i frågor om fostran, för det är svårt att vara förälder till ett barn som har problem.

Om din rädsla för att barnet insjuknar är så stor att du hela tiden iakttar barnet så är det bäst att be en sakkunnig göra en bedömning av situationen. Att vara under ständig uppsikt är tungt för barnet och kan göra det osäkert, även när det inte finns skäl till oro.

I VISSA SITUATIONER MÅSTE MAN OMEDELBART SÖKA HJÄLP. DET ÄR SITUATIONER DÄR BARNET LÖPER RISK ATT GÖRA SIG SJÄLV ILLA. SÖK HJÄLP OM BARNET ELLER DEN UNGA TALAR OM ELLER HOTAR MED SJÄLMORD, OM BARNET I TANKAR, TECKNINGAR ELLER TAL SYSSELSÄTTER SIG MED DÖDEN ELLER OM BARNET INTE VERKAR BRY SIG OM FÄROR T.EX. I TRAFIKEN. IBLAND KAN DET VERKA SOM OM BARNET BARA SÖKER UPPMÄRKSAMHET MED SITT BETEENDE OCH SINA HETELSER. MEN DET FÖRÄNDRAR INTE SAKEN. DU SKULLE INTE LÄMNA DITT BARN I NÅGON ANNAN LIVSFARA HELLER, SOM T.EX. BALANSERANDE PÅ TAKÅSEN ELLER IRRANDE UTE PÅ SVAG IS, OCKSÅ OM BARNET GJORDE DET FÖR ATT TROTSA ELLER FÖR ATT FÅ UPPMÄRKSAMHET.





Har jag förstört mitt barns möjligheter?

Bland det svåraste i att vara förälder är att bli tvungen att konstatera att man försvårat barnets liv. Skuld känslorna och illamåendet kan vara så starka att det är svårt att stå ut. Men även om ditt barn och din familj kan ha det svårt, så har du inte förorsakat svårigheterna med vett och vilja.

Du är inte skyldig till att du är sjuk, lika lite som en hjärt- eller feberpatient är det. Ingen anklagar en hjärtpatient heller, fast han blir tvungen att vara länge på sjukhus eller sängliggande och inte kan sköta hemmet eller gå på föräldramöten.

Varför känner då den psykiskt sjuka patienten så stark skuld över sina egna problem? Därför att vi fortfarande uppfattar psykiska störningar som självförvållade, som ett tecken på att man är dålig som människa. Det här håller inte streck, men är en djupt rotad vanföreställning.

DET ÄR VIKTIGT ATT HÅLLA I MINNET ATT BARN HAR MÖJLIGHET ATT VÄXA OCH UTVECKLAS VÄL OCKSÅ I EN FAMILJ DÄR EN FÖRÄLDER HAR PSYKISKA PROBLEM. DITT BARNS MÖJLIGHETER ÄR INTE FÖRLORADE ENS I DET FALL ATT DET OCKSÅ HOS BARNET FÖREKOMMER PSYKISKA SVÅRIGHETER:VÅRD-RESULTATEN NÄR DET GÄLLER BARN OCH UNGA ÄR GODA. SVÅRIGHETER HÖR DESSUTOM TILL OCKSÅ I ETT VANLIGT LIV. DET ÄR INTE SVÅRIGHETERNA I FAMILJENS LIV SOM UTGÖR EN FARA FÖR BARNETS UTVECKLING UTAN SNARARE DET ATT MAN INTE STRÄVAR EFTER ATT LÖSA DEM. ATT TILLSAMMANS MED ANDRA FUNDERA PÅ SVÅRIGHETERNA OCH REDA UT DEM STÖDER BARNETS UTVECKLING OCH UTRUSTAR DET MED MÅNGA NYTTIGA FÄRDIGHETER FÖR DET EGNA LIVET.





Är barnen orsaken till föräldrarnas problem?

Nästan alla barn – och ibland också föräldrarna – tänker att föräldrarnas svårigheter beror på barnen. Av vilken anledning? Därför att barn kan vara nog så krävande och för att föräldrarnas symptom genomsyrar samvaron mellan barnet och föräldern.

