

Trivselstiltak skal hjelpe barn av psykisk syke

På Tirsdagstreffet kan psykisk syke foreldre dele erfaringer, mens barna deres får gode opplevelser gjennom lek og samtaler. På denne måten vil vi forebygge psykiske lidelser hos barna.



■ Kjellaug L. Lea, helsesøster Alstad barne-skole, gruppeleder i Tirsdagstreffet ved Mørkved familiesenter.

Tirsdagstreffet er en nettverksgruppe for foreldre som strever psykisk og deres barn i alder 0 - 12 år. Det er et lavterskeltilbud. Brukerne definerer selv hva det vil si å streve psykisk, og de trenger ingen henvisning fra lege eller en diagnose for å benytte seg av tilbudet. Foreldrene og barna møtes annenhver uke. Vi har åpent mellom 16.00 og 19.30. Treffet ledes av fire gruppeledere.

Det vektlegges stor grad av brukerstyring. Brukerne er med og bestemmer innhold i treffet og minst én representant for brukerne er med i planleggingen, der det settes opp en halvårsplan.

Forskning viser at barn av psykisk syke er i risikogruppe for selv å utvikle psykiske problemer senere i livet. Dette ønsker vi å forebygge gjennom å styrke barnets beskyttelsesfaktorer.

Det gjør vi blant annet ved å

- styrke barnas kontakt med foreldrene og andre voksne.
- gi barna gode erfaringer gjennom lek og samvær med andre barn
- hjelpe til med å utvikle et språk for følelser og hjelp til å snakke sammen.
- gi barna mestringsopplevelser

Bakgrunn

Høsten 2006 inviterte psykiske helsearbeidere i Bodø kommune til et møte for å drøfte manglende tilbud til barn med psykisk syke foreldre. Foreldre som hadde

deltatt på et gruppetilbud i tilknytning til innleggelse ved Nordlandssykehuset etterlyste et bedre kommunalt tilbud til seg og sine barn. I løpet av 2007 var treffet en realitet og ble vedtatt videreført i 2008 gjennom ordinær drift i et samarbeid mellom Helse- og sosialavdelingen (HS), og oppvekst og kulturavdelingen (OK). Treffet blei utformet i nært samarbeid med foreldreprerentant og fulgt og evaluert i masterstudien «Vi ses på tirsdag!» (Skogøy 2009).

Felles middag

Tidsklemma er en del av hverdagen for de fleste barnefamilier. Det ble derfor tidlig bestemt at middagslaging skulle prioriteres. Dette for å få bedre tid til å være sammen.

Det har etter hvert vist seg at dette var nyttig også av andre grunner. Barna kan være med å forberede middagen og opplever mestring med det. De voksne skryter av maten og forteller hvor flinke barna har vært. Måltidet starter med at et av barna tenner et lys på bordet og barna velger en sang de vil synge, vi ønsker en god stemning ved bordet. Når alle har forsynt seg og falt til ro rundt bordet snakker vi hyggelig sammen om hva barna har opplevd siden sist vi møttes. Barna er flinke til å lytte til hverandre, men noen ganger må man rekke opp ei hånd for å komme til orde. Vår oppgave som gruppeledere er å påse at alle barna blir sett og bekreftet på en god måte.

Etter middag har vi en felles aktivitet, gjerne høyt-

lesning fra ei barnebok, en liten historie som tematiserer følelser som redsel, sinne, glede, tristhet, vennskap og forandring. En av foreldrene kan lese høyt hvis de ønsker.

Så deler man seg i to grupper. Foreldrene har samtalegruppe hvor de sammen med to gruppeledere eventuelt fortsetter på det temaet de startet med under høytlesningen. Andre tema som drøftes er utfordringer i forelderrollen og positivt samspill med sine barn.

Aktivitetsgruppe

Barna har sin aktivitetsgruppe. Også her kan man fortsette på det temaet som ble tatt opp i fellesstunden. Barna leker, tegner, maler og gjør andre hyggelige ting. En utfordring kan være å finne aktiviteter som fenger ved stor aldersspredning i gruppen.

Før vi avslutter kvelden møtes alle, og foreldrene ser hva barna har arbeidet med i løpet av kvelden og gir positiv tilbakemelding på dette.

Forebyggende tiltak

Treffet er ment å være et forebyggende tiltak for barn. Det er utviklet i samråd med foreldrene selv og skal være et ikke-terapeutisk tilbud. Flere av foreldrene opplever treffet som forebyggende i forhold til egen psykisk helse. De møter likesinnede, deler erfaringer og får «lettet litt på trykket» slik at de føler seg bedre. Gruppetilbudet bidrar til å bygge ned tabuer rundt det å slite psykisk og styrker foreldrenes evne til å snakke egen og barnas sak. Gruppen bidrar til fellesskap med andre familier. Vi er lokalisert på Mørkved familiesenter som ligger noen kilometer utenfor Bodø by, men vi rekrutterer familier fra hele kommunen. Siden familiene bor spredt, er det opp til den enkelte å gjøre avtaler om de vil ha kontakt utenom hver fjortende dag.

«Barn av psykisk syke er i risikogruppe for selv å utvikle psykiske problemer.»

Det søkes om inntak i treffet. Vi har en grense på fem til åtte familier, dette har med plassforhold og organisering å gjøre. Både voksne og barn er glade i å dra på turer i naturen. Vi har et flott uteområde og planlegger turer, men kan også ta det på sparket når det passer.

