Forord

SE MEG er Enebakk kommunes ressursperm i forhold til barn og unge som har psykisk syke foreldre.

Denne permen er et resultat av tverrfaglig samarbeid for å kunne gi hjelp til barn som opplever psykisk sykdom i hjemmet. Store deler av den er kopier fra ”Barnepermen” som ble laget av Vest-Agder fylkeskommune ved prosjekt Morild. Prosjektleder var Agnes Rabbe, og hun gjorde innholdet kjent for oss på en tverrfaglig kursdag i 2004. En del av permen ligger på nettet med adresse www.morild.org. Permen var ferdig høsten 2005, og har vært i bruk siden.

Den opprinnelige permen fra Vest-Agder er ikke lenger å få kjøpt. Vi har tilpasset deler av innholdet til Enebakk kommune.

- Permen ligger på kommunens internettsider og har linker til kommunens egne avdelinger og tjenester**.**
- Telefonlisten, viktige nummer fremst i permen, er rettet opp.
- Den som vil, kan skrive ut hele, eller deler av innholdet i permen.
- Papirversjonen av permen skal fortsatt ligge lett tilgjengelig på skoler, barnehager, helsestasjoner og andre aktuelle offentlige kontorer.

Ledere på de enkelte avdelinger og arbeidsplasser har ansvaret for å gjøre permen kjent blant ansatte som arbeider med barn og unge. Innholdet skal gjøres kjent både gjennom info/kortkurs på den enkelte arbeidsplass og ved felles informasjon og drøfting på tvers av enhetene.

Permen skal være et hjelpemiddel for alle som arbeider med barn og unge. Den kan gi foreldre og foresatte tips og råd, og større barn kan selv lese i permen for å lære om psykisk helse.

Lykke til med aktiv bruk av permen!

Enebakk 25.01.2011

For tverrfaglig arbeidsgruppe

Jofrid Kongsnes
pedagogisk konsulent

Innholdsfortegnelse:

Viktige telefonnummer s. 3

A Til barn og ungdom s. 4 -10
B Til foreldre s. 11 - 21
C Til ansatte s. 22 - 33
D Hvem kan kontaktes i Enebakk s.34
E Bøker og tidsskrifter s. 35 - 36

Viktige telefonnummer

Navn	**Telefonnr.**
Enebakk servicetorg	64 99 20 00
Enhet for psykisk helse	64 99 20 00
Pedagogisk psykologisk tjeneste, PPT	64 99 20 00
Enhet for kultur, oppvekst og skole	64 99 20 00
Barneverntjenesten	64 99 22 90
Barnevernvakten i Ski	917 19 615 mandag til torsdag kl 17 – 24 fredag til søndag kl 18 - 22
Helsetjenesten for barn og unge	64 99 20 10
Helsestasjon for ungdom	64 99 22 15 (torsdag 14.30-17.30)
Enebakk helsestasjon	64 99 20 10
Flateby helsestasjon	64 92 35 50
Enebakk legesenter	64 92 35 00 **Akutt 64 92 35 35**
NAV	67 25 75 50
Follo politidistrikt	64 85 16 00 **Nødtlf 112**
Enebakk menighetskontor	64 92 37 80
Soknepresten	64 92 37 80
Regionale telefonummer	
Lillestrømklinikken, C. J. Hansens vei1 A, 2007 Kjeller	63 89 40 00
Østbytunet behandlingssenter og skole, Østbyvn. 27 1472 Fjellhamar	67 92 20 40
Krisesenteret i Follo Langbakken 9, 1430 Ås	64 97 23 00
Kirkens Familiekontor Follo Idrettsveien 7, 1400 Ski	64 91 46 60
Folloklinikken Åsveien 3, 1400 Ski	64 85 20 00
Nasjonale telefonnummer	
Bekymringstelefonen Voksne for Barn	810 03 940
Barn og unges kontakttelefon	800 33 321 (Gratis grønt nr.)
Kirkens SOS	815 33 300

Oppdatert 16.11. 2010 for SE MEG-permen. JK.

BARNESIDER

Har en av dine foreldre psykiske problemer?

Disse sidene er laget spesielt for deg som er barn eller ungdom når du har en psykisk syk forelder.

Psykisk sykdom er det mange som har. Derfor er det viktig at vi alle får mer kunnskap om dette, slik at vi kan forstå hverandre bedre.

På de neste sidene kan du få kunnskap som du kanskje kan ha nytte av.
Det er fint om du leser dette sammen med en voksen.

Viktig å vite om psykisk sykdom

En psykisk sykdom er en sykdom som andre sykdommer, for eksempel hjerteproblemer. Alle sykdommer vil påvirke familien

- Ingen velger å bli syk, men en kan leve slik at sjansen for å bli syk blir mindre.
- Psykisk sykdom smitter ikke.
- Det er aldri barnas skyld at foreldrene blir syke.
- Det er ikke barna som skal passe på at foreldrene har det bra.
- Det er mange barn som har foreldre som er syke.
- Når noen i din familie er syk blir du pårørende til den som er syk.
- Dersom du er urolig og bekymret for mor eller far, er det lurt å snakke med noen voksne.
- Den som er syk kan få hjelp! Det finnes mange former for behandling.
- Det er flott at du hjelper mor eller far, men du trenger ikke greie det aleine!

Du har rett til å ha det bra, selv om dine foreldre har det dårlig

Viktig informasjon til deg som har en alvorlig syk mor eller far

Fra januar 2010 har helsepersonell plikt til å bidra til at barn og unge under 18 år blir ivaretatt som pårørende. Dette gjelder når din mor eller far har en psykisk sykdom, rusproblemer eller alvorlig fysisk sykdom eller skade.

Det betyr at leger, sykepleiere, sosionomer og andre som deltar i behandlingen av din mor eller far, skal bidra til at du får informasjon og nødvendig oppfølging når du har en alvorlig syk forelder.

Det stedet som gir din mor eller far behandling, skal ha en barneansvarlig som har plikt til å passe på at noen snakker med deg og sørger for at du får praktisk hjelp dersom du trenger det.

Dersom ingen har tatt kontakt med deg, på den avdelingen der din mor eller far får behandling, kan du be om å få snakke med barneansvarlig.

Hva er en psykisk sykdom?

Når noen får en psykisk sykdom, blir de forandret.
De kan bli forandret på ulikt vis.
Noen kan liksom bli borte i sin egen verden.
De slutte å lage mat eller å stelle rundt seg.
'Mamma lå nesten alltid til sengs, jeg trodde alle mødre gjorde det. Vi kjente nesten ingen andre".

Noen foreldre kan tro at maten er forgiftet, eller at hun eller han er forfulgt.
Noen foreldre oppfører seg slik at familien skammer seg.
Noen kler seg rart.
Noen handler masse tull som ingen trenger.
Noen prater med seg selv.
Kanskje din mor eller far blir kjempesinte for bagateller uten at du forstår hvorfor.
'Moren min var ofte sint, hun prøvde å sette oss søsken opp mot hverandre. Jeg prøvde å få alle til å være venner.'

Noen foreldre er lei seg hele tiden.
Det kan være vanskelig for deg å skille hva som er sant og hva som skyldes sykdommen.
'Mamma fortalte at søsteren min var død, og vi trodde jo på henne. Vi trodde ikke at noen kunne si slikt uten at det var sant. Hun trodde at hun var korsfestet.' Andre som er rundt deg, er kanskje så opptatt av å passe på den som er syk, at det ikke blir tid nok til å ta vare på deg.

Du behøver ikke klare en slik situasjon alene. Du har lov til å be om hjelp.

HVORDAN KAN EN VITE AT NOEN ER PSYKISK SYK?

'Først da mamma ble helt klin gal, forsto jeg at hun nok ikke var som andre.'
Et tegn kan være at det er vanskelig å få ordentlig kontakt med den som er syk.
Du forstår ikke hva de sier.

Du forstår ikke hvorfor de blir så sint eller lei seg. De reagerer sterkt på noe det ikke er grunn til å bry seg noe særlig om.

Noen er så lei seg at de nesten ikke orker noen ting.

Noen syke blir veldig redde. De kan være redde for å ta bussen. De kan være redde for å møte folk eller for å bli syke.

Lurer du på om din mor eller far er psykisk syk, prøv å snakke med noen du stoler på.

