

# Snakk med barn om psykisk sykdom

Informasjon til deg som er forelder til barn i psykisk helsevern med søsken under 18 år.

## Søsken bør involveres

Barn som har en søster eller bror som mottar hjelp fra Barn- og unges psykiske helsevern (BUP) er pårørende søsken, det gjelder også når de er biologiske, ste-, bonus- eller fostersøsken.

Når en i familien sliter med psykiske utfordringer er det viktig at familien snakker sammen og det er viktig at barna har noen å snakke med om opplevelsene sine. Når søsken forstår mer av det som skjer, kan vi trygge deres hverdag og gjøre den mer forutsigbar. Forutsigbarhet er noe alle barn og unge trenger.

Her finner du tips og hjelp som du og din familie kan bruke for å takle en situasjon som for mange kan oppleves som vanskelig.

«Jeg sliter med angst og depresjon og går på BUP. En dag så overhørte lillesøsteren min på 11 år at jeg sa til mamma at jeg ønsket å dø. Da begynte lillesøster å grine og ble kjemperedd, hun syns det var så skummelt å høre. Jeg syns det er vanskelig å forklare hvordan jeg har det, så jeg ønsker at lillesøster skal få noen å snakke med, så hun kan forstå hvordan jeg har det, og hvilken hjelp jeg får på BUP, så kanskje hun ikke blir så redd og lei seg?».

*Jente, 15 år*



Det er ingen sin skyld at noen sliter. Mange barn og foreldre kan tenke at «det er min skyld at en av barna sliter» eller søsken tenker «jeg har ikke vært grei nok». En god prat kan føre til gode løsninger en ikke hadde tenkt på før en fikk anledning til å få snakket om det.

Åpenhet kan gjøre det lettere for familien å finne gode måter å være sammen på og å få utnyttet de gode dagene til å gjøre hyggelig ting sammen.

## Husk

- barn og unge har det enklere når foreldrene snakker med dem om at en i familien har det vanskelig
- foreldre er som regel de viktigste personene i barnas liv og barna er som regel de viktigste personene i foreldres liv

*Brosjyren er laget av Akershus universitetssykehus (Ahus) og kommunene i Helsefelleskapet.*

## Hvordan snakke med barn om psykiske utfordringer?

Vi oppfordrer alle til å snakke om psykiske utfordringer med barna sine, men det kan være vanskelig. Med mer kunnskap om psykisk helse kan det bli lettere å snakke om det som er vanskelig for hele familien.

### Hva er psyke?

Psyke er tankene og følelsene våre, og de bor i hjernen. Psyken vår er ulik, og påvirker måten vi uttrykker våre tanker og følelser på. Det er lurt å ha litt kunnskap om psykisk helse, slik kan du hjelpe både deg selv og andre med å ta godt vare på den.

God psykisk helse kan forstås som at du trives i hverdagen din, at du føler tilhørighet og mening i livet, og at du takler vanlige utfordringer som dukker opp. Hvordan du har det psykisk, kan endre seg fra dag til dag, og over tid. De fleste opplever at den psykiske helsa varierer gjennom livet.

### Psykiske lidelser og diagnoser

- Angst, depresjon, spiseforstyrrelse, selvskadning, bipolar lidelse, schizofreni, psykose, post traumatisk stresslidelse, tvangslidelse og fobier.

Listen over er navn på noen psykiske lidelser og diagnoser. Felles for disse er at de påvirker og kan endre måten du tenker, føler og handler. Ofte kan du føle at du ikke orker eller får til å gjøre de tingene en pleier å gjøre når du har en psykisk lidelse.

Det er veldig vanlig at psykiske lidelser kan være vanskelig å forstå, ikke minst for

den som selv har den. Det er ikke alltid lett å sette ord på hva som skjer med en selv.

### Kulturforskjeller

Kultur kan påvirke hvordan vi snakker om psykiske helse. For noen kan det være enklere å forstå og snakke om fysiske skader, som et brukket ben, enn å snakke om psykiske utfordringer.

For å forstå psykiske lidelser kan man gjerne sette et navn på det, akkurat som vi gjør med ulike sykdommer i kroppen.

### Psykiske lidelser kan føre til

- Mange negative tanker om seg selv og andre.
- At livet oppleves mer mørkt, skremmende, vanskelig å leve.
- At man er mer sliten, lettere sint på seg selv eller andre, er trist og lei seg.
- At man blir veldig redd for ting som man ikke har vært redd for tidligere.



