

Varför är det bra att prata med barnet om hur man mår och fungerar?

- Barnet behöver förstå sin omgivning. Genom att berätta hjälper du barnet att förstå.
- Barnet behöver veta att de vuxna tar ansvar. Det är annars vanligt att barn tar på sig ansvar.
- Att kunna prata öppet om känslor och tankar kan skydda barnet mot egen ohälsa.
- Barnets fantasi är ofta värre än verkligheten.
- Barn märker många gånger mer än vi tror.
- Barn kan tro att det är deras fel och känna skuld.
- Tystnad kan ge oro och otrygghet, men också skam.

Tips!

Du kan ta hjälp för att prata med ditt barn, till exempel genom psykiatri eller habilitering.

Vad är bra att prata om?

Anpassa efter barnets ålder och mognad

- Diagnos (om du vet). Berätta att det finns andra med samma diagnos.
- Hur påverkar det mig?
- Hur påverkar mediciner mig?
- Vem hjälper mig? Läkare, behandlare, någon annan?
- Om du läggs in på sjukhus, var ligger det och vem hjälper mig där?

Vilka frågor har barnen?

- Vad händer när man får en psykisk sjukdom?
- Hur kan vuxna och barn hjälpa dig?
- Hur känns det?
- Är det farligt?

Frågor från barn till föräldrar med psykisk sjukdom i Kulings barngrupper.

När du pratar med ditt barn:

- Öppna upp samtalet med att fråga vad barnet redan vet.
- Lyssna in barnets frågor och utgå från dem i samtalet.
- Avbryt inte barnet, det är bra att veta vad barnet känner och tänker. Sedan kan du förklara och informera.
- Om du som förälder är ledsen, arg eller orolig, försök att sätta ord på känslorna och förklara att känslorna hör samman med den psykiska ohälsan eller diagnosen. Det hjälper barnet att förstå att din ledsenhet eller irritation inte beror på barnet.
- Berätta för barnet att det inte smittar och att det inte är någons fel.
- Förklara känslor och vad som händer i familjen, och tänk på att barn inte värderar utan älskar dig som förälder precis som du är!
- Ibland kan det vara lättare att prata med barnet samtidigt som ni gör någonting tillsammans, till exempel bakar, pusslar, målar eller åker bil ihop.
- Allt behöver inte sägas på en gång, särskilt inte till de små barnen.



Jag har inte alls sagt något till mina barn, är så rädd att det ska bli fel.

” När det är något känsligt så brukar jag och min dotter skriva till varandra i stället. Ibland kan det bli väldigt många meddelanden.

” Jag hittade en jättefin barnbok, tror det var en norsk författare, den gjorde det lättare för oss att prata om min diagnos.

Denna broschyr vänder sig till dig som förälder med psykisk ohälsa eller NPF, och som funderar på hur du ska prata med ditt barn om det. Innehållet är hämtat ur *Trygghet Ur Stöd* och framtaget i samråd med Bipolärmottagningen/SU och barnverksamheterna Gyllingen och Kuling.

Scanna för att se broschyren som film:



I samarbete med föräldrar med egen erfarenhet har Bräcke projekt TrUST tagit fram föräldraskapsstödet *Trygghet Ur Stöd*. *Trygghet Ur Stöd* finns i två varianter, en studiecirkel och en webbutbildning.

Bräcke projekt TrUST drivs av Bräcke diakoni i samverkan med NSPH Västra Götaland och Göteborg och finansieras av Arvsfonden.

Scanna för att läsa mer på vår hemsida:
www.brackediakoni.se/trust



Prata med barn

- om psykisk ohälsa eller diagnos