HVORFOR BLIR NOEN PSYKISK SYKE?

Vi vet ikke alt om hvorfor noen blir psykisk syk.
Noen tror det kommer av at en har hatt det for vondt i livet, spesielt i barndommen.
Andre tror det er en blanding av at en er født med en sårbarhet for å bli syk, og at store påkjenninger kan utløse sykdommen.

Noen tror det kan være en skade i hjernen. Vi vet at ingen arver sykdommen direkte.

Det er IKKE slik at dersom din mor eller far er psykisk syk, så blir du syk.

KAN DEN SOM ER SYK BLI FRISK IGJEN?

Det finnes flere typer behandling for psykiske sykdommer.

Mange får hjelp av at alle i familien får noen å snakke med.

Noen trenger hjelp hjemme.

Noen trenger hjelp til å tørre å gå ut.

Noen trenger å bli lagt inn på sykehus.

Noen greier seg bare de får noen å prate med.

Mange får medisiner.

Mange kan bli bra uten behandling.

Noen er bra i lange perioder, men blir syke igjen og trenger ny behandling.

Det er viktig at alle i familien blir sett og hørn når noen strever med psykiske problemer.

Alle mennesker er forskjellige, det er også foreldre som har en psykisk sykdom.

Det kan være lurt å tenke igjennom om det er noen du kjenner og stoler på som du kan prate med. Det kan være

- Mor eller far
- En søster eller bror
- En venn
- Et søskenbarn
- En tante eller onkel
- En bestemor eller bestefar
- En nabo
- En lærer
- Helsesøster på skolen din
- Mor eller far til en venn

Dersom du trenger hjelp eller noen å snakke med kan du ringe noen av disse

Alarmtelefonen for barn og unge: **116 111**

Alarmtelefonen for Barn og Unge er en gratis nødtelefon for barn og unge. Den er åpen når barneverntjenestenes kontorer er stengt. I ukedager er den åpen fra kl. 15:00 om ettermiddagene og til kl. 08:00 neste morgen. I helgene er den åpen hele døgnet. Se også: www.116111.no

Barnevernsvakta der du bor. Tlf. 917 19 615. Den er betjent mandag til torsdag fra kl 17 til kl 24. fredag til søndag fra kl 18 til kl 22. Du kan finne informasjon på www.barnevernvakt.no

Dersom mor eller far er innlagt på sykehus kan du be om å få snakke med noen på den avdelingen de er innlagt eller barneansvarlig

Dersom det skjer noe alvorlig hjemme kan du ringe tlf **113**

Alle i hele Norge kan ringe Barn og unges kontakttelefon tlf. **800 33 321** (GRATIS GRØNT NUMMER)

Ordliste

Ordlista er ikke utfyllende for alle ord som brukes innen psykisk helse feltet. Utvalget er gjort ut fra de ord som vi ofte finner i innlegg til svartjenesten.

Angst er en sterk, ofte uforklarlig, urofølelse som ikke er knyttet til en konkret faresituasjon. Tegnene kan være bekymringer, pustevansker, hjertebank, problemer med å sove og rastløshet. Det er vanlig å være engstelig for noe som kan være farlig, men når det hindrer en person i å gjøre hverdagslige oppgaver kan personer trenge hjelp med å mestre angsten.

Anoreksi er en spiseforstyrrelse. Det kan være en intens redsel for å legge på seg, selv om personen går ned i vekt. Behandling er ofte nødvendig hvis personen nekter å spise over lang tid.

Behandling er ulike måter å behandle sykdom på. Mange som har en psykisk sykdom får medisiner. Noen har nytte av å snakke med en psykolog, en psykiater eller andre som de føler at kan være til hjelp. Noen trenger å bli lagt inn på sykehus en stund. Noen greier seg med litt hjelp hjemme. Mange blir bra uten spesiell behandling.

Bipolar lidelse er navnet på en sykdom som kjennetegnes av veksling mellom to motsatte følelser, depresjon og mani. Denne lidelsen ble tidligere kalt manisk depressiv lidelse. Depresjonsperioden er preget av tristhet, tomhetsfølelse, søvnproblemer og apati, mens den maniske perioden preges av høyt tempo og aktivitetsnivå.

Bivirkning er en virkning i tillegg til det medisiner er ment å virke mot. Bivirkninger kan være uønsket eller ubehagelig.

Bulimi er navnet på en spiseforstyrrelse som kjennetegnes ved enorm ”sultfølelse”. Stort matinntak resulterer i at personen kan kaste opp etterpå. Noen kan veksle mellom å ha anorektiske og bulimiske perioder. Felles for spiseforstyrrelser er et anstrengt forhold til mat og kropp.

Depresjon er navnet på en sykdom som kjennetegnes ved at den som er deprimert har sterk følelse av å være trist. Livet kan oppleves meningsløst, mange er trøtte, orker lite og tar lite initiativ. En kan være deprimert eller lei seg uten at dette er sykelig. Når noe trist skjer er det helt normalt og sunt å bli lei seg.

Fobi er tvangsmessig frykt eller avsky for spesielle ting, situasjoner eller fenomener.

Forebygging betyr å hindre at sykdom eller skade oppstår eller utvikler seg. For å holde på god psykisk helse er det viktig å ha noen å snakke med om følelsene og tankene sine. Det er også av betydning å holde kroppen i form, sove godt og spise regelmessig.

Diagnose er navnet på sykdommen. Magesår er en diagnose, depresjon en annen.

Fysisk er det som gjelder kroppen. Fysiske og psykiske reakjoner henger sammen.

Hallusinasjon er en forestilling, en fornemmelse eller noe som synes for den som opplever det, men som ikke finnes i virkeligheten.

ME kalles kronisk utmattelsessykdom. ME-pasienter kan ha søvnproblemer, og være trøtte selv om de egentlig har hvilt nok. Smerter, trøtthet i musklene og hodepine, svimmelhet og kvalme er andre symptomer.

Mestring handler om å klare seg i hverdagen og ta i bruk og utvikle egne sterke sider. Det fører til følelsen av egen verdi og kontroll i eget liv. For å oppleve mestring er det viktig å ha en person å snakke med som er til å stole på. Det kan bidra til at en ser hva en må leve med av vansker og utfordringer og hva en selv kan endre til eget beste.

Morild er små plankton som lyser i sjøen når det er mørkt. www.morild.org er ei nettside som vil spre lys og håp. Den er for barn og ungdom som har ei mor eller en far med psykiske problemer.

Paranoia er et uttrykk for forstyrret tankegang. En paranoid person føler seg ofte forfulgt eller har vrangforestillinger. De kan tro som eksempel, at alle visker bak ryggen eller følger etter vedkommende.

Personlighet er hvordan en person har utviklet et mønster av tanker, følelser og handlinger. Personligheten vises i forhold til andre mennesker og er en del av personens selvoppfatning. Andre ord som henger sammen med personlighet er selvbilde og selvtillit.

Personlighetsforstyrrelse er en forstyrrelse av hvordan en person ser på seg selv. Det finnes mange forskjellige former. Noen kan tro at alle andre ser ned på dem, andre kan tro at de greier alt bedre enn andre. Mange er svært umodne og ustabile i humøret. Når en har en personlighetsforstyrrelse vil dette i varierende grad påvirke kontakten med andre mennesker. De kommer ofte i konflikt med andre, spesielt personer i sin egen familie. De kan også være deprimerte.

Psykisk er det som gjelder sjelelivet, tankene og følelsene. Psykiske og fysiske reaksjoner henger sammen.

Psykisk helse. ”Alle har psykisk helse”, heter det. Hvem vi er og det vi opplever er med på å prege hvordan vi har det i forhold til andre og oss selv. De fleste har god psykisk helse, selv om nesten alle opplever psykiske påkjenninger og problemer i løpet av livet.

Psykisk sykdom eller psykisk lidelse preges av at opplevelser, følelser og handlinger til en person er forandret eller i ubalanse. Når forandringen blir et problem for personen selv eller omgivelsene kan det kalles en psykisk sykdom. Behov for hjelp eller behandling vil variere.

