

Barn av psykisk syke foreldre

AMENDOR



Det er vanskelig å gi et helt presist tall på hvor mange barn i Norge som vokser opp i hjem hvor en eller begge foreldre sliter med psykiske lidelser.

Foreldre med psykiske lidelser er like glade i barna sine som andre foreldre, men i perioder er de så syke at det kan være vanskelig for dem å gi barna god omsorg.

Når vi snakker om psykisk sykdom eller lidelser, kan det være alt fra lettere depresjoner eller generell nedstemthet til svært alvorlige psykoser, der den syke mister virkelighetsoppfatningen og kontakten med omverdenen. I slike tilfeller vil det som regel være behov for profesjonell hjelp, medikamenter og eventuelt innleggelse.

Grunnene til psykiske lidelser kan være mange, men de har ofte forbindelse med vanskelige eller traumatiske opplevelser. Omtrent halvparten av oss vil i løpet av livet få psykiske problemer i større eller mindre grad.

Barn som vokser opp i et hjem der en eller begge foreldre er psykisk syke, reagerer forskjellig. Noen går inn i roller der de passer på foreldrene sine i hverdagen og påtar seg en voksenrolle altfor tidlig. Andre velger å flykte fra problemene og oppholder seg mye borte fra hjemmet.

Barn og unge som er pårørende til psykisk syke foreldre, er en risikogruppe når det gjelder å utvikle psykiske lidelser, siden de ofte er overlatt til seg selv uten gode voksenmodeller. Sårbarhet for å utvikle psykiske lidelser kan i noen tilfeller være arvelig, men det er i seg selv en stor psykisk påkjenning for barn og unge å vokse opp i et hjem preget av alvorlig psykisk sykdom.

Barn av foreldre med psykiske lidelser kan også føle skam og skyldfølelse. Skam på grunn av foreldrenes atferd eller måte å være på, og skyldfølelse fordi de tror det er noe de gjør, som er grunnen til at foreldrene har det vondt. Barna er også ofte i situasjoner der behovene deres nedprioriteres. Det kan for eksempel være vanskelig å invitere klassekamerater med seg hjem hvis mor eller far har en dårlig periode.

Barna er ofte preget av at de bekymrer seg for spørsmål som dette:

- Når blir mamma eller pappa dårlig igjen?
- Blir han eller hun aldri frisk?
- Når kommer neste utbrudd?

Nedstemthet, forvirring, isolasjon, uforutsigbarhet og redsel er alle naturlige følelser og reaksjoner for barn under slike vanskelige forhold.

Det er også mange barn som klarer seg fint til tross for vanskelige oppvekstvilkår. Forskning viser at barn av psykisk syke foreldre som klarer seg godt, gjerne har følgende kjennetegn:

- De er kjærlige og empatiske.
- De har et godt selvbilde.
- De har sunne og gode fritidsinteresser.
- De har evne til å snakke for seg og sette ord på følelsene sine.

Andre faktorer som vi vet spiller en avgjørende rolle, er hvor sterkt mor eller far er preget av sykdommen, om det er en eller begge foreldrene som er syke, og om det til tross for sykdommen eksisterer en oppriktig kjærlig relasjon mellom foreldre og barn.

Det har også stor betydning om barnet har andre omsorgspersoner rundt seg som hjelper til med å ivareta omsorgen, for eksempel besteforeldre, tanter, onkler eller søsken, og om de er del av et støttende nærmiljø, med for eksempel venner, foreldre til venner eller en lærer.

Det finnes flere gode og enkle råd når det gjelder støtte og omsorg til barn av psykisk syke foreldre:

1. Bry deg! Ikke ignorer et barn som du vet har det vondt og vanskelig.
2. Vær tilgjengelig, og lytt til det barnet har å fortelle.
3. Vær en støtte og hjelp for barnet når det trenger det.
4. Søk hjelp hos andre personer eller instanser hvis du er i tvil om hva du skal gjøre, for eksempel kollegaer, lederen din eller barnevernet.
5. Ikke vær redd for å begå feil. Søk råd og veiledning ved behov.

Sjå <http://ndla.no> – søkeord «barn av psykisk syke foreldre»

Barn med foreldre som har psykiske lidelser eller som misbruker alkohol (2011)

Folkehelseinstituttet 2011:4

Omfang

Rapporten anslår at det i løpet av det siste året var 410.000 barn som hadde én eller to foreldre med en psykisk lidelse og 90.000 barn som hadde minst én forelder som misbrakte alkohol. Fordi noen barn tilhører begge gruppene, har Folkehelseinstituttet beregnet at det totale antall barn er 450.000.

Psykiske lidelser og alkoholmisbruk er i rapporten definert slik at personene kunne fått en psykiatrisk diagnose dersom de hadde oppsøkt en lege med problemene sine.

Mange av foreldrene har forholdsvis milde lidelser som hovedsakelig plager dem selv og ikke barna. Det kan dreie seg om fobier, forbigående depresjoner og mild sosial angst.

I rapporten er det beregnet at totalt 290.000 barn har én eller to foreldre med psykiske lidelser eller alkoholmisbruk som er såpass alvorlig at det går ut over måten foreldrene fungerer i hverdagen.

Når bare lidelser som betegnes som «klart alvorlige» teller med, anslås det at totalt 135.000 barn rammes.

Konsekvenser

Forskerne har også sett på hvilke konsekvenser dette får for barna. Konklusjonen er at de fleste barn har stor tilpasningsdyktighet og klarer seg bra på sikt selv om det er vansker i familien.

Barna har likevel dobbelt så stor risiko som andre barn for å oppleve alvorlige negative hendelser som å selv utvikle psykiske lidelser, bli utsatt for vold eller seksuelle overgrep eller for å dø tidlig.

Det er viktig å merke seg at det er stor variasjon i konsekvensene for de barna som vokser opp med foreldre med alvorlig psykisk sykdom eller rusmisbruk.

– Å ha en psykisk syk forelder kan oppleves som en stor belastning for barnet uten at det utvikler seg til varige problemer. De fleste barn viser stor tilpasningsdyktighet og klarer seg bra på sikt selv om det er vansker i familien, sier avdelingsdirektør i Avdeling for psykisk helsevern og rus i Helsedirektoratet, Arne Johannesen på Helsedirektoratets nettsider.