
Gode råd til familier med børn og unge med psykisk sårbarhed under COVID-19 epidemi

De mange tiltag i samfundet for at mindske smitte med ny coronavirus har stor indflydelse på danske familiers hverdag. Det er forståeligt, at du som forælder kan opleve bekymringer, stress og belastninger i en anderledes tid med udbrud af ny coronavirus. Det gælder også dine børn. Måske er du hjemme med et eller flere børn igennem længere tid, og måske er du bekymret for, hvordan dit barn skal klare en ny hverdag i daginstitution og skole, og hvornår det skal være. Den situation kan være særlig svær, hvis dit barn har psykiske vanskeligheder. Vi har i det følgende samlet nogle gode råd til at støtte dig og din familie i en ualmindelig situation.

De gode råd er udarbejdet i samarbejde med overlæge i børne- og ungdomspsykiatri Pia Jeppesen, professor Anne Thorup, professor Mikael Thastum og professor Niels Bilenberg.

15.04.2020



Gode råd til familien

- Husk at anerkende dig selv og dine børn for alt det, som går godt på trods af, at hele den kendte hverdag er påvirket af den nye situation.
- Lav et skema over aktiviteter for dagen eller ugen, selvom dagene ligner hinanden, og følg det så godt som muligt. Det giver tryghed for et barn at vide, hvad dagen byder på, og det giver alle i familien en struktur og rytme. Indsæt fx madlavning, måltider, gåture/motion, skolearbejde, praktiske opgaver i hjemmet, fritid og sengetid på bestemte tidspunkter, som minder om barnets normale hverdag.
- Inddrag barnet i at lave skemaet og lad barnet være med til at sætte mål for de praktiske opgaver og skolearbejdet. Målene skal være realistiske og attraktive for barnet.
- Det kan være meget svært for dit barn at holde sin motivation og koncentration oppe, og du kan hjælpe dit barn ved at planlægge pauser, hvor I laver noget rart sammen. Korte pauser og små belønninger, ros og anerkendelse kan hjælpe.
- Hav fokus på det, der lykkes. Overvej om du skal sænke dine krav og forventninger til dig og andre i familien, sådan at dagen byder på flere succeser.
- Kontakt barnets lærer, hvis du er i tvivl om noget med skolearbejdet. Husk at det er din opgave at være forælder. Skolelæreren har stadig ansvaret for undervisningen af dit barn.
- Begræns nyhedsstrømmen til udvalgte tidspunkter. Som forælder skal du "filtre-re" nyhederne, så barnet så vidt muligt får sin information om ny coronavirus via dig. Du kan hjælpe barnet med en realistisk forