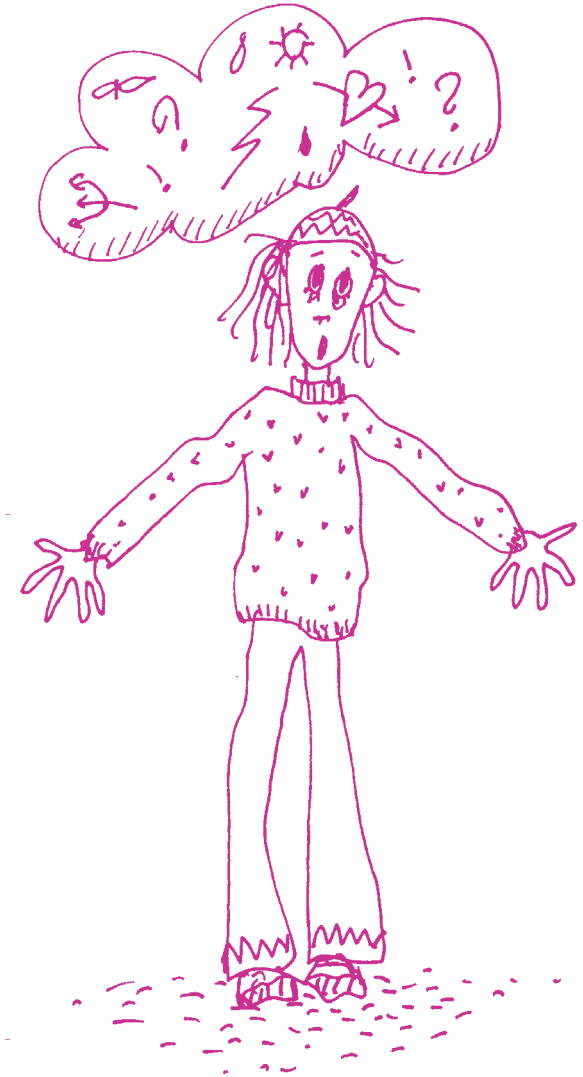
TYTTI SOLANTAUS BILDER: **ANTONIA RINGBOM**

VAD ÄR DET MED VÅRA FÖRÄLDRAR?

EN HANDBOK FÖR BARN OCH UNGDOMAR SOM HAR EN MAMMA ELLER PAPPA, SOM HAR PSYKISKA PROBLEM

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

FÖRORD 3
VAD ÄR PSYKISK OHÄLSA? 4
FÖRÄNDRINGAR I KÄNSLOLIVET 5
FÖRÄNDRINGAR I BETEENDET 6
TANKESTÖRNINGAR 6
VAD BEROR DEN PSYKISKA OHÄLSAN PÅ? 7
KAN JAG BLI SJUK NÄR JAG BLIR VUXEN? 8
KANSKE HÅLLER JAG REDAN PÅ ATT BLI SJUK? 8
HUR BEHANDLAR MAN PSYKISK OHÄLSA? 10
GÅR DET ATT MEDICINERA? 10
VAD INNEBÄR DET NÄR MAN BLIR TVÅNGSINTAGEN PÅ SJUKHUS? 12
KAN MAN TILLFRISKNA FRÅN PSYKISK OHÄLSA? 13
KAN JAG GÖRA NÅGOT FÖR ATT HJÄLPA MAMMA ELLER PAPPA? 14
PÅVERKAN PÅ FAMILJ OCH VÄNNER 15
VEM TAR HAND OM HUSHÅLLSARBETET? 15
HUR ÄR DET MED DINA INTRESSEN OCH DINA VÄNNER? 17
FÖREKOMMER DET HOT OM VÅLD HEMMA? 18
MISSFÖRSTÅND 19
BRYR SIG INTE PAPPA OM MIG LÄNGRE? ÄLSKAR INTE MAMMA MIG? 19
ÄR FÖRÄLDRARNAS PROBLEM MITT FEL? 20
HUR KÄNNS DET FÖR ETT BARN? 21
JAG KÄNNER MIG LEDSEN FÖR MIN FÖRÄLDERS SKULL 21
JAG ÄR RÄDD 22
JAG ÄR ARG! 23
JAG SKÄMS 24
JAG VILL HÄRIFRÅN! 24
ATT BÖRJA ETT EGET LIV EFTER SKOLAN 25
BETYDELSEN AV SAMTAL 27
VEM KAN MAN PRATA MED? 29
HUR KAN JAG BÖRJA ETT SAMTAL MED MAMMA ELLER PAPPA? 29
SLUTORD 31
MERA INFORMATION 32
TACK 32



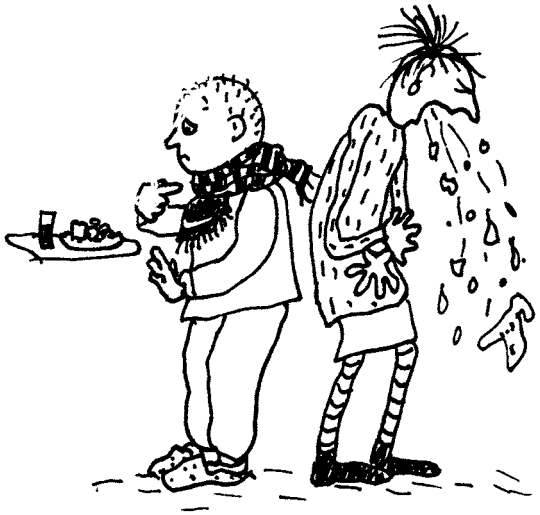
FÖRORD

Det är mycket som förändras hemma när en förälder eller båda föräldrarna har psykiska problem. Vardagslivet fungerar inte som tidigare. Föräldern kan vara på dåligt humör och kanske helt oväntat bli arg och irriterad. Han eller hon verkar ha gett upp vill vara för sig själv och drar sig undan. Föräldern kanske beter sig konstigt, säger underliga saker. Föräldrarna kan bråka med varandra. Som barn kan man känna sig orolig eftersom man inte förstår vad som händer eller vad man ska göra åt det.

I den här boken vill vi berätta om hur psykiska problem kan se ut och ge svar på en del frågor som barn ofta ställer. Den riktar sig till något äldre skolbarn och ungdomar och kan läsas tillsammans med föräldrarna eller någon annan vuxen. Om något är svårt att förstå så fråga mamma och pappa. Barn under tolv år behöver alltid ha en vuxen i närheten som de kan ställa frågor till när de läser boken.

I boken skriver vi ”barn”, men det som sägs gäller också ungdomar. Alla är vi barn till våra föräldrar, hur gamla vi än är.

VAD ÄR PSYKISK OHÄLSA?



Du har säkert själv varit sjuk någon gång eller haft ont någonstans i kroppen. Om du har ont i halsen blir det svårt att svälja. Magsjuka gör att du vill kräkas. När en person mår psykiskt dåligt händer något liknande, men då är det tankar och känslor som fungerar sämre.

När en person mår bra psykiskt kan han eller hon tänka, känna och bete sig förnuftigt. Men ibland förändras känslor, tankar och beteendet mycket och då är det något som inte stämmer.

Förändringar i känslolivet

När känslorna förändras kan en känsla växa och bli starkare än alla andra. Man blir kanske väldigt ängslig och rädd, nedstämd och bedrövad eller argsint och får lust att bråka. En ängslig person blir rädd för minsta lilla och en nedstämd person tycker att allt är svårt och meningslöst. En argsint person hittar alltid någonting att bli arg över.

