midt
regionmidtjylland



Børn er også pårørende

Evaluering

DEFACTUM

Børn er også pårørende
Evaluering
©DEFACTUM, Region Midtjylland, februar 2025

Publikationen kan frit refereres med tydelig kildeangivelse.

For yderligere oplysninger rettes henvendelse til:
DEFACTUM, faglig leder og chefkonsulent Jens Hansen
E-mail: Jens.hansen@stab.rm.dk
Telefon: 21337719
Olof Palmes Alle 15
8200 Aarhus N

Rapporten kan downloades fra www.defactum.dk.

1 Indledning 4
1.1 Børn er også pårørende 4
1.2 Læsevejledning 4

2 Sammenfattende konklusion 5

3 Evalueringen 8
3.1 Datagrundlag 8

4 Om indsatsen og målgruppen 10
4.1 Hvem har deltaget i indsatsen? 10
4.2 Børnegrupper 11
4.3 Forældrerådgivning 13
4.4 Rekruttering af familierne 14

5 Forældres forventninger til indsatsen 16
5.1 Forældrenes forventninger til børnegrupperne 16
5.2 Forældrenes forventninger til forældrerådgivning 16
5.3 SIND Rådgivnings refleksioner om forældres forventninger til indsatsen 17

6 Indsatsens virkning 18
6.1 Børnenes vurderinger af børnegrupperne 18
6.2 Forældrenes vurderinger af børnenes udbytte 20
6.3 Forældres udbytte 23

7 Kompetenceudvikling 27
7.1 Vurderingen af kompetenceudviklingen 27

1 Indledning

1.1 Børn er også pårørende

I Danmark vokser cirka 310.000 børn op med en eller flere forældre, der lider af en psykisk sygdom. Det svarer til, at to ud af fem børn og unge i alderen 0-16 år (39%) har mindst én forælder med en psykisk lidelse[1]. Samtidig er mindst 52.300 børn og unge søskende til et barn eller en ung i alderen 0-17 år, som er registreret med en psykiatrisk diagnose[2].

Børn som pårørende til psykisk syge familiemedlemmer er en særligt udsat gruppe, der ofte lever med større belastninger end deres jævnaldrende. Forskning viser, at børn i familier med psykisk sygdom har en markant øget risiko for selv at udvikle psykiske problemer, for at blive anbragt uden for hjemmet, for at være involveret i kriminalitet og for at klare sig dårligere i uddannelsessystemet[3].

Forældre der er i kontakt med voksenpsykiatrien oplever imidlertid ofte, at der ikke bliver spurgt ind til deres børns trivsel. Ifølge det Nationale Kompetencecenter for Børn og Unge i familier med psykisk sygdom (Kombu) modtager 70% af disse børn ingen hjælp[4].

Behovet for forebyggende trivselsindsatser er derfor stort. For at adressere denne udfordring har SIND Rådgivning etableret projektet "Børn er også pårørende", der har til formål at støtte børn og deres forældre i familier med psykisk sygdom.

Projektet tilbyder børnegrupper for 8-14-årige, hvor børnene kan møde andre i samme situation og få redskaber til at håndtere hverdagens udfordringer. Samtidig tilbydes forældrene samtaler, der understøtter dem i forældrerollen. Som en del af projektet gennemføres desuden kompetenceudvikling og supervision for medarbejdere i SIND Rådgivning og Aarhus Kommune.

Projektet, der er gennemført fra januar 2023 til februar 2025, er finansieret af TrygFonden og er evalueret af DEFACTUM. Evalueringens resultater præsenteres i denne rapport.

1.2 Læsevejledning

Foruden denne indledning består rapporten af følgende kapitler.

Kapitel 2: Præsenterer evalueringens overordnede konklusioner.

Kapital 3: Beskriver evalueringen

Kapital 4: Beskriver nærmere indsatsen i *Børn er også Pårørende*

Kapital 5: indeholder en karakteristik af forældre og børn i indsatsen

Kapitel 6: Præsenterer resultaterne af indsatsen

Kapital 7: Belyser den gennemførte kompetenceudvikling

[1] Christesen, A. M. S., Knudsen, C. K., Fonager, K., Johansen, M. N., & Heuckendorff, S. (2022). Prevalence of parental mental health conditions among children aged 0–16 years in Denmark: A nationwide register-based cross-sectional study. Scandinavian Journal of Public Health, 50(8), 1124–1132.
[2] Bedre Psykiatri. (2020). Antal søskende til psykisk syge børn og unge. Faktaark, Bedre Psykiatri.
[3] Syddansk Universitet (SDU). (2022). Samfundsøkonomiske konsekvenser af at være barn af forældre med mentale helbredsproblemer. Syddansk Universitet.
[4] https://kombu.dk/om-kombu

2 Sammenfattende konklusion

Børn er også pårørende

Børn, der er pårørende til psykisk syge familiemedlemmer, befinder sig ofte i en særlig sårbar situation. Forskning viser, at de har en øget risiko for selv at udvikle psykiske problemer, blive anbragt uden for hjemmet, blive involveret i kriminalitet eller opleve faglige udfordringer i skolen. Trods disse risici modtager 70 % af disse børn ingen støtte, da deres behov ofte overses i psykiatrien.

For at adressere denne udfordring iværksatte SIND Rådgivning projektet *Børn er også pårørende*. Projektet har haft til formål at støtte børn i alderen 8–14 år samt deres forældre gennem børnegrupper, forældrerådgivning og kompetenceudvikling af fagprofessionelle. Oprindeligt deltog også Center for Mestring i Aarhus Kommune, men de valgte at udtræde efter det første projektår.

Projektet, som er finansieret af TrygFonden, blev gennemført fra januar 2023 til februar 2025. Evalueringen af projektet er udført af Defactum og resultaterne præsenteres i denne rapport.

De deltagende børn og forældre

I løbet af projektperioden deltog 61 børn i børnegrupperne og 104 forældre i forældrerådgivningen, hvilket oversteg projektets målsætninger markant.

Der blev afholdt i alt otte børnegrupper, hvoraf syv var fuldt bookede. Projektet har nået en bred målgruppe af børn, der lever i familier berørt af psykisk sygdom. De deltagende børn var pårørende til enten en søskende eller en forælder med psykiske udfordringer. Aldersmæssigt spændte børnegrupperne fra yngre skolebørn til tidlige teenagere, med en gennemsnitsalder på 10 år.

Gennem hele projektperioden har der været meget lavt fravær i børnegrupperne, og børnene har givet udtryk for, at de så frem til de ugentlige møder. Dette understreger det store behov for støtte og fællesskab for målgruppen.

SIND Rådgivning har ydet en stor indsats for at rekruttere familier til børnegrupperne og forældrerådgivningen. Gennem målrettet informationsmateriale og samarbejde med fagpersoner som lærere, pædagoger og sundhedsplejersker er tilbuddet blevet udbredt, bl.a. via Aarhus Kommunes digitale "tilbudsmappe" for sundhedsplejersker.

Det har ofte været en fagperson, der har givet familien et venligt skub til at tage imod støtten. Skolerne har vist sig at være den primære rekrutteringskanal, hvor forældre oftest hører om tilbuddet fra en lærer, pædagog eller sundhedsplejerske.

Evalueringen viser, at de forældre, der deltager i forældrerådgivningen, generelt er ressourcestærke – 68 % har en videregående uddannelse, og de fleste bor sammen med en partner. Det tyder på, at de har både tid og overskud til at engagere sig i samtalebaserede tilbud.

Samtidig peger resultaterne på, at indsatsen i sin nuværende form i mindre grad appellerer til familier med færre ressourcer. Dette kan skyldes praktiske barrierer, manglende erkendelse af egne udfordringer eller utryghed ved at lade børn deltage i et tilbud, hvor de deler erfaringer med psykologer og andre børn.

Fremadrettet bør der sættes øget fokus på at rekruttere familier med færre ressourcer – fx gennem nye rekrutteringskanaler eller tilpasning af indsatsen, så den bedre imødekommer de særlige behov og barrierer, disse familier oplever.

Forældres forventninger til indsatsen

Forældre har ofte store forventninger til børnegrupperne, hvilket kan skyldes, at de først opdager indsatsen, når afmagt og frustration allerede præger familien. Mange har levet i årevis uden støtte til deres børn, og når hjælpen først søges i en akut situation, bliver indsatsen mere en her-og-nu-løsning end en forebyggende indsats, hvilket kan begrænse dens langsigtede effekt.

Evalueringen peger derfor på behovet for tidligere opsporing af familier, så de får støtte, før situationen bliver kritisk. Der bør samtidig være fokus på at inddrage barnets netværk, især i skolen, hvor lærere og pædagoger kan have en afgørende rolle for barnets trivsel. For at sikre realistiske forventninger anbefales desuden en grundig forsamtale med forældrene, så indsatsens muligheder og begrænsninger bliver tydelige.

Børnenes vurderinger af børnegrupperne

Evalueringen viser, at børnene generelt har haft en positiv oplevelse af at deltage i børnegrupperne. En af de vigtigste gevinster har været muligheden for at spejle sig i andre børn i samme situation, hvilket har givet en følelse af fællesskab og af ikke at være alene om at vokse op med psykisk sygdom i familien.

For nogle børn har gruppeforløbet også hjulpet med en bedre forståelse af deres pårørendes psykiske sygdom og givet dem nye strategier til at håndtere svære følelser. Dog har en del børn allerede haft en god forståelse på forhånd, hvilket kan forklare, hvorfor ikke alle har oplevet en væsentlig forandring på dette område.