Ett exempel på det här är benägenheten att bli irriterad och den förekommer vid många mentala störningar. Föräldern blir arg för småsaker och tål inte oförutsedda motgångar. Men barn gör ändå hela tiden allt möjligt: de spiller ut ett glas mjölk, lämnar skorna mitt i tamburen, lyder inte, kommer hem med anmärkningar från skolan. Föräldern förlorar besinningen och blir rasande, eller brister i gråt (-jag står inte ut inte längre!) och drar sig tillbaka till sitt rum. Både barnet och föräldern tänker då att det är barnets fel att föräldern mår dåligt. Men trots att barnet stälpte mjölkglaset var det ändå inte skyldigt till föräldrarnas oskäligen reaktion. Den berodde på föräldrarnas eget psykiska tillstånd.





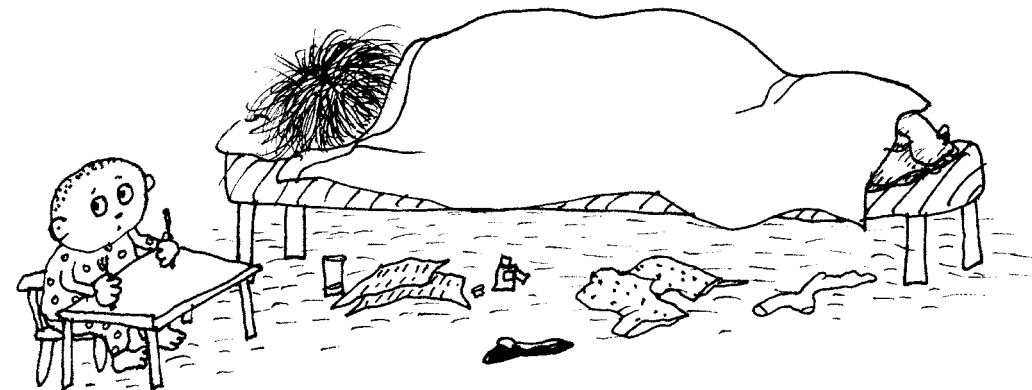
Men om barnets problem är så stora att föräldrarnas krafter inte räcker till? Problem av det här slaget kan vara till exempel småbarns sömnsvårigheter, svåra psykiska störningar hos barnet eller alkohol- eller drogmissbruk. Men om barnet skulle insjukna i en svår fysisk sjukdom och föräldrarnas krafter skulle svika: skulle föräldrarna då anklaga barnet? Nej, det skulle de naturligtvis inte.

VAD KAN MAN DÅ GÖRA? DET FÖRSTA ÄR ATT IDENTIFIERA HUR DE EGNA SYMPTOMEN KOMMER TILL UTTRYCK I SAMVARON MED ANDRA. OM IRRITABILITET ÄR ETT SÄRSKILT PROBLEM FÖR DIG, FÖRKLARA FÖR BARNET ATT DU LÄTT EXPLODERAR UTAN ATT VILJA DET OCH ATT DU SÖKT HJÄLP FÖR ATT RÅDA BOT PÅ DET. NÄR UTBROTEN SEDAN UPPREPAS OCH DU INTE FÖRMÅR NÅGOT ÅT SAKEN, GÅ DÅ EFTERÅT OCH TALA MED BARNET. DU KAN SÄGA ATT, MINNS DU VAD VI TALADE OM TIDIGARE, JAG ÄR LEDSEN MEN NU HÄNDE DET IGEN OCH DET VAR INTE DITT FEL.

Vad göra då man inte orkar sköta hemmet?

När krafterna tryter blir vården av hemmet försummad. Särskilt modern känner sig då dålig och anklagar sig själv. I stället för att anklaga sig själv lönar det sig att tillsammans med andra fundera ut hur man får hemmet skött. Man befinner sig i ett alldeles likadant läge då en förälder bryter benet. Också då är det skäl att öppet fundera ut hur sakerna kan skötas.

Ibland går det så att något av barnen tar över ansvaret för vården av hemmet, och till och med skötseln av småsyskonen. Barnet kanske också klarar allt exemplariskt, men det lönar sig ändå att fundera på om situationen blir för betungande. Om barnet blir tvunget att avstå från sina egna hobbyer och kamrater så är bördan för stor. En sådan situation kan också leda till att relationerna mellan syskonen förvrängs. Det är skäl att ta itu med saken även om barnet säger att det nog orkar. Barn kan inte bedöma sina krafter eller eventuella konsekvenser på lång sikt ens när de är i tonåren.





