



## Børn i familier hvor der er en psykisk sygdom



**SINDs** formål er at skabe forståelse og tolerance  
for psykisk syge og deres pårørende

### Du er ikke den eneste:

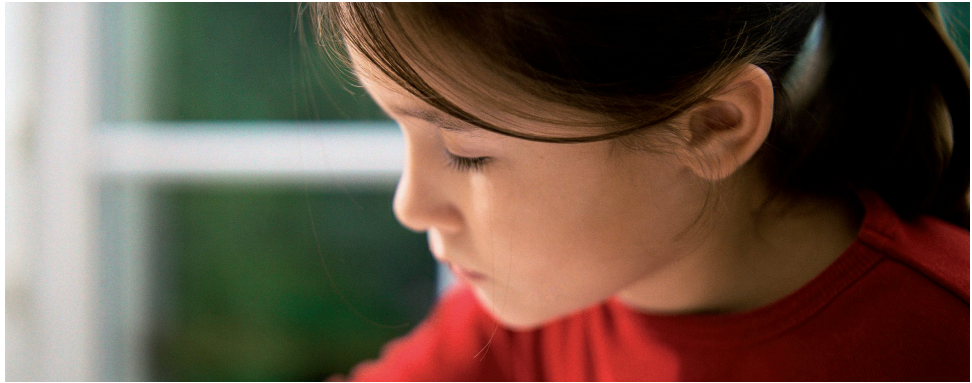
1 ud af 5 danskere kommer i berøring med det psykiatriske system i løbet af deres liv. Det betyder blandt andet at mange børn og unge vokser op med en psykisk syg forælder.

I pjecen kan du læse om, hvordan man kan føle eller tænke, hvis ens mor eller far er psykisk syg og hvor man kan få hjælp.

### Børn og Unge har fortalt:

- at de tror, at det er deres skyld, at mor eller far er psykisk syg
- at de hjælper meget til og ofte får et stort ansvar i familien
- at de går alene med tanker og oplevelser og føler sig ensomme
- at de kan blive ked af det, uden at vide hvorfor
- at de føler sig anderledes end andre
- at de ikke ved ret meget om psykisk sygdom
- at de savner mor eller far, når de er indlagt



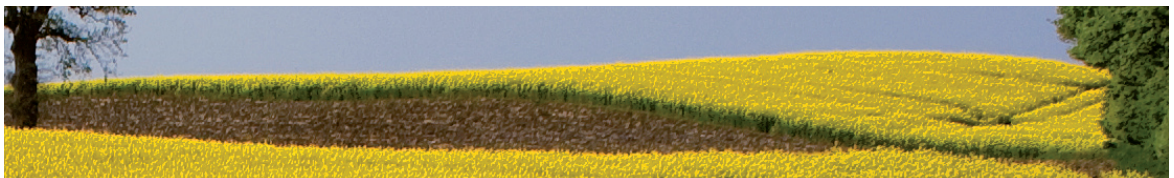


### **Det er helt almindeligt...**

- at synes, det er svært, at ens forælder er psykisk syg og at man indimellem kan blive flov over det
- at man kan blive vred på den, der er syg
- at man kan blive bange for, om man selv er psykisk syg eller kan blive det

### **Tabu:**

Ofte er psykisk sygdom tabu. Det vil sige, at man ikke fortæller andre om, at en i familien er psykisk syg.



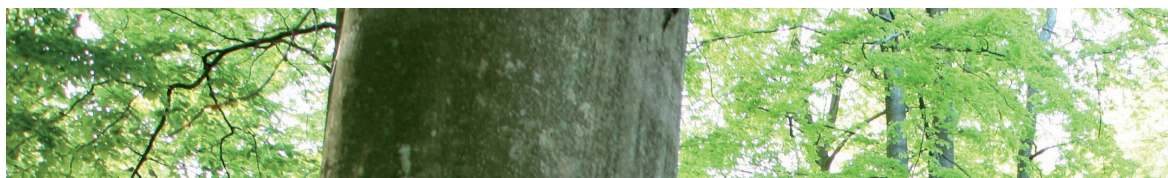


### Hvad kan du selv gøre:

Nogle af de symptomer man har som psykisk syg kan ligne de følelser som alle mennesker har. Især kan børn, der er vokset op med en psykisk syg forælder genkende de forskellige følelser. Det betyder ikke nødvendigvis, at du er syg, men at du måske er blevet alt for god til at leve dig ind i dine forældres følelser.