Psykiske problemer er helt vanlig. Det kan være psykiske reaksjoner knyttet til hendelser i livet slik som dødsfall, skillsmisse eller ha eksamensnerver. Ubehagelige psykiske reaksjoner kan også oppstå som en naturlig del av å utvikle seg, modnes f eks i forbindelse med pubertet. Psykiske problemer kan oppleves som belastende eller ubehagelige mens de står på, men kan berike våre følelser på en positiv måte. De går oftest over av seg selv.

Psykiater er en lege som har spesialisert seg i å behandle psykiske sykdommer.

Psykiatri er læren om psykiske sykdommer og behandlingen av disse.

Psykolog er en som har psykologi som fag.

Psykologi er læren om menneskelig samhandling og kommunikasjon. Det er også læren om hva som skjer i hjernen når vi tenker, føler og handler og om barns utvikling og psykiske problemer.

Psykopat er i dag kalt antisosial personlighetsforstyrrelse. Se Personlighetsforstyrrelse**.**

Psykose er navn på sykdommer der kjennetegnene er at den som er syk blander fantasi og virkelighet og kan virke veldig forvirret på andre. Den som er syk kan høre stemmer og se ting som andre verken ser eller hører. Psykoser kan komme brått og gå over nokså fort, eller komme langsomt og vare lenge.

Pårørende er i dagligspråket de som står nær til en som er syk. Det kan være barn, foreldre, søsken eller gode venner. Lovverket har egne bestemmelser om dette.

Schizofreni er en hjernesykdom som fører til endringer i tanker og i handlinger. I perioder blir de som har denne sykdommen så forvirret at de ikke klarer å skille mellom virkelighet og egne forestillinger. I andre perioder kan de bli stille, isolere seg og bli apatiske. En person med schizofren sykdom kan høre stemmer, le når andre gråter og prate med mennesker som ikke andre ser. Dette kan virke skremmende for de som er rundt og være vanskelig for den som opplever det selv. Halvparten blir ganske bra igjen, mens den andre halvparten får varierende grad av langtidsproblemer.

Selvskading er når en person skader seg selv ved for eksempel å lage sår eller kutt. Selvskading kan oppleves som en smerte utenpå som tar bort indre uro eller psykisk smerte.

Sinnssyk er et folkelig ord på psykiske problemer. Noen andre eksempler er gal, sinnsforvirret, unormal, utilregnelig, forrykt, fra forstanden, klin kokos, spenna gæern, ikke vel bevart, ko-ko, rar, ravgal, tankegal, har radio i hodet. En del av disse ordene blir brukt som skjellsord, men er på vei ut av språket fordi det i dag er mer åpenhet om psykisk helse.

Spiseforstyrrelse finnes det flere typer av, f.eks. anoreksi, bulimi og megareksi. Det er ofte slik at psykiske problemer gir seg utslag i et forstyrret forhold til mat og kropp. Noen prøver å få kontroll over livet sitt ved å ha kontroll over maten, andre forsøker å straffe seg selv eller andre, mens noen er veldig opptatt av å få en trent kropp. Noen kan ha en spiseforstyrrelse i en kort periode og komme over det, andre kan slite mer eller mindre hele livet.

Symptom er tegn som viser at en er syk. Hoste kan være symptomet på at en er forkjølet. Når noen hører stemmer som andre ikke hører, kan det være et symptom på at en har det dårlig psykisk. En psykisk syk person kan ha mange symptomer, eller bare noen få.

Terapi kan enkelt defineres som ”å snakke ordentlig med folk om det de er opptatt av.” Se også behandling

Tvangshandlinger er ganske vanlig. Det er først et problem når det hindrer en person i daglig fungering. En person som har tvangshandlinger kan føle seg tvunget til å gjøre ting om igjen og om igjen. Handlingene kan redusere angst og ubehag, men de tar mye tid og er forstyrrende.

Tvangstanker kan være svært plagsomt når tanker eller bilder som er meningsløse eller ubehagelige kommer igjen og igjen. De kan være aggressive, seksuelle eller skremmende. Noen kjenner etter kroppslige smerter eller sykdomstegn. Personen prøver å undertrykke tankene, men klarer ikke å frigjøre seg fra dem. Personer med tvangstanker er ofte opptatt av kontroll og er strenge med seg selv, og søker ikke hjelp fordi de synes at sykdommen er pinlig.

Vrangforestillinger er tanker om ting, fenomener og relasjoner som ikke er i overensstemmelse med andres opplevelse av det samme. Det kan være en forestilling om at maten i kjøleskapet er forgiftet eller at TV’n sender farlige stråler. Den som har vrangforestillinger er helt sikker på at forestillingen er riktig.

FORELDRESIDER

Dette er sider for deg som er forelder og sliter med psykiske problemer. Mange har problemer med å ta vare på barna sine når de er syke. Det er viktig for barna at du forteller at det er sykdommen som skaper problemene, og at det ikke er barnas skyld! Snakk med barna dine! Forklar dem at du har en psykisk sykdom, og at det ikke er deres feil.

- **Dette er sider for deg som er forelder og sliter med psykiske problemer**
- **Mange har problemer med å ta vare på barna sine når de er syke**
- **Det er viktig for barna at du forteller at det er sykdommen som skaper problemene, og at det ikke er barnas skyld!**
- **Snakk med barna dine! Forklar dem at du har en psykisk sykdom, og at det ikke er deres feil.**

OM Å VÆRE FORELDRE

Når noen i familien er syke påvirker det hele familien. Dette gjelder både fysiske og psykiske sykdommer.

Mange foreldre med en psykisk sykdom er bekymret for barna sine. Det er naturlig å være bekymret, og viktig å dele bekymringen med andre.

Det er vanskelig for alle foreldre å ta vare på barna under sykdom. Mange har dårlig samvittighet for dette. Som foreldre vil vi alltid det beste for barna våre, men det er ofte vanskelig å strekke til, selv om vi vil.

Mange barn kan føle at det er deres skyld at foreldrene blir psykisk syke. De kan tenke at hadde jeg bare vært snillere ville ikke mor eller far blitt syk.
De kan også føle at det er deres ansvar å ta vare på både foreldre og søsken.

Noen blir snille og stille hele tiden for å hjelpe foreldrene, men da kan de få lite hjelp selv.
Andre barn blir sinte. Det kan være et tegn på at de er trygge på at foreldrene tåler følelsene deres. Det kan også være deres måte å be om hjelp på.
Dersom barna merker at sykdommen er noe som det ikke skal snakkes om, kan de føle skam. Det som mor eller far ikke kan snakke om, kan i alle fall ikke barna snakke om.

Noe av det aller viktigste for barn er at de har noen voksne som tar vare på dem. Det trenger ikke alltid å være foreldrene. Det kan være nok for et barn å vite at bestemor, en nabo eller en voksen venn kommer, når mor eller far i en periode ikke klarer ansvaret alene. Mange foreldre føler at de svikter når de ber andre om hjelp, men det er tvert imot. Ved å be andre om hjelp når vi selv ikke makter, tar vi ansvar for barna våre. Det er lov å ha nedsatt foreldrefungering når en er syk.

Det er vanskelig å be om hjelp. Det gjelder både voksne og barn. Det er ikke så lett å fortelle barna sine at en har psykiske problemer. Mange føler skam. Synes du det er vanskelig å snakke med barna dine, kan du be om råd eller hjelpe til dette. Det kan være lettere for andre å forklare, og lettere for barna å spørre andre enn foreldrene.

Holdninger i samfunnet vårt gjør det skambelagt å ha en psykisk lidelse. Heldigvis er dette i ferd med å endre seg. Kjell Magne Bondevik har bl.a. fortalt om sin psykiske sykdom. Gro Harlem Brundtland fortalte om sin sønn som begikk selvmord.

Ved å være åpen om din psykiske lidelse kan du først og fremst hjelpe deg selv og barna dine. Dernest vil du også være med å bidra til en holdningsendring i samfunnet generelt.

VIKTIG Å VITE OM BARN

- Barn er glade i sine foreldre selv om foreldrene er syke.
- 800 000 i Norge har en psykisk lidelse eller psykiske problemer til en hver tid. Det betyr at mange barn har foreldre med psykiske problemer.
- Det er aldri barnas skyld at foreldrene er syke, men barn kan ofte føle det slik. Det er viktig å fortelle at det ikke er deres skyld.
- Det skal ikke være barns ansvar å passe på foreldrene, men barn tar ofte dette ansvaret.
- Det er viktig å ha støtte i andre voksne når en er syk.
- Barn liker å ha mange voksne som bryr seg om dem. Når foreldrene er syke, er det trygt å vite at det er flere som tar ansvar.
- Barn forstår og oppfatter mer enn foreldrene tror, selv når de er ganske små.
- Det er viktig for barn at noen voksne forklarer dem hva som skjer, når en forelder er syk. Barns fantasier er ofte verre enn virkeligheten.
- Barn har rett til å være glade, selv om foreldrene er syke eller triste.

Det er ingen skam å be om hjelp. Det er ingen skam å ha en psykisk sykdom

Her finner du noen historier om hvordan barn og ungdom kan ha det, når noen i familien har psykiske problemer.

Aleksander og de andre i historiene opplever både gode og vanskelige ting. Avhengig av hva de opplever skifter følelsene deres også!

Følelsene bor inne i kroppen vår. Det rare er at vi kan se blide ut, men være triste inne i oss uten at noen ser det.

Historien om depresjon, historien om psykose og historien om mani har en fortsettelse. Du kan selv velge hvordan historiene skal fortsette, du får tre valg.

Under fortsettelseshistoriene finner du en kropp, denne kroppen kan du farge med ulike følelser. Hver følelse har sin farge.

Du kan prøve å kjenne etter om du tror følelsene forandrer seg når historien forandrer seg.

Alle følelser er like riktige og like viktige !

Det er bare vi selv som vet hvordan vi har det !

OM PSYKOSE: NÅR ALT BLIR KAOS

Da Snorre kom hjem var hele leiligheten i full uorden. Han lurte på å ringe tante Liv med en gang. Hun bodde bare to etasjer under. Men før han rakk noen ting, kom mora løpende med en hammer.

- Hvor har du gjort av spikrene, Snorre? Jeg må ha spikrene med en gang! Du må ikke gjemme spikrene bort! Har du dem i ranselen?

- Er du ikke på arbeid i dag, mamma?

Mora svarte ikke.. Hun rasket med seg noen plankebiter hun hadde lagt på gulvet, og løp hulkende inn i stua. Hvor var vesle Geir?
Hadde hun fulgt ham til barnehagen, eller var han bare ute aleine?

- Geir? sa mora.

– Skjønner du ingenting? Han er jo død. Gud sa det rett til meg.

Like etter hørte Snorre noen rope fra badet. Det var Geir. Han sto og slo de små nevene sine mot døra, og døra var låst. I stua lå en hel masse planker og pinner og tau. Pynteting og bøker lå strødd rundt på gulvet. De mørke gardinene var trukket for. Hva er det for noe? tenkte Snorre. Hva er det jeg må gjøre? Han sto helt stille i døra og kjente at han frøs.

OM PERSONLIGHETSFORSTYRRELSE:
NÅR LIVET BLIR FORVIRRENDE

Kristine er glad i mora si. Hun sier det til seg selv mange ganger hver dag.

'Jeg er glad i mamma. Mamma er snill. Hun har det bare så vanskelig noen ganger. Det er sikkert ikke lett å være mammaen til en sånn unge som meg.'

Noen ganger får ikke Kristine til å tro på sine egne tanker. Da blir hun redd. Da gjemmer hun seg bort, så ikke mora skal se henne. En dag Kristine kommer hjem snør det tjukt over hele bygda. Det er så fint og mykt og stille. Om bare mora er i det normale humøret, kan hun kanskje be om et stearinlys for å lage snølykt.

Når mora har fortalt hvor dum og umulig Kristine er og liksom sukket seg ferdig, så kan det hende hun får med et stearinlys ut. Straks Kristine åpner ytterdøra er mora der. Hun er svart i øynene. 'Så blir det ingen snølykt i dag,' tenker Kristine.

- Hva er det du har sagt for noe om meg? Ut med det! Mora brøler så det må høres lang vei. Kristine kjenner at det lukter alkohol, mamma har drukket igjen.

- Tror du ikke jeg vet helsesøster har vært på skolen i dag? Tror du ikke jeg skjønner at du har snakket om meg!?

- Det er ikke sant, sier Kristine.

- Lyver du også!? Står du der og lyver for mora di!?

Akkurat da kommer faren opp fra kjelleren. Han har hørt alt sammen. Han jobber på det samme legesenteret som helsesøster.

- Kristine snakker nok sant, sier han.

- Helsesøster er sykmeldt. Hun kommer ikke på skolen før neste uke.

Da brister mora til Kristine sammen i gråt. Hun tåler ikke at faren forsvarer Kristine. 'Hvorfor måtte han si det der?' tenker Kristine. Selv om det er sant vet hun at nå vil mora være umulig mye lenger.

Skrevet av Rune Belsvik

OM PARANOIA: NOKON FØLER SEG FORFØLGT OG OVERVÅKA

Pappa seier at eg ikkje må bry meg så mykje om det mamma seier. Det er lett for han å seia det. I går hadde eg Anne Lise med på rommet, og så kom mamma ned og sa ho måtte snakka med meg. Ho sa at eg ikkje burde halda meg saman med Anne Lise. Ho sa eg burde halda meg litt meir for meg sjølv. Eg måtte be Anne Lise gå. Anne Lise som er med i koret på menighetshuset og aldri har gjort noko galt.

Kvifor er mamma slik? Alle er det noko feil med. Ho seier at naboane snokar i sakene våre. Ho seier dei rotar i postkassa vår. Ho seier dei snakkar om oss. Den einaste ho stolar på er onkel Rolf, og han bur i Amerika.

Ikkje ein gong pappa vågar å ha besøk av nokon lenger. Av og til når eg kjem inn sprett mamma opp. Som om eg skulle ha snike meg innpå henne.

Kan ho ikkje ta seg litt saman, og gå ut i parken til dei andre damene? Dei sit der ute og pratar og ler. Kvifor er mamma så innmari dum?

Skrevet av Rune Belsvik

OM MANI: NÅR DET BLIR FOR MYE AV DET GODE

Faren til Lena var så stolt av den vesle hagen sin. Når det var meldt regn kunne han gå ut om kvelden og hvelve bøtter over de små plantene for å beskytte dem.
Ofte når Lena fikk besøk måtte venninnene på omvisning. Faren ville absolutt ha dem med og fortelle navnene på hver eneste plante. Lena syntes det var så flaut. Det var bare en vanlig liten hage, og faren snakket som om han skulle eie en hel park.

En gang hadde Marianne begynt å le. Faren sto og fortalte om stemorsblomstene. At de var skjøre og vakre som små prinsesser.
Marianne fniste og lo. Da hadde faren bare gått inn og satt seg foran fjernsynet.

En dag kom en svær bil fra gartneriet. Den hadde lasteplanet fullt av rosebusker. Lena trodde det måtte være feil. Faren ville aldri bestille så mange roser. Det ville ikke være plass til dem en gang, og det måtte koste mange mange penger. Faren var så opptatt av at alle plantene i hagen var slikt han hadde fått gratis.

Men sjåføren hadde en lapp med farens navn, og de lesset av hver eneste busk.

Faren til Lena kom tidligere hjem enn vanlig. Han sa han hadde avspasert. Jo, det var hans rosebusker. Nå skulle han virkelig få orden på hagen sin. Han hadde vært innom en klesbutikk og kjøpt seg ny dress, og han sa at Lena måtte forberede seg på en overraskelse.

Lena spurte om han hadde vunnet i Lotto. Men faren satt allerede i telefonen, og han virket så annerledes at Lena ble urolig. Det hørtes ut som han inviterte noen på hageselskap, og flere av navnene som ble nevnt var navn på personer Lena bare hadde hørt i fjernsynet før. Da moren til Lena kom hjem en time senere drev faren på med å grave en diger grøft i ein firkant utenfor ene husveggen. Lena så moren og faren gjennom vinduet.

- Ja visst er det mine roser! ropte faren.
- Men der? sa moren.
- Neida. Ikke her. Vi skal bygge ut. Vi må ha grunnmuren ferdig til i morgen.

Senere på kvelden kom en mann som sa han var kunstmaler. Han ville gjøre noen skisser til familieportrettet som var bestilt. Da begynte moren til Lena å gråte. Og Lena visste jo at faren aldri kunne vinne i Lotto. Han kjøpte aldri lodd, og han tippet aldri. Han hadde sagt at det var sløsing med penger.

