

Spørg mere – så fylder det mindre

Et partnerskab for at sikre støtte til børn, hvis mor eller far har psykisk sygdom. Så de trives i nuet og har mindre risiko for psykisk sygdom i fremtiden.



spørg
mere
så fylder det mindre

psykiatri
fonden 

BØRNS
VILKÅR

Ole Kirk's Fond



Spørg mere – så fylder det mindre

'Spørg mere – så fylder det mindre' er et partnerskab mellem **Børns Vilkår, Psykiatrifonden og Ole Kirk's Fond.**

Børn af forældre med psykisk sygdom er en særligt udsat børnegruppe, fordi de ofte bliver overset af systemer og fagfolk omkring børnene og deres familier. Men når disse børn bliver overset, bliver de også svigtet, og deres risiko for selv at få en psykisk sygdom øges.

Når en forælder bliver syg med psykisk sygdom, er det ikke kun forælderen, der rammes. Sygdommen har konsekvenser for hele familien – især for børnene.

'Spørg mere – så fylder det mindre' vil skabe varige forandringer for børn af forældre med psykisk sygdom, så børnene opspores og får hjælp og støtte til et liv i trivsel.

Partnerskabets vision er, at alle børn og unge af forældre med psykisk sygdom er i trivsel i 2030: De udvikler sig alderssvarende, og deres risiko for selv at udvikle psykisk sygdom er mindre end i dag.

I de kommende år vil partnerskabet derfor:

- Give børnene en stemme.
- Udvikle nye metoder til at hjælpe børnene sammen med kommuner og regioner.
- Mobilisere fagpersoner omkring børnene.
- Nedbryde tabuer om psykisk sygdom.
- Involvere beslutningstagere.



Psykiatrifonden kæmper for, at alle mennesker med psykisk sygdom og de, som er i risiko for at få det, mødes med forståelse og får den hjælp og rådgivning, de har brug for. I tide.



Børns Vilkår kæmper for, at intet barn i Danmark svigtes hverken af barnets nærmeste eller af samfundet.



Ole Kirk's Fond arbejder for at fremme livskvaliteten for børn og deres familier og fokuserer i særlig grad på at skabe tryghed, trivsel og udfoldelsesmuligheder for børn i Danmark.

Kolofon

Analyse: Rasmus Thastum, Børns Vilkår og Joan Bentzen, Laura Thormann og Sofie Munnecke, Psykiatrifonden

Tekst: Rasmus Thastum og Pernille Grünberger, Børns Vilkår. Mille Fridal Illemann, Psykiatrifonden

Redigering: Marianne Bom og Rie Jerichow, www.publicer.dk

Gennemlæsning og kommentering: professor og speciallæge i børne- og ungdomspsykiatri Anne Thorup

Layout: Maria Prien Saxbøl, Børns Vilkår

Billeder: iStock og Getty Images

Udgivelsesår: 2021

Rapporten er udgivet som en del af partnerskabet 'Spørg mere – så fylder det mindre' mellem Børns Vilkår, Psykiatrifonden og Ole Kirk's Fond.

ALLE BØRN SKAL HAVE NOGEN AT TALE MED

Nyt partnerskab vil sikre hjælp til børn af forældre med psykisk sygdom

Et ud af fire børn i Danmark vokser op i en familie med psykisk sygdom. Mange af børnene har ingen at tale med om, hvordan det er i deres familie, og syv ud af ti får ikke den hjælp, de har brug for. Partnerskabet 'Spørg mere – så fylder det mindre' vil ændre på, at psykisk sygdom er et tabu, og arbejde for, at disse børn opspores og får den nødvendige hjælp og støtte, så de kan trives og udvikle sig lige så godt som alle andre børn.

Psykisk sygdom er noget, vi ikke taler ret meget om i dagens Danmark. Men det burde vi. For psykisk sygdom fylder langt mere, end mange af os måske aner. Også for børn og unge. Psykisk sygdom rammer nemlig ikke kun den, der er syg – det kan have store konsekvenser for resten af familien, når en af de voksne bliver syge.

Hvert fjerde barn eller ung lever sammen med en mor eller far, der har psykisk sygdom. Men 70 pct. af børnene får ingen hjælp i den forbindelse. Det viser en undersøgelse fra Psykiatrifonden, hvor over 2.000 forældre har svaret på, om de selv eller barnets anden forælder har en psykisk

sygdom, for eksempel angst, depression, misbrug og personlighedsforstyrrelse¹.

Når børn vokser op med psykisk sygdom som ekstra familiemedlem, er støtte og omsorg fra deres omgivelser ofte afgørende. Mange af børnene trives nemlig markant dårligere både i skolen, i fritiden og i hjemmet end andre børn²⁻⁵. De har også en øget risiko for selv at udvikle psykisk sygdom. Det gør halvdelen af de børn, hvis forældre har alvorlig psykisk sygdom, på et senere tidspunkt i deres liv⁶.

Der er altså et stort behov for, at vi i Danmark tilbyder bedre støtte til disse mange børn. Derfor er Børns Vilkår, Psykiatrifonden og Ole Kirk's Fond gået sammen om at stifte partnerskabet 'Spørg mere – så fylder det mindre'.

Partnerskabets vision er, at alle børn og unge af forældre med psykisk sygdom er i trivsel i 2030: De udvikler sig alderssvarende, og deres risiko for selv at udvikle psykisk sygdom er mindre end i dag.

Vi kalder partnerskabet 'Spørg mere – så fylder det mindre' for at lægge op til, at vi alle sammen har et ansvar for at spørge ind til, hvordan børn i vores nærhed har det, og hvad de er optagede af. At spørge interesseret ind er et godt sted at starte. Men der skal mere til. Der skal også gøres noget.

Derfor vil vi i partnerskabet arbejde på systemforandringer, der kan sikre, at børnene opspores og får den hjælp, de har behov for – uanset hvilken kommune eller region, børnene og deres familier befinder i.

Der hersker et stort tabu omkring psykisk sygdom. Et tabu, der er med til at forhindre, at børn i familier med psykisk sygdom identificeres og får den hjælp, der kan være brug for^{3,7-10}. At bryde tabuet er første skridt i den rigtige retning. Dernæst skal der flere initiativer til. Partnerskabet 'Spørg mere – så fylder det mindre' vil i løbet af de kommende år undersøge lovgivningen og kortlægge praksis- og systembarrierer for børn, hvis forældre har en psykisk sygdom. Målet er at forbedre systemets muligheder for at opspore og hjælpe børnene og deres familier. Vi har desuden fokus på at styrke det tværsektorielle samarbejde omkring børnene og deres familier, som er helt afgørende for, at børnene identificeres, og at hjælpen til dem målrettes bedst muligt. Alt dette arbejde er baseret på et fundament af viden om børn af forældre med psykisk sygdom.



Barn

"Jeg er jo flere gange kommet ind i stuen, hvor hun har siddet og grædt på gulvet. Altså, hvor hun har siddet sådan helt rullet sammen, og hvor jeg har set hende være rigtig ked af det. Så jeg var bekymret for hende, fordi jeg vidste, hun ikke havde det godt."

Ida, 15 år, 'Spørg mere'-interview

Barn

"Jeg ved ikke, hvem jeg skal tage fat på og snakke med. Min onkel synes ikke, jeg skal snakke med nogen om mine følelser om min mor. Men jeg har virkelig brug for det. Er bare lidt bange for, det bliver akavet. Måske skulle jeg bare vente og se. Men jeg er ærligt talt dybt ulykkelig og er bange for at misse alt det gode ved livet."

Clara, 15 år, brev til BørneTelefonen

Forælder

"Det har været svært for alle, fordi der ikke har været nogen, der har vidst, at jeg var syg med det. Det er først inden for det sidste halve år, at børnene har fået det at vide. Og det har været enormt svært, for hvad er det man siger? Hvad er det, man fortæller, og hvad er det, de fortæller, og hvem er det, de taler med? Fordi de taler ikke med mig om det. Det har været virkelig, virkelig bøvlet at finde en vej igennem, hvem der skal vide det. Det har været enormt kompliceret."

Sten, 'Spørg mere'-interview





HVAD ER PROBLEMET?

Børn af forældre med psykisk sygdom mistrives

Alle forældre ønsker det bedste for deres barn. Også forældre, der har en psykisk sygdom. Men psykisk sygdom kan påvirke forældrenes evne til at drage omsorg og skabe en tryk relation mellem sig selv og barnet, og mange børn af forældre med psykisk sygdom trives dårligere end andre børn.

Ensomhed, stress, højt fravær fra skolen og lavere tilfredshed med livet. Det er virkeligheden for mange børn af forældre med psykisk sygdom²⁻⁵.

Børn af forældre med psykisk sygdom lever også med øget risiko for selv at udvikle psykisk sygdom^{3,10,11}. Mere end halvdelen af de børn, der har en forælder med alvorlig psykisk sygdom, bliver selv syge senere i livet⁶.

Desuden er de i større risiko for selvmordsforsøg og for at udvikle et misbrug sammenlignet med andre børn og unge^{12,13}.

Alt i alt viser forskningen, at mange børn af forældre med psykisk sygdom trives dårligere på stort set alle områder sammenlignet med andre børn⁵.

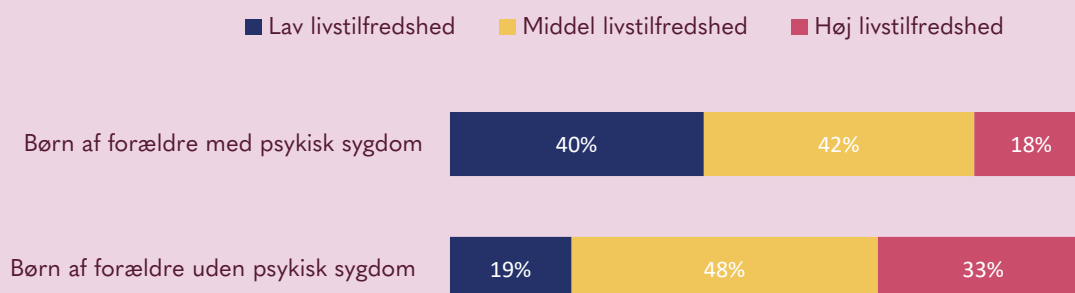
Fire ud af ti har lav livstilfredshed

En ny spørgeskemaundersøgelse fra 'Spørg mere' dokumenterer, at børn af forældre med psykisk sygdom er mindre tilfredse med livet end andre børn¹⁴.

Børn i 7. klasse deltog i undersøgelsen, og de oplyste selv, om de havde en forælder med en psykisk sygdom.

Blandt de 78 børn, der oplyser at have en forælder med en psykisk sygdom, rapporterer fire ud af ti at have lav livstilfredshed. Det er over dobbelt så mange som i gruppen af børn, der ikke oplyser at have en forælder med en psykisk sygdom.

Livstilfredshed blandt børn i 7. klasse



Panelundersøgelse blandt 2.035 børn i syvende klasse gennemført i efteråret 2020 af 'Spørg mere'. For yderligere oplysninger, se metodebilag på www.spørgmere.dk/viden.

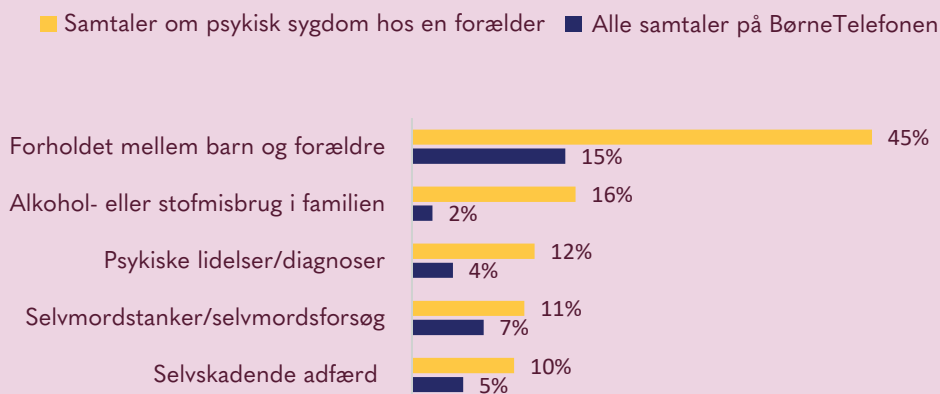
Tunge samtaler på BørneTelefonen

Når børn henvender sig til BørneTelefonen om forældre med en psykisk sygdom, er indholdet i samtalerne ofte hjerteskræende og tungt. I 2020 var der 263 samtaler med børn, der handlede om psykisk sygdom hos en forælder. I 47 pct. af samtalerne noterede rådgiverne en bekymring for, at barnet eller den unge var udsat for omsorgssvigt. Til sammenligning opstod denne bekymring i 11 pct. af alle samtaler med børn

under 18 år på BørneTelefonen¹⁴.

Også på BørneTelefonen er det tydeligt, at der er udbredt mistrivsel blandt børn af forældre med psykisk sygdom. Disse børn henvender sig i langt højere grad end andre børn for at tale om deres forhold til forældrene, om psykiske lidelser og diagnoser, om alkohol og stofmisbrug i familien, om selvskadende adfærd og om selvmordsforsøg eller selvmordstanker.

Top-5 relaterede henvendelsesårsager i samtaler om psykisk sygdom hos en forælder



I 2020 var der i alt 263 samtaler om psykisk sygdom hos en forælder på BørneTelefonen. Det svarer til 0,5 pct. af alle henvendelser. For yderligere oplysninger, se metodebilag på www.spørgmere.dk/viden.

Forskning viser

- Psykisk sygdom kan påvirke forældrens evne til at skabe en tryk og stabil relation mellem sig selv og barnet. Det kan føre til, at barnet udvikler utryk tilknytning, mistro og psykisk sygdom i barndommen eller som voksen^{9,11,13}.
- Børn af forældre med psykisk sygdom oplever oftere fattigdom, social isolation, dårligt uddannelsesniveau og lav arbejdsmarkedstilknytning blandt forældrene¹¹.
- Børn af forældre med en psykisk sygdom har ofte en oplevelse af, at deres forældre har været distancerede og forsømt dem under opvæksten¹⁵.
- Risikoen for selvmordsforsøg blandt børn af forældre med en psykisk sygdom er ca. dobbelt så stor som hos andre børn og unge. Hvis begge forældre er syge, er risikoen fem gange så stor¹².
- Børn af forældre med psykisk sygdom anbringes oftere uden for hjemmet. Der er 40 pct. af børn af mødre med skizofreni, der anbringes uden for hjemmet, inden de er 18 år. Det tilsvarende tal for børn af mødre uden psykisk sygdom er 5 pct¹⁶.
- Over halvdelen af forældre med en psykisk sygdom vurderer, at sygdommen har konsekvenser for barnet¹. Det er en smertefuld erkendelse for mange forældre – og samtidig et område, de sjældent får hjælp til at arbejde med i forbindelse med behandlingen af den psykiske sygdom.
- Forældre med psykisk sygdom er ofte bekymrede for deres børns trivsel, og om sygdommen påvirker børnene. Deres største ønske er at være en god forælder. Mange ønsker hjælp og rådgivning til at støtte deres børn bedst muligt^{9,17}.

Ung

"Min mor er sygemeldt med stress og depression. Hun er helt i sin egen boble, og hun sover ikke om natten. Hun har gået hjemme længe, og jeg føler ikke, hun får det bedre. Det virker som om, hun heller ikke selv tror på, det bliver bedre. Jeg er så ked af det, og det påvirker mig meget, at hun ikke er glad. Jeg er bange for, at jeg selv ender med at blive deprimeret, fordi jeg ligner hende så meget. Nogle gange bliver jeg vred på hende. Men kun indeni, og jeg har lyst til at ignorere hende. Men jeg er bange for at gøre det værre, så jeg holder det oftest for mig selv."

Signe, 18 år, brev til BørneTelefonen

Barn

"Jeg lever til dagligt med en mor, der har to diagnoser, personlighedsforstyrrelse og depression. Og en masse fysiske sygdomme. Huset ligner lort, og jeg har mest af alt lyst til at tage min lillebror i hånden og så bare smutte langt væk og bo med kæresten og få en uddannelse."

Sandra, 15 år, brev til BørneTelefonen

Forældre

"Det er der, hvor det er sværest. Det er, når man står der og ikke kan styre sig selv. Og så bagefter skal man prøve, okay, hvordan reparerer jeg den skade, mine unger lige har fået ved at se deres mor gå fuldstændig bananas. Jeg ved jo ikke, hvordan de oplevede det."

Josefine, 'Spørg mere'-interview



HVORFOR ER FORÆLDRES PSYKISKE SYGDOM
ET PROBLEM FOR BØRN?

Tabu og mangel på hjælp rammer børnene

Forældre med psykisk sygdom oplever at blive mødt med usikkerhed, fordomme og tavshed, hvis de fortæller om deres sygdom. Af hensyn til sig selv og til børnene er sygdommen ofte noget, man ikke taler om – heller ikke i familien. Børnene bliver isolerede med deres følelser og tanker. Og så følger mistrivsel, ensomhed og frustration.

Mange forældre med psykisk sygdom frygter at blive mødt med fordomme og misforståelser¹⁷⁻¹⁹. Derfor gemmer de sig bag hjemmets fire vægge. Selvom der langsomt kommer mere åbenhed i vores kultur og samfund om psykisk sygdom, er det ofte et tabu, som alle kan mærke, men som ingen taler om. En skamfuld familiehemmelighed^{9,20}.

Halvdelen af alle forældre med en psykisk sygdom, som henvender sig til Psykiatridens rådgivning, taler ikke om sygdommen med deres børn eller med børnenes skole eller institution¹⁴. En ny undersøgelse fra 'Spørg mere' viser, at fire ud af ti børn i syvende klasse, som oplyser at have en forælder med psykisk sygdom, ikke har talt med nogen om deres forælders sygdom¹⁴.



Børn prøver at forstå

Børn kan tydeligt mærke, når mor eller far har det skidt – også selvom forældrene holder sygdommen hemmelig⁸. Men børnene har brug for at tale om de ting, de oplever, og de har brug for viden om psykisk sygdom. Ellers bliver de forvirrede og usikre og føler ofte skyld eller påtager sig et for stort ansvar. Hvorfor får far det ikke bedre, nu hvor jeg både har lavet mad og taget opvasken? Er det min skyld, at mor er ked af det i dag?

Resultatet er, at mange børn af forældre med psykisk sygdom lever med skamfølelse, ensomhed, usikkerhed og dårlig samvittighed. Og når børnene ikke taler med nogen om det, de oplever i deres familie, bliver de isolerede med deres følelser og tanker^{11,15,20}. Det risikerer at føre til mistrivsel, ensomhed og frustrationer, som igen kan føre til egentlig psykisk sygdom som depression og angst.

Ung

“Jeg bliver tit mødt med, at folk er uforstående. Hvis jeg så siger, at min mor er skizofren, så tror de, at hun er farlig. Så er det bare nemmere at lade være med at sige noget.”

Marie, 19 år, citat fra rapporten ‘Når børn og unge er pårørende’²⁶

De fleste børn får ikke hjælp

Børn af forældre med psykisk sygdom bliver ofte overset. En undersøgelse fra Psykiatrifonden viser, at op imod 70 pct. af børn af forældre med en psykisk sygdom ikke modtager hjælp, selvom mange forældre vurderer, at deres sygdom går ud over børnene¹. Forskning viser også, at børnene ofte bliver overset i sundhedssystemet og beskrives som ‘skjulte’ eller ‘usynlige’^{8,20,21}. Mange af børnene håndterer nemlig situationen i familien ved at tilpasse sig så meget, at ingen lægger mærke til dem.

Kan samfundet gøre det bedre?

- Sundhedsstyrelsen og Socialstyrelsen anbefaler, at sundhedspersoner, der er i kontakt med pårørende til alvorligt syge, tilbyder børnene og deres familier relevante tilbud som for eksempel familiesamtaler, børnegrupper, forældresamtaler og forældregrupper²². Men psykiatriens primære fokus er patienten og ikke de pårørende børn. Det er partnerskabets erfaring, at børnene og deres familier ikke altid får tilbudt denne hjælp.
- Samarbejdet mellem kommunerne, psykiatrien og de privatpraktiserende læger går ikke altid let. Der mangler systematisk kontakt mellem region og kommuner med overlevering af information om behovet for støtte til børnene og familien²³.
- Når fagpersoner i psykiatrien er bekymrede for trivslen eller udviklingen hos et barn af en forælder med psykisk sygdom, skal vedkommende sende en underretning til kommunen, som skal vurdere, om barnet mistrives²⁴. Det sker langt fra altid. Kun cirka en tredjedel af underretningerne fører til, at børnene får hjælp i kommunen, og der går i gennemsnit 2,5 måned, før det sker. Det er til trods for, at mange underretninger beskriver forhold med omsorgssvigt og situationer, som er vurderet alvorlige eller ude af kontrol²⁵.

Forælder

”Det er egentligt for min skyld, at han ikke har fået det at vide. Fordi jeg tror sagtens, han kan rumme det. Men jeg gider ikke, at han fortæller det til kammeraterne, og så kommer alle deres forældre rendende. Det gider jeg ikke. Jeg har ikke behov for, at andre ligesom tager hensyn til det. Eller forsøger at tage hensyn til det. Eller snakker om det, gudbedre det.”

Oline, 'Spørg mere'-interview

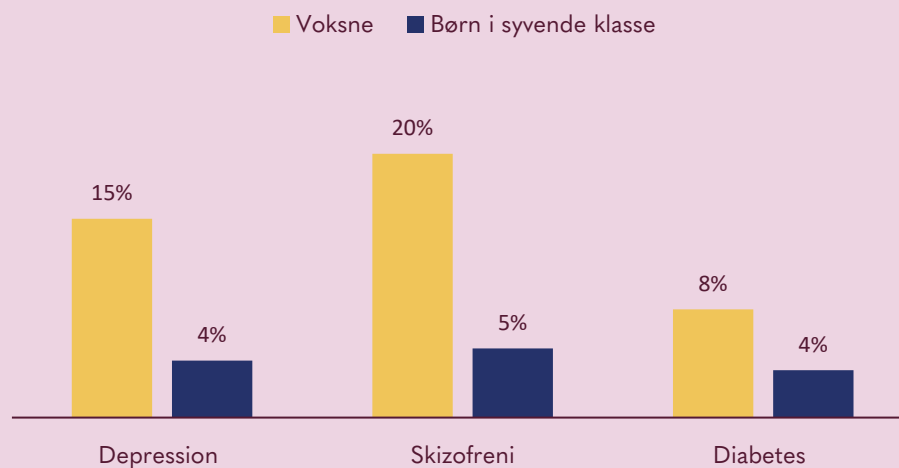


Er psykisk sygdom pinlig?

'Spørg mere' har gennemført en spørgeskemaundersøgelse med fokus på børns og voksnes holdninger til børn af forældre med psykisk sygdom. Her er de deltagende voksne og børn blandt andet blevet bedt om at forholde sig til en række udsagn om et barn, hvis mor er syg. Til udsagnet "Det er pinligt for Sara, at hendes mor er syg" ses, at fire gange så mange

voksne som børn synes, det er pinligt for et barn at have en mor med depression eller skizofreni. Til sammenligning er det "kun" dobbelt så mange voksne som børn, der synes, det er pinligt for et barn at have en mor med diabetes¹⁴. Det ser altså ud til, at børn har færre fordomme om psykisk sygdom end voksne.

Det er pinligt for Sara, at hendes mor er syg



Panelundersøgelse blandt 2.009 voksne og 2.028 børn i syvende klasse gennemført i 2020 af 'Spørg mere'. Figuren viser andelen, som har svaret enten 'enig' eller 'meget enig'. For yderligere oplysninger, se metodebilag på www.spørgmere.dk/viden.



PARTNERSKABET ANBEFALER

Spørg mere – gør mere

Børn, der vokser op med en far eller mor med psykisk sygdom, er ekstra sårbare. Sygdommen kan gøre det vanskeligt for familien at række ud efter hjælp til børnene, og børnene kan være svære at få øje på, fordi de ofte værner om deres forældre og skjuler problemerne for omverdenen. Børnene har brug for, at tabuet brydes – og for at de ikke selv har ansvaret for at række ud efter hjælp.

Partnerskabet bag indsatsen 'Spørg mere – så fylder det mindre' anbefaler følgende:

Spørg til børnene

I voksenpsykiatrien og hos egen læge skal der altid spørges til, om patienter med psykisk sygdom har ansvar for børn. Det skal indarbejdes i systemet, så det for eksempel kan registreres som en klinisk aktivitet at spørge til børnene. Målet er at sikre, at der er fokus på børnene i familien, så familien

både sammen og hver for sig får den hjælp og støtte, de har brug for.

Støt forældrene

Forældrene har en meget stor betydning i børnenes liv og meget stor indflydelse på deres udvikling. Forældre med psykisk sygdom er i kontakt med mange fagpersoner, og de skal altid mødes med den indstilling, at de som alle andre ønsker at være de bedst mulige forældre for deres børn. Forældrene skal støttes i at løfte forældreopgaverne bedst muligt.

Bryd tavsheden om psykisk sygdom

Tavsheden om psykisk sygdom skal brydes. Psykisk sygdom er tabu i familier med psykisk sygdom, blandt fagfolk og i samfundet generelt. Tabuet gør det svært at tale om sygdommen. Men det værste, man kan gøre som voksen, er ikke at sige noget – for børnene betaler prisen for de voksnes tavshed. Alle voksne kan gøre en forskel ved at tale åbent om psykisk sygdom og ved at spørge ind.

Støt børnene og deres familier

Børn af forældre med psykisk sygdom skal have adgang til pårørendevejledning og relevant støtte. Kommunerne skal hjælpe familierne med at tale om sygdommen – og med at høre og se, hvad sygdommen betyder for børnene. Pårørendevejledningen skal varetages af fagfolk med børnefaglige kompetencer og viden om, hvordan psykisk sygdom påvirker en familie.

Giv børnene ret til hjælp

Børnenes ret og adgang til hjælp skal sikres gennem lovgivning. Børn af forældre med psykisk sygdom har forskellige vilkår og forskellige behov. Vejledning og støtte skal derfor tilpasses det enkelte barn. Børnenes ret til hjælp skal sikres gennem lovgivning og de tilhørende vejledninger, så ingen børn tabes af systemet.

Pligt til at underrette

Hvis man er vidne til mistrivsel hos et barn, er alle voksne forpligtede til at reagere og underrette barnets eller den unges kommune med sin bekymring. Fagpersoner med tæt kontakt til børn og unge er særligt forpligtet til at underrette kommunen ved eventuelle bekymringer (skærpet underretningspligt). Underretningspligten går forud for tavshedspligten, og den, der underretter, behøver ikke at have kendskab til barnets eller den unges forhold. Den skærpede underretningspligt betyder, at man har pligt til at reagere alene på baggrund af forhold, der giver formodning om, at et barn eller en ung har behov for særlig støtte.

Læs mere på borger.dk – søg på "underretning"

Her er hjælp at hente for fagpersoner

Det Nationale Kompetencecenter for Børn og Unge i familier med psykisk sygdom (Kombu) hjælper fagpersoner med viden og rådgivning. Her findes information om psykisk sygdom i familier, konkrete værktøjer, vejledning og mulighed for personlig rådgivning, så fagpersoner kan blive bedre rustet til at opspore og støtte udsatte børn.

Læs mere på kombu.dk

FagTelefonen hos Børns Vilkår henvender sig til alle, der arbejder med børn og unge. På FagTelefonen kan man tale med en børnefaglig specialkonsulent og få råd og vejledning om børnefaglige problemstillinger og dilemmaer. Man kan også få gode råd om underretninger.

Læs mere på bornsvilkar.dk – søg på "Fagtelefonen"

Psykiatrifondens fagtelefon henvender sig til alle, der arbejder med børn og unge. Her kan man få rådgivning til, hvordan man bedst støtter op om barnet og familien i en svær situation.

Læs mere på psykiatrifonden.dk – søg på "Fagtelefonen"

HVAD KAN SKÆRME BARNET?

Tryk tilknytning og socialt netværk beskytter barnet

Børn af forældre med psykisk sygdom har en forhøjet risiko for selv at blive syge. Tryk tilknytning, støtte og hjælp virker beskyttende, så barnet trives og ikke udvikler psykisk sygdom.

Tryk tilknytning til primære omsorgspersoner gør, at det lille barn udvikler en positiv og tillidsfuld forventning til omverdenen og et positivt selvbillede. Det hjælper barnet til at håndtere stress og følelsesmæssige belastninger^{9,21}. Forældre med psykisk sygdom kan ikke altid skabe tryk tilknytning hos barnet. Det er derfor vigtigt, at der er følelsesmæssigt stabile, sensitive og tilgængelige voksne omkring alle små børn i de første leveår.

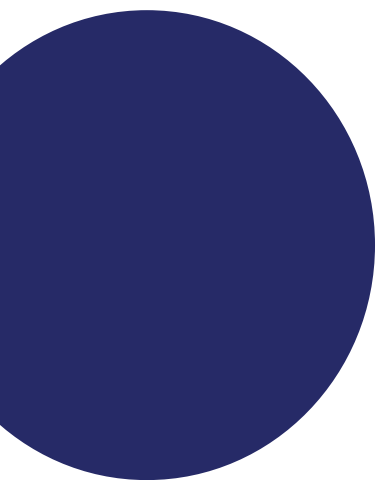
Godt socialt netværk sikrer modstandskraft. Barnets netværk kan bestå af bedsteforældre og anden familie, venner, naboer, lærere og pædagoger^{9,21}. Når forældrene i perioder ikke har overskud, bliver andre voksne vigtige.

Tidlig hjælp kan forebygge psykisk sygdom og mistrivsel hos børnene²⁷.

Ung

"Jeg synes, det er vigtigt, at man holder øje med, om man er en stille dreng i klassen, eller man ikke har strømper på i skoene hver dag. Ting som varierer – kig efter det, som ikke er ordinært. Det er bedre at stille spørgsmålstegn ved det. Jeg tror da, de fleste ville tænke, at det er mærkeligt, at jeg gik i kortærmet skjorte i snevejr."

Kasper, 23 år, citat fra rapporten 'Når børn og unge er pårørende'²⁶





Litteraturliste

1. Psykiatrifonden. Undersøgelse af forekomst af psykisk sygdom blandt forældre til børn i alderen 0-18 år. Psykiatrifonden. 2019.
2. Ellersgaard D, Gregersen M, Ranning A, et al. Quality of life and self-esteem in 7-year-old children with familial high risk of schizophrenia or bipolar disorder: the Danish High Risk and Resilience Study-VIA 7—a population-based cohort study. *European Child and Adolescent Psychiatry*. 2020;29(6):849-860. doi:10.1007/s00787-019-01397-3
3. Gladstone BM, Boydell KM, Seeman M v., Mckeever PD. Children's experiences of parental mental illness: A literature review. *Early Intervention in Psychiatry*. 2011;5(4):271-289. doi:10.1111/j.1751-7893.2011.00287.x
4. Hancock KJ, Mitrou F, Shipley M, Lawrence D, Zubrick SR. A three generation study of the mental health relationships between grandparents, parents and children. *BMC Psychiatry*. 2013;13(1):299. doi:10.1186/1471-244X-13-299
5. Jørgensen SE, Andersen A, Lund L, Due P, Michelsen SI. Trivsel og hverdagsliv blandt børn og unge som pårørende og efterladte. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. 2019.
6. Rasic D, Hajek T, Alda M, Uher R. Risk of mental illness in offspring of parents with schizophrenia, bipolar disorder, and major depressive disorder: A meta-analysis of family high-risk studies. *Schizophrenia Bulletin*. 2014;40(1):28-38. doi:10.1093/schbul/sbt114
7. En-Af-OS. Befolkningsundersøgelse 2019. <http://www.en-af-os.dk/Raad%20og%20Viden/~media/Files/Undersogelsesresultater/Befolkningsunders%C3%B8gelse%202019.pdf>
8. Glistrup K. Hvad børn ikke ved - har de ondt af. 3. udgave. Hans Reizels Forlag; 2014.
9. Reedtz C, Lauritzen C, Stover Y v., Freili JL, Rognmo K. Identification of children of parents with mental illness: A necessity to provide relevant support. *Frontiers in Psychiatry*. 2019;10. doi:10.3389/fpsyt.2018.00728
10. Tabak I, Zabłocka-Żytka L, Ryan P, et al. Needs, expectations and consequences for children growing up in a family where the parent has a mental illness. *International journal of mental health nursing*. 2016;25(4):319-329. doi:10.1111/inm.12194
11. Matzejat F, Remschmidt H. The Children of Mentally Ill Parents. *Deutsches Arzteblatt*. 2008;105(23):413-418. doi:10.3238/arztebl.2008.0413
12. Mok PLH, Pedersen CB, Springate D, et al. Parental psychiatric disease and risks of attempted suicide and violent criminal offending in offspring a population-based cohort study. *JAMA Psychiatry*. 2016;73(10):1015-1022. doi:10.1001/jamapsychiatry.2016.1728