JAG HJÄLPER!
JAG KAN!
JAG KLARAR!
JAG HINNER!



OCH DU
SJÄLV
DÄ?



JAG??

VAKNAR MAN OM MORGNARNA, GÅR MAN TILL SÄNGS I NORMAL TID, FINNS DET MAT OCH RENA KLÄDER? VARDAGLIGA OMSTÄNDIGHETER AV DET HÄR SLAGET HÖR TILL BARNETS GRUNDTRYGGHET, SÅ FRÅGAN ÄR INTE ENBART PRAKTISK. GÖR TILLSAMMANS MED DE ANDRA UPP EN PLAN FÖR ARBETSFÖRDELNINGEN SÅ ATT HEMSYSSLORNA INTE BELASTAR NÅGON FAMILJEMEDLEM FÖR MYCKET. OM NI INTE KLARAR DET MED EGNA KRAFTER, BE OM HJÄLP AV VÄNNER, SLÄKTINGAR ELLER SOCIALMYNDIGHETER. GE OCKSÅ BARNET ERKÄNSLA FÖR UTFÖRT ARBETE.





Blir det aktuellt med omhändertagande av barnen?

Under många år var placering av barn utom hemmet den enda hjälp som erbjöds en familj där någondera föräldern var psykiskt sjuk. Lyckligtvis har situationen förändrats. Det viktigaste innehållet i det familjearbete som socialvården bedriver är att stöda familjerna i deras vardag på många olika sätt. Ibland måste man ändå flytta bort barnen hemifrån, till exempel när den enda föräldern får sjukhusvård och barnens skötsel inte kan ordnas på annat sätt. Bered dig, om det bara är möjligt, inför en sådan situation. Barnen känner sig lättade om de vet att du planerat för deras omvårdnad också i det fall att du inte själv klarar av den.

Att placera barnen utanför hemmet är på sin plats också när barnens omvårdnad inte fungerar överhuvudtaget eller när det förekommer våld i hemmet och barnens vård och trygghet inte kan garanteras på annat sätt. För barnen är det skadligt såväl att bli utsatta för våld, som att leva i en hotfull omgivning och se våld som försiggår mellan de närliggande. I sådana situationer vore det bra om föräldrarna själva sökte skydd åt sina barn. Ibland går det också så att en sjuk förälder börjar känna särskild motvilja mot ett av barnen och betar sig avvisande eller till och med grymt mot det här barnet. Det sårar barnet djupt. Om du märker ett sådant drag hos dig själv, sök hjälp från familjerådgivningen eller barnskyddet. Socialmyndigheterna är en bra samarbetspartner.



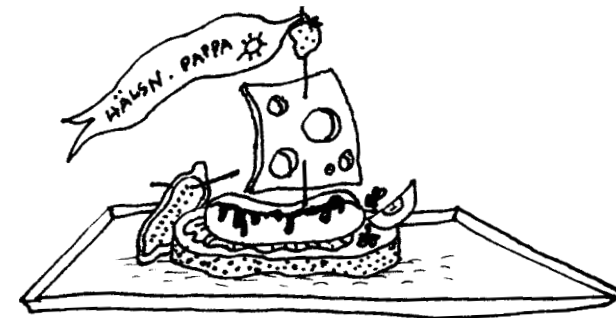
VÄNTA INTE ÄNDA TILLS SITUATIONEN HEMMA KOLLAPSAR UTAN TAG GENAST KONTAKT NÄR DU BÖRJAR OROA DIG FÖR DINA BARN ELLER ÖVER DITT EGET FÖRÄLDRASKAP. DET LÖNAR SIG ALLTID ATT RÅDGÖRA OCH FUNDERA TILLSAMMANS ÖVER VILKEN STÖDFORM SOM KUNDE VARA DEN BÄSTA FÖR DEN EGNA FAMILJEN. BEROENDE PÅ KOMMUNENS RESURSER KAN DET VARA HEMHJÄLP, EFFEKTIVERAT FAMILJEARBETE, STÖD FÖR BARNENS SKOLGÅNG ELLER EN STÖDFAMILJ. DISKUTERA SITUATIONEN OCKSÅ MED DINA VÄNNER. ATT BLI UTTRÖTTAD ÄR BEKANT FÖR MÅNGA OCH DU KAN AV ANDRA FÅ IDÉER OCH PRAKTISK HJÄLP SOM ÄR GULD VÄRDA.