OM DEPRESJON: NÅR MAMMA ER VELDIG LEI SEG

Alex nærma seg huset. Han gjekk seinare. Han stansa opp ved postkassane.
- Kvifor står du der? sa nokon.
- Hæ? sa Aleksander.
- Er du heilt dust, eller?

Det var Morten. Dei gjekk i same klasse. Alex hadde gått fort frå skulen for å sleppa all snakkinga. Han orka ikkje så mykje snakking alltid.

- Eg trudde du hadde det så travelt, sa Morten.
- Eg hadde det, sa Aleksander.
- Det er ingen heime hos oss, sa Morten.

- Skal vi inn til deg og gjera noko?
- Nei.
- Vi er jo aldri inne hos deg.
- Eg må skunda meg inn. Ha det.
- Du er jo heilt dust, Alex!

Alex sprang opp til huset. Han ville ikkje opna døra, men han kunne ikkje stå der, heller. Morten såg han. Han opna døra og gjekk inn. Det lukta ikkje middag i dag, heller. Dei skitne kleda låg framleis i trappa. Det var ein stabel som berre hadde rast ned. Alt var stille. Han ville ikkje inn til mora. Ville ikkje sjå henne i senga. Ville ikkje inn i den vonde lukta. Ho ropte ikkje på han heller, sjølv om ho måtte ha høyrt at han var komen. Han måtte inn og sjå om det hadde skjedd noko. Ho kunne ha teke for mange tablettar igjen. Ho kunne… Ho låg på sida og stirra inn i veggen. Nett som då han gjekk. Alex blei kvalm. Sengkleda var flekkete. På nattbordet låg dei tre skivene Han hadde smurt til henne. Bringebærsyltetøyet var tørka inn og blitt stivt.

- No er eg heime, mamma.
- M.
- Det gjekk bra på skulen.
- M.
- Har du lyst på noko?
- Ikkje mas på meg, Alex.
- Nei.

Alex gjekk ut i stova. Han hadde god tid. Han var ikkje med på nokon ting. Det kjendest som han hadde litt lyst på noko. Men han kom ikkje på kva det var.

OM ANGST: NÅR NOKON ER MEIR REDDE ENN ANDRE

Eg trur onkel Per er heilt sprø. Sist eg var med Maja heim for å spela Nintendo heldt han på med det der med hjarta sitt igjen.
'Eg trur eg døyr. Eg må til doktor! Eg trur eg døyr! Hjelp meg, Lene. Du må hjelpa meg!'

Ein kunne tru det var han som var ungen, og ikkje Maja. Han vågar ikkje å ta bussen. Det er visst for skummelt. Eg anar ikkje kva han er redd for. Han er vel redd for alt. Nett som ein liten unge.

Maja måtte ringa etter drosje. Ho måtte gje han pengar frå sparebøssa si. Heldigvis nekta ho å vera med han. Han kan ikkje bestemma alt heller. Men etterpå orka ikkje Maja å spela meir. Ho sa ho ville kvila seg. Kvila seg! Ei jente på elleve år.

Eg trur aldri eg gidd å bli med heim til Maja meir.

Skrevet av Rune Belsvik

Viktige historier er fortellinger om levd liv

Her finner du noen eksempler på historier om hvordan det er å leve med psykiske problemer i familien. Noen er svært korte, noen er lange. Noen er ganske dramatiske, noen er triste, noen forteller om litt merkelige eller spesielle hendelser og noen er ganske morsomme. Alle er viktige.

16.01.11

Jeg får det aldri ut av hue mitt! Jeg var hos pappan min, jeg og søstera mi, så skulle vi ut å spise så når vi kommer dit vi skulle være, så ville mamma at vi skulle hjem, men pappa ble sur og ville ikke gi oss til mamma. Det ble stor krangel og jeg har en stefar som pappan min slo til og da ringte mora mi til bestefaren min og broren hennes. De kom og sa at hvis han ikke ga oss til mamma skulle de ringe politiet. Jeg lå under disken med servitøren å hu passa på meg og søstera mi mens de krangla, til slutt så løper pappa ut, og vi løp til mamma. Da vi gikk ut så sto pappa utenfor, for jeg hadde sekken min i bilen hans. Han var forbanna og så kasta han sekken min bare bort til oss, midt på bilruta. Den knuste ikke. Så kjørte vi og han fulgte etter, men så kom vi til en rundkjøring å han kjørte rett forbi oss i kjempe fart. Så kjørte vi tilbake til der vi bodde, altså hos besteforeldrene mine, da var jeg altså bare 7 år. Hilsen en jente som ikke får vonde opplevelser ut av hue!

29.11.10

Mamma er veldig syk, og jeg kan nesten ikke huske en dag hvor hun ikke har vært det.

Mamma har slitt med depresjon så lenge jeg kan huske. Dette har gjort henne til rusmisbruker. Og det er vanskelig for alle i familien å sitte og se på. Uten å bli fortalt hva som egentlig skjer. Moren min prøvde å ta livet sitt for en måned siden. Jeg viste godt hva hun hadde gjort. Men ingen fortalte det til meg.

Jeg vet at det ikke er mitt ansvar og ta seg av moren min. Men på en måte så må jeg gjøre det.
Jeg hater moren min for alt hun har gjort mot familien. Men jeg vil ikke at hun skal ha det vondt.

30.09.10

Det var en vinterferie da jeg var 8 år. Nå er jeg snart 15, så det er en stund siden. Jeg var på besøk hos pappa, som bodde et par timer unna mamma. Pappa har alltid vært gira på at jeg skulle være best i alt, spesielt når det gjaldt skiløping. Det første han ville da jeg kom, var å gå på ski. Vi gikk på ski hver dag de første dagene, og jeg som egentlig ikke syns det var så morsomt, begynte å gå lei. Det var alltid mye stress før vi dro til skiløypa, og pappa skrek ofte til andre om de hadde gjort noe galt. Alt var helt kaos. Jeg var bare 8 år, og taklet ikke dette så bra. Derfor gikk jeg inn på badet, og ringte mamma for å fortelle henne om hvordan det hadde vært de siste dagene. Mamma har fortalt meg i ettertid at hun var litt skeptisk til å sende meg bort til pappa en hel uke, for det hadde vært mye styr tidligere også. Da jeg snakka i telefonen med mamma begynte jeg å gråte. Pappa kom inn og hadde hørt at jeg hadde fortalt henne alt. Han tok telefonen fra meg, og la på. Etter det tok han seg en prat med meg om at jeg aldri måtte finne på å ringe mamma igjen.

Det er som sagt lenge siden nå, og litt etter kom barnevernet og sa jeg ikke fikk møte pappa uten tilsyn av noen fra barnevernet. Pappa må selv ta kontakt for å kunne møte meg. Men det gjør han aldri.

07.12.09

det verste er å aldri vite hvor man har pappa. han er liksom alltid på grensen, men krysser den aldri.

02.09.09

Hei! Jeg er ei jente på 12 år som har en psykisk syk far. det er så trist fordi det har gått mest inn på meg i familien. Jeg har venner som støtter meg, eller for å si det riktig: Støttet meg. Etter alt jeg har gjort for dem nå i det siste får jeg bare negative tilbakemeldinger og det gjør meg sááá sint. de er bare sure på meg å gidder ingen ting med meg lenger. Nå vet jeg ikke hva jeg skal gjøre... Jeg har slitt en del med selvmordstanker og selvskading og nå har selvmord blitt enda mer virkelig for meg. hadde ikke jeg hatt ei farmor som er så snill og som jeg kan stole på, snakke og være å mye sammen med, så hadde alt håp vært borte for meg for lengst....

Flere historier kan du lese på www.morild.no

SNAKK MED BARNA DINE !

Det er ikke alltid så lett å prate med barna sine om det som er vanskelig.

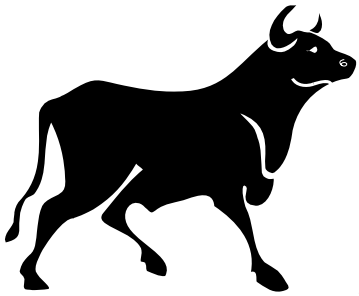
Det er flere du kan be om hjelp, og som gjerne vil hjelpe deg med dette, dersom du ønsker det.