Resultaterne viser også, at nogle børn er blevet bedre til at udtrykke deres følelser over for venner eller lærere, mens andre stadig oplever udfordringer med at finde de rette ord. Aktiviteterne i børnegrupperne har været en vigtig del af indsatsen, da de har skabt et trygt rum, hvor børnene både har kunnet tale om deres oplevelser og deltage i fælles, aflastende aktiviteter.

Forældrenes vurderinger af deres børns udvikling

Forældrene vurderer samlet set, at børnegrupperne har givet deres børn en positiv oplevelse. Langt de fleste oplever, at deres barn har været glad for at deltage, og mange ser en væsentlig effekt i barnets forståelse af familiens udfordringer samt dets egen rolle i familien.

Forældrene vurderer, at deres børn generelt har oplevet en forbedret trivsel, især i børnenes fritid og sociale relationer. Børnenes trivsel i skolen er uændret, hvilket peger på, at der kan være behov for en bredere indsats, der inddrager lærere og andre fagpersoner.

Mange forældre ser, at deres barn har fået lettere ved at udtrykke sig om sine følelser, hvilket har styrket forståelsen mellem barn og forældre. Dog viser resultaterne, at nogle børn stadig har svært ved at finde ordene til at tale om deres oplevelser, hvilket kan pege på et behov for yderligere støtte. Forældrene vurderer også, at børnene har fået bedre strategier til at håndtere udfordringer, men at der fortsat er rum for udvikling.

Flere forældre foreslår, at børnegrupperne forlænges, da børnene ofte først åbner sig op mod slutningen af forløbet. Der efterspørges også fokus på at matche børnene, hvor alder, køn og relation til den pårørende i højere grad tages i betragtning for at styrke genkendeligheden i gruppen. Nogle forældre ønsker desuden en større inddragelse af familien gennem fælles aktiviteter eller opfølgende samtaler, så de bedre kan støtte deres børns udvikling. Endelig

nævnes behovet for flere børnegrupper med en bredere geografisk spredning for at lette transporten.

Forældrenes udvikling

Forældrerådgivningen har overordnet haft en positiv betydning for forældrene, særligt i forhold til at styrke deres viden om, hvordan de bedst støtter deres barns trivsel. Langt de fleste oplever, at de har fået en bedre forståelse af deres barns reaktioner, og mange har opnået nye strategier til at håndtere udfordringer i familien. Evalueringen viser dog, at mens nogle forældre føler sig bedre rustet til at håndtere konflikter, har andre fortsat brug for mere støtte for at omsætte deres viden til handling.

Forældrenes trivsel er forbedret gennem projektperioden, hvilket indikerer, at rådgivningen har haft en aflastende effekt. Mange oplever en øget tryghed i deres forældrerolle og en lettelse ved at få talt om den skyldfølelse og utilstrækkelighed, som ofte følger med at være forælder til et barn i en sårbar situation. Samtidig viser resultaterne, at en betydelig andel af forældrene fortsat føler sig psykisk belastede, hvilket peger på behovet for en mere gennemgribende indsats i nogle familier.

En vigtig erfaring fra projektet er værdien af at inddrage hele familien i indsatsen. De parallelt afholdte børne- og forældreforløb har vist sig at være en styrke, da de to indsatser understøtter hinanden og giver både børn og forældre mulighed for at arbejde med deres udfordringer sideløbende. Flere forældre, der i starten var skeptiske over for at deltage i rådgivningen, har efterfølgende givet udtryk for, at det har været en værdifuld oplevelse.

For at styrke effekten af indsatsen fremover kan det være relevant at arbejde med længerevarende støtteforløb, en bredere inddragelse af forældre i børnenes proces og en mere målrettet indsats for at hjælpe forældrene med at omsætte deres nye viden til konkrete handlinger i hverdagen.

Kompetenceudvikling

I projektperioden er der gennemført kompetenceudvikling for medarbejderne i SIND Rådgivning og Center for Mestring. Forløbet bestod af to kurser: *Regulering Gennem Leg*, der fokuserede på børns følelsesmæssige regulering gennem leg, samt det onlinebaserede kursus *Hvad børn ikke ved, har de ondt af*, der omhandlede, hvordan voksne kan støtte børn i at forstå og sætte ord på psykisk sygdom i familien.

Deltagerne vurderer samlet set kompetenceudviklingen som både relevant og udbytterig. Kurset *Regulering Gennem Leg* blev særligt fremhævet for sin praksisnære tilgang og konkrete redskaber, der har givet medarbejderne nye metoder til at styrke børns trivsel i grupperne. Flere har allerede anvendt den nye viden i praksis med positive resultater. *Hvad børn ikke ved, har de ondt af* gav ligeledes deltagerne værdifuld indsigt i børns følelsesmæssige udfordringer, og onlineformatet gjorde det muligt at tilgå materialet efter behov.

Selvom enkelte efterspørger mere struktur eller dialog i kurserne, har kompetenceudviklingen generelt styrket medarbejdernes forståelse og metoder i arbejdet med børnegrupper.

3 Evalueringen

Evalueringen har haft til formål at undersøge indsatsens betydning på tre centrale områder: Børnenes trivsel og udvikling som følge af at deltage i en børnegruppe, forældrenes udbytte af forældresamtaler og medarbejdernes oplevelse af den gennemførte kompetenceudvikling. Evalueringen har været struktureret omkring tre evalueringsspørgsmål:

Spørgsmål 1: Hvordan påvirker deltagelse i børnegrupper børnenes trivsel og udvikling?

Spørgsmål 2: Hvordan bidrager forældresamtaler til forældrenes forståelse, handlemuligheder og trivsel?

Spørgsmål 3: Hvilken værdi har den gennemførte kompetenceudvikling haft for medarbejderne ved SIND Rådgivning og Aarhus Kommune?

Evalueringen har ikke alene haft til formål at dokumentere indsatsens virkning, men også at understøtte læring og fremme løbende udvikling. I projektperioden er evalueringens foreløbige resultater løbende sammenfattet, præsenteret og drøftet med projektledelsen fra SIND Rådgivning. Derudover blev der halvvejs i projektperioden afholdt en workshop med deltagere fra projektet, hvor fælles fortolkning af evalueringens resultater har bidraget til intern læring og justering af indsatsen.

Som en vigtig del af projektets opstart blev der udarbejdet en forandringsteori. Denne forandringsteori har fungeret som en ramme for den efterfølgende dataindsamling, der har kombineret både kvalitative og kvantitative metoder.

3.1 Datagrundlag

Indsamling af spørgeskemaer hos forældre: Før børnenes opstart i gruppeforløbet besvarede forældre et elektronisk spørgeskema, der indeholdt spørgsmål om forældres og børns baggrundsforhold, trivsel, håndtering af dagligdagen, relationer m.m. Hvis søskende også deltog i en børnegruppe, udfyldte forældre et spørgeskema for hvert barn. 66 forældre, har ved opstart udfyldt et spørgeskema.

Ved afslutningen af gruppeforløbet besvarede forældre igen et spørgeskema, som indeholdt de samme spørgsmål som ved opstarten for at måle udviklingen. Desuden blev spørgeskemaet suppleret med spørgsmål om forældrenes vurdering af forløbets betydning for børnene samt nogle åbne spørgsmål, der gav mulighed for at nuancere besvarelsen. Ved afslutning har 40 forældre udfyldt et spørgeskema.

SIND Rådgivning har under projektperioden løbende iværksat initiativer for at sikre, at forældrene besvarede det afsluttende spørgeskema. For at gøre udfyldelsen lettere og mere integreret i indsatsen blev der blandt andet indkøbt to iPads, specifikt til dette formål. På trods af disse tiltag har deltagelsesgraden ved afslutningen været lidt lavere end ved opstart. Dette skyldes primært, at nogle forældre ikke har ønsket at deltage i den afsluttende evaluering, at de nye arbejdsgange først blev implementeret undervejs i forløbet, samt at visse forældre ikke har haft overskud til at udfylde spørgeskemaet ved afslutning.

Indsamling af spørgeskemaer hos børnene: Indsamlingen af spørgeskemaer hos børnene foregik i forbindelse med afslutningen af gruppeforløbet. Alle børn, der afsluttede et forløb, deltog så vidt muligt i en afsluttende børnesamtale, hvor der blev udfyldt et spørgeskema. Spørgeskemaet bestod af fem spørgsmål, og den voksne til stede vurderede, om det gav mening at stille alle spørgsmålene, afhængigt af barnets alder og kognitive niveau. Evalueringen indeholder svar fra 33 børn. Det skal bemærkes, at der var en børnegruppe, hvor det på grund af for meget uro ikke var muligt at få udfyldt spørgeskemaerne.

Caseanalyser: For at kunne give et mere nuanceret og dyberegående billede af, hvilken betydning indsatsen havde for børn og forældre, blev der gennemført caseanalyser af tre udvalgte forløb. Datakilderne til caseanalyserne bestod af interviews med forældre. Formålet med caseanalyserne var at belyse den konkrete indvirkning af indsatsen og få indblik i oplevelser og perspektiver, som ikke nødvendigvis kunne indsamles via spørgeskemaer.