Olika psykiska störningar har fått olika namn av dem som forskar om människans känsloliv. Problem med känslor kallar de för affektiva störningar och andra störningar får namn av den känsla som är starkast. Fobier och ångest har med rädsla att göra. Panikångest talar man om då ångesten och oron är så stark att man tror att man inte ska klara sig. Är personen mycket nedstämd kallas det för depression.

Förändringar i beteendet

Personens beteende kan förändras på så sätt att han eller hon blir mycket långsam i sitt sätt, nästan förlamad och kanske slutar prata. Eller så gör han eller hon tvärtom, är väldigt aktiv och pratar på oavbrutet. På läkarspråk säger man att en person som är i gång hela tiden är manisk. Även matvanorna kan förändras så att personen ibland äter för mycket och ibland ingenting alls. Då talar man om en ätstörning.

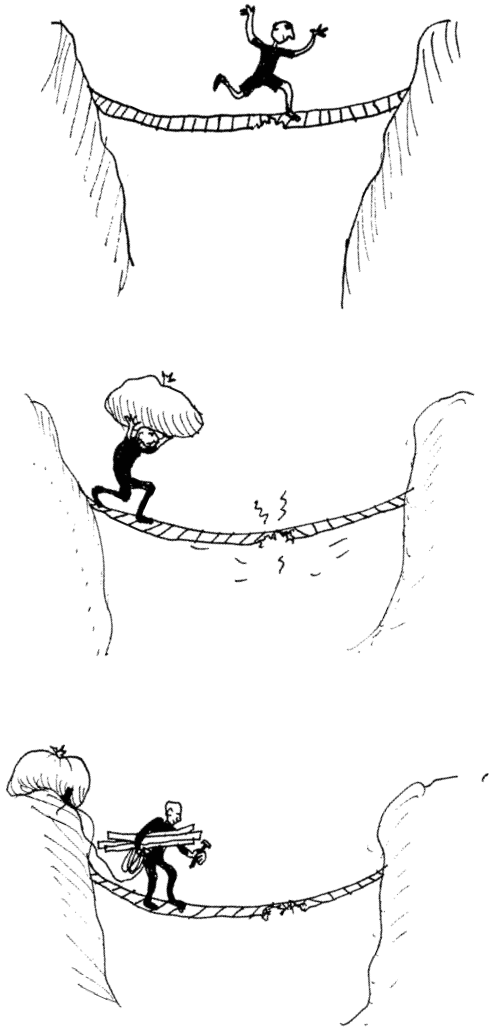
Ibland tar det konstiga beteendet över helt. Personen känner sig tvungen att göra vissa saker, till exempel att tvätta sina händer ofta, trycka på lysknappar eller ideligen ta i dörrhandtag. För den som ser på verkar det obegripligt. Men personen själv tänker att något farligt kan hända om han eller hon inte rör vid handtaget. Att inte göra det ger rädsla och ångest. Därför är det svårt att sluta, även om personen själv vill. Dessa problem kallar man för tvångshandlingar.

Tankestörningar

Störningar i tankarna kan skapa de mest underliga tankar och föreställningar, men de känns verkliga för personen som drabbas av dem. En del kanske tror sig vara utsatta för påverkan från rymden eller att grannar sänder ut farliga strålar. Andra hör saker som inte finns och till och med pratar med osynliga figurer. Detta kallas vanföreställningar.

Personen kan uppfatta vardagliga föremål på ett felaktigt sätt och till exempel tro att en sko som ligger på golvet betyder att en olycka kommer att hända. En ganska vanlig tankestörning innebär att man känner sig hotad och tror sig vara förföljd eller att någon tittar på en genom fönstret. Tankestörningar är ofta skrämmande för den som drabbas och även för familjen. Då är det viktigt att förstå att det handlar om en sjukdom.

VAD BEROR DEN PSYKISKA OHÄLSAN PÅ?



Forskarna känner ännu inte till alla orsaker till psykiska sjukdomar. Det går därför inte alltid att säga vad problemen beror på. Det är sällan bara en orsak, oftast är orsakerna många. En svår livssituation eller att någon nära person dör kan vara en orsak, liksom skrämmande livshändelser eller alltför mycket arbete. Det är som om personen gjort slut på hela sitt förråd av energi och inte längre orkar fungera som vanligt.

Om personen tidigare i livet varit med om svåra händelser kan också det påverka. Det är som om de har lämnat ett ärr i själen, som blivit en svag punkt. När personen senare i livet råkar ut för svårigheter kan den svaga punkten ge vika.

Forskarna vet också att om en person har nära släktingar med psykiska problem kan den personen ha en ökad risk att själv bli sjuk. Det här är ungefär samma sak som ärret vi talade om: en svag punkt som kan ge efter. Men det är bra att känna till sina svaga punkter. Då kan man söka hjälp i tid och problemen hinner inte bli så stora.

Kan jag också bli sjuk när jag blir vuxen?

Många barn till föräldrar som har psykisk sjukdom undrar om de också kan bli sjuka som vuxna. Psykiska problem är så vanliga att vem som helst av oss kan insjukna någon gång i livet. Dina föräldrars problem betyder inte att du kommer att bli sjuk. Erfarenheter från många familjer visar att barnen oftast klarar sig riktigt bra. Att din förälder har blivit sjuk beror på många saker eller händelser i hans eller hennes liv. Har ditt liv varit likadant som dina föräldrars? Naturligtvis inte, och därför är dina livsvillkor annorlunda.

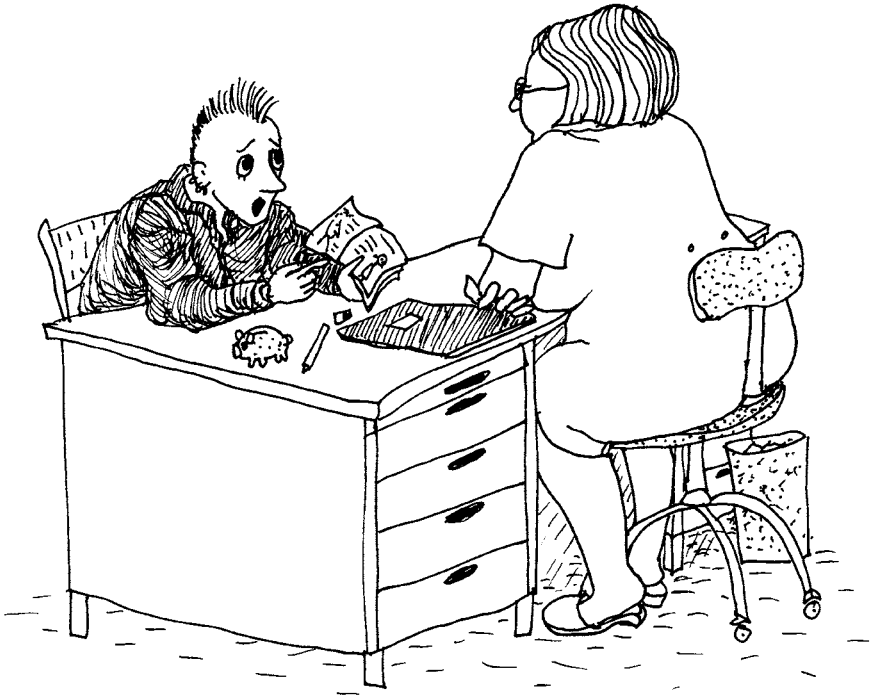
Kanske jag redan håller på att bli sjuk?

Många barn iakttar sig själva och undrar över om de problem de själva upplever är desamma som förälderns. Det beror på att alla periodvis har motgångar, är nedstämda, har ångest eller svårt att sova och upplever att saker och ting inte alltid går bra. Det hör till livet. Först när problemen gör att vardagslivet inte fungerar som det ska kan det handla om en sjukdom.