De nærmeste er familie og venner, men det er kanskje lettere å snakke med psykiatrisk sykepleier, legen eller terapeuten din om dette.

Dersom du er innlagt kan du be primærkontakten eller sosionomen om hjelp.

Under finner du noen punkter over hva barn ofte lurer på når foreldrene er syke.

Du har rett til å kreve at fagfolkene rundt deg også hjelper deg med å ta vare på barna dine.



Hva vil barna vite?

- ***Navn på sykdommen***
- ***Hvordan får en denne sykdommen?***
- ***Kan den smitte?***
- ***Er den arvelig?***
- ***Kan jeg gjøre mor eller far syk?***
- ***Kan en dø av den?***
- ***Dersom mor eller far aldri blir friske, hvem skal passe på meg da?***

Mange av disse spørsmålene finnes det enkle og naturlige svar på, men for barna er disse svarene viktige.

Vi vet at barn har fått det bedre med kameratene sine, har hatt lettere for å konsentrere seg på skolen, blitt gladere og mer fornøyde etter å ha fått svar på noen av spørsmålene som har plaget dem.

HER KAN DU FÅ HJELP TIL Å SNAKKE OM HVORDAN DU OG BARNA DINE HAR DET:

- Helsesøster i bydelen din
- Sosiallærer på skolen til barna dine
- Primærlegen din
- Psykiatrisk sykepleier i bydelen
- Sosial og barnevernstjenesten i bydelen
- Familiesentrene i bydelen
- Sosionomen eller primærkontakten din på avdelingen dersom du er innlagt
- Organisasjonen Voksne for Barn:

Bekymringstelefon for foreldre,
tlf. 810 03 940

- LPP- Landsforeningen for pårørende i psykiatrien tlf. 22 33 62 10
- Kirkens SOS tlf. 81 53 33 00

DEN VONDE KLUMPEN I MAGEN

Vi vet at mange foreldre som har psykiske problemer kan slite med skyldfølelse overfor barna sine. Mange med psykiske problemer har selv hatt foreldre som har slitt psykisk og ønsker at deres barn skal oppleve noe annet enn de selv gjorde som barn.

I vårt samfunn har det lenge vært slik at psykisk sykdom ikke skal snakkes om. Det som det ikke snakkes om blir usynlig. Mange føler skam.

Skammen er det kulturen som påfører oss. Dersom vi snakker like åpent om psykisk sykdom som vi snakker om fysisk sykdom, så vil mye av skammen forsvinne.

Det er naturlig ved både fysisk og psykisk sykdom å ha nedsatt foreldrefungering. En far med vondt i ryggen kan kanskje ikke følge barna på aktiviteter, men da kan han be om hjelp. En far eller mor som er deprimert, og for sliten til å følge barna må ha den samme retten til å be om hjelp.

På samme måte som du ber om hjelp for dine psykiske problemer, så kan du be om hjelp til å ta vare på barna dine.

Ved å gi barna forklaringer og hjelp, forebygger du at barna får psykiske problemer som voksne.

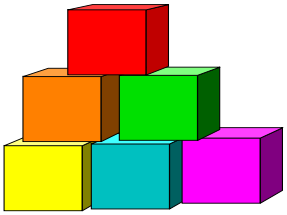
RUTINER

Vi har et felles ansvar for å ta vare på barn.

Dine barn har du hovedansvaret for, men fagfolk rundt deg skal støtte og hjelpe deg med å ta vare på barna dine.

Spør fagfolkene som er rundt deg om de har rutiner i forhold til barn. Dersom de ikke har det, kan du gi dem adressen til denne siden og be dem om å gå inn for å få tips til rutiner som de bør utvikle. Tipsene står på siden «Til ansatte i hjelpeapparatet»

Alle trenger hjelp til å greie oppgavene sine bedre, også fagfolk !
Du som bruker av psykiatrien er en av de viktigste kildene til den kunnskapen som kan forbedre psykiatrien!



TAUSHETSPLIKTEN

Alle ansatte i hjelpeapparatet har taushetsplikt. Det betyr at de ikke kan formidle opplysninger om pasienter uten at pasienten har gitt lov til det.
På siden til ansatte kan du finne et samtykkeskjema. På det skjemaet kan du gi lov til at personalet kontakter de du ønsker skal hjelpe deg og din familie. Du kan vise dette skjemaet til de du samarbeider med og be dem bruke det dersom du synes at det hadde vært nyttig.

Det finnes noen unntak fra taushetsplikten som gjelder i de mest alvorlige tilfellene. Ansatte har plikt til å ta kontakt med barnevernstjenesten når de har mistanke om at barn blir mishandlet eller er utsatt for alvorlig omsorgsvikt. Det gjelder også når et barn har hatt langvarige og alvorlige atferdsproblemer.

Dette unntaket gjelder altså ikke når du som forelder er syk i en periode og ikke greier å ta så godt vare på barna dine som du ellers pleier. Det må være lov ved både fysisk og psykisk sykdom å ha problemer i perioder med å ta vare på barna, men det er viktig å samarbeide med andre slik at både du som forelder og barna dine kan få hjelp.

Mange foreldre er redde for barnevernstjenesten. Oppslag i tabloidpressen har gitt oss grunn for det. Det disse avisene ikke forteller er at de fleste tiltak som barnevernstjenesten setter inn overfor barn er det foreldrene selv som har bedt om.

PERSONALSIDER
TIL ANSATTE I HJELPEAPPARATET

VEILEDNING TIL PERSONALET

Alle som møter mennesker med psykiske problemer er viktige personer for disse og for barna deres.

Dere som ansatte i psykiatrien er viktige for barna, fordi dere har en helt spesiell kompetanse på psykiatri. Ikke bare fordi dere kan mye teoretisk om emnet, men fordi dere faktisk ser pasientene når de er syke.

Det gjør også barna til pasientene. Det er viktig for barna å få mulighet til å snakke med noen som forstår hva de opplever. Det er også viktig for barna å se hvor mor eller far i perioder er. Ei lita jente ble lettet da hun fikk besøke mor på en psykiatrisk avdeling, hun hadde trodd at sykehuset var et sted der en bare fikk sprøyter. Det var hennes største skrekk.

Dere som jobber ute i kommunen er viktige for barna, fordi dere er der barna og foreldrene bor.

Mange av dere sier at dere ikke har kompetanse på psykiatri. I deres posisjon så er kanskje ikke det så viktig heller. Dere er i en posisjon der dere kan være tilgjengelige voksne med kompetanse på de konsekvensene barna lever med i dagliglivet. Barna trenger medmennesker som tør å prate med dem og som kan gi dem støtte og forståelse for det de opplever.

Ingen har mer ansvar for barna enn andre, barna er et felles ansvar for alle som møter dem.

Barna trenger voksne i både første og andre linje tjenestene, som tør å bryte tabuene, som tørr å snakke med dem om det de opplever.

Det er ikke kompetansen alene som teller, men motet til å SE BARNA.

FORSLAG TIL RUTINER NÅR PASIENTEN HAR BARN UNDER 18 ÅR

⇒Sosionomen skal alltid kontaktes når pasienten har barn under 18 år.

⇒Sosionomen eller miljøpersonalet skal alltid kartlegge barna sin situasjon, og ha en samtale med pasienten om barna. *Se kartleggings skjema.*

⇒Sosionomen, behandler og primærkontakt vurderer eventuelle tiltak

⇒Vi skal alltid tilby samtale med barn og familien.

⇒Vi skal alltid legge til rette for at barna får ha kontakt med mor eller far som er innlagt.

⇒Husk å få samtykke fra foreldrene når du kontakter andre som kan hjelpe familien.

RUTINER NÅR BARN OG UNGDOM KOMMER

- TIL SAMTALE ELLER
- PÅ BESØK I AVDELING

Utgangspunkt og ramme for samtalen:

- Barna til pasientene bør alltid inviteres til en samtale for å få informasjon om forelderens sykdom.

- Spør ikke foreldrene om de tror at barna har lyst til å komme, men fortell hvorfor du gjerne vil invitere hele familien til samtale (se snakk med barna). Fortell hva du tenker at kan være viktig for barna å få vite. Alle barna skal inviteres, uansett alder.