Kompetenceudvikling: Deltagerne i kompetenceudviklingen udfyldte et spørgeskema ved afslutningen af forløbet. Spørgeskemaet fokuserede blandt andet på:

- Nye færdigheder i facilitering af børnegrupper, herunder viden om, hvordan man skaber dialog om psykisk sygdom i gruppesammenhæng.
- Nye færdigheder i gennemførelse af forældresamtaler.
- Forslag til forbedringer af kompetenceudviklingsforløbet.

Evalueringen af kompetenceudviklingen havde dermed til formål at vurdere deltagernes udbytte og identificere mulige forbedringsområder for fremtidige sessioner.

4 Om indsatsen og målgruppen

I dette kapitel beskrives indsatsens gennemførte aktiviteter, organisatoriske rammer og faglige tilgang. Desuden indeholder kapitlet en nærmere beskrivelse af målgruppen.

4.1 Hvem har deltaget i indsatsen?

Projektet var oprindeligt et samarbejde mellem SIND Rådgivning og Center for Mestring i Aarhus Kommune. Efter det første projektår valgte Center for Mestring imidlertid at træde ud af samarbejdet. Denne ændring har naturligvis haft en betydning for projektets måltal, idet Center for Mestring oprindeligt skulle have leveret halvdelen af deltagerantallet.

Med denne ændring har det været målet, at SIND Rådgivning skulle etablere 4 børnegrupper med deltagelse af 43 børn og tilbyde rådgivnings- eller samtaleforløb til 60 forældre.

Projektet har i praksis langt overgået målsætningerne – 61 børn og 104 forældre har deltaget i forældrerådgivningen. Det skal bemærkes, at de præsenterede data i dette afsnit kun dækker de børn og forældre, der deltog i evalueringen.

TABEL 1: DELTAGERNE (N: 66)

Hvem har deltaget i indsatsen?	Total
Både forældre og børn	27 (41%)
Kun barn (ét eller flere børn)	18 (27%)
Kun forældre (én eller begge forældre)	21 (32%)

I den første del af projektperioden frem til efteråret 2024 var det ikke obligatorisk for forældre at deltage i forældresamtaler som en del af indsatsen.

Evalueringen viser imidlertid, at mange familier (27 ud af 66) har prioriteret, at både forældre og børn skulle deltage i indsatsen. I blot en fjerdedel (18 ud af 66) af tilfældene har børn deltaget uden at forældre har deltaget

I casen nedenfor præsenteres et eksempel på en forælder og et barn, der begge har deltaget i indsatsen.

Case

Baggrund
Moren har været indlagt i et halvt år pga. selvmordstanker. På det tidspunkt var datteren 4 år. Moren har kæmpet med at være en stabil støtte for sin datter, som lider af angst og har haft selvmordstanker. Datteren har også oplevet mobning og skoleskift, hvilket har påvirket hendes trivsel.

Rekruttering
Moren blev opmærksom på SIND Rådgivnings børnegruppe via psykiatrien. Moren har længe efterlyst støtte til sin datter, da tidligere tilbud har været utilstrækkelige. Om den oplevelse fortæller moren: *"Jeg har råbt på hjælp til min datter i rigtig mange år, hvor jeg har oplevet, at vi har arbejdet i blinde. Der har ikke været ordentlig hjælp til*

min datter i hendes rolle som pårørende til mig. Da jeg hørte om tilbuddet blev jeg vildt lettet og glad og tænkte, at det lyder rigtig godt".

Deltagelse og udvikling
Datteren startede i en børnegruppe i september 2023. Inden forløbet havde hun svært ved at udtrykke sine følelser, men gennem fokus på grænsesætning og egenomsorg oplevede hun en markant positiv udvikling. Gruppelederen observerede, at datteren begyndte at udtrykke sine følelser og vise interesse for sociale aktiviteter, som at sove hos veninder – noget, der ikke var sket i flere år. Ud over gruppen modtog datteren otte individuelle samtaler.

Støtte til moren
Moren har haft telefoniske samtaler med gruppelederen om temaer som skyld og skam og har følt sig hørt.

Betydning og forbedringsforslag
Moren vurderer, at indsatsen har haft stor betydning for datteren, som nu føler sig mere tryg og mindre alene. Forløbet har også styrket morens og datterens indbyrdes relation. Datteren ønskede dog, at forløbet kunne have varet længere, da gruppen sluttede netop som hun følte sig tryg.

4.2 Børnegrupper

Tabellen nedenfor viser målgrupper, tidspunkt og varighed for de otte gennemførte børnegrupper.

Blandt de deltagende børn er der en lidt større andel piger end drenge. Der er ikke umiddelbart nogle forhold ved hverken rekrutteringskanaler eller indsatsens karakter, der kan forklare denne forskel.

TABEL 2: GENNEMFØRTE BØRNEGRUPPER

Gruppe	Deltagere	Gruppens varighed	Pårørendestatus
Gruppe 1	8 børn i alderen 8-10 år. 6 drenge og 2 piger	10 uger	2: Søskende med psykisk sygdom 6: Forældre med psykisk sygdom
Gruppe 2	8 børn i alderen 10-14 år	10 uger	1: Søskende med psykisk sygdom 7: Forældre med psykisk sygdom
Gruppe 3	5 børn alderen 13-14 år Kun piger	7 Uger	2: Søskende med psykisk sygdom 3: Forældre med psykisk sygdom
Gruppe 4	8 børn 1 dreng og 7 piger	7 Uger	8: Søskende med psykisk sygdom
Gruppe 5	8 børn 5 drenge og 3 piger	10 uger	6: Søskende med psykisk sygdom 2: Forældre med psykisk sygdom

Gruppe 6	8 børn i alderen 13-14 år Kun piger	7 uger	4: Søskende med psykisk sygdom 4: Forældre med psykisk sygdom
Gruppe 7	8 børn i alderen 9-11 år 6 drenge og 2 piger	10 uger	8: Søskende med psykisk sygdom
Gruppe 8	8 børn i alderen 8-14 år 4 drenge og 4 piger	7 uger	8: Forældre med psykisk sygdom

Gruppen af børn spænder over en bred aldersgruppe fra yngre børn i begyndelsen af skolealderen til børn i starten af teenageårene. Gennemsnitsalderen er 10 år og over halvdelen af børnene er på folkeskolens mellemtrin (3.-5. klassetrin).

Fra forældrenes besvarelser af spørgeskemaer ved vi, at en meget stor andel af børnene er aktive i andre fritidsaktiviteter, hvilket kan tyde på, at de generelt har ressourcer og støtte fra deres familier til at deltage i sociale aktiviteter uden for skolen.

Erfaringsmæssigt fungerer børnegrupperne bedst, når børnene i gruppen har samme pårørendestatus. Det giver det bedste udgangspunkt for gruppens sammenhængskraft og spejling, at deltagerne har den samme relation til den i familien, der har en psykisk sygdom.

Børnegrupperne har mødtes hver uge i 2 timer ad gangen og gruppen er blevet faciliteret af to gruppeledere, der har en uddannelsesbaggrund som psykologer (gruppe 7 og 8 blev faciliteret af en psykolog samt en socialpædagog).

Alle grupper har været tidsafgrænsede og lukkede når gruppen først er startet (undtaget den første gruppe, der åben indtil der var tilstrækkeligt med børn). De lukkede grupper har bidraget til at skabe en relationel tryghed, når deltagere og gruppeledere følger hinanden fra start til slut.

Som det ses i tabellen, har der været afprøvet børnegrupper med en varighed på 7 og 10 gange. Antallet af gruppesessioner er valgt ud fra børnene forudsætninger og behov. Børnene har i gennemsnit deltaget i lidt over 7 sessioner, hvilket indikerer, at de fleste børn er mødt op til næsten alle gruppesessioner.

Den faglige tilgang i børnegrupperne

Gruppeforløbet bygger på en faglig tilgang, der understøtter børnenes trivsel og styrker deres forståelse af egne følelser og grænser i en svær familiekontekst. Gennem trygge rammer og guidning hjælpes børnene til at sætte ord på deres oplevelser og finde fællesskab med andre i lignende situationer. Herunder følger nogle af indsatsens fokusområder.

Grænser og selvforståelse: Børnene støttes i at blive opmærksomme på deres egne grænser – både at mærke dem og at turde sige nej. Det anerkendes, at dette kan være udfordrende, men det er en vigtig del af at passe på sig selv.

Fællesskab om det svære: En central del af forløbet er at vise børnene, at de ikke er alene. At vokse op i en familie med sygdom eller anden belastning kan føles isolerende, men gennem gruppen oplever børnene, at andre står over for lignende udfordringer. Dette skaber en følelse af fællesskab og forståelse.

Håndtering af svære følelser: Forløbet anerkender og normaliserer børnenes svære følelser som vrede, jalousi eller frustration. De lærer, at sådanne følelser ikke er forkerte, men tværtimod kan give vigtige signaler om deres behov. Der arbejdes med at give plads til følelserne og forstå, hvordan de kan håndteres på en sund måde.

Ansvar og rollefordeling: I løbet af projektperioden øges fokus på at tydeliggøre, at det er de voksnes ansvar at tage sig af den syge, ikke barnets. Børnene skal lære, at omsorgsansvaret ikke bør hvile på deres skuldre. Dette kan give en lettelse og en klarere forståelse af deres egen rolle i familien.