Må møte andre

I tirsdagstreffet blir man «tvunget» til å møte folk, til å være aktiv med ungene sine. Faren for isolasjon

enten frivillig eller ufrivillig er stor i familier som sliter i hverdagen. Hos oss skal barnet oppleve å bli møtt og sett utfra sitt utviklingsnivå, de større barna kan få hjelp til å sette ord på følelser og tanker. En gutt på ni år sier det slik: «Ho har en sykdom som gjør at ho kan bli veldig fort lei sæ og sur, og så e tirsdagstreffet sånn at vi ska vite at vi ikke e aleina med det.» (Skogøy 2009).

Erfaringer

Evaluering av Tirsdagstreffet viser at brukerne er fornøyd, men det har også vist at det er et behov for å identifisere disse familiene tidligere, og for



SOSIALT: På Tirsdagstreffet møter foreldrene andre voksne som er psykisk syke - og de får trening i å omgås andre. Illustrasjon: Colourbox.

en bedre koordinering i kommunen av tilbud. Flere av foreldrene har psykiske vansker som tidligere har medført innleggelse eller poliklinisk behandling. Flere av barna har vært i behandling på BUP.

Tverrfaglig samarbeid rundt barn av psykisk syke foreldre har vært gjenstand for mye famling og usikkerhet. Det er viktig at barnets nærmeste opplever å bevare sin foreldreautoritet.

Psykisk sykdom som depresjon og psykoser vil påvirke foreldrefunksjon og familielivet på forskjellige måter, det er viktig å skaffe seg en oversikt over barnets omsorgssituasjon.

I Føre Var prosjektet 2009-2011 ved prosjektleder Bjørg Eva Skogøy, blei det utformet et kartleggings-skjema til bruk i legetjenesten og i psykisk helsevern, og kommunen etablerte en koordinator for *Barn som pårørende* til å ta imot henvendelser.

Samhandling og koordinering i kommunen er viktig for å lykkes med å etablere forebyggende tiltak.

«Det er viktig å bryte ned tabuer.»

Dette krever mer åpenhet rundt familier som strever psykisk og et fordomsfritt møte med mennesker i hjelpeapparatet som skaper tillit. Det er viktig å bryte ned tabuer rundt det å snakke med foreldre som strever psykisk om hva dette kan bety for foreldrenes omsorgsevne. Helsefremmende og forebyggende tiltak for denne målgruppen har et betydelig potensial for nytenking og utvikling av samhandling.

Personalet

Vi som arbeider i treffet har forskjellig erfaringsbakgrunn og bidrar med vår tverrfaglighet. En er psykiatrisk hjelpepleier, en er utdannet førskolelærer, en sosionom og jeg som er helsesøster med videreutdanning innen psykisk helse og arbeider i barneskolen. Vi gruppelederne avslutter alltid treffet med å oppsummere kvelden og gi hverandre konstruktive tilbakemeldinger. Vi ser at vi kan utfylle hverandre og bidra med vår faglighet. I tillegg har vi hatt behov for veiledning på både praktiske og etiske problemstillinger, vi har fått det fra flere hold, nå i dag fra nytilsatt kommunepsykolog. Foreldrenes tillit bevares ved at vi er i dialog og innhenter samtykke for å snakke

med enkeltbarn eller for å formidle kontakt til andre i barnevern, skole og barnehage og barnets helsesøster.

Vi er stadig åpen for utviklingsarbeid. Undertegnede startet i Tirsdagstreffet etter nyttår og har fått være med å drøfte måldokument for treffet og utforme et nytt skjema for en kartleggingssamtale før inntak i treffet. Denne «bli-kjent-samtalen» gir en bedre start for foreldre og barn og klargjør forventninger oss imellom. Vi vil jobbe for mer plass til individuelle samtaler med foreldre og barn og eventuelt mer foreldreveiledning underveis. Flere av brukerne har vært med over flere år, og det tyder på at de trives - eller at disse foreldrene ikke finner tilbud som kan erstatte tirsdagstreffet.

Fra 1.januar 2010 ble det vedtatt en lovendring som gir alt helsepersonell plikt til å bidra til å barn som pårørende får informasjon, og nødvendig støtte og oppfølging. Gjennom jobben i Tirsdagstreffet har jeg mulighet til å oppfordre foreldrene til å være åpen om sin situasjon ovenfor barnehage og skole. Overraskende nok har jeg opplevd at enkelte holder sin situasjon «hemmelig» også ovenfor barnets helsesøster, til tross for at de er i behandling innenfor psykisk helsevern. Dette mener jeg forhindrer at barnet får utvidet den støtte og oppfølging som det kunne ha fått og har krav på.

Tirsdagstreffet er et sosialt møtested for foreldre som strever psykisk, og ikke minst for deres barn; et trivselstiltak med en forebyggende hensikt. Det åpner absolutt opp for at jeg som helsesøster kan tenke helse i alt jeg gjør. At vi som arbeider i treffet har forskjellig faglig bakgrunn ser vi på som en styrke, om vi stort sett kan gjøre samme arbeidsoppgaver vil nok en pedagog, en sosionom og en helsesøster ha litt forskjellig tilnærming. Det blir det god samhandling av som kommer disse barna til gode. ■



LEK: Det er mye lek og moro på treffene, noe barna setter stor pris på. Illustrasjon: Colourbox.