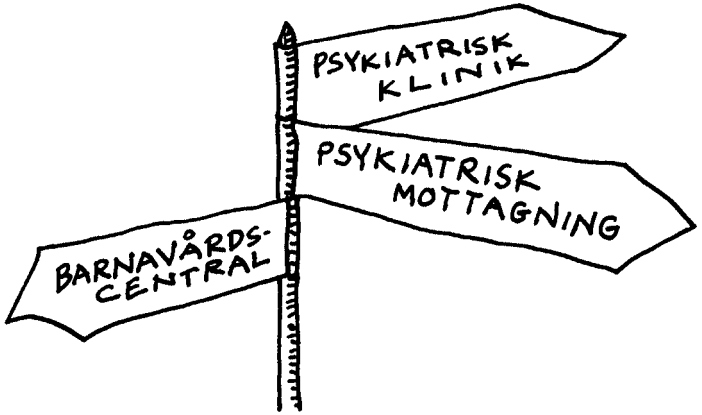
Livet hemma kan ibland kännas tungt för dig. Oron för föräldern och kanske för hela familjen gör att det kan vara svårt att sova. Det är jobbigt att koncentrera sig i skolan och även att delta i fritidsaktiviteter. Känner du dig ledsen, orolig och rädd? Äter du som du ska, eller har du gått ner i vikt? Kan du vara glad och full av energi eller känns allt tråkigt och ingenting är roligt längre? Om det är så behöver du hjälp.

Tala med dina föräldrar, gå till skolsköterskan eller skolkuratorn eller till hälsocentralen. Berätta hur du har det hemma och om dina bekymmer. Om det finns en barnpsykiatrisk mottagning eller ungdomsmottagning på din hemort kan du också vända dig till dem. Du kan visa den här boken och säga att du känner igen dig själv i den.

Men vad kan du göra om föräldrarna förbjuder dig att berätta om problemen hemma? Det är vanligt att föräldrar är rädda för de fördomar som finns mot psykiska problem. Alla människor, både barn och vuxna, har ändå rätt att berätta för hälso- och sjukvårdens personal om sådant som tynger dem och sedan få hjälp. Kanske kan föräldrarna så småningom förstå hur viktigt detta är för dig.



HUR BEHANDLAR MAN PSYKISK OHÄLSA?



Det finns behandlingar för psykiska sjukdomar, precis som för andra sjukdomar. Behandlingarna ges på en psykiatrisk mottagning eller på en hälsocentral. Behövs det mer hjälp krävs det kanske sjukhusvård. Om det finns en dagavdelning går man till sjukhuset på morgonen och kommer hem på kvällen.

Om du inte vet vad din förälder får för vård kan du fråga. Kanske får du till svar att han eller hon samtalar med en behandlare eller terapeut om olika saker. I sådana samtal funderar de tillsammans över vad din förälder har varit med om i livet och tänker ut hur livet kunde fungera bättre. Det kallas för psykoterapi och då träffar din förälder terapeuten kanske en gång i veckan. Terapi kan man också ha i en grupp där det finns flera personer med liknande problem.

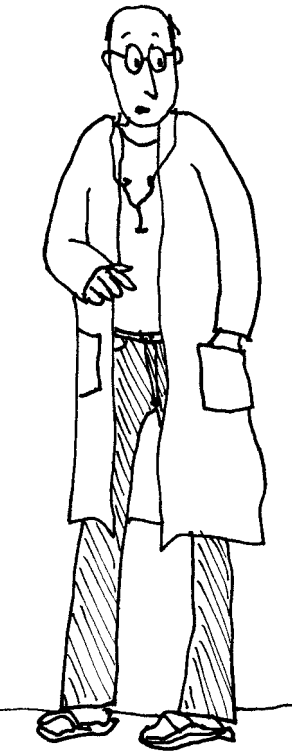
Går det att medicinera?

Det finns många mediciner för psykisk ohälsa. En del av dem hjälper genom att dämpa känslor som fått ta överhand eller minska tvångshandlingar. Andra mediciner ger bättre nattsömn. Det finns mediciner som får tankarna att bli klarare så att konstiga tankar försvinner eller inte är lika besvärande och personen kan förstå vad som är sant eller inte.

Ibland är människor rädda för mediciner. Oftast handlar det om att de vet för lite om medicinerna. Om det finns en medicin mot en sjukdom, finns det orsak att använda den. När någon har hjärtsjukdomar eller diabetes är det ingen som påstår att de inte borde ta medicin för detta.

Ibland händer det att föräldern tar den medicinen som läkaren har ordinerat oregelbundet eller tar den inte alls. Kanske har det blivit så i er familj. Har du börjat ta ansvar för förälderns medicin? Det är ett stort ansvar och ger dig säkert många bekymmer.

Berätta för mamma och pappa att du är bekymrad och säg också att det är omöjligt för dig att ha ansvar för medicinering. Det kan ju hända att dina föräldrar inte har tänkt på hur stort ansvar detta är för dig. Det kan också hända att föräldern inte lyssnar på dig. Tala i så fall med den andra föräldern eller med någon annan vuxen. Att ta ansvar för en förälders medicinering är för tungt för ett barn oberoende av hur gammal du är.



Vad innebär det när man blir tvångsintagen på sjukhus?

Då en persons tankevärld blir mycket svår att förstå kan man säga att personen är förvirrad. Läkarna säger att personen är psykotisk eller har schizofreni. Ibland måste en förvirrad person till sjukhus för att få hjälp, fastän han eller hon inte vill det. Kanske finns det risk att personen ska skada sig själv eller andra och man tvingar därför personen till sjukhuset för vård. Det är alltid jobbigt för barn om en förälder förs bort i ambulans eller med hjälp av polis mot sin egen vilja. Särskilt jobbigt är det om barnet inte vet varför.

Du kan kanske förstå det hela bättre om du tänker på en mardröm som du har haft någon gång där du har blivit jagad. Anta att du fullt och fast tror att detta är sant, men andra vet att det inte är så. Drömmen du har haft får dig att säga och göra sådant som verkar underligt. Du känner att du är utsatt för fara och försöker på alla sätt komma undan. Så kommer en läkare och säger att du behöver vård! Du blir sårad och arg, en fara hotar och ingen vill tro dig. Kanske tror du också att läkaren är en av dina förföljare och kämpar förtvivlat mot att bli vårdad. Efteråt när du småningom börjar förstå att du trott på en dröm är du tacksam över att du inte fick en möjlighet att göra något dumt.

KAN MAN TILLFRISKNA FRÅN PSYKISK OHÄLSA?

De flesta återhämtar sig från psykisk ohälsa. Men det tar tid och sker inte lika snabbt som vid många kroppsliga sjukdomar. Förbättringen kan också gå i vågor: ibland går det uppåt och sedan nedåt. Bakslagen kan vara skrämmande, eftersom det känns som om allt börjar om på nytt. Men ofta är det bara en del av återhämtningen.

Det går att jämföra återhämtning från psykisk ohälsa med återhämtning från ryggbesvär. Först har man väldigt ont i ryggen och svårt att röra sig. Sen börjar smärtorna ge med sig och det blir lättare att gå. Men smärtan kan komma tillbaka och ryggen bli stel på nytt. När ryggen slutligen känns bra måste man träna och se till att den inte krånglar igen. På samma sätt kan dina föräldrar behöva gå i terapi en lång tid efter att ha återhämtat sig från sjukdomen. Kanske måste de ändra saker i sitt liv, till exempel arbeta mindre.