4.3 Forældrerådgivning

Forældrene fordeler sig næsten ligeligt mellem mænd (45%) og kvinder (55%), hvilket er lidt overraskende, da flere undersøgelser viser, at kvinder oftere deltager i samtalebaserede indsatser. Den ligelige kønsfordeling er dog positiv, da indsatsen er familiebaseret, og det er afgørende, at både mor og far tager et fælles ansvar for børnenes trivsel og udvikling.

Forældrene er relativt veluddannede. Hele 68 % har en videregående uddannelse, hvilket er markant højere end i befolkningen generelt (42%). Ingen af forældrene har en uddannelse under folkeskolens niveau, og kun 8 % har en gymnasial uddannelse som højeste gennemførte uddannelse. Dette peger på, at forældrene har relativt stærke ressourcer til at deltage i et samtalebaseret tilbud.

Tre ud af fire forældre bor sammen med en partner eller en anden voksen. Dette kan være en værdifuld ressource, da støtte fra en ægtefælle eller samlever sandsynligvis øger muligheden for at deltage i forældresamtaler og arbejde aktivt med forandringer i familien.

TABEL 3: KARAKTERISTIK AF FORÆLDRENE (N: 65)

Forældrene		Total
Forældres køn	Mand	29 (45%)
	Kvinde	36 (55%)
Højest afsluttede eksamen	Ikke afsluttet folkeskolen	0 (0%)
	Folkeskolen (9. eller 10. klasse)	0 (0%)
	Gymnasial uddannelse (STX, HHX, HF, HTX)	5 (8%)
	Erhvervsfaglig uddannelse	16 (25%)
	Kort videregående uddannelse	5 (8%)
	Mellemlang videregående uddannelse	23 (35%)
	Lang videregående uddannelse	16 (25%)
Bor sammen med andre voksne	Ja (fx ægtefælle, samlever, kæreste)	49 (75%)
	Nej	16 (25%)

4.3.1 Den faglige tilgang i forældrerådgivningen

I SIND Rådgivning bygger forældrerådgivningen på en forståelse af, at psykisk sygdom påvirker hele familien og relationerne mellem dens medlemmer. Når et barn deltager i en

børnegruppe, er det derfor vigtigt, at forældrene også får mulighed for at tilegne sig viden og redskaber til at forstå og håndtere familiens udfordringer.

For at støtte forældrene i denne proces har Sind Rådgivning skabt rammer, der fremmer samvær og sparring mellem forældre, eksempelvis ved at gøre venterummet indbydende med kaffe, te og lidt sødt. Dette skaber mulighed for uformelle samtaler, genkendelse og netværksdannelse mellem forældre.

Derudover blev forældrene i det andet projektår tilbudt en målrettet gruppesparringssession med en erfaren familieterapeut. Her har de fået indsigt i, hvordan psykisk sygdom påvirker familien, samt redskaber til at forstå og støtte deres børns reaktioner. Sessionerne har understøttet forældrene i at udvikle et fælles sprog for at tale om psykisk sygdom og skabe en mere åben dialog i familien. For at imødekomme forskellige behov blev gruppesessionerne senere inddelt efter forældrenes relation til den syge.

4.4 Rekruttering af familierne

SIND Rådgivning har brugt flere strategier til at rekruttere familier til børnegrupperne og forældrerådgivningen. Der er udviklet specifikt informationsmateriale til fagfolk, som sundhedsplejersker, socialrådgivere, lærere og pædagoger, og tilbuddet er blevet indarbejdet i Aarhus Kommunes centrale digitale "tilbudsmappe" for sundhedsplejersker.

Personlig kontakt har også været en vigtig strategi, herunder telefoniske samtaler med ca. 20 sundhedsplejersker og oplæg for fagfolk i Aarhus Kommune. Derudover er der afholdt informationsmøder med Børnecenteret, Familiecenteret og andre relevante aktører, samt oplæg for Bydelsmødre i Gellerup og på Familiecenterets netværkseftermiddage.

Den digitale markedsføring har inkluderet temaindslag i ANTV, løbende opslag på sociale medier, SIND Rådgivnings hjemmeside, psykiatriens platform i Region Midt og Aarhus Kommunes digitale opslagsværk, Socialkompas.dk.

TABEL 4: REKRUTTERINGSKANALER

Hvor har forældre hørt om indsatsen hos SIND Rådgivning?	Total
Skole (fx Aula, lærer, pædagog, skolepsykolog, sundhedsplejerske)	27 (42%)
Internet og søgning	10 (15%)
Kommunale aktører (fx sagsbehandler)	10 (15%)
Psykiatrien	6 (9%)
Familie og Sociale Netværk	6 (9%)
Andre Kilder	7 (11%)

Forældrenes svar på, hvor de har hørt om tilbuddet viser, at skolen spiller den væsentligste rolle i forbindelse med rekrutteringen af familier til indsatsen. Forældre nævner ofte, at en lærer, pædagog eller sundhedsplejerske på skolen har fortalt dem om indsatsen. Enkelte har selv læst om tilbuddet på Aula.

Derudover er der en betydelig andel, der har hørt om indsatsen via kommunalt ansatte (fx en sagsbehandler eller familierådgiver) og via søgning på internettet.

Samlet set indikerer tallene, at det ofte er eksterne personer, der gør opmærksom på indsatsen og måske er med til at give familierne et venligt skub til at deltage.

4.4.1 Potentielle barrierer for rekrutteringen

I den afholdte læringsworkshop har medarbejdere fra SIND Rådgivning reflekteret over potentielle barrierer for, at familierne henvender sig. Nedenfor ses en sammenfatning af de væsentligste årsager.

Tilbuddet kendes ikke

- Forældre bliver ikke oplyst om, at tilbuddet findes.
- Psykiatrien er tilbageholdende med at henvise af frygt for at bryde behandleralliancen mellem forældre og behandlere.

Praktiske barrierer for familierne

- En travl og presset hverdag med mange udfordringer gør det svært for familierne at prioritere tilbuddet, også selvom familierne egentlig gerne vil deltage.
- Transportproblemer (manglende bil, afstand til Aarhus, besværlig logistik).

Personlige præferencer og bekymringer

- Forældre ønsker ikke, at deres børn skal deltage i en gruppe. De frygter, at børnene vil dele private oplysninger om familien.
- Psykologfaglig facilitering kan virke fremmedgørende eller skræmmende i nogle familier, hvor der kan være fordomme om psykologer.

5 Forældres forventninger til indsatsen

I dette kapitel præsenteres forældrenes forventninger til deres børns deltagelse i børnegrupper samt deres egne forventninger til forældrerådgivningen. Afslutningsvis sammenfattes SIND Rådgivnings refleksioner over disse forventninger.

5.1 Forældrenes forventninger til børnegrupperne

Forældrenes forventninger til deres børns deltagelse i børnegrupper kan opdeles i fem hovedtemaer:

Fællesskab og spejling: Mange forældre ønsker, at deres børn møder ligesindede og oplever, at de ikke er alene med deres udfordringer. De skal kunne spejle sig i andre børn med lignende oplevelser og derigennem opbygge et fællesskab.

Bedre selvforståelse og håndtering af reaktioner: Forældrene håber, at børnene lærer at forstå og håndtere egne følelser som vrede, angst og ængstelse, og at de får indsigt i, at det ikke er deres ansvar at tage sig af forældres eller søskendes problemer.

Mere selvtillid og bedre trivsel: Mange forældre ønsker, at børnene opbygger selvtillid og via deltagelse i børnegrupperne bliver mere rolige, glade og tilfredse i deres hverdag.

Redskaber til at håndtere udfordringer: En del forældre ønsker, at børnene får konkrete redskaber og strategier til at håndtere hverdagen, herunder konflikter i familien.

Forståelse af psykisk sårbarhed i familien: Forældrene har et ønske om, at børnene får en bedre forståelse for de psykiske udfordringer, der er i familien, og hvordan de påvirker hverdagen. Det handler også om at forstå søskendes eller forældres diagnoser og deres egne følelser omkring det.

5.2 Forældrenes forventninger til forældrerådgivning

På tilsvarende vis har forældre inden børnenes opstart i børnegrupperne givet udtryk for, hvilke forventninger og forhåbninger, de har til børnenes deltagelse. Udsagnene kan opdeles i følgende fem hovedkategorier:

Værktøjer og strategier til at støtte barnet: En del forældre ønsker konkrete redskaber til at hjælpe deres børn med at tackle psykiske eller sociale udfordringer, herunder bedre kommunikation, konfliktløsning og forståelse for barnets behov. De efterspørger også hjælp til at forklare komplekse emner, som psykisk sygdom, og skabe tryghed og stabilitet i hjemmet.

Forældresamarbejde og kommunikation: Flere forældre håber på at forbedre samarbejdet med deres partner eller ekspartner og ønsker vejledning til at skabe en bedre og mere konstruktiv familiedynamik. Dette inkluderer også støtte til at håndtere forskellige holdninger og behov blandt familiemedlemmer.

Personlig støtte og egenomsorg: Nogle forældrene ønsker strategier til at acceptere deres situation, håndtere egne følelser og finde glæde i hverdagen. Nogle fremhæver behovet for støtte til at passe på sig selv og deres mentale helbred, så de bedre kan være der for deres børn.

Håndtering af specifikke udfordringer: Nogle forældre søger hjælp til at tackle konkrete problemstillinger som ADHD, OCD, autisme og andre psykiske eller adfærdsrelaterede

diagnoser. De ønsker klarhed og vejledning i, hvordan de bedst støtter deres børn i disse situationer.

