

Psykisk syg mor



NÅR MOR ELLER FAR ER SYG

Når mor eller far er psykisk syg, påvirkes hele familien – ikke mindst børnene. Børn går ofte alene med de tanker og følelser, som den psy-kiske syge forælders adfærd vækker. De er bekymrede for forældrene. Hvad sker der, hvis far ikke tager sine piller? Hvem kan og vil hjælpe mor, når hun får det dårligt? Osv.

Børn med psykisk syge forældre er sårbare, og de er en risikogruppe, der alt for nemt overses. De er loyale over for forældrene, men har brug for at tale med nogen om, hvordan de selv har det, og hvordan de oplever deres liv. Hvor meget og hvordan børnene påvirkes af en forælders psykiske sygdom, afhænger af en lang række forhold: Hvordan ytrer sygdom-men sig – og hvor langvarig er den? Er den syge forælder alene med sit barn – eller er der også en rask forælder? Er der andre ressourcepersoner i eller omkring familien? Erkender den syge forælder sin sygdom og taler åbent med barnet om den? Hvor gammelt er barnet – og hvor modent er det? Osv.

Børn reagerer forskelligt på sorg, stress, overgreb og svigt. Og på for-ældres psykiske sygdom. Reaktionen kan variere fra indelukkethed og isolation til aggressiv og voldsom adfærd.

At have et voksenansvar - som barn

Jo mere psykisk syge og socialt handicappede forældrene er, jo større er risikoen for, at børnene får vanskeligheder. Nogle af børnene vokser op i familier, som konstant er præget af social isolation, kaos, stressen-de begivenheder, konflikter, skilsmisse, misbrug og absurde normer. I andre familier optræder forældrens sygdom derimod i korte perioder og uden at forstyrre familiens liv i nævneværdigt omfang.

Børn, som vokser op sammen med følelsesmæssigt ustabile forældre, er altid på vagt – de ved aldrig, om de får ja eller nej, om der er tegn på uro og ubalance, om tingenes tilstand bliver ved at være den samme. De udvikler derfor en utrolig evne til at tolke andres behov og signaler – på bekostning af evnen til at tolke egne behov.

I mange familier er barnet en følelsesmæssig støtte for den psykisk sy-ge forælder. Og ofte påtager barnet sig også en egentlig voksenrolle med hensyn til den praktiske hverdag i hjemmet – med at passe sø-skende, sørge for medicin til den syge forælder m.v.

Børn får sjældent information om forældrenes sygdom og er derfor overladt til egne forestillinger og fantasier. Ofte tror de, at forældrenes sygdom eller en forværring i sygdommen skyldes noget, de har sagt eller gjort.

Opgaverne i hjemmet, angsten for hvad der sker med mor eller far, når man ikke er hjemme, loyaliteten over for forældrene, skyldfølelse og det faktum, at psykisk sygdom er et tabu betyder, at mange af børnene isolerer sig fra omverdenen udenfor familierne.

De fremtræder udadtil som stille, opmærksomme og kompetente. Samtidig har de psykosomatiske symptomer, tvivler på eget værd, føler sig usikre, er ensomme og lever "et gråt liv" med få positive oplevel-ser. Uden voksnes skærpede opmærksomhed på børnene og deres pro-blemer, overses de.

Andre børn reagerer – for omverdenen - mere tydeligt når de udsættes for stress, svigt eller andre problemer i deres opvækst. De "udadreage-rende" børn har større chance for at blive set og tilbudt en relevant hjælp.

Ubearbejdede oplevelser i barndommen griber ofte ind i voksenlivet på måder, der er svære at håndtere, og som kan give problemer og kriser i omgangen med andre. Det gælder fx i parforhold, i uddannelse og kar-riere, og når man skal stifte egen familie.

Støtte til børnene

Børn med psykisk syge forældre har brug for at møde forståelse for situationen, for de anderledes opvækstvilkår, og for hvordan den psykisk syge forælder er forskellig fra andre forældre. Det er derfor vigtigt,

- * at være åben og ærlig over for børnene
- * at børnene løbende får nogen at tale med om de spørgsmål, de går og tumler med i hverdagen
- * at de får oplysninger og viden om forældrenes sygdom og situation på en måde som de kan forstå og håndtere
- * at nogen tager sig af børnene og lytter til, hvordan de har det, når en forælder – ofte på en dramatisk måde - bliver indlagt
- * at børnene får ekstra opmærksomhed, så de ikke trækker sig tilbage, isolerer sig og prøver at klare det hele selv
- * at de har et forum, hvor de på egne præmisser kan dele deres oplevelser og erfaringer med andre børn, der også har psykisk syge forældre
- * at de fritages for at skulle bære ansvaret for og tage styringen i familien, så de ikke behøver at føle skyld eller opleve, at far eller mor er afhængig af dem.

Støtte til forældrene

Forældre bekymrer sig om deres børn – de vil gerne have, at deres børn har det godt, og at det går dem godt. Det gælder også psykisk syge forældre. Det er afgørende, at de er i stand til at holde af deres børn, drage omsorg for dem, forstå deres behov og respektere deres individualitet. Også psykisk syge forældre har ressourcer, som det er vigtigt at støtte. Det er derfor vigtigt,

- * at tale med forældrene om deres børn
- * at forældrene ved, at nogen tager hånd om deres barn, når de selv er for syge
- * at være åben og ærlig over for forældrene
- * at tilbyde dem støtte i deres forælderrolle, også når barnet ikke bor hjemme
- * at inddrage forældrene i forhold omkring deres barn/børn

Af konsulent Bjarne Møller Socialt Udviklingscenter SUS, Nørre Farimagsgade 13, 1364 København K. E-mail adresse: sus@sus-net.dk Hjemmeside: www.sus-net.dk

Artiklen er en redigeret udgave af teksthæftet til filmen Små skuldre – store byrder, se nedenfor.

Her kan du blandt andet hente mere viden om børn med psykisk syge forældre:

Når mor eller far er psykisk syg
Holm, Per & Møller, Bjarne (red.), 1995
Socialt Udviklingscenter SUS, København