



“Børn er også pårørende” - SIND Rådgivning hjælper børn, der vokser op i familier, med psykisk sårbarhed

Det anslås, at 370.000 danske børn i alderen 0-18 år vokser op i familier, hvor enten mor eller far har en psykisk sygdom. Op i mod 70% af børnene modtager ingen hjælp til at håndtere rollen som pårørende (Bedre Psykiatri).

Når en forælder bliver ramt af psykisk sygdom, kan det medføre store forandringer i hverdagen, ændringer i roller, bekymringer, uforudsigelighed og en påvirkning af familiens økonomiske situation. Trivslen i familien kan blive påvirket. Børnene kan føle sig kede af det, men have svært ved at åbne op over for klassekammerater og lærere. SIND Rådgivning har gjort det til en af sine mærkesager at hjælpe børn, der er pårørende.

Børnegrupper er en vigtig brik i SIND Rådgivnings arbejde

SIND Rådgivning (dengang SIND Pårørenderådgivning) startede de første børnegrupper i 2000 sammen med Aarhus Kommune. Grupperne er et gratis tilbud til børn, der er pårørende til forældre eller søskende med psykisk sårbarhed.

Mange børn, som er pårørende, er selv i øget risiko for at udvikle psykisk sårbarhed eller psykosociale problematikker i voksenalderen. Børnegrupperne taler dermed ind i en forebyggende indsats på sundhedsområdet. En tidlig indsats skal være med til at sikre, at børnene har bedre forudsætninger for at få et godt mentalt helbred som voksne.

Børnegrupperne er med til at give børnene en oplevelse af, at de ikke er alene med deres tanker og følelser. Grupperne er til for at give børnene et frirum til at åbne op omkring det som er svært og møde andre i samme situation. Børnene lærer at sætte ord på deres indre oplevelser, får større viden om psykisk sårbarhed og tilegner sig mestringsstrategier i forhold til at håndtere svære situationer i hverdagen.

“Det er godt at være sammen med nogen der har det ligesom mig” (Barn, SINDs børnegruppe 2004).

Børnegrupperne gav Katrine plads til bare at være sig selv

Katrine er i dag 25 år og læser til pædagog. Hun var med i en af SIND Rådgivnings børnegrupper for 12 år siden. Hun påpeger, at børnegrupperne gav hende et sted, hvor der var plads til, at hun bare kunne være.

2 I SIND Rådgivning

Katrine giver udtryk for, at børnegrupperne er vigtige for børn, der er pårørende.

“Børnegrupperne er med til at give nogle nye perspektiver på det at være barn og pårørende. Jeg fik selv vigtige redskaber til at kunne sætte ord på følelser og sætte grænser. Dengang for 12 år siden oplevede jeg det som utroligt lettende at komme i børnegruppen. Atmosfæren var rigtig rar, og man følte, at man var tryk, når man åbnede op for sine tanker og oplevelser i hjemmet. Vi kunne være som vi var, og vi kunne få støtte til at tale om de ting, der var vigtige for os. Vi blev støttet til at italesætte vores følelser, hvilket er noget som jeg tænker, at alle børn vil have glæde af“, siger Katrine.

Susanne var gruppeleder i den børnegruppe, som Katrine gik i. Hun giver udtryk for, at hun er glad for, at Katrine klarer sig så godt i dag.

“Jeg er dybt berørt af, at gruppen har gjort en forskel for Katrine. Hun er virkelig blevet til en fantastisk ung kvinde, som har en stor opmærksomhed på andre mennesker. Samtidig er det fantastisk, at pigerne i gruppen har holdt så godt sammen. Grupperne er med til at give børnene et sprog til at italesætte hvordan de har det, og de får samtidig en større indsigt i dem selv. Vi kan ikke lave om på, at der er psykisk sårbarhed i familien, men vi kan give børnene nogle redskaber til at mestre tilværelsen. Børnegrupperne er vigtige, og jeg mener bestemt, at flere børn burde tilbydes denne form for forebyggende indsats“, siger Susanne.

Børnegrupper i SIND Rådgivning

SIND Rådgivning er en NGO, der arbejder med at skabe bedre trivsel hos mennesker med psykisk sårbarhed og deres pårørende. SIND Rådgivning er ansvarlig for den landsdækkende telefonrådgivning samt rådgivning, støtte og undervisning til både personer med psykisk sårbarhed og deres pårørende.

SIND Rådgivning tilbyder terapeutiske børnegrupper, hvor målgruppen er børn i alderen 8 til 14 år, som er pårørende.

Børnegrupperne ledes af psykologer, der har stor viden og erfaring med arbejdet med børn.

**Kontakt psykolog Tone Høyer på telefon 42686051; mail thh@sindraadgivning.dk
ved interesse for deltagelse i børnegrupperne.**

Telefonrådgivningen i SIND kan kontaktes på 70232750

Mandag, onsdag, fredag: 9.00-15.00

Tirsdag og torsdag: 10.00-16.00

SIND Rådgivning | Gjellerupvej 84 | 8230 Åbyhøj | T: 7023 2750
www.sindraadgivning.dk | [@sindraadgivningmidt](https://www.instagram.com/sindraadgivningmidt) | kontakt@sindraadgivning.dk