- Psykiatrisk sykepleier/ psykiatrisk helsearbeider i kommunen, behandler i poliklinikk, behandler og primærkontakt i døgnavdeling har ansvar for å kalle inn barna til sin enhet.

- Sett av 1 til 1,5 time, sørg for ro og litt å drikke.

- Ha leker eller tegnesaker tilgjengelig. Barn hører selv om de ikke sitter stille ved bordet.

- Ikke forvent at barna skal prate, men fortell det du mener er viktig for dem å vite. Se ellers sidene om samtaler med barn.

Rammer for besøk:

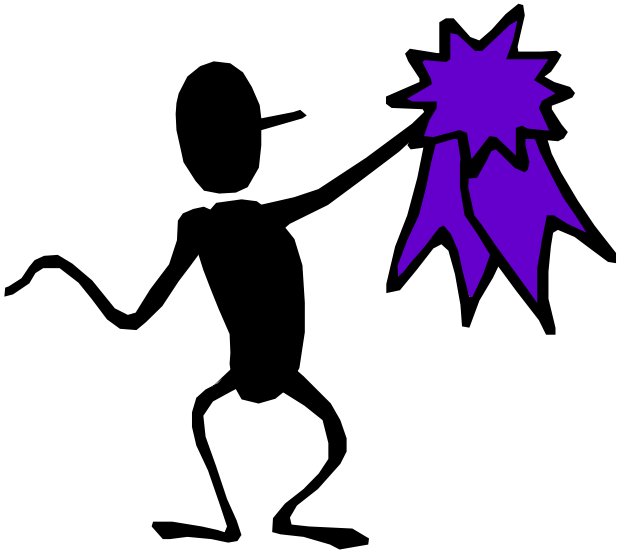
- Når barn og ungdom kommer på besøk til en døgnavdeling skal alltid den som har ansvar for pasienten denne dagen hilse på barna. Er behandler og primærkontakt til stede bør disse hilse på.

- Avdelingen bør være tilrettelagt med leker, bøker, tegnesaker o.l.

- Barna er gjester på avdelingen, gi dem en følelse av å være velkomne. Tilby dem litt saft, kjeks el.l.

- Gi barn og foreldre mulighet til å være sammen uten at de blir forstyrret.

SNAKK MED BARNA !



Mange synes dette er vanskelig, selv om de snakker med sine egne barn hver dag !

Prøv å husk hvilke voksne du likte å snakke med selv da du var barn eller ungdom.

Muligheten for å skade barna ved å snakke med dem er minimal ift. den skade de tar av ikke å få informasjon.

På denne siden finner du noen aktiviteter, som det kan være til hjelp i samtaler med barn. Det er ulike tegnesider som kan være til hjelp for å kartlegge hvordan barnet har det, nettverk og bolig. Det er også noen sider som kan være en innfallsvinkel for å snakke om følelser.

På neste side finner du noen punkter, som kan være til støtte i forberedelsen til samtalen. Du finner også noen tegneark som kan være et hjelpemiddel i kartleggingen av barnets situasjon.

Brosjyrer og postkort, som er utarbeidet av prosjekt Morild i Kristiansand, kan bestilles fra Redd Barna. Disse kan også være en innfallsvinkel i forhold til både foreldre og barn.

Hva er vanskelig når vi snakker med barn ?

* Liten erfaring med å snakke med barn? Ta med en med erfaring.

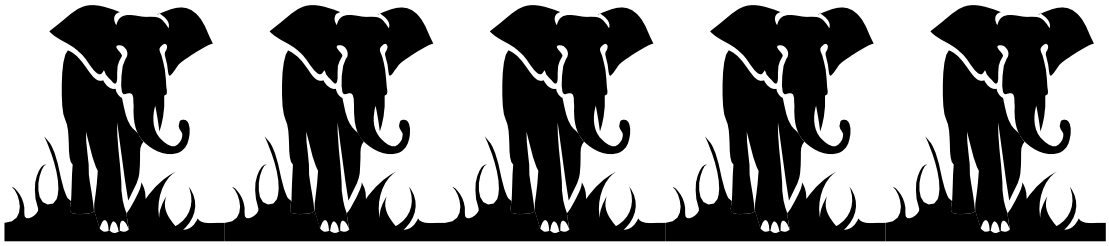
* Vi <u>må ikke</u> love mer enn vi kan holde, selv om det er fristende.(«..jo, far blir nok snart frisk...»)

* Å ta inn barns smerte kan være tungt, og gjøre til at vi vegrer oss. Snakk med noen etterpå.

* Barns taushet, den pinlige stillheten. Forbered deg på hva du mener er viktig å fortelle barna, ikke forvent at barna skal snakke. Si heller til barna at de ikke trenger å si noe, men at du har noe du ønsker å formidle til dem. Barna kan også kjenne på forventningspresset!

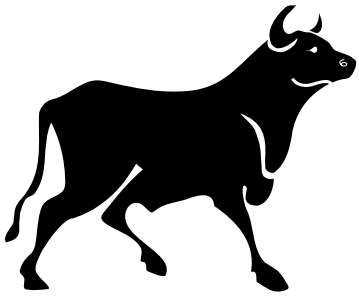
* Barnas livssituasjon gir deg en følelse av hjelpeløshet. Sett deg små mål, kanskje det er nok å ringe skolen? Det er viktig for barn å ha noen å dele familie hemmelighetene med.

* Hvordan avslutte samtalen? Oppsummer hva dere har snakket om, hvilke avtaler dere har videre, hvem som skal gjøre hva dersom noe skal gjøres. Gi positive bekreftelser på hva som er bra, konkretiser barnets handlingsmuligheter. («Så fint at du har en god venn...», «..og da kan du ringe til....»)



Hva skal vi huske når vi skal ha samtaler med barn?

* Samtalen med barna må være i forståelse med foreldrene.
* Forbered deg på hva du ønsker å formidle.
* Sett av god tid, og ha små ambisjoner om hva du skal oppnå.

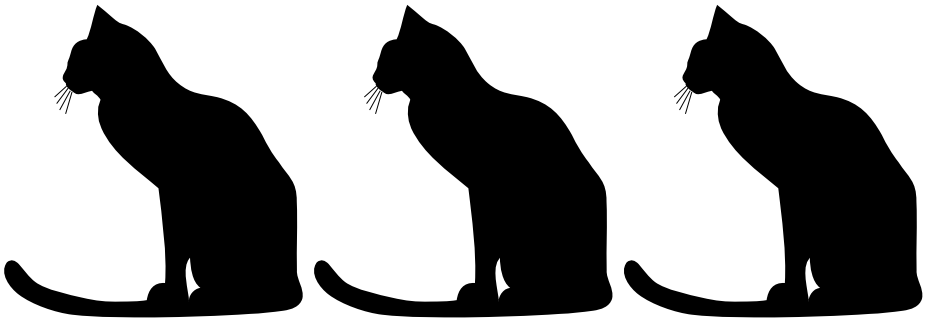


Hva vil barna vite?

* Navn på sykdommen
* Hvordan får en denne sykdommen?
* Kan den smitte?
* Er den arvelig?
* Kan jeg gjøre mor eller far syk?
* Kan en dø av den?
* Dersom mor eller far aldri blir friske, hvem skal passe på meg da?

Informasjonen må naturlig nok tilpasses ulike alderstrinn. En snakker ikke på samme måte til en 17 åring og en fireåring! Men temaene vil i stor grad være aktuelle for alle. Ungdommene vet at psykisk sykdom ikke smitter, men de har kanskje behov for å snakke om redselen de hadde for det da de var små.

Disse sidene er aktivitetssider som kan være til hjelp i samtaler med barn.



DETTE PASSER PÅ MEG

(du kan sette en ring eller strek rundt alt som passer, dersom du har lyst)

jeg er glad

sommeren er best

alt er min skyld

jeg er redd

jeg liker hest

jeg har mange venner

friminutter er pyton

jeg er ensom

jeg liker å gå på skole

jeg føler meg annerledes enn vennene mine

jeg har mange drømmer

jeg liker å tulle og tøyse

ingen forstår hvordan jeg har det

jeg er glad i å lese

jeg er ofte trist

jeg spiller fotball

jeg er helt utslitt

jeg har noen voksne å prate med

når ting er vanskelig

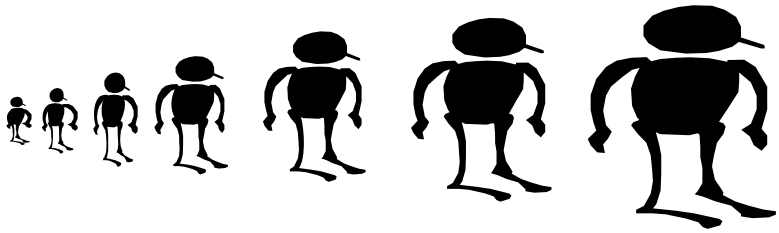
jeg er ofte flau

jeg passer på de andre

jeg lurer på mange ting

jeg er en oppfinner

Hvor mange er det i din familie ?