VAD KAN FÖRÄLDERN GÖRA?

När det är svårt i familjen behöver barnen sina föräldrars uppmärksamhet och stöd. Men barnens och föräldrarnas behov står ofta i konflikt med varandra: barnen behöver närhet, föräldern tid för sig själv. Dessutom kommer barnens behov fram i former som irriterar föräldrarna, såsom i att barnen klamrar sig fast. Vilken förälder som helst fräser då till: "Gå din väg och låt mig vara i fred." Avvisningen ökar barnets olustkänslor. Överväg i stället något i stil med: 'Det skulle vara trevligt att vara tillsammans med dig men nu mår jag så dåligt att det är bäst att jag är för mig själv.'

Att komma överens om spelregler är särskilt tungt när krafterna tryter. Att sätta gränser kan pendla mellan allt från skenbar likgiltighet till disciplinära åtgärder med hårda nypor. Om atmosfären i hemmet hela tiden är ansträngd och det uppstår ständiga gräl om reglerna, be om hjälp från familjerådgivningen. Prata också med dina vänner, av dem kan du få goda tips för vardagliga situationer.



BARN BLIR GLADA OCKSÅ FÖR SMÅSAKER. EN KRAM, ETT VÄNLIGT ORD OCH ETT TACK HAR EN STOR BETYDELSE. FÖRSÖK VARA LYHÖRD FÖR BARNETS REAKTIONER OCH RESPEKTERA DEM. STÖRRE SKOLBARN OCH TONÅRINGAR KAN UPPLEVA SMEKNINGAR OCH KROPPSKONTAKT SOM PÅTRÄNGANDE. DÅ KAN ANDRA ÖMHETS BETYDELSER VARA PÅ SIN PLATS, T.EX. EN LAPP MED EN VÄLKOMSTHÄLSNING ÅT SKOLELEVEN, OM DU INTE SJÄLV ORKAR TA EMOT DITT BARN.



Hjälp barnet att förstå föräldrarnas sjukdom

Lär känna dig själv, involvera din make/maka/partner

- Fundera på dina egna symptom, gör en förteckning över dem, vad de än kan vara: trötthet, misstänksamhet, alltför högt tempo, apati, rädslor, förvirrade uttalanden, tvångsmässiga handlingar.
- Ta om möjligt med den andra föräldern i funderingarna. Det är viktigt för dig själv, och föräldrarnas samverkan inger barnen trygghet.
- Fundera också på om ni stöder varandras föräldraskap eller om ni drar åt olika håll.

