

# När mamma är sjuk

*När en vuxen drabbas av en allvarlig sjukdom, drabbas även familjen runt omkring. Fler och fler barn är anhöriga och de har rätt till information, råd och stöd. Camilla Linderborg är barnsamordnare på PRIMA och hon vet att det är lättare att veta än att fantisera.*

Barn är duktiga på att känna in stämningar och kan tolka kroppsspråk, omgivningens tystnad och situationer. När mamma eller pappa blir psykiskt sjuk vet barnet mer än vi vuxna föreställer oss. Men att lämnas ensam med sina fantasier är värre än att få veta sanningen. Därför är det viktigt att förmedla information, råd och stöd till barn som är anhöriga. Sjukdomen borde inte vara barnets börda.

## BARNETS PERSPEKTIV

PRIMA har barnombud på varje vårdenhets som uppmärksammar barnens situation hos våra patienter och säkerställer att barnens perspektiv lyfts fram. Camilla Linderborg är barnsamordnare och arbetar bland annat med att samordna utbildningar och riktlinjer.

Camilla berättar att när en mamma eller pappa är sjuk är det viktigt att senast under tredje besöket samtala om föräldraskapet. PRIMA har sedan i höstas infört en förändring i journalsystemet, vilket gör att det numera är obligatoriskt att vid nybesök dokumentera om patienten har barn.

Barn är sensitiva och blir experter på att veta exakt hur deras sjuka förälder mår. De har en radarblick och har ju också all anledning att utveckla en känsla för situationen.

– De flesta föräldrar älskar att tala om sina barn, säger Camilla, vilket underlättar frågan om hur barnet mår och om patienten behöver stöd i att berätta om sin sjukdom.

Många föräldrar lever i tron att barnet inte vet att till exempel mamma har psykisk ohälsa. Men så är inte fallet. De flesta barn är oroliga för sina föräldrar och undrar om de någonsin ska bli friska. Kanske skyndar de sig hem efter skolan för att kontrollera att allt är bra innan de springer vidare till aktiviteter. Många barn känner redan i dörren hur mamma mår idag.

– Barn har lätt att känna skuld och inbilla sig att de har orsakat ohälsan, berättar Camilla. De anpassar sig och tar ett stort ansvar för sina föräldrar.

– Är mamma manisk nu, eller är hon bara Valborgsglad.

## FÖREBYGGANDE INSATSER

PRIMAs mål är att erbjuda förebyggande insatser till barn som är anhöriga och att stärka föräldraskapet. Det är också viktigt att avlasta skulden och skammen från barnet och i familjen. Ett sätt är att öka kommunikationen och öppenheten, hemlighetsmakeri inger inte trygghet.

Ibland får barnet ett telefonnummer som han eller hon alltid kan ringa och den lappen i fickan kan vara ett stöd och en trygghet som betyder mycket. Men det viktigaste är alltid information och tydlighet, att veta är bättre än att fantisera.

PRIMA kan med hjälp av förebyggande insatser i bästa fall förhindra ohälsa hos barn som är anhöriga till svårt sjuka föräldrar. Det kan ske genom olika modeller.

Familjeintervention enligt Beardslees modell är en serie på minst sex träffar och samtal där målsättningen är att barn och föräldrar ska få en öppen kommunikation om den psykiska sjukdomen.

Samtalsmetoden Föra barnen på tal är ett par samtal med föräldrarna som ska stötta dem i kommunikationen inom familjen.

Slutligen finns en gruppverksamhet som kallas Barnkraft, där barn respektive föräldrar träffas i parallella stödgrupper. Där finns en tillåtande atmosfär med samtal som lättar på ångesten. Ibland utvecklas till och med vänskap mellan de som träffas.

– Många gånger klarar en sjuk förälder att återta lite av sin föräldraställning och kraft när vi har genomfört samtalen, förklarar Camilla.

– Det är viktigt att förstå att man inte är sin diagnos.

När barnen träffas i grupper blir de stärkta i varandra. Snart ser man att ett ansvarstyngt barn blir gladare och piggare. Genom att tala med andra kan barnet normalisera den psykiska ohälsan.

Det är alltid bra att träffa andra, både som sjuk förälder och som barn. Det minskar oron och skuldbördan, och känslan av att inte vara ensam infinner sig snart. Barn vittnar om att efter gruppsamtalen vågar



**Barn är sensitiva och blir experter på att veta exakt hur deras sjuka förälder mår.**



Camilla Linderberg, barnsamordnare på PRIMA.

”  
**Det är viktigt att förstå att man inte är sin diagnos.**

de lämna föräldern ensam och kanske till och med kan bli arga utan att oroa sig över konsekvenserna.

– Barn ska få vara barn, betonar Camilla.

### **DIALOG OCH ÖPPENHET SKAPAR TRYGGHET**

Camilla berättar om ett par där båda föräldrarna var sjuka. Mamman har en dubbel-diagnos och pappan är depressiv. De bar på väldigt mycket oro för sin lilla pojke. Efter samtal med både föräldrar och pojken löste sig många svåra knutar.

– Hos oss kunde de lyssna på varandra

och när de i ro hörde sin partners funderingar, blev de båda rörda och såg varandra på ett nytt sätt, säger Camilla.

– Det blev så fint mellan dem.

Pojken berättade därefter att han har varit rädd då mamman varit borta i perioder. Hon hade varit inlagd men ville inte berätta, kanske på grund av skamkänslor.

Då PRIMA förmedlat pojkens oro lovade föräldrarna att han alltid ska få veta vad som händer och nästa gång ska han få hälsa på. De tog sitt föräldraansvar och pojken kunde känna sig trygg i vardagen trots sin situation. ■