Men en del psykiska problem varar länge, några till och med hela livet. Det finns också sådana sjukdomar som blir bättre men kommer tillbaka senare. Då är det extra viktigt att den sjuke själv och familjemedlemmarna vet vad det handlar om. Med denna kunskap kan man även lättare hantera den tid när föräldern är sjuk.

Kan jag göra något för att hjälpa mamma eller pappa?

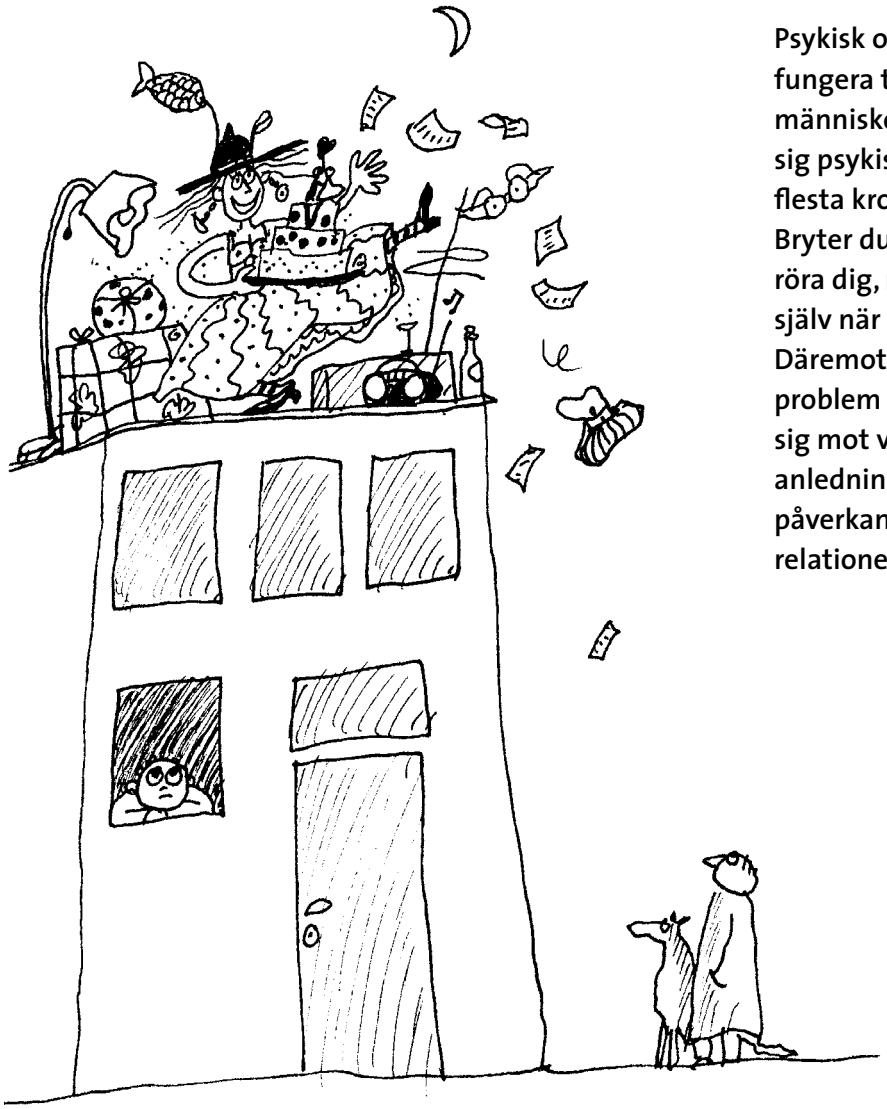
Ja, det kan du. Kanske det viktigaste är att tala om eller på något annat sätt visa att mamma eller pappa betyder mycket för dig, även om de har problem. Du kan vara vänlig och omtänksam. Du kan ibland koka kaffe, plocka en blombukett eller uppmuntra föräldern att ringa någon bekant.

Du har säkert märkt att din förälder ibland är glad över dina försök att stödja och hjälpa, men ibland har hon eller han tankarna på annat håll och tar inte emot fikat du bjuder på eller den blombukett du plockat. Det kan kännas sårande för dig, och samtidigt kan du bli oroad över föräldern: finns det ingenting som hjälper? Kom då ihåg att din förälder på grund av sin sjukdom någon gång kan vara omöjlig att nå och att det kanske just då inte finns någonting som kan göra honom eller henne glad.

Ställ blommorna i en vas och gör sedan något du själv tycker om. Du gjorde ditt bästa och kanske föräldern får syn på blommorna senare. Berätta för den andra föräldern eller för någon annan vuxen eller för en vän vad som hänt om du känner dig illa till mods och behöver tröst. Du kan också tala om för mamma eller pappa senare att du ville göra henne eller honom glad.

Ibland tror barn att om de är tillräckligt hjälpsamma kan föräldern börja må bättre och allt blir som förut. Barn kan inte med sina ansträngningar bota föräldern. Han eller hon behöver vård. Men du kan på olika sätt visa att du bryr dig om och det är viktigt och tillräckligt.

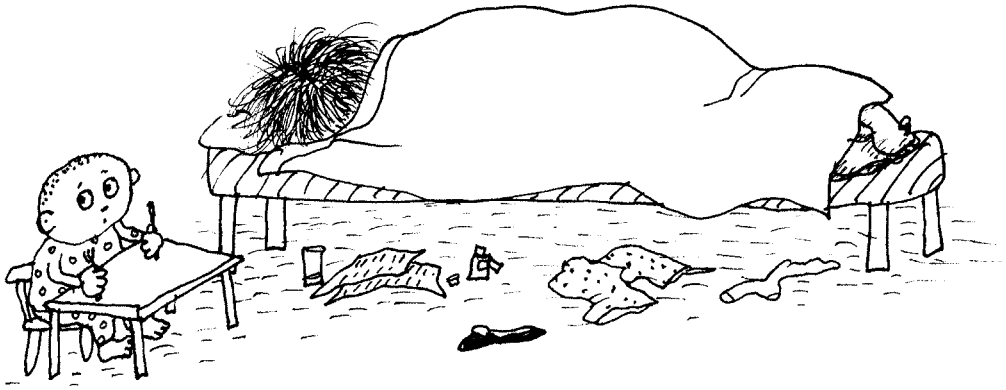
PÅVERKAN PÅ FAMILJ OCH VÄNNER



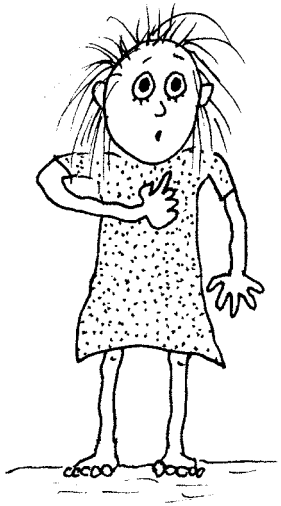
Psykisk ohälsa gör det svårt att fungera tillsammans med andra människor. På det sättet skiljer sig psykiska sjukdomar från de flesta kroppsliga sjukdomar. Bryter du benet kan du inte röra dig, men du är ändå dig själv när du pratar med andra. Däremot påverkar psykiska problem hur människor beter sig mot varandra. Av den anledningen har de en stor påverkan på familjelivet och relationerna mellan människor.

Vem tar hand om hushållsarbetet?

Ingen av föräldrarna orkar kanske ta hand om hushållet. Disk, tvätt och damm samlas på borden och i hörnen. Det är ingen som orkar laga mat och kanske har du själv börjat ta hand om saker och ting, eller så gör någon av dina syskon det?