Fællesskab og socialt netværk: Endeligt udtrykker nogle forældre et ønske om at skabe netværk med andre familier i lignende situationer, både for børnene og forældrene. Familierne håber på at finde et fællesskab, hvor de kan dele erfaringer og få støtte.

5.3 SIND Rådgivnings refleksioner om forældres forventninger til indsatsen

Som det ses ovenfor, har forældre ofte store forventninger til, hvad indsatsen i børnegrupperne kan udrette, både for børnene og for familien som helhed.

Medarbejderne hos SIND Rådgivning er undervejs i projektperioden blevet præsenteret for forældrenes forventninger og har på den baggrund følgende refleksioner.

Generelt oplever medarbejderne hos SIND Rådgivning, at der er god overensstemmelse mellem forældrenes ønskede udbytte og dét, som tilbuddet faktisk kan levere.

Dog opleves i nogle tilfælde et misforhold mellem forældres ønske om at børn kan åbne sig og få talt en masse om familiens udfordringer, og dét der rent praktisk er muligt inden for rammerne af en børnegruppe.

Børn i alderen 8-14, og især de yngste, er ofte loyale overfor deres forældre og deler ikke automatisk alt, hvad de tænker eller oplever. Derudover spiller børnenes sociale omgivelser og alder en stor rolle for om, det lærte fra gruppen kan omsættes i praksis.

I den sammenhæng fortæller medarbejderne, at børn er meget styrede af deres omgivelser, og hvad andre børn på samme alder gør og tænker. Det betyder, at de ikke altid åbner op eller deler deres tanker og følelser i gruppen, især hvis det ikke er en del af deres erfaring fra hjemmet.

Der kan derfor være en forskel mellem forældrenes ønsker om, at børnene skal tale frit om familiens udfordringer, og hvad der realistisk kan opnås. Forældrene skal være opmærksomme på, at børnenes udbytte afhænger af deres evne til at anvende det lærte i en hverdag, som ofte fortsat er præget af de samme udfordringer og relationer.

Af den grund er en forsamtale afgørende for at sikre en tydelig forventningsafstemning, så forældrene får et realistisk billede af, hvad tilbuddet kan tilbyde inden for en relativt begrænset indsats.

6 Indsatsens virkning

I dette kapitel præsenteres børnenes vurderinger af børnegrupperne samt forældrenes oplevelse af rådgivningen. Gennem spørgeskemaer og citater belyses børnenes oplevelser, hvad de har fået ud af forløbet, samt hvilke elementer de har fundet positive eller udfordrende. Derudover beskrives, hvordan rådgivningen har påvirket forældrenes forståelse og håndtering af familiens udfordringer.

6.1 Børnenes vurderinger af børnegrupperne

Indsamlingen af spørgeskemaer hos børnene fandt sted i forbindelse med afslutningen af et gruppeforløb, hvor alle børn, der afsluttede forløbet, deltog i en afsluttende børnesamtale. Under samtalen blev spørgeskemaet udfyldt, og den voksne til stede vurderede, om det var hensigtsmæssigt at stille samtlige spørgsmål, afhængigt af barnets alder og kognitive niveau. Denne evaluering inkluderer svar fra 33 børn.

Hvad synes børnene om at gå i børnegruppen?

Tabel 5 viser børnenes oplevelse og udbytte af deres deltagelse i børnegruppen på udvalgte områder, som præsenteres nedenfor.

61% af børnene er enige i, at det har været rart at være med, mens 33% er lidt mindre positive, men stadig har haft en overvejende god oplevelse. Kun 6% har haft en mindre positiv oplevelse, og ingen af børnene angiver, at de ikke har haft det rart i gruppen.

TABEL 5: BØRNENES VURDERINGER AF BØRNEGRUPPEN (N: 33)

	Meget enig	Enig	Hverken enig eller uenig	Uenig	Meget uenig
Jeg synes, at det har været rart at være med i gruppen	61%	33%	6%	0%	0%
Jeg kan bedre forstå, hvorfor min (mor, far, begge forældre eller søskende) nogle gange har det dårligt	7%	34%	55%	3%	0%
Jeg er blevet bedre til at fortælle andre om, hvordan jeg har det	13%	23%	40%	20%	3%

Børnene fremhæver især, at det har været rart at have nogen at snakke med, som forstår deres situation. For eksempel siger en deltager: "*Det er rart at møde andre, der har lidt de samme vilkår som mig*." Flere nævner også, at de har fået nye venner, der forstår dem på en anden måde end deres jævnaldrende, som en deltager udtrykker det: "*Det har været rart at kunne dele, hvordan jeg har det med, at min bror er syg*."

Der er også positive kommentarer om aktiviteterne, som leg og film, og en deltager siger: "*Det var sjovt at spille stikbold. Jeg kunne godt lide det*." En anden nævner: "*Jeg synes, at det har været rart, at man kunne sige noget, og at der var mad*."

Der er dog også nogle negative kommentarer, især omkring larm og uro, som har gjort det svært at koncentrere sig. Nogle børn nævner, at aldersforskellen i gruppen har været for stor. Et af de ældre børn siger følgende: "*Det har været lidt svært, fordi de små hang meget*

på mig, og det føltes lidt som en børnehave." Om kønsfordelingen siger en anden deltager: "*Der var kun mig som pige, ville gerne ønske, der var flere piger*."

Kan børnene bedre forstå, hvorfor én i familien er syg?

Børnenes svar peger på, at gruppeforløbet har hjulpet nogle børn til at få en bedre forståelse af, hvad psykisk sygdom kan indebære for deres pårørende. En deltager siger: "*Jeg har fundet ud af, hvad angst er, og at min bror har det*," mens en anden bemærker: "*Jeg forstår min fars opførsel og forstår, hvordan han har det indeni*." For nogle børn hjælper det også at få klarhed over, at sygdommen ikke er deres skyld, som en deltager udtrykker det: "*Ved, det ikke er min skyld. Forstår bedre hvorfor. Bliver ikke så ked af det, når mor er ked*."

Lidt over halvdelen af børnene vurderer dog, at forløbet ikke har hjulpet nævneværdigt på den forståelse, og heraf skriver flere i de opfølgende kommentarer, at de allerede inden forløbet havde en god forståelse på forhånd og ikke føler, at de har lært meget nyt. Som en deltager siger "*Jeg vidste meget i forvejen gennem psykiateren*." En anden bemærker: "*Jeg forstod det ret godt i forvejen*."

Er børnene blevet bedre til at fortælle andre om, hvordan de har det?

Der er et blandet billede af, hvorvidt børnenes oplever, at de er blevet bedre til at fortælle andre om, hvordan de har det. Flere børn, der har oplevet en forbedring, fremhæver, at det især er blevet lettere at tale med venner om deres følelser. En deltager siger: "*Jeg sætter flere ord på mine følelser overfor mine venner, fordi jeg har fået flere ord. Så det er nemmere at forklare overfor andre*." En anden nævner: "*Jeg fortæller det til mine veninder. En af dem har også en mor, der er syg med ADHD*." Der er også børn, der føler, at de er blevet bedre til at tale med lærere om deres følelser.

Dog er der også børn, der stadig finder det svært at finde de rette ord til at forklare, hvad de tænker og oplever. En deltager siger: "*Det er stadig svært at forklare og finde de rette ord, sådan at andre forstår det*." Samlet set viser svarene, at forløbet har hjulpet nogle børn til at blive bedre til at udtrykke deres følelser, mens andre stadig oplever udfordringer med at finde ord og åbne op.

Hvad er det vigtigste, børnene har lært?

Mange børn nævner, at det vigtigste, de har lært i børnegruppen, er at de ikke er alene i deres situation. Mange udtrykker, at det har været betydningsfuldt at møde andre børn, der har oplevet noget lignende, som en deltager siger: "*Jeg har lært, at der er flere på min egen alder, som har det på samme måde*." Flere børn nævner, at det har hjulpet dem at forstå, at det ikke er noget at skamme sig over, og at de kan dele deres oplevelser: "*At man ikke skal skamme sig over at sige nej*," og "*At tale med nogen om, hvordan jeg har det og ting, jeg ikke rigtig har delt med nogen før*."

Desuden nævner flere børn, at de har fået konkrete redskaber og tips til at håndtere deres situation bedre. Flere børn har også fået nye venskaber med børn, der forstår deres situation.

Aktiviteterne i gruppen, som leg, skuespil og fælles hyggestunder, har også været en vigtig del. Børnene nævner, at det har været godt at være sammen om noget, der ikke nødvendigvis handler om det svære, som en deltager siger: "*Rart at være sammen om noget, hvor man ikke behøver at tænke så meget på det tunge*."

Hvilket råd vil børnene give andre børn om dét at gå i børnegruppe?

Børnene deler en række grunde til, hvorfor andre børn bør overveje at deltage i en børnegruppe. De fremhæver især fordelene ved at kunne møde og tale med andre, der har

haft lignende oplevelser. Som en deltager siger: "*Meget anderledes at snakke med nogen, der rent faktisk kender til det end nogen, der bare prøver at være der for én, uden at de kender det*." Flere børn nævner, at det er en god mulighed for at få venner, der forstår én, og at det kan hjælpe en med at åbne op om svære følelser: "*Man kan snakke med folk, der forstår én. Man kan åbne sig op om mange ting. Gør det. Det er en rar ting*."