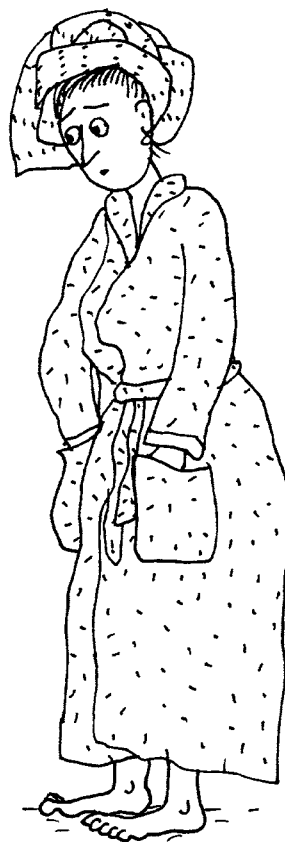


Sätt dig in i barnets upplevelse

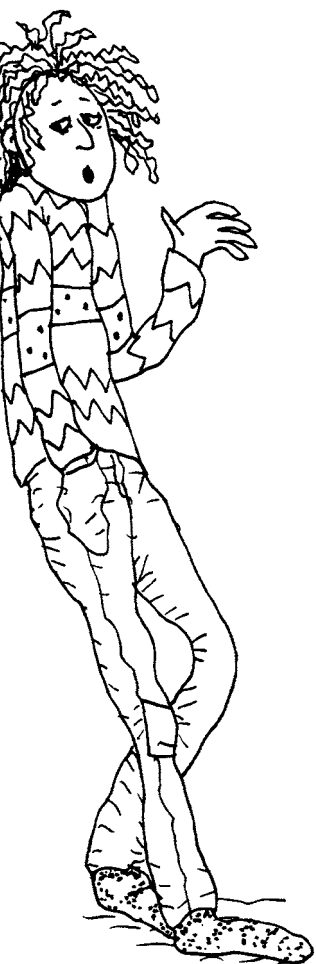
- Fundera på hur symptomen tar sig uttryck när du är tillsammans med barnen: blir jag lätt arg, tvingar jag barnet att följa mina ritualer, varnar jag för grannarna utan orsak?
- Fundera över hur barnen har förstått situationerna och över hur de har reagerat: Mats börjar härja, Mia drar sig tillbaka till sitt eget rum, Lena blir betryckt och försöker vara hjälpsam, Jonas går ut och stannar borta hela kvällen.
- Vad är det som verkar vara svårast eller mest aktuellt för barnen? Fundera på viktighetsordningen till exempel så här: det värsta är att jag så lätt blir arg, sedan det att vi föräldrar ständigt grälar, för det tredje att jag inte orkar lyssna på barnen.
- Välj ett problem, till exempel det som är mest aktuellt för barnen, eller det som känns lättast att närma sig. Fundera på hur du kan förklara det för dem. Tala senare om övriga problem.
- Berätta för barnen att du får vård. Det ökar barnens trygghetskänsla och förtroende för föräldern. De behöver inte tänka att föräldrarnas hälsotillstånd beror på dem.
- Berätta också om den medicinering du får, för barn kan ha många rädslor och felaktiga uppfattningar om läkemedel.

Diskutera med barnen

- Med barnen kan du prata i samband med gemensamma göromål eller då barnet ritar eller leker. Du kan börja med att påminna om något som nyligen hänt och som har att göra med dina svårigheter. ”Du har säkert märkt att jag är annorlunda än förut - - - Jag skulle vilja prata om det - - - Igår hände ju att - -.” Fråga hur händelsen kändes för barnet och vad barnet tänkte om saken.
- Det lönar sig alltid att inleda samtalet med ett barn med att lyssna. Ge barnet tid att prata. Avbryt inte genom att säga att det ju inte var så. Fråga istället mera. Det är vanligt att barn konstruerar egna förklaringsmodeller och det är bra att du känner till vilka de är. När du vet det är det lättare att avgöra vad du själv skall berätta för barnet.



- Ibland är barnen helt tysta eller säger att de inte har något att säga. De kan vara rädda för att göra föräldern ledsen. Fråga om det är så. Ibland vill barnen bara lyssna. Du kan också ge barnen en broschyr som är riktad till dem och börja samtalet utgående från den.
- Var envis. Rom byggdes inte på en dag och att misslyckas i ett samtal är inte någon katastrof. Om man inte varit van att prata om saker så blir vardera parten tvungen att lära sig. Ofta är samtalen med barnen korta men deras betydelse är stor. Man lär sig småningom att förstå familjsituationen, genom många små samtal och genom att vara tillsammans. Barnets ålder inverkar också – när man blir äldre ökar förståelsen. Avsikten är att den psykiska störningen blir ett samtalsämne bland andra viktiga samtalsämnen. Den här processen sker stegvis.



SYFTET MED SAMTALEN MED BARNEN ÄR ATT HJÄLPA DEM ATT FÖRSTÅ SINA EGNA UPPLEVELSER, SINA FÖRÄLDRAR OCH DET SOM HÄNDER I FAMILJEN. SAMTALEN BIDRAR TILL ATT FÖRA BARNET OCH FÖRÄLDERN NÄRMARE VARANDRA OCH MINSKAR DET AVSTÅND SOM OSÄKERHETEN OCH MISSFÖRSTÅNDEN GETT UPPHOV TILL. DET ÄR INTE MENINGEN ATT FÖRÄLDERN SKALL BERÄTTA ALLA SINA SVÅRA LIVSERFARENHETER OCH PROBLEM FÖR BARNEN: BARNEN SKALL INTE BEHÖVA VARA KOMPANJONER I FÖRÄLDERNS SJUKDOMSPROCESS. FÖR DET ÄNDAMÅLET FINNS DET VUXNA.