### Derfor er det vigtigt:

- at du ikke er alene med dine tanker og følelser
- at du finder en voksen, der er god at snakke med
- at du lærer at lytte til ønsker og tør sige det til en voksen



## Hvor får man hjælp?

Du kan altid kontakte din sundhedsplejerske, lærer, din sagsbehandler i kommunen med flere. De er forpligtet til at yde støtte og hjælp til børn og unge med psykisk syge forældre, der har det svært. Flere steder findes der børne- og ungegrupper, hvor man mødes og snakker om det at have en psykisk syg forælder. For de fleste kan det være nemmere at møde nogen, "der ved hvordan det er".

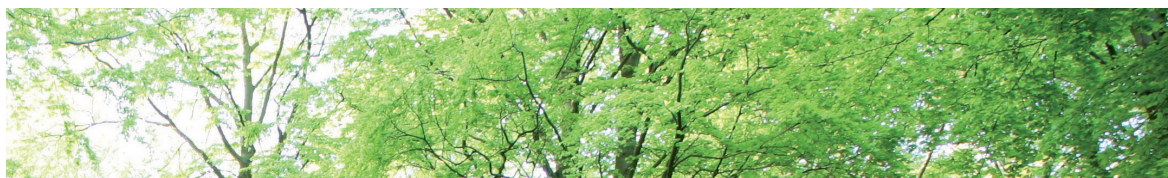
Ring til SINDs Pårørenderådgivning tlf: 86 12 48 22

[www.sindspaa.dk](http://www.sindspaa.dk)

## Kort om psykiske sygdomme:

Psykisk sygdom behandles af en psykiater eller praktiserende læge. Hos dem kan du sammen med din mor og far få noget at vide om sygdommen og den behandling der gives. Det er aldrig børnenes skyld at mor eller far bliver syg.

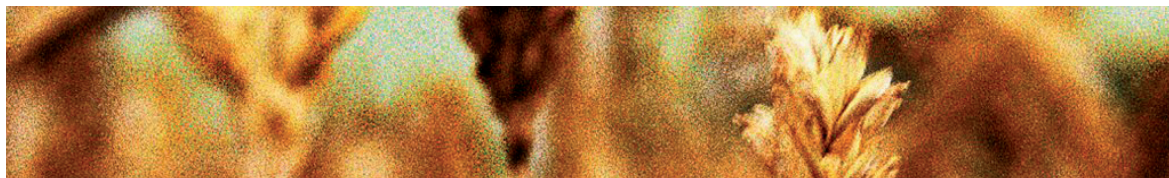
Der findes mange forskellige psykiske sygdomme. Det er meget individuelt, hvordan sygdommen påvirker en og hvor godt medicinen hjælper, og om man er syg en gang, i perioder eller hele livet.



### Symptomer:

Personer med en psykisk sygdom fungerer helt almindeligt i perioder. Andre gange har de et eller flere af disse symptomer:

- er overdrevne trætte og kede af det
- kan ikke klare larm
- har ikke overskud til at tage sig af sig selv eller andre
- isolerer sig
- råber højt og siger mærkelige ting
- de laver for mange ting på en gang
- har mange hurtige humørsvingninger
- bliver uvenner med andre
- tør ikke gå ud





Der findes også mennesker med en psykisk sygdom, som ikke mener de er syge. De har aldrig været i kontakt med det psykiatriske system, har ingen diagnose og får ikke hjælp.

Læs mere på [www.sind.dk](http://www.sind.dk).



### Vil du vide mere så kontakt:

**SINDs** Pårørenderådgivning

86 12 48 22

paa@sind.dk

www.sindspaa.dk

### Henvisning til lokale rådgivninger og tilbud

#### ÅBNINGSTIDER

mandag-torsdag 11-17

mandag tillige 18-20

fredag 11-14

Landsforeningen **SIND**

Jernbane Allé 45, 3. sal,

2720 Vanløse

Tlf: 35 24 07 50

landsforeningen@sind.dk

www.sind.dk