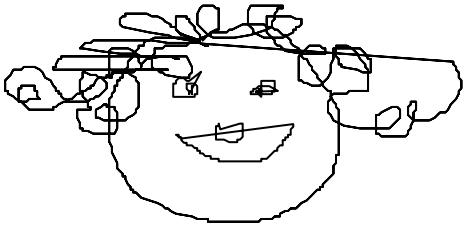


Kanskje du kan tegne dem, eller husene de bor i?

Du kan også skrive alle navnene. Har du noen søskenbarn forresten? Eller en rik onkel i Amerika? Spør mor eller far dersom du ikke vet.

Hva gjør deg glad?

Her kan du tegne eller skrive.

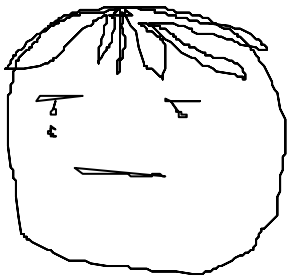


Hva gjør deg sint?

Her kan du tegne eller fortelle.
Kanskje du kan lage en sint tegning?

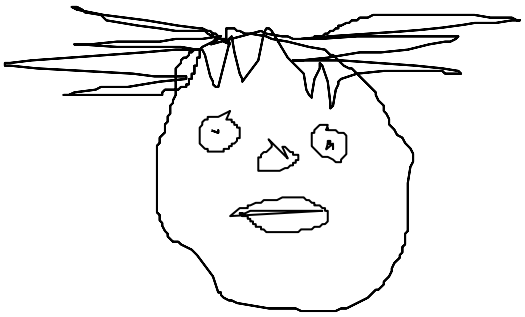
Hva gjør deg trist og lei?

Her kan du tegne eller skrive.



Hva kan gjøre deg redd?

Her kan du tegne eller skrive.



HVEM KAN KONTAKTES I KOMMUNEN DER VI BOR?

Enebakk legesenter

PPT (pedagogisk-psykologisk tjeneste)

Helsetjenesten for barn og unge

Sosialtjenesten (NAV Enebakk)

Barneverntjenesten

Enhet for Forvaltning og ReHabilitering

- Enhet for psykisk helsearbeid
- Hjemmetjenesten
- Tiltak for funksjonshemmede

Barnehage

SFO (skolefritidsordning)

Kontaktlærer til skolebarn

Sosiallærer på skolen

Tverrfaglig møte

VIA KOMMUNEN KAN DU KOMME I KONTAKT MED:

Spesialisthelsetjenesten

Krisesenteret i Follo

LITTERATUR LISTE: BØKER, HEFTER, VIDEOER

- Austrem, Liv Marie, *Møte med psykiatrien, erfaringar frå pasientar, pårørande og fagfolk,* Det norske samlaget, 1999

- Borgen, Turid og Garløv, Ida: *En annen smerte, Psykiske vansker hos barn og ungdom,* Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning, 2000

- Brostrøm, Bente: *Grupper for mødre og barn - en utviklingsmodell,* Barnevernets Utviklingssenter, temahefte nr. 7/1995

- Brudal, Paul J.: *Psykoser og psykoseterapi. En modell for psykiatriens hverdag.* Tano - Aschehoug AS, 2. utg. 1999

- Bøe, Jan Bjarne: *Synd, sykdom og samfunn, linjer i sinnssykepleiens historie,* ad Notam Gyldendal A/S, 1994

- Bloch Thorsen, Gerd-Ragna: *Schizofreni. Informasjonshefte om schizofreni for pasienter, pårørende og andre.* PSYK OPP, 1999

- Bloch Thorsen, Gerd-Ragna: *Mani og depresjon. Informasjonshefte om Mani og depresjon for pasienter, pårørende og andre.* PSYK OPP, 1999

- Christoffersen, Mogenes Nygaard: *Risikofaktorer i barndommen - en forløbsundersøgelse særligt med henblik på forældrenes psykiske sygdomme,* Socialforskningsinstituttet 1999

- Dønnestad, Eva og Sanner, Marit: *Kreaktiv, 40 metoder, Kommunikasjonsøvelser for å la grupper barn & unge medvirke,* Redd Barna, 2001

- Evang, Anders: *Utvikling, personlighet og borderline,* Cappelen Akademiske Forlag, 1998

- Fristorp, Lotta, Kollarvik, Peter: *òverlevnads handbok fòr dig som har en psykisk sjuk foràlder,* Ràdda Barnen, 1999

- Garløv, Ida: *Psykiske lidelser og psykiske vansker hos barn og ungdom. Et informasjoneshefte til bruk i allmennpraksis,* PSYK OPP, 2000

- Holm, Møller, Perlt: *Når mor eller far er psykisk syk 2, en art. samling,* Socialt Udviklingscenter SUS, 1999

⇒ Jore, Jan - Robert: *Kunsten å overleve. Tre mennesker på kanten av det umulige* (Dokumentar), JRT Film og TV-produksjon og Media Service AS

⇒ Jore, Jan - Robert: To historier om livsvilje (Dokumentar), Media Service AS

- Killèn, Kari: *Sveket, omsorgssvikt er alles ansvar,* Kommuneforlaget, 2. utg. 1994

- Killen, Kari: *Barndommen varer i generasjoner, forebygging er alles ansvar,* Kommuneforlaget, 2000

- Kristoffersen, Kjell: *Pårørende og søsken i psykisk helsevern,* Fagbokforlaget, 1998

- Mevik, Kate: *Møte med galskap. Om pårørende og psykiatri*, Tano Aschehoug,1998

- Mevik, Kate og Trymbo, Bjørg Eva*: Når foreldre er psykisk syke,* Universitetsforlaget, 2002

- Repstad, Pål (red.): *Dugnadsånd og forsvarsverker. Tverretatlig samarbeid i teori og praksis,* TANO, 1993

- Repstad, Pål og Ryen, Anne (red): *Verneverdig. Barnevern, forskning og etikk,* Fagbokforlaget, 2001

- Sanner, Marit og Brattvåg, Hildegunn: *Vi sa Vi, Deltakende læring og handling - et metodesett fra medvirkning for barn og unge,* Redd Barna, 1999

- Sewerin, Thomas: *En plass i stolen, en arbeidsbok for grupper om grupper,* MIL Publishers AB, 1996

- Skerfving, Annemi: *Barn till psykiskt stòrda fòràldrar - Sårbarhet, risker och skyddande faktorer,* FoU- enheten/ psykiatri, Vàstra Stocholms Sjukvårdsområde, Rapport 11/ 1996

- Sommerschild, Hilchen (red.), Grøholt, Berit, Gjærum Bente: *Mestring som mulighet i møte med barn, ungdom og foreldre,* Tano Aschehoug, 1998

- Socialt udviklingscenter: *Små skuldre, store byrder,* Vejle amt, 1998

⇒ Sosialt udviklingscenter: *Små skuldre, store byrder, En film om børn med psykisk syge forældre,* Sosialt udviklingscenter, SUS

- Svendsen, Eva: *Samarbeid vaksenpsykiatri - barnevern. Informasjonshefte for terapeutar i vaksenpsykiatrien,* Stiftelsen psykiatrisk Opplysning, 1999

- Timpler, Carola: *tills Vingen brister,* Førsamlingsforbundets forlag AB

- Wahlstøm, Gunilla: *Nikki - den «umulige» ungen. En historie om overgrep og omsorg.* Ad Notam Gyldendal, 1998

- Wyller, Trygve (red): *skam, perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne,* Fagbokforlaget, 2001

- Øvreeide, Haldor: *Samtaler med barn,* HøyskoleForlaget, 1995