Försök hitta en vuxen stödperson åt barnet och bryt familjens isolering

Det är viktigt för barnen att de har någon vuxen med vilken de kan prata om familjens angelägenheter. Barnets stödperson kan vara en familjebekant eller en släkting eller en yrkesmänniska, såsom en hälsovårdare, skolkurator eller skolpsykolog. I en del kommuner är det möjligt att få en stödperson åt barnet via socialförvaltningen eller via frivilligorganisationer. Det är också mycket bra om de personer som ingår i barnets vardag, såsom dagvårdspersonal eller lärare, känner till barnets hemsituation.

Föräldrarna önskar ofta att man inte talar om familjens angelägenheter utanför hemmet. I den ena vågskålen befinner sig barnets bästa och i den andra den skam som föräldern känner. Ofta är skamkänslan obefogad och föräldrarna överraskas av andra mänskors förståelse.



SHHH...



Ibland berättar barnen om familjens angelägenheter för sina vänner, vännernas mammor eller läraren trots att föräldrarna förbjudit det. Det kan ha varit ett nödvändigt andningshål för barnet. Förhåll dig förstående till det.



Stöd barnets egna vänskapsförhållanden och intressen

När man har problem hemma ger livet utanför hemmet barnet glädje och stöd och utvecklar barnets sociala färdigheter. När föräldrarna har problem avstår barnen ofta från sina egna intressen. Det här kan ha många orsaker: barnets egna krafter räcker inte till, barnet koncentrerar sig på hemsysslor, vågar inte lämna föräldern ensam av rädsla för att denna skall göra sig själv illa, eller så upplever barnet att det är förbjudet att ha roligt. Om barnet inte får tala om sådant som rör familjen uppstår det lätt en mur mellan barnet och vännerna.

Fundera på hur du kunde stöda barnens vänskapsförhållanden och fritidsintressen. Ibland behöver barnet "tillstånd" av föräldern. Föräldern måste säga rent ut, att "du kan gå och ha roligt fast jag är i dåligt skick – det är andra som sköter och hjälper mig". Om det är övermäktigt att skjutsa barnen till deras fritidsaktiviteter kan ni tillsammans fundera på om någon annan kunde hjälpa.

Någon gång kan föräldern vara i så dålig form att han eller hon inte vill ha barnets vänner hemma. Tala också om detta med barnet och förklara varför det är så. Säg klart ut att det handlar om hur du mår och inte om att du vill hindra barnet från att träffa sina kompisar. Fundera tillsammans på var och hur barnet kan träffa dem. Kunde man till och med ordna saken så, att barnet ber sin kompis hem medan du är borta och någon annan vuxen är på plats?



HEI
HEI

GÅ UT
DU BARA!

YESSS!!



EN BLICK IN I FRAMTIDEN

Om en förälder lider av mentala problem innebär det inte att livet är slut för familjen, även om sjukdomen till en början kanske för-
mörkar horisonten. Sjukdomen kan föra med sig svårigheter men oftast är det möjligt att leva med den och barnen kan få hjälp. Man kan också uppfatta svårigheterna som en utmaning att utvecklas. Med hjälp av närstående kan barnens sociala färdigheter, in-
levelseförmåga, ansvarskänsla, kreativitet och förmåga att klara sig även ur överraskande situationer utvecklas till och med bättre än för dem som vuxit upp under mindre svåra förhållanden. Svårigheterna är inte ett hinder för utvecklingen om man vågar se dem i vitögat och gripa tag i dem.



© TEXT: TYTTI SOLANTAUS
tytti.solantau@thl.fi

© BILDER: ANTONIA RINGBOM
antoniaringbom@hotmail.com

GRAFISK PLANERING:
HELENA SANDMAN

ÖVERSÄTTNING:
JOHAN STORGÅRDS OCH ANTONIA RINGBOM

HANDBOKEN KAN BESTÄLLAS FRÅN:
OMAISET MIELENTERVEYSTYÖN TUKENA,
UUDENMAAN YHDISTYS RY.

OTU@OTU.FI
TEL. 09-686 0260

ELLER LÄSAS/SKRIVAS UT FRÅN INTERNET:
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-669-4>

ISBN 978-952-245-939-8 (TRYCKT)
ISBN 978-952-245-669-4 (NÄTPUBLIKATION)

HELSINGFORS 2013

Toimiva
lapsi & perhe

INSTITUTET FÖR HÄLSA OCH VÄLFÄRD