Der er også børn, der understreger, at man kan få ideer til, hvad man kan gøre, når det er svært derhjemme: "*Det er godt at vide, at der også er andre, der har det svært. Man kan få ideer til, hvad man kan gøre, når det er svært derhjemme*." Og for nogle børn handler det om at finde en lettelse ved at kunne dele sine følelser og tanker med andre, som har oplevet noget lignende: "*Hvis du har det svært, så gør det, fordi man får det bedre af at komme ud med ting indeni*."

6.2 Forældrenes vurderinger af børnenes udbytte

Forældrenes svar på, hvilken betydning børnegrupperne har haft for deres børn, viser overvejende positive resultater. 83% af forældrene angiver, at deres barn i meget høj grad har været glad for at deltage, og lige så mange oplever, at det samlet set har været en positiv oplevelse. Derudover mener en stor andel af forældrene, at børnegruppen har hjulpet deres barn til bedre at forstå familiens udfordringer, mens 74% vurderer, at barnet har fået mere viden om sin egen rolle i familien.

TABEL 6: FORÆLDRES VURDERINGER AF BØRNEGRUPPERNES BETYDNING FOR BØRNENE (N: 35)

	I meget høj grad	I høj grad	I nogen grad	I ringe grad	Slet ikke	Ved ikke
Mit barn har fået mere viden om sin egen rolle i familien	20%	54%	14%	0%	3%	9%
Mit barn kan bedre forstå de udfordringer, der er i vores familie	14%	69%	11%	0%	0%	6%
Mit barn har været glad for at være med i børnegruppen	83%	14%	3%	0%	0%	0%
Det har samlet set været positivt for mit barn at deltage i børnegruppen	83%	17%	0%	0%	0%	0%

Ingen forældre oplever, at børnegruppen har haft en negativ effekt, men en mindre andel (6-9%) svarer "ved ikke" i visse kategorier. Dette kan skyldes, at nogle børn allerede havde en stærk forståelse af deres situation, at forandringerne er svære at vurdere, eller at nogle børn har taget tavshedspligten meget bogstaveligt og ikke har delt deres oplevelser med forældrene.

Forældrenes opfølgende skriftlige kommentarer viser ligeledes, at børnegruppen har haft en stor og positiv betydning for deres børn på flere niveauer. Flere nævner, at børnene har lært at sætte ord på deres følelser og fået et sprog for de svære emner, hvilket har gjort det lettere for dem at udtrykke sig. En forælder beskriver det således: "*Vores søn har været meget glad for at deltage i børnegruppen, selvom han var skeptisk i starten. Vi kan mærke, at han forstår de udfordringer, vi står overfor, og kan sætte ord på de svære følelser*."

Et gennemgående tema er oplevelsen af fællesskab og spejling i andre børn i lignende situationer. Børnene har opdaget, at de ikke er alene, hvilket har givet dem tryghed og en følelse af sammenhold. "*Det har været stort at opdage, at man ikke er alene, samt at*

udveksle med en i samme størrelse og ikke kun voksne." Flere forældre nævner også, at deres barn har fået nye venner og haft stor glæde af de voksne i gruppen. En forælder fortæller: "*Han har sagt, at han har fået nye venner og mødt nogle voksne, som var gode til at lytte og gerne ville forstå ham*."

For nogle børn har forløbet ført til mere selvstændighed, øget selvværd og en bedre forståelse af egne følelser. "*Hun har fået mere selvstændighed og en større tro på sig selv, samtidig med at hun har oplevet, at andre også kan have svære perioder*." Andre har oplevet en mere direkte adfærdsændring, såsom bedre evne til at sige fra eller færre vredesudbrud. En forælder beskriver: "*Han bliver tit meget vred og sur og svarer igen. Men det er blevet lidt bedre efter, at han er startet i gruppen. Måske fordi andre børn har sagt, at de har det på samme måde*."

Samtidig nævner enkelte forældre, at deres barn ikke har fortalt meget om forløbet, men at de alligevel har fået en oplevelse af, at barnet har fået noget vigtigt med sig. "*Mit barn har ikke fortalt meget om forløbet, da han har taget 'tavshedspligten' meget alvorligt. Men han har glædet sig til at skulle afsted, og han var ked af, da gruppen stoppede*."

Forældrenes generelle positive tilkendegivelser om indsatsen og dens betydning for deres børn afspejles ligeledes i nedenstående case.

Case

Baggrund
Familien blev opmærksom på SIND Rådgivnings gruppetilbud via sundhedsplejersken på barnets skole, som anbefalede indsatsen på baggrund af barnets adfærdsudfordringer i skolen.

Deltagelse
Forud for gruppeforløbet havde barnet flere individuelle samtaler med en kontaktperson fra SIND Rådgivning, hvilket skabte tryghed inden opstart.

Børnegruppens betydning
Forældrene oplever, at gruppen primært fokuserer på følelser frem for adfærd, hvilket de anerkender, da fortrolighed er vigtig for børnenes tryghed. Forældrene fortæller, at deres barn kommer hjem med stor energi efter gruppesessionerne og har skabt venskaber med andre børn i lignende situationer. Derudover tilbringes der også tid med en af gruppekammeraterne uden for forløbet. Dog har forældrene ikke oplevet en væsentlig ændring i den udadreagerende adfærd, da det fortsat er svært for barnet at tale om sine reaktioner.

Forældrenes forbedringsforslag

Forældrene peger på flere områder, hvor forløbet kunne forbedres. En gennemgående anbefaling er et længere forløb i børnegrupperne, da mange oplever, at børnene først for alvor åbner sig op, når forløbet nærmer sig sin afslutning: "*De når lige at åbne sig op, og så slutter det*." Flere forældre foreslår, at børnene enten får mulighed for at deltage i flere børnegruppeforløb eller at varigheden udvides.

En anden væsentlig pointe er ønsket om en bedre matchning af børnene, så de lettere kan spejle sig i hinanden. Forældre nævner især alder, køn og relation til den pårørende som faktorer, der kan have betydning for, hvor let børnene kan relatere til hinandens oplevelser: "*Sikre at børnene kan spejle sig i hinanden, eksempelvis ved at alder, evt. køn og især relation til pårørende er den samme*."

Nogle forældre efterspørger også en større inddragelse af forældrene, enten gennem fælles aktiviteter eller en afsluttende samtale: "*Jeg kunne godt tænke mig, at forældre og børn var sammen med de andre børn og forældre og måske lavede nogle workshops eller rollespil*." Andre foreslår opfølgende samtaler eller tilbud om individuelle samtaler til børnene efter forløbet. Nogle forældre efterspørger også en tydeligere forklaring af, hvad der foregår i børnegruppen, så de bedre kan forstå og støtte deres barns udvikling.

Endelig nævner enkelte, at det ville være en fordel med flere børnegrupper geografisk spredt for at lette transporten: "*En drøm vil være, hvis der var flere børnegrupper rundt omkring i Aarhus Kommune, så man ikke skal køre så langt*."

Udvikling i børnenes trivsel, mestring og relationer

I dette afsnit præsenteres forældrenes vurderinger af, hvordan deres børn har udviklet sig fra start til slut inden for trivsel, mestring og relationer. Det er vigtigt at tolke resultaterne med en vis forsigtighed, da antallet af besvarelser er relativt begrænset. Derudover er der ikke fuldstændig overlap mellem de forældre, der har deltaget i opstarts- og afslutningsmålingen.

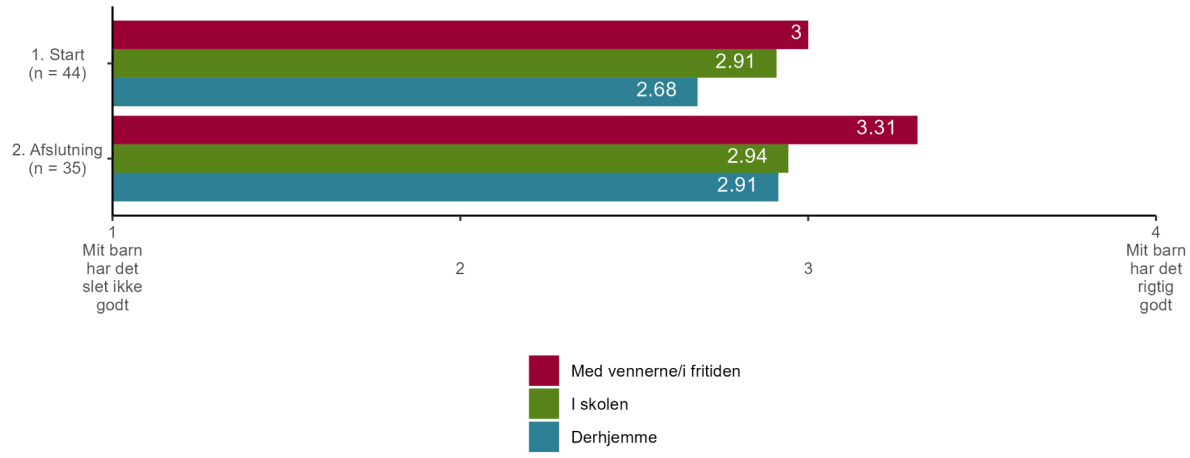
Børnenes trivsel

Forældrene har ved start og afslutning svaret på, hvordan de vurderer, at deres børn har det for tiden i tre forskellige arenaer: I fritiden med vennerne, i skolen og derhjemme. Figuren nedenfor viser, at hjemmet er den arena, hvor børnene trives dårligst, men at der er sket en positiv udvikling ved afslutning. Det kan skyldes, at forløbet har bidraget til en bedre forståelse mellem forældre og barn, ændringer i hjemmets dynamik eller at forældrene har fået nye redskaber til at støtte deres børn.