Vi vet at barn og unge pårørende legger merke til når søsken:

- mister interesse for ting som vanligvis gjør dem glade, og samtidig er mye mer triste enn vanlig
- blir redde og bekymret for små ting som de ikke var redde for før
- blir redde for å forlate huset og vil helst bare være inne hos seg selv
- er mer slitne og må ligge mye på sofaen
- ikke orker å gå på skolen
- klarer ikke å spise mat, eller spiser mye og kaster det opp igjen
- skader seg selv på forskjellige måter fordi en har så vonde tanker, følelser inne i seg.
- gjør de samme tingene om igjen og om igjen, mye mer enn normalt
- har oftere, raskere og kanskje mye større humørsvingninger enn før, for eksempel at barna er mye mer sinte eller triste, eller om humøret svinger fra å være overlykkelig til å kjenne seg helt elendig
- tror en har blitt magisk, eller at alle er ute etter å skade en
- ikke vet hva som er virkelig av det de ser og hører

## Snakk med barna

Det er ikke alltid lett for barn og unge å skjønne at oppførselen eller adferden til søsken handler om psykisk lidelse og det vises ikke alltid på barn og unge at de bekymrer seg for søsken som har det vanskelig. Barn og unge kan være redde for at søskenet skal få det vanskeligere dersom de sier noe, og derfor kan de holde følelser og tanker for seg selv.

I mange kulturer er det ikke vanlig at foreldre snakker med, og eller informerer barna om lidelser i familien. Det er også vanlig at foreldre tenker at de skåner barna ved å ikke si noe.

Selv om barn og unge kan synes det er vanskelig å høre om lidelser, sykdommer, forteller barn og ungdom at det likevel er en lettelse for de å forstå det som skjer rundt seg. En samtale gir barn og unge en mulighet til å få snakke om det de lurer på.

Barn og unge kan lure på om det er noe de selv har gjort feil, når søskenet endrer seg og ikke er som før. Barn og unge kan også begynne å lure på om de selv også kan begynne å slite på samme måte, eller om søskenet noen gang blir "frisk".

Når barn og unge forstår mer av det som skjer, blir deres hverdag tryggere og mer forutsigbar. Åpenhet kan gjøre det lettere for hele familien å finne gode måter å være sammen på, og å få utnyttet de gode dagene til å gjøre hyggelig ting sammen. En felles forståelse og en plan på å takle de vanskelige dagene er god omsorg til hele familien.

På neste side finner du tips til hva du kan si til barna.

## Hva kan du si til barna?

Når du som forelder skal snakke åpent om psykiske utfordringer, kan du for eksempel begynne med å fortelle hva du selv vet om situasjonen.

Deretter kan du stille spørsmål som begynner med hva eller hvordan barna opplever situasjonen.

Du kan for eksempel si:

«Jeg vet at storebror har vært veldig trist og lei seg i det siste, og jeg lurer på hvordan du har det når du er sammen med storebror?»

Da inviterer du barna til å fortelle om situasjonen ut i fra hvordan de opplever den. Lytt til hva barna forteller og anerkjenn det de sier. Barna opplever det trygt når vi voksne bekrefter det barna sier ved å for eksempel gi små nikk eller vennlige blikk.

Husk at ingen opplevelse av situasjoner er feil. La barna fortelle fritt om det de opplever og unngå å korrigere det de sier. Legg bort mobiltelefon og ha tid til å lytte og til å svare på spørsmål fra barna.

En god prat kan føre til gode løsninger en ikke hadde tenkt på, før en får snakket om det.

«Jeg er på en måte den som skal få vekta til å gå i balanse i familien. Hvis broren min har problemer, så skal ikke jeg ha det»

*Sagt av en ungdom.*



## Hva gjør BUP?

I BUP får barn og ungdom fra 5-18 år hjelp til å håndtere psykiske utfordringer og lidelser. BUP har også en egen sped- og småbarnsenhet som jobber med forebygging for barn mellom 0-5 år.

I Norge har helsepersonell plikt til å sørge for tilstrekkelig informasjon og nødvendig oppfølging av barn som pårørende. (Helsepersonell loven § 10a).

Når barn og ungdom kommer til BUP får de snakke med en behandler eller terapeut for å bli bedre kjent. Behandlere og terapeuter er personer som kan mye om barn. Noen ganger snakker barn og ungdom og behandler sammen med foreldre og noen ganger uten. Behandler får gjennom samtaler en oversikt over situasjonen, og hva de trenger hjelp med.

Den vanligste arbeidsmåten på BUP er samtaler der en snakker om hva de opplever som vanskelig, enten det er tanker, følelser, kroppen, på skolen, i familien eller med venner. Deretter kommer en frem til en diagnose, som er navnet på det som barnet eller ungdommen strever med.

### Diagnose

Behandler ser på samtalene, eventuelle skjema og tester og kommer frem til det vi kaller en diagnose. En diagnose er et navn på det som pasienten strever med og som avgjør hvilken behandling pasienten får.