13. Reupert AE, J Maybery D, Kowalenko NM. Children whose parents have a mental illness: prevalence, need and treatment. *The Medical journal of Australia*. 2013;199(3):S7-S9. doi:10.5694/mja11.11200
14. Børns Vilkår. Panelundersøgelse. Efteråret 2020. Metodebilag. www.spørgmere.dk/viden
15. Källquist A, Salzman-Erikson M. Experiences of Having a Parent with Serious Mental Illness: An Interpretive Meta-Synthesis of Qualitative Literature. *Journal of Child and Family Studies*. 2019;28(8):2056-2068. doi:10.1007/s10826-019-01438-0
16. Ranning A, Laursen TM, Thorup A, Hjorthøj C, Nordentoft M. Serious mental illness and disrupted caregiving for children: A nationwide, register-based cohort study. *Journal of Clinical Psychiatry*. 2015;76(8):e1006-e1014. doi:10.4088/JCP.13m08931
17. Wahl P, Bruland D, Bauer U, Okan O, Lenz A. What are the family needs when a parent has mental health problems? Evidence from a systematic literature review. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*. 2017;30(1):54-66. doi:10.1111/jcap.12171
18. Bredahl Jacobsen C, Max Martin H, Lindgaard Andersen S, Nøhr Christensen R, Bengtsson S. Stigma og psykiske lidelser - som det opleves og opfattes af mennesker med psykiske lidelser og borgere i Danmark. Dansk Sundhedsinstitut DSI og Det Nationale Forskningscenter for Velfærd SFI. 2010.
19. Reupert A, Gladstone B, Helena Hine R, et al. Stigma in relation to families living with parental mental illness: An integrative review. *International Journal of Mental Health Nursing*. 2021;30(1):6-26. doi:10.1111/inm.12820
20. Yamamoto R, Keogh B. Children's experiences of living with a parent with mental illness: A systematic review of qualitative studies using thematic analysis. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2018;25(2):131-141. doi:10.1111/jpm.12415
21. Netværk af forebyggende sygehuse i Danmark. Børn af forældre med psykisk sygdom. 2007.
22. Socialstyrelsen. Koncept for systematisk inddragelse af pårørende – Socialstyrelsen - Viden til gavn. 2021. <https://socialstyrelsen.dk/udgivelser/koncept-for-systematisk-inddragelse-af-paerørende>
23. Mikkelsen EN, Petersen A, Pedersen AR. Problemer i det tværfaglige, tværganisatoriske, tværasektorielle samarbejde i psykiatrien. *Tidsskrift for Arbejdsliv*. 2016;18(3):9-28. doi:10.7146/tfa.v18i3.109019
24. Serviceloven. <https://www.retsinformation.dk/eli/lta/2019/798>
25. Ranning A, Hjorthøj C, Jensen KB, et al. Children of Patients Undergoing Psychiatric Treatment: An Investigation of Statutory Support Services After Referrals to Child Protection Services. *Frontiers in Psychiatry*. 2020;11:1. doi:10.3389/fpsy.2020.00527
26. KOMBU - Nationalt Kompetencecenter for Børn og Unge i familier med psykisk sygdom. Når børn og unge er pårørende. KOMBU - Nationalt Kompetencecenter for Børn og Unge i familier med psykisk sygdom. Published online 2020.
27. Siegenthaler E, Munder T, Egger M. Effect of preventive interventions in mentally ill parents on the mental health of the offspring: Systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 2012;51(1). doi:10.1016/j.jaac.2011.10.018



Spørg mere – så fylder det mindre

Børn af forældre med psykisk sygdom trives ofte dårligere end andre børn. Men børnene får ikke altid den støtte, de har brug for. Det giver en svær start på livet, og på sigt risikerer børnene selv at udvikle psykisk sygdom.

Psykiatrifonden, Børns Vilkår og Ole Kirk's Fond er gået sammen om initiativet 'Spørg mere – så fylder det mindre' for at støtte børn, hvis mor eller far har psykisk sygdom. Så børnene trives i nuet og har mindre risiko for psykisk sygdom i fremtiden.

Alle børn fortjener et godt liv. Derfor anbefaler vi:

- Spørg til børnene
- Støt forældrene
- Bryd tavsheden om psykisk sygdom
- Støt børnene og deres familier
- Giv børnene ret til hjælp