Figuren viser, at forældrene ved projektets start vurderer, at deres børn trives bedst i fritiden sammen med vennerne. Det er også på dette område, at den største forbedring ses over tid. Dette er et særdeles positivt resultat, da stærke sociale relationer uden for familien er særligt vigtige for børn, der er pårørende til psykisk syge familiemedlemmer. Resultatet kan indikere, at børnene har opnået øget tryghed i deres sociale relationer samt en styrket følelse af selvværd.

Endeligt viser figuren, at børnenes trivsel i skolen forbliver stort set uændret gennem projektperioden. Dette kan skyldes, at arbejdet med trivsel i skolen afhænger af en bredere og mere kompleks indsats, der involverer flere fagpersoner såsom lærere, pædagoger og skolens ledelse.

FIGUR 1: BØRNENES TRIVSEL I TRE FORSKELLIGE ARENAER



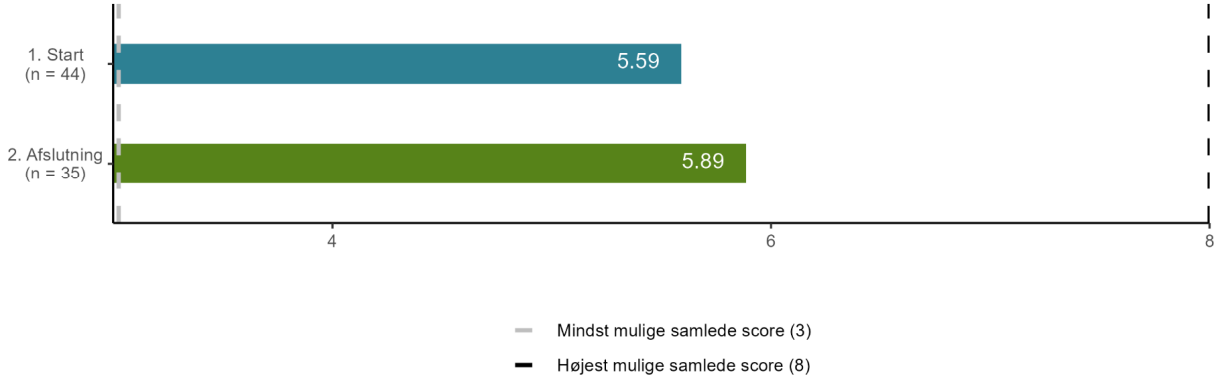
Børnenes mestring

Børnenes mestring er vurderet ud fra forældrenes svar på to spørgsmål: Om barnet er god til at sige fra, når noget er svært, og om barnet som regel kan finde en løsning på udfordringer. Disse to spørgsmål indgår i et indeks om børnenes mestring, der har en score fra 3 til 8.

Figuren viser, at forældrene oplever en mindre, men positiv udvikling i børnenes evne til at håndtere udfordringer og bede om hjælp, når de har brug for det. Stigningen fra 5,59 til 5,89 indikerer en forbedret mestringsevne, men samtidig også, at der stadig er rum for yderligere

udvikling. Dette kan tyde på, at børnene har fået bedre strategier til at tackle vanskeligheder, men at der fortsat er behov for støtte og opfølgning for at styrke deres mestring yderligere.

FIGUR 2: BØRNENES MESTRING

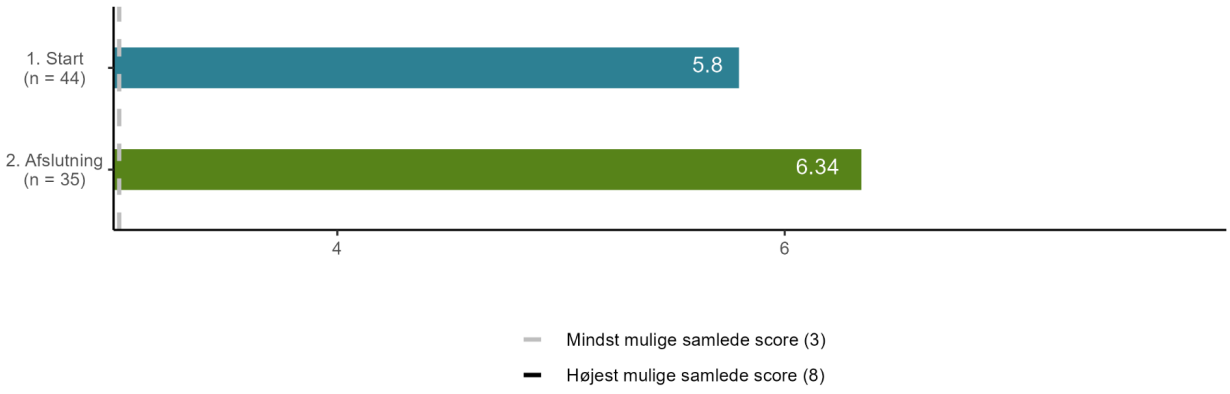


Barnets relationer

Barnets relationer er målt ved at spørge forældrene, om deres barn har nogen at snakke med, når noget er svært, samt om barnet ofte er sammen med venner. Figuren viser, at forældrene oplever en positiv udvikling i deres børns relationer fra projektets start til afslutning.

De to spørgsmål er samlet i et indeks med en score fra 3 til 8, hvor gennemsnittet stiger fra 5,8 ved opstart til 6,34 ved afslutning. Denne udvikling tyder på, at børnene i højere grad oplever social støtte og samvær med venner, hvilket kan være et udtryk for øget tryghed i relationer eller en styrket evne til at opsøge sociale fællesskaber.

FIGUR 3: BØRNENES RELATIONER



6.3 Forældres udbytte

I dette afsnit præsenteres forældrenes oplevelse af forældrerådgivningen og dens betydning for deres viden, forståelse og mestring i familien. Derudover belyses udviklingen i forældrenes trivsel og håndtering af udfordringer samt en case, der illustrerer rådgivningens betydning i praksis.

Forældrerådgivning

Forældre har i gennemsnit deltaget i lidt over 4 samtaler. I tabel 7 nedenfor ses forældrenes vurderinger af, hvilken betydning samtalerne har haft. Der skal i tolkningen af resultaterne tages forbehold det begrænsede antal svar.

TABEL 7: FORÆLDRES VURDERINGER AF SAMTALERNES BETYDNING (N: 27)

	I meget høj grad	I høj grad	I nogen grad	I ringe grad	Slet ikke	Ved ikke
Jeg har fået mere viden om, hvordan jeg kan støtte mit barn/mine børns trivsel i familien	30%	52%	19%	0%	0%	0%
Jeg har fået en bedre forståelse for, hvorfor mit barn/mine børn reagerer som det gør	7%	52%	41%	0%	0%	0%
Jeg har fået redskaber til håndtering af konflikter i familien	7%	33%	52%	0%	4%	4%
Det har samlet set været positivt for mig at deltage i samtalerne	48%	41%	11%	0%	0%	0%

Forældrerådgivningen har overordnet haft en positiv betydning for forældrene, særligt i forhold til at styrke deres viden om, hvordan de kan støtte deres barns trivsel. 82% af forældrene angiver, at de i høj eller meget høj grad har fået mere viden om, hvordan de kan støtte deres barn.

Forældrene har også opnået en bedre forståelse af deres barns reaktioner, hvor 59% vurderer dette i høj eller meget høj grad, mens 41% svarer i nogen grad. Når det kommer til redskaber til konflikthåndtering i familien, er vurderingerne mere spredte. 40% oplever, at de i høj eller meget høj grad har fået konkrete redskaber, mens 52% angiver, at de i nogen grad har fået det. Samtidig svarer en lille andel, at de slet ikke har fået redskaber.

Den nedenstående case viser et eksempel på, hvilket udbytte en af forældrene har oplevet af forældrerådgivningen.

Case

Baggrund
En mor til to drenge på syv og ni år har gennem mange år levet med sygdom og har haft flere indlæggelser i psykiatrien. Begge drenge har deltaget i en børnegruppe, og den yngste søn deltog efterfølgende i en ny børnegruppe, hvor moren i den forbindelse samtidig deltog i den tilknyttede forældregruppe.

Deltagelse
Forældregruppen har mødtes tre gange.