### Behandling

Behandling betyr at behandler gjennom samtaler med pasienten jobber for at pasienten får det bedre. Noen får tilbud om medisiner i tillegg til samtaler. Behandler og pasient vil sammen lage en plan som kan gjøre det lettere å takle de vanskelige dagene.



## Mer om BUP

Når en i familien sliter med tanker og følelser som er vonde, skumle eller triste, merker også søsken det, uten at de kanskje skjønner hvorfor.

Som forelder kan det være vondt og vanskelig at ett av barna sliter og har utfordringer. Det kan kreve mye tid og energi av dem, og det kan være vanskelig å få tiden og kreftene til å strekke til for de andre barna i familien.

BUP gir tilbud til både foreldre og søsken om å være med på samtale, enten sammen med den som er i behandling på BUP, eller alene. Det er vanlig at når en i familien er i behandling på BUP, så lurer både foreldre og søsken på mye, og ønsker informasjon. I en familiesamtale kan dere snakke om hva BUP hjelper til med. Foreldre og søsken kan få hjelp til å forstå hvordan det er å ha vonde og vanskelige tanker, følelser og hva det kan føre til.

For eksempel: hva skal en gjøre når veldig mørke tanker gjør at en ikke orker å gå på skolen? Hvorfor gjør psykisk uhelse at en vil være helt alene hele tiden? Hvorfor vil noen ikke spise mat? Dette, med mer, er veldig vanlig å lure på og godt å få snakket om.

## Skjema til kommune/bydel

BUP og kommunene samarbeider for det beste for barn og unge som pårørende og familien. Foreldre til pasienter på BUP får spørsmål om de har barn under 18 år som barnet eller ungdommen bor sammen med. Hvis svaret er ja, spør behandleren videre om du samtykker til at BUP sender et skjema til bydelen eller kommunen du bor i.

Å samtykke betyr at foreldre og behandler blir enige om hvilken informasjon som skrives og deles med kommune eller bydel, slik at barn som pårørende kan få hjelp. Barna får blant annet tilbud om en samtale, og kan få snakke med en kontaktperson eller helsesykepleier om hvordan de har det. De kan også få hjelp til det de lurer på om psykisk helse.



## Tilbud til barn og unge i kommune og bydel

Kommuner og bydeler har mange ulike tilbud til barn og unge som pårørende, blant annet helsestasjon og skolehelsetjenesten.

### Helsestasjon

Foreldre får tilbud fra helsestasjon til oppfølging av alle barn fra 0-6 år. Foreldre kan ta kontakt med lokal helsestasjon når de har behov for det, også utenom de faste oppfølgingstidene som dere får tilbud om. På helsestasjonen kan foreldre få råd, hjelp og svar på spørsmål om barns helse og utvikling. Alle tilbud fra helsestasjonen er gratis.

### Skolehelsetjenesten

Barn og unge i skolealder 6-20 (24) år har tilbud om skolehelsetjeneste. Helsestasjon for ungdom er for alderen 12 - 20 (24) år.

I skolehelsetjenesten kan barn og ungdom få hjelp av helsesykepleier og i noen tilfeller også skolelege, fysioterapeut og psykolog. Her blir barn og unge sett og hørt, og gjennom ulike aktiviteter kan de lære mer om det å leve med psykiske utfordringer i familien. De kan også snakke om hva som er vanlig når en i familien sliter psykisk, eller har andre sykdommer.

Barn og unge kan selv ta direkte kontakt med Helsestasjon for ungdom ved drop-in time. Det betyr at de ikke trenger å bestille time eller ha en avtale for å snakke med helsesykepleier eller andre i skolehelsetjenesten. Helsesykepleier kan også svare på spørsmål og snakke om det barna eller ungdommene lurer på. Å prate med en trygg fagperson kan ofte hjelpe.

Barn og unge kan få råd og veiledning om temaer som kropp og helse, venner eller familie, vanskelige tanker, følelser og bekymringer. Om barna eller ungdommene trenger mer hjelp, kan skolehelsetjenesten sette de i kontakt med for eksempel fastlege, tannlege, fysioterapeut eller psykolog.

Kontaktperson eller helsesykepleier har også oversikt over forskjellige fritidstilbud som kommunen eller bydelen har til barn og unge som pårørende, og som kanskje kan passe for ditt barn. Videre har de oversikt over ulike tilbud til foreldre som foreldreveiledningskurs og grupper.

### Taushetsplikt

De som jobber på helsestasjon og i skolehelsetjenesten har taushetsplikt. Taushetsplikt betyr at helsepersonell som hovedregel ikke kan fortelle hvorfor barn eller ungdom har vært i kontakt med dem, eller hva det har blitt snakket om.

