

Psykisk sykdom hos foreldre – hva med barna?

Mennesker med psykiske lidelser har til alle tider også vært foreldre, men først i de senere år er hjelpeapparat og nettverk blitt oppmerksomme på at barna deres har særskilte behov. Morild er små, levende organismer som noen ganger blir synlige som lysglimt i sjøen når vannet er i bevegelse. Prosjekt Morilds mål er å skape et bedre liv for barn med psykisk syke foreldre. Vi vil lage masse bevegelse i sjøen, slik at morilden til enhver tid er synlig.

Psykiatrien i Norge er inne i en omleggingsfase. Målet med statens opptrappingsplan for psykisk helse 1999–2006 er blant annet å skape et helhetlig og sammenhengende behandlingstilbud. Nettverk og familie skal stå sentralt. Dette medfører en endring fra et individorientert til et mer samspillsorientert behandlingsperspektiv. Det at den psykisk syke skal behandles i sitt nærmiljø, og mindre på sykehuset, fører videre til at barna kommer nærmere den syke. Dette er en stor utfordring, både for de berørte familier, for det psykiske helsevernet og for leger i allmennpraksis.

Epidemiologiske undersøkelser anslår at 880 000 personer over 18 år i Norge til enhver tid har psykiske problemer som krever en eller annen form for hjelp (1). Bare 80 000 av disse behandles årlig i det psykiske helsevernet, dvs. at resten får hjelp hos allmennpraktiserende leger, spesialister i privatpraksis, alternativ medisin, samt slekt og venner. Ifølge norsk legemiddelstatistikk forskrives det meste av selektive serotoninreopptakshemmere og tilsvarende legemidler av allmennpraktiserende leger. Risikoen for å få en depresjon for den som vokser opp med en tidvis deprimeret forelder anslås til 40% (2). Ifølge en artikkel i *Spesialpedagogikk* (3) klarer to av tre barn med psykisk syke foreldre seg ganske bra. De er velfungerende, klarer seg på skolen, har venner, får seg senere arbeid og stifter familie, men halvparten av dem har symptomer underveis.

Ofte er psykisk sykdom en familiehemmelighet. Barna kan slite med skam- og skyldfølelse. De forstår intuitivt at sykdommen skal skjules og er utrolig lojale. Mange får et veldig ansvar og en voksenrolle i familien. De kan fungere som trøster og hjelper for den syke, og oppleve å bli vekket om natten av en engstelig og psykotisk far som er overbevist om at det siver giftig gass ut av luftventilene eller av en fortvilet mor som

ønsker å ta sitt liv. Barn har et grunnleggende behov for stabilitet og trygghet som disse barna ofte ikke får dekket. Etter at de er blitt voksne, kan barn av psykisk syke beskrive tilværelsen mellom sykdomsutbruddene som å leve på en udetonert bombe. De kan også ha mye angst. Små barn kan være redde for at psykisk sykdom er smittsomt og større barn for at det er arvelig. Barna fanger opp mye av det det blir snakket om i familien, men ofte er det ingen som snakker direkte til dem og forklarer. Vi vet at det er helt nødvendig å snakke med barna, det er det absolutt viktigste tiltaket. Barna har et stort behov for kunnskap.

Det er viktig å understreke at barn av psykisk syke foreldre i utgangspunktet er friske, men kan trenge støtte og/eller ulike hjelpetiltak for å forebygge at de senere i livet skal rammes av psykisk sykdom og trenge behandling. Det er behandlingsapparatets oppgave å bidra til at dette gjøres, i samarbeid med familiens nettverk, førstelinjetjenesten, skole og fritid og ev. frivillige tilbud.

Forskning viser også en god behandlingseffekt hos foreldre når barna ivaretas. De fleste foreldre er bekymret for barna sine, også når de er innlagt, noe som gjør at det ofte er lett å få til samarbeid med dem om ivaretagelse av barna. Mange ønsker å forklare barna om psykisk sykdom, men de trenger ofte hjelp, råd og veiledning til dette. For barna er det viktig å ha en forutsigbar hverdag, og det er godt forebyggende arbeid å informere dem om foreldrenes psykiske lidelse. De trenger å høre at det ikke er deres skyld at forelderen er psykisk syk, og at det ikke er deres ansvar å gjøre mor eller far frisk igjen. Videre trenger de å høre at de ikke er alene om å ha en psykisk syk mor eller far, og at de kan få lov til å være glade selv om en forelder er psykisk syk og det er mye trist og leit i hjemmet.

Psykisk smerte og psykisk lidelse er tabubelagt i vår kultur. Tabuet fratarn barna muligheten til å bearbeide det traumet som en forelders psykiske lidelse kan være for dem. Kulturens tabuisering av traumet gjør det usynlig. Det som er dermed ingen kanaler for å leve ut sin smerte og skape en forståelse av den virkeligheten de lever i. Hvordan skal de forholde seg til noe som er ugyldig, noe som ikke finnes? Å bryte tabuer besvares av kulturen med å påføre den som bryter tabuet skam. Dette forstår vi alle intuitivt, også barn. Mange av dem skammer seg over sin psykisk syke forelder, også dersom de ikke

forstår hva psykisk sykdom er. Vi trenger et klima av åpenhet, der det å ha psykiske problemer er like naturlig å snakke om som det å ha en fysisk sykdom. Også vi som jobber i hjelpeapparatet er ofre for kulturens tabuisering av psykisk sykdom.

Prosjekt Morild

Prosjekt Morild er treårig og startet opp i august 1999. Prosjektet er et samarbeid mellom Kristiansand kommune, Vest-Agder fylke, Regionsenter for barne- og ungdomspsykiatri og stiftelsen Helse og Rehabilitering, gjennom søkerorganisasjonen Redd Barna.

Våre enkle råd til leger er: Snakk med pasientene om hvordan de tror barna deres opplever den psykiske lidelsen og problemet deres. Forklar dem at barna trenger kunnskap slik at hverdagen blir begripelig for dem. Bruk Morilds nettsider (www.morild.org), her er psykisk sykdom forklart i et språk barn kan forstå. Bestill brosjyremateriell ved henvendelse til morild@morild.org, eller til vfb@vfb.no.

Kari Vik

Morild-prosjektet
Helse- og sosialdistrikt 3
Østre strandgate 80
4610 Kristiansand

Litteratur

1. Verdt å vite. Klassekampen 3.6.2001: 30–1.
2. Beardslee WR, Versage EM, Gladstone TR. Children of affectively ill parents: a review of the past 10 Years. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 1998; 37: 1137–41.
3. Brøyn JE. Barn av psykiatriske pasienter. *Spesialpedagogikk* 1999; 64: 20–6.

○