Forældrerådgivningens betydning
Forældrerådgivningen har haft stor betydning for moren, både i forhold til indsigt i børns oplevelser af psykisk sygdom og muligheden for at dele erfaringer med andre forældre. Hun beskriver det som en værdifuld oplevelse, selvom forældregruppen kun mødtes tre gange: *"Det har givet mig helt vildt meget at deltage i forældregruppen. De få gange gav mig så meget indsigt i, hvordan andre familier tackler nogle ting i hverdagen, og forstå hvad der sker inde i et barn, når en forælder bliver psykisk syg."*

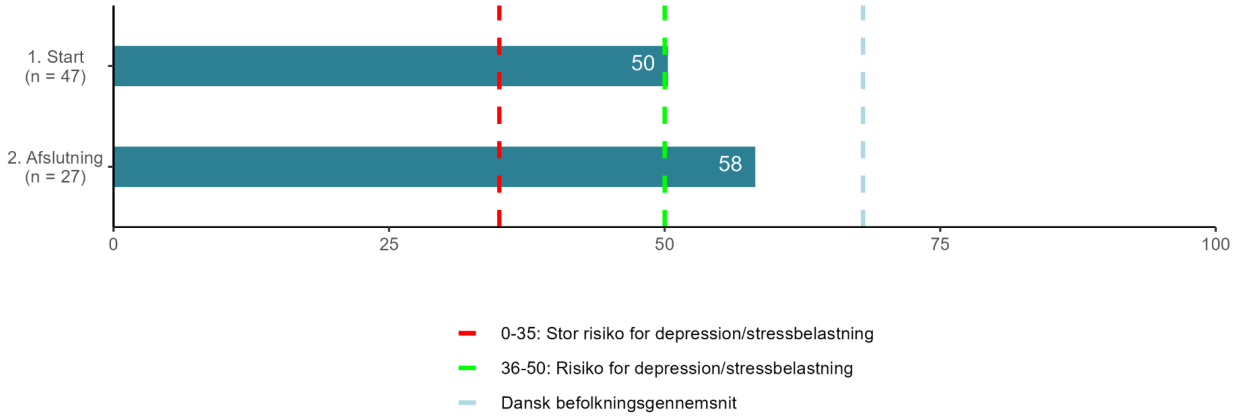
Moren fortæller desuden, at sammenholdet mellem forældrene fortsatte uden for de planlagte møder, hvor flere familier har valgt at holde kontakten.

Forældres udvikling i trivsel og mestring

Udviklingen i forældrenes trivsel er undersøgt ved hjælp af det validerede redskab WHO-5, der består af fem spørgsmål om, hvordan forældrene har følt sig tilpas i de seneste to uger. WHO-5 måler graden af positive oplevelser på en skala fra 0-100, hvor en højere score indikerer bedre trivsel.

Figuren viser, at forældrene ved forløbets start havde en gennemsnitlig WHO-5-score på 50, hvilket placerer dem lige på grænsen mellem risiko for depression/stressbelastning (36-50) og et mere moderat trivselsniveau. Ved afslutningen er scoren steget til 58, hvilket indikerer en tydelig forbedring i forældrenes trivsel og dermed bedre forudsætninger for at håndtere hverdagen. Selvom udviklingen er positiv, ligger forældrene fortsat et stykke under gennemsnittet for den danske befolkning (68), markeret ved den lyseblå stiplede linje i figuren.

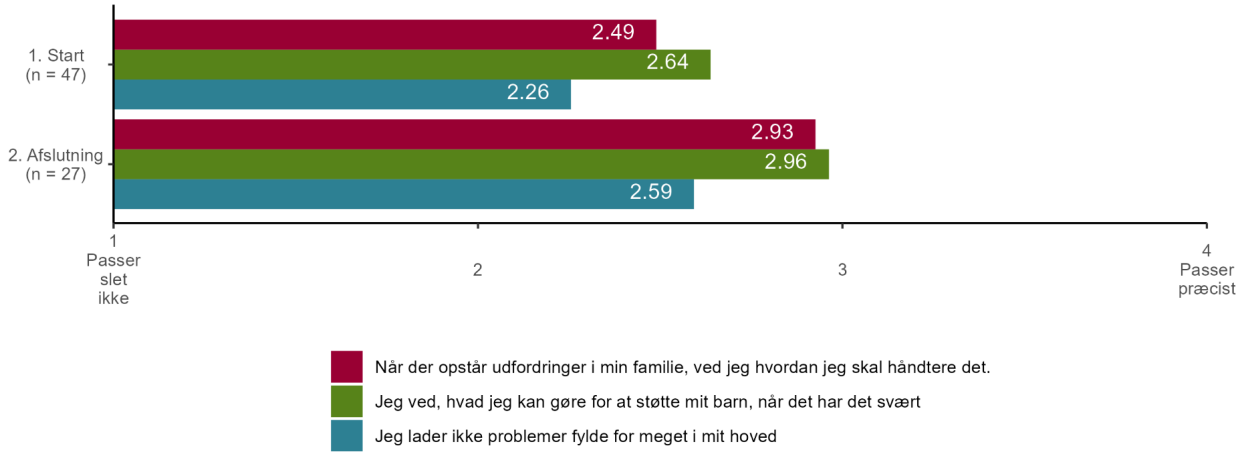
FIGUR 4: FORÆLDRENES TRIVSEL



Forældrenes mestringsevne er målt gennem tre spørgsmål, der omhandler deres evne til at håndtere udfordringer i familien, støtte deres barn, når det har det svært, og ikke lade problemer fylde for meget i deres tanker. Svarene er angivet på en skala fra 1 til 4, hvor en højere score indikerer større mestring.

Evalueringen viser, at forældrenes mestringsevne er forbedret på alle tre områder i løbet af projektet.

FIGUR 5: FORÆLDRENES MESTRING



Den største udvikling ses i evnen til at håndtere udfordringer i familien, hvilket tyder på, at forældrene har fået værktøjer og strategier til at tackle svære situationer mere effektivt. Stigningen i evnen til at støtte barnet, når det har det svært, indikerer, at forældrene føler sig mere sikre i deres rolle og har fået en bedre forståelse af deres barns behov.

Selvom forældrenes evne til ikke at lade problemer fylde for meget i deres hoved også er steget, ligger denne score stadig lavest af de tre områder. Dette kan tyde på, at forældrene stadig oplever en betydelig psykisk belastning.

7 Kompetenceudvikling

I løbet af projektperioden er der gennemført kompetenceudvikling for projektmedarbejderne fra SIND Rådgivning og Center for Mestring.

Den 16. august og 25. september 2023 deltog medarbejderne i kursusforløbet "Regulering Gennem Leg" ved Carsten Møller, certificeret psykoterapeut og indehaver af Mere Robust. Kurset havde fokus på, hvordan leg kan bruges som et redskab til at styrke børns robusthed og følelsesmæssige regulering.

Derudover har projektpersonalet fra begge organisationer gennemført et onlinekursus ved familieterapeut Karen Glistrup, "Hvad børn ikke ved, har de ondt af". Kurset blev afviklet via snakomdet.dk og fokuserede på, hvordan voksne kan støtte børn i at forstå og sætte ord på psykisk sygdom i familien.

7.1 Vurderingen af kompetenceudviklingen

Session 1 og 2: Regulering Gennem Leg

På kurset deltog syv medarbejdere, som alle har udfyldt et spørgeskema.

Deltagerne i kompetenceudviklingen vurderer samlet set forløbet som meget positivt og lærerigt. Informationen forud for kurset blev oplevet som tilstrækkelig, og kursusindholdet havde en god balance mellem oplæg, øvelser og dialog. Flere fremhæver, at underviseren var dygtig til at gøre materialet levende gennem eksempler og aktiv inddragelse af deltagernes egne erfaringer.

Deltagerne oplevede, at kurset gav dem både ny viden om de udfordringer, børn i målgruppen kan have, og konkrete redskaber til arbejdet med børnegrupper. Særligt blev den enkle og praksisnære formidling om børns nervesystem og følelsesmæssige regulering fremhævet som værdifuld og let anvendelig i deres daglige arbejde.

Flere deltagere nævner, at kurset har gjort dem bedre i stand til at facilitere børnegrupper, og at de allerede har afprøvet nogle af de nye metoder med gode resultater.

Enkelte efterlyser lidt mere struktur eller en længere kursusvarighed, men samlet set beskrives forløbet som inspirerende og udbytterigt, både teoretisk og praktisk.

Online kompetenceudvikling: Hvad børn ikke ved, har de ondt af

Evalueringen af onlinekurset med Karen Glistrup bygger på besvarelser fra tre deltagere, hvilket betyder, at resultaterne skal tolkes med forbehold for den begrænsede datamængde. Overordnet set vurderes kurset som relevant og udbytterigt, særligt i forhold til at give deltagerne en større forståelse af børns følelsesmæssige udfordringer og konkrete redskaber til arbejdet i børnegrupper.

Deltagerne oplevede, at informationen før kursusstart var tilstrækkelig, og at kurset var nemt at tilgå online. Kurset blev vurderet som godt struktureret med korte indlæg og relevante eksempler, hvilket gjorde det let at følge og anvende i praksis. En deltager fremhæver: "*Godt, fordi der både er teori, praksis og opgaver*."

En deltager nævner dog, at manglen på dialog var en udfordring, da det var et forud optaget kursus uden mulighed for direkte interaktion. Samtidig oplevede vedkommende, at kurset stadig gav rum for refleksion gennem de stillede spørgsmål og øvelser.

Kurset har ifølge deltagerne givet både ny viden og genopfrisket tidligere erfaringer. En deltager med erfaring i arbejdet med børn siger: "*Har arbejdet med børn i flere år, men alligevel godt at få det på en anderledes måde*." En anden, der ikke har haft stor erfaring med børnegrupper, nævner: "*Da jeg ikke har den store erfaring ift. børnegrupper, har jeg fået meget ny viden*."

Deltagerne vurderer, at kurset har gjort dem bedre i stand til at håndtere følelsesmæssige udfordringer i børnegrupper. En deltager siger: "*Jeg føler, at jeg har fået mange nye redskaber i arbejdet med børnegrupper*." En anden fremhæver, at kurset er brugbart over tid: "*Jeg har flere gange været tilbage og genlytte - derfor fedt med optaget kursus*."