

# Hvernig tala ég við börnin?

Ráð fyrir foreldra með geðröskun



Félagsráðgjöf  
Geðsviði Landspítala

## **Börn taka eftir þegar eitthvað er að:**

Veikindi foreldra hafa áhrif á alla fjölskylduna, bæði á daglegt líf og tilfinningar.

Leyfðu börnunum að fylgjast með því sem er að gerast varðandi veikindi þín, þannig er auðveldara fyrir þau að takast á við erfiðar aðstæður.

Áður fyrr var talað um að fullorðnir ættu ekki að segja börnum sínum frá erfiðum hlutum. Eðlilegt er að foreldrar reyni að vernda börn sín fyrir erfiðleikum, en börn eru klár og ef ekki er rætt við þau geta erfiðar aðstæður orðið enn verri.

Talaðu við barnið þegar þú sjálfur treystir þér til eða fáðu friska foreldrið eða einhvern annan fullorðinn sem barnið þekkir til að ræða við það. Einnig er hægt að fá viðtal við félagsráðgjafa til að fá frekari stuðning og fræðslu varðandi börnin.

**Öll börn hafa til að bera styrkleika, eru þrautseig og þola oft meira mótlæti en fullorðnir átta sig á.**

### **Notið tungumál barnsins:**

**Ungabörn/smábörn** skynja umhverfi sitt og eru næm á líðan foreldra sinna. Mikilvægt er að tala við barnið, sefa og hugga þegar við á og eiga góðar stundir með því. Barninu líður betur ef dregið er úr áreiti og sköpuð ró í kringum það.

**2-5 ára leikskólabörn** lifa í núinu. Þau upplifa sig sem miðju alheimsins og geta því vel ímyndað sér að veikindin séu þeim að kenna. Það að daglegar venjur breytast getur verið hræðilegra en að mamma eða pabbi eru veik. Segið hvað hefur gerst og hvað mun gerast á einfaldan hátt.

**6- 12 ára börn** hafa mikinn áhuga á áþreifanlegum raunveruleika og eru farin að skilja að til eru hættur í lífinu. Þú getur þurft að útskýra mörgum sinnum að það er óvenjulegt að foreldrar eða börn veikist alvarlega þó að mamma eða pabbi hafi veikst. Skoðið gjarnan með barninu bækur, upplýsingabækling og netið.

**Unglingar** skilja alveg hvað það þýðir að hafa lífsógnandi sjúkdóm. Unglingarnir geta orðið of uppteknir af fjölskylduábyrgð, dregið sig í hlé eða tekið yfirvegað á erfiðum aðstæðum. Segðu unglingnum frá veikindum þínum og hvernig meðferðin verður. Virtu einkalíf unglingsins.

**Mikilvægt er að foreldrar ræði við börnin um veikindin og þær breytingar sem þeim fylgja**

### **Börn þurfa að vita**

- að veikindi foreldra eru ekki þeim að kenna.
- að sjúkdómurinn er ekki smitandi.
- að vita að þau eru örugg og að vel verði hugsað um þau.
- að þau þurfa hjálp til að skilja veikindi foreldra sinna.
- hvaða áhrif veikindin hafa á daglegt líf.
- að þau þurfa hvatningu til að taka þátt í lífinu utan heimilis.
- að þau þurfa stuðning í skólum/leikskólum og því mikilvægt að starfsmenn verði upplýstir um aðstæður barnsins.



Félagsráðgjafar á geðsviði starfa á göngu- dag- og legudeildum Landspítala.

Ef frekari upplýsinga er óskað þá vinsamlegast hafið samband við félagsráðgjafa viðkomandi deilda Landspítala í síma 543 1000.

Á heimasíðu Landspítalans má einnig finna gagnlegar upplýsingar um starfsemi spítalans á: <http://www.landspitali.is/> og á heimasíðu félagsráðgjafa Landspítalans: <http://www.landspitali.is/?PageID=14209>

**Byggt á :**

*Beardslee, William, R. (2002). When a parent is depressed. Boston: Little, Brown and Company.*

*Bæklingur frá Landstinget í Jönköping: Om barns reaktioner när en förälder är allvarligt sjuk (2007). <https://www.ltdalarna.se/PageFiles/5014/N%C3%A4r%20en%20f%C3%B6r%C3%A4lder%20blir%20sjuk%20-%20informationsfolder.pdf>*

*Solantus, Tytti., Ringbom, Antonia. (2005). Bæklingar fyrir foreldra og börn vegna geðræns vanda foreldris. Reykjavík: Landspítali Háskólasjúkrahús.*

*Sæunn Kjartansdóttir. ( 2015). Fyrstu 1000 dagarnir, barn verður til . Reykjavík: Mál og menning.*

ÚTGEFANDI: LANDSPÍTALI JÚNÍ 2016

UMSJÓN: GUÐNÝ STEINGRÍMSDÓTTIR OG KOLBRÚN GUÐJÓNSDÓTTIR

ÁBYRGÐARAÐILI: ANNA RÓS JÓHANNESDÓTTIR

MYNDIR: SHUTTERSTOCK.COM

HÖNNUN: SAMSKIPTAÐEILD LSH