Det är bra att ta del i hushållsarbetet och dra sitt strå till stacken. Men ibland får ett av syskonen ta hela ansvaret för hemmet och småsyskon. Det kan hända att barn slutar att vara med sina kompisar och så småningom även avstår från sina egna intressen och fritidsaktiviteter. Är det så hos er? Det är alltför tungt för ett barn, oavsett ålder.



Men vad kan du göra om ingen vuxen orkar med hemarbetet, men man måste få mat, tvätten måste tvättas och hemmet städas? Ta upp detta med dina föräldrar och föreslå att ni tillsammans planerar hur ni ska sköta hushållsarbetet utan att allt vilar på dina eller dina syskons axlar. Det finns ibland möjlighet att få hemhjälp från kommunen, släktingar kan också hjälpa till och familjen kan anlita utomstående hemhjälp. Om det är svårt för dig att ta upp saken med dina föräldrar, visa den här sidan i boken för dem och säg att den handlar om er familj.

Hur är det med dina intressen och dina vänner?

Ibland är situationen där hemma så besvärlig att barn avstår från vänner och intressen. Kanske känns det jobbigt att bjuda hem vänner, när det är osäkert hur föräldern mår. Eller så är stämningen hemma så tråkig att barnet känner sig som en svikare om han eller hon själv har roligt. Ibland vågar man inte lämna sin förälder ensam hemma. Kanske finns det heller inte någon som kan skjutsa till vänner och aktiviteter.

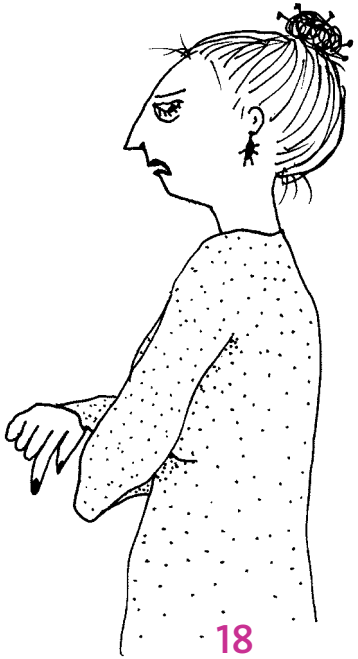
För barn och ungdomar är vänner och fritidsintressen lika viktiga som mat och sömn. Finns det kanske någon granne eller förälder till någon kompis som kan skjutsa dig till aktiviteter? Kan det vara så att du är rädd för att lämna din förälder ensam eller att du känner dig som en svikare om du lämnar mamma eller pappa ensam, tala med honom eller henne om detta. Det kan ju hända att du har missförstått. Ofta är också föräldrarna bekymrade om barnen inte kan komma iväg till sina aktiviteter.

Kan du berätta för dina vänner om hur det står till med dina föräldrar och varför det inte alltid är möjligt att vara hemma hos er? Det skulle göra allt enklare och besöken lättare. Att berätta kan först kännas svårt, men vännerna är oftast mycket mer förstående än du tror.

Förekommer det hot om våld hemma?

Vid en del psykiska problem kan de drabbade få så kort stubin att de inte klarar av att hejda sig när de blir arga. Föräldern kan bli hotfull och våldsam och ge sig på den andra föräldern eller barnen. Då talar man om fysiskt våld.

Det händer att föräldern ständigt anklagar någon familjemedlem för saker. Mamma eller pappa grälar kanske jämt på någon. Det de säger kan vara otrevligt eller sårande att höra. För ett barn kan det kännas som om han eller hon alltid är på fel ställe och orsak till allt som blir fel. Barnet blir ofta straffat, till exempel genom att inte få göra roliga saker tillsammans med andra. Det kallar man för psykiskt misshandel.



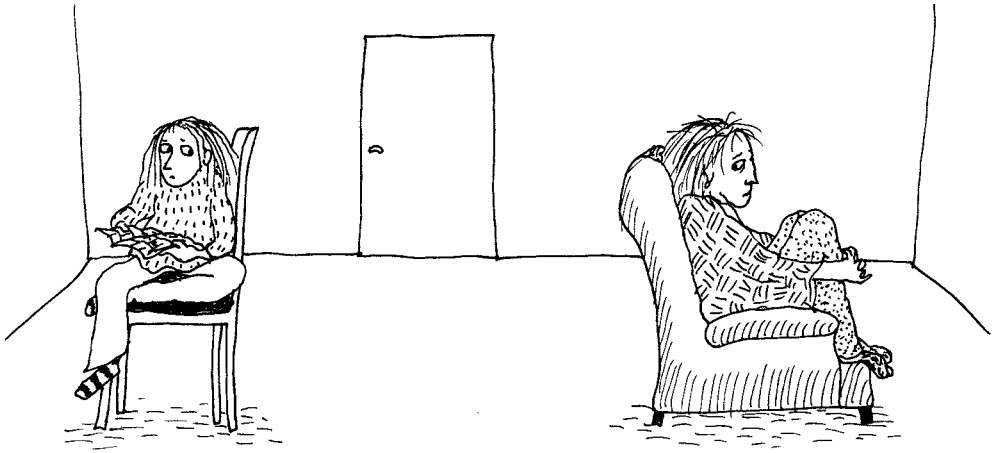
Både barn och vuxna tar skada av psykiskt och fysiskt våld. Våld är alltid fel. Om du märker något av detta i din egen familj ska du berätta om det för läraren i skolan, för skolhälsovården, på hälsocentralen eller gå till socialkontoret. En förändring måste ske snabbt. Både du och dina syskon ska känna trygghet, både psykiskt och fysiskt. Föräldern som är sjuk behöver hjälp.

Det kan hända att föräldern har förbjudit dig att berätta om hur det är hemma, men det här är en av de situationer då du måste göra något annat än vad föräldern säger. Fastän föräldern kanske inte just då håller med. Det är bra också för honom eller henne att ta itu med situationen och att hindra honom eller henne att göra sina familje-medlemmar illa.

MISSFÖRSTÅND

Bryr sig inte pappa om mig? Älskar inte mamma mig?

Psykiska problem är orsak till många missförstånd. Missförstånden uppstår ofta ur små vardagliga händelser. Tänk dig att du kommer hem och i dörren ropar: ”Hej!” Du får inget svar, men du ser att pappa går in i sitt rum och stänger dörren. Det känns inte bra och du tänker kanske: ”Ville inte pappa att jag skulle komma hem? Tycker pappa inte om mig?” Men om du vet att pappa har en depression och att en deprimerad person inte alltid orkar vara tillsammans med andra kanske du tänker: ”Jaha, pappa är deprimerad, det är tråkigt.” Det är egentligen pappas problem och beror inte på hur du är. Hur pappa beter sig har ingenting att göra med hur mycket han tycker om dig.



Det vanligaste missförståndet är nog att barn och föräldrar var för sig tror att den andra inte längre bryr sig. Barnet, som tror att föräldern inte bryr sig, drar sig undan för att inte finnas inom synhåll. Föräldern känner sig usel och tror att barnet inte kan tycka om en usel förälder. Också föräldern drar sig tillbaka. Så sitter man där var och en i sitt hörn och tror fel saker om varandra. Det kan man inte rätta till om man inte pratar med varandra.

Är föräldrarnas problem mitt fel?

Nästan alla barn tror att de på ett eller annat sätt är orsak till föräldrarnas problem. Kanske gör du också det. Det kanske till och med har hänt att du har gjort din förälder bekymrad och besviken eller ställt till med något som gjort att föräldern har blivit arg eller börjat gråta och gått in på sitt rum. Kanske har du någon gång upplevt att din förälder skyller på dig när han eller hon mår dåligt. Det är väl inte konstigt då om du känner dig skyldig.

Det kan hända att du gjorde något som gjorde föräldern ledsen, men det händer i alla familjer. Det hör till livets vardag och är inte en orsak till psykiska problem. Att föräldern mår dåligt har med honom eller henne att göra och inte med det du gjorde. Om det är du som får skulden kanske din förälder själv inte riktigt vet vad som händer inom honom eller henne.

För att klara upp missförstånd är det till hjälp att veta hur det står till med föräldern och hur störningen märks i hans eller hennes beteende hemma. Om det är något som bekymrar dig kan du tala med din förälder. Kanske föräldern inte själv märker de här sakerna eller förstår vad de betyder för dig.

HUR KÄNNS DET FÖR ETT BARN?

Psykiska störningar leder till mycket lidande. En deprimerad förälder kan säga att det känns som om hon eller han befinner sig i en djup grop, i ett stort hål eller att tillvaron är tryckande och tom. Någon tycker sig ha sömnsjuka, en annan gråtsjuka. Ångest känns som om det inte finns någon trygghet någonstans. Förvirrade tankar är skrämmande eftersom det är svårt att veta vad som är sant eller inte eller vad som ska hända härnäst.

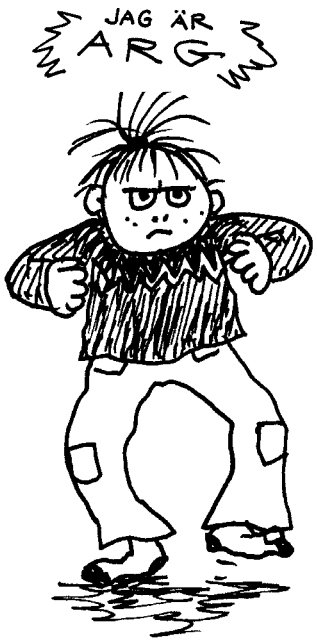
Barn blir ledsna när de märker att föräldern har det svårt. Då är det bra att berätta för sina föräldrar hur det känns och att du är orolig för din förälder. Ofta är barn rädda för att föräldrarnas problem ökar om barnen berättar om sina bekymmer, men det är vanligtvis tvärtom. Man brukar ju säga att delad glädje är dubbel glädje, men en delad sorg är en halv sorg.

Föräldrarna och situationen hemma kan få barn att känna rädsla. De känner sig kanske osäkra på vad som hänt med deras förälder och om han eller hon kan bli frisk. Förhållandet mellan föräldrarna kan vara spänt och barn kan vara rädda för att föräldrarna ska skiljas. Och om en förälder inte orkar arbeta kan det bli ont om pengar.

Men den största rädslan hos många barn är ändå att föräldern ska göra sig själv illa. Speciellt om föräldern har en depression. Ibland kan oron för föräldern vara så stor att barnet eller ungdomen inte ens vill gå till skolan och lämna föräldern ensam. Under sådana perioder kanske barnet till och med stiger upp om natten för att se efter om mamma eller pappa sover lugnt.

Om du har sådana eller liknande bekymmer, prata om dem med dina föräldrar. Samtalet kan visa att du oroar dig i onödan. Då kanske du också får veta att fastän din förälder ibland tänker på att skada sig själv vill han eller hon ändå inte göra det. Föräldern kan också berätta att det finns sätt att hindra att något sådant ska hända, till exempel genom att han eller hon tar kontakt med sin behandlare.

Men det kan vara allvarligt om föräldern talar om självmordstankar eller självmordsplaner men inte söker hjälp. Då kan han eller hon inte ta hand om sig själv. Nu behöver du själv hjälp. Prata med den andra föräldern eller någon annan vuxen. Ring larmnumret 112 och berätta vad som hänt. Din förälder kan förbjuda dig att ringa, men när föräldern mår så dåligt måste någon annan vuxen ta ansvar. Var inte rädd för att ringa i onödan. Den du talar med bedömer läget och bestämmer om din förälder behöver vård eller inte.



Ofta är det svårt att vara arg på en förälder som mår dåligt. Det är lätt att få skuldkänslor då man har blivit arg. När allt lugnat ned sig kan det ändå vara bra att berätta hur trist det är när mamma eller pappa inte håller sina löften eller ofta är missnöjda. Kanske ger det möjlighet att hitta något sätt att hantera detta. Även om man inte finner någon lösning kan samtalet ändå vara nyttigt. Föräldern har kanske inte tänkt på vad hans eller hennes beteende betyder för dig.

Barn till föräldrar som har psykiska problem bär ofta på arga tankar och dold ilska. Föräldern är kanske ständigt missnöjd och orättvis eller gör inget annat än gnäller och tjatar. Han eller hon lovar att barnet ska få köpa nya skor eller bjuda hem kompisar och sen gäller det plötsligt inte. Den ena besvikelsen kan följa på den andra och det värsta är att man aldrig vet när det händer.

Föräldern kan också kräva att barnet ska delta i det tvångsmässiga beteendet, till exempel tvätta händerna eller röra vid dörrhandtaget hela tiden. Han eller hon kan också säga sådant som inte alls stämmer om barnets vänner eller om grannarna. Det leder till bråk och barnet vet kanske varken ut eller in. Det kan vara skrämmande och får ett barn att känna sig nedstämt och väldigt argt. Det tar all kraft.

Beter sig din förälder konstigt? Väcker han eller hon uppmärksamhet när ni är ute bland folk? Ibland kan en person med psykisk störning bete sig konstigt – tala för sig själv, röra sig på något annorlunda sätt eller börja prata med folk som hon eller han inte känner. Det är naturligtvis lite jobbigt och barn håller sig gärna en bit bort från föräldern eller går därifrån. Efteråt känns det inte så bra. Det är som att svika mamma eller pappa. Var inte för hård mot dig själv. Det är inte svårt att förstå att din förälders sätt att bete sig känns jobbigt för dig.

Ibland kan det kännas som att måttet är rågat. Du vill inte längre försöka förstå din sjuka förälder. Du har kanske försökt trösta honom eller henne och hjälpa på alla möjliga sätt, men det verkar inte som om det räcker. Eller också är han eller hon ständigt på dåligt humör och du vet aldrig vad som kommer att hända.

Inombords kokar du kanske av ilska och bitterhet men känner samtidigt skuld och oro. Det är begripligt om du vill komma hemifrån så ofta som möjligt eller vara för dig själv i ditt eget rum. Det är nu det är viktigt att du berättar för en kompis eller annan vuxen om hur du har det. Alla barn och ungdomar känner sig ibland trötta och irriterade på sina föräldrar. Det är vanligare än du tror!

ATT BÖRJA ETT EGET LIV EFTER SKOLAN

Har du redan slutat skolan? Kanske håller du på att leta bostad eller har redan flyttat hemifrån. Framför dig har du ett eget liv utanför ditt barndomshem. Att flytta hemifrån kan vara svårt om föräldern har problem, speciellt om föräldern blir ensam.

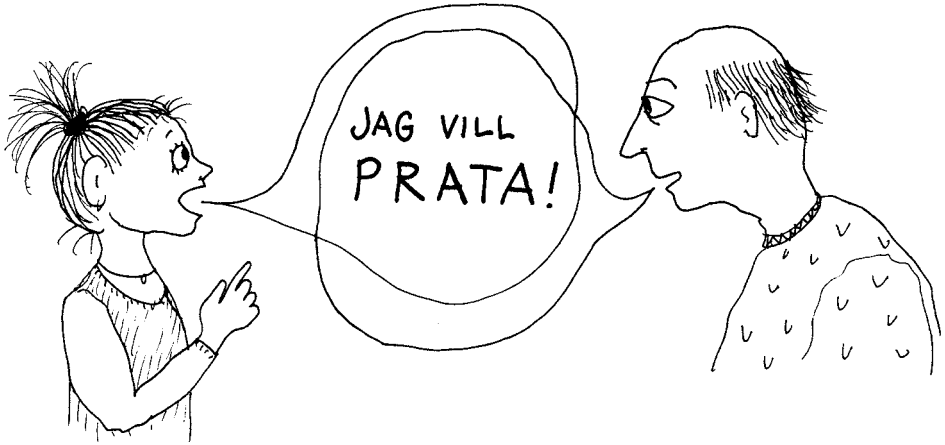
Det är viktigt att du får leva ditt eget liv utan att det känns som om du sviker dina föräldrar. Försök tänka ut, eller tänk ut tillsammans, hur din närvaro och hjälp kan ersättas med något annat. Om dina föräldrar inte klarar av att ta hand om sig själva kan du ta kontakt med dina föräldrars behandlare eller behandlande läkare eller socialtjänsten för att få hemhjälp. Om dina föräldrar blir mycket ensam, ta kontakt med släktingar och föräldrarnas vänner och tala om att du håller på att flytta hemifrån. Be dem ha litet tätare kontakt med dina föräldrar. Kom överens med någon person som föräldern kan ringa till om något blir besvärligt.

Har du redan flyttat, men du får dagliga samtal från din förälder som vill berätta om alla sina problem? Då kan det bli omöjligt att mentalt flytta hemifrån. Försök då komma överens med din förälder om någon regelbunden men litet glesare samtalstid eller tid då ni kan träffas. Det kan lugna föräldern, så att han eller hon inte ringer varje dag. Kom överens om att också du behöver tid för ett eget liv och egna aktiviteter.

Om din förälder har varit mycket beroende av dig kanske din flytt gör ont också i dig. Det är svårt att se att någon annan är ensam. Kom då ihåg att det nu är din tur att börja ett eget liv. Ibland blir man tvungen att göra någon besviken, även om man försöker ordna allt till det bästa. Också din förälder kan ta ansvar för sitt liv. Det är möjligt att din flytt också möjliggör att hon eller han utvecklas, fastän det kan vara svårt att tro just då du flyttar.

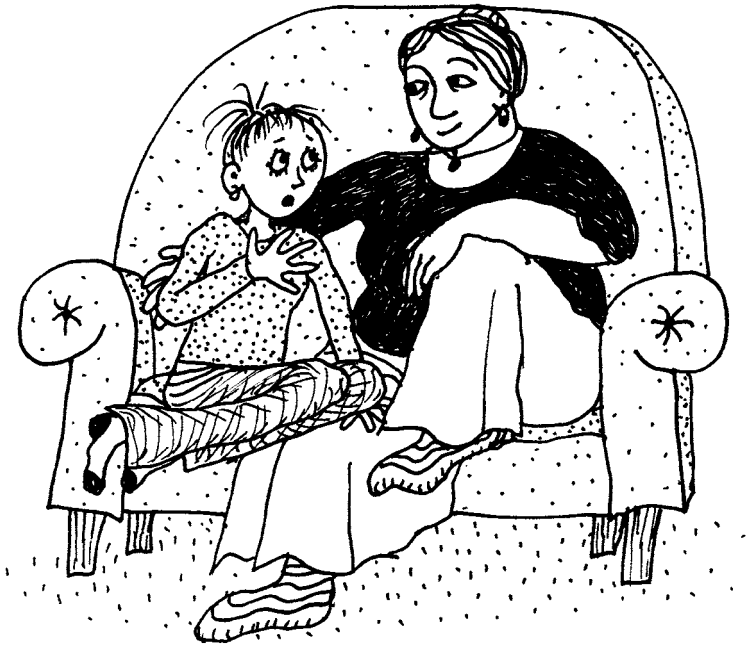
BETYDELSEN AV SAMTAL

I denna bok uppmanas man gång på gång att prata med föräldrarna, andra vuxna eller vännerna. Samtal är viktiga både inom familjen och med utomstående. Orsakerna till det är många.



För det första är familjemedlemmarna ofta mycket ensamma med sina tankar och funderingar. Föräldrarna är rädda att samtal om det svåra gör det ännu jobbigare för barnen. Även barnen märker det och tar inte heller upp saker och ting. Det uppstår ett avstånd mellan föräldrarna och barnen, från var sitt håll betraktar de varandra. För att kunna lösa upp situationen behövs det samtal.

För det andra behöver alla människor, också du, någon att berätta alla dina bekymmer för. Någon som kan låta dig gråta över dina föräldrars problem och kanske till och med skratta åt dem ibland. Om du har bra kompisar – en enda vän kan räcka – eller närstående vuxna, berätta för dem vad som händer hemma. Du kan också vända dig till skolsköterskan, skolkuratorn eller psykologen eller läkaren på hälsocentralen. Det är viktigt att du inte är helt ensam.



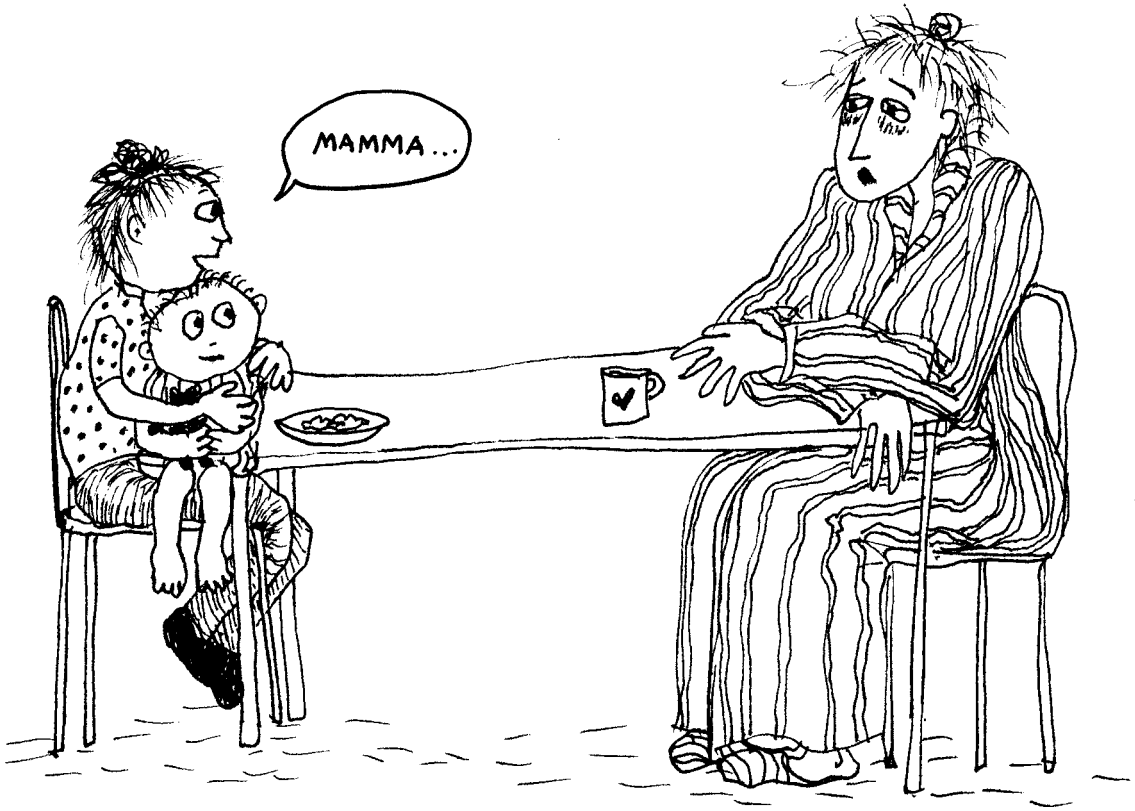
För det tredje kan en anhörig som är sjuk just då ha svårt att förstå vissa saker. Du blir kanske tvungen att göra saker mot din förälders vilja, och då är det bra om du har någon annan vuxen som stöd. Om din förälder till exempel tror på sina vanföreställningar och inte låter dig träffa kompisar behöver du en annan vuxen som säger åt föräldern att du måste få vara tillsammans med dina vänner. Om du är bekymrad över din förälder och undrar om du borde ringa ambulans mot hans eller hennes vilja är det guld värt att ha en bekant vuxen.

För det fjärde kanske din förälder inte anser sig vara sjuk, inte vill ha vård eller prata om det. Kanske är det till och med så att läsningen av denna lilla bok har fått dig att fundera på om din förälder är sjuk och du är nu förvirrad och rådlös. Ta boken med dig och berätta för någon bekant vuxen att så här är det också i din familj.

Vem kan man prata med?

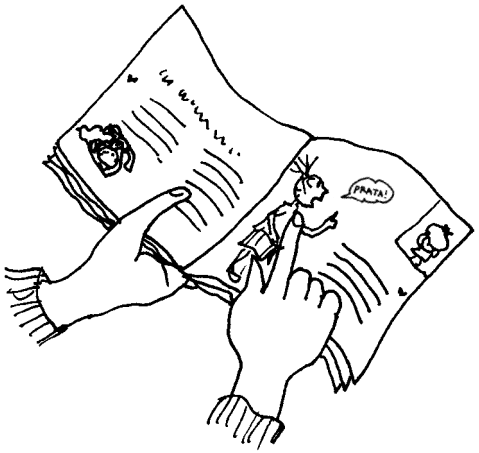
Tänk efter själv och tillsammans med dina föräldrar vem du kan prata med utanför familjen. Det kan vara en släkting, en granne, en kompis förälder, en ungdomsledare, någon i församlingen eller annan organisation – vem som helst som du själv litar på. Glöm inte dina vänner!

Den du talar med kan också vara någon som arbetar med människor som har psykiska sjukdomar: skolsköterska, skolpsykolog eller skolkurator och din egen läkare någon som arbetar inom barnpsykiatrin eller ungdomsmottagningen. Tveka inte att ta kontakt med dem.



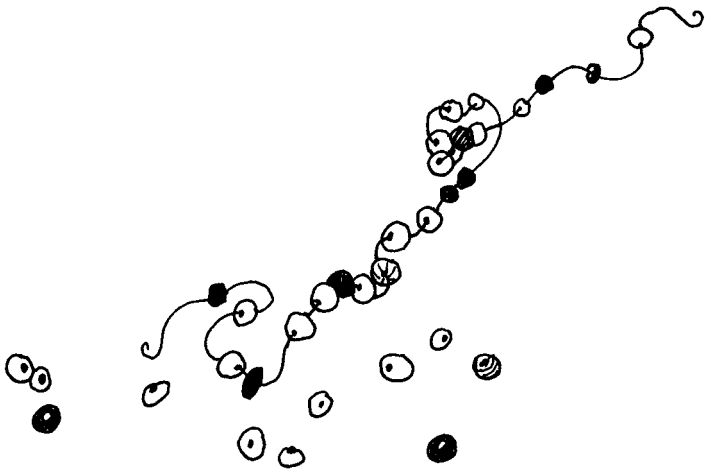
Hur kan du börja ett samtal med mamma eller pappa?

Ett samtal kan börja med en kort mening, som den andra fortsätter på. Ibland kommer den andra bara att lyssna och samtalet fortsätter senare. Säg något som tynger dig eller något du funderat på: ”Mamma, du ser aldrig glad ut numera” eller ”Pappa, varför behöver du den där medicinen?” Det är bra att börja samtalet då allt är lugnt, aldrig mitt i ett bråk.



Du kan också föreslå att din förälder – eller någon annan vuxen läser den här boken. Visa sedan på det avsnitt som du vill prata om eller be om att få följa med din förälder på ett mottagningsbesök hos behandlaren. Där kan han eller hon med personalens hjälp berätta om sina symtom och du har möjlighet att fråga om sådant som är viktigt för dig.

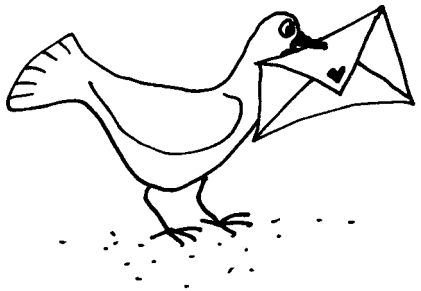
För att förstå varandra bättre behöver ni många gemensamma pratstunder. Vanan att prata med varandra, att byta några ord, gör att både du och föräldrarna mår bättre. Det är som att trä ett pärlhalsband. Om en situation misslyckas blir det alltid nya möjligheter. Om man tappar en pärla kan man ta en ny i stället. I livets korg finns det pärlor så att de räcker och även de mörka pärlorna är vackra.



SLUTORD

Denna bok försöker svara på några av barns eller ungdomars svåra men vanliga frågor. Förhoppningen är att den ska hjälpa barn och unga att förstå situationen i hemmet och egna, kanske ibland förvirrade känslor. Den är skriven för att också föräldrar ska kunna läsa den så att ett gemensamt samtal ska kunna påbörjas.

Handboken är skriven också för att många barn och ungdomar bär sina bekymmer och rädslor helt ensamma. Kanske har också du trott att ingen annan kan ha det på samma sätt som dig. Men ni är många, i din klass och omkring dig finns många andra. Som du märker finns det ingen som skiljer sig från mängden: det är helt vanliga barn och ungdomar. Dessutom har alla familjer sina egna svårigheter, det tillhör livet. Håll fast vid dina egna drömmar och allt det viktiga du gör. Du har livet framför dig.



Vid frågor och funderingar kan du gå in på t.ex. www.kuling.nu eller www.bris.se

Tack

Jag fick under skrivarbetet värdefulla råd och förslag från föräldrar som har psykisk ohälsa och från barn och ungdomar vars föräldrar har psykiska problem. Ett hjärtligt tack! Tytti Solantaus

© TEXT: TYTTI SOLANTAUS
tytti.solantaus@gmail.com

©BILDER:ANTONIARINGBOM
antoniaringbom@hotmail.com

GRAFISKPLANERING:
HELENASANDMAN

ÖVERSÄTTNING:
HANNELERENBERGOCHULLASILFVENIUS

HANDBOKENPÅFINSKAKANBESTÄLLASFRÅN:
OMAISETMIELENTERVEYSTYÖNTUKENA,
UUDENMAANYHDISTYSRY.
OTU@OTU.FI
TEL.09–6860260
OCHPÅSVENSKAFRÅN:
SKELLEFTEÅ&SÖDRALAPPLANDS
PSYKIATRISKAKLINIK
psykiatri.skelleftea@vll.se

ELLERLÄSAS/SKRIVASUTFRÅNINTERNET:
http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-824-7

ISBN978-91-979-386-3-1(TRYCKT)
ISBN978-952-245-824-7(NÄTPUBLIKATION)

HELSINGFORS2013

Toimiva Lapsi&perhe

INSTITUTET FÖR HÄLSA OCH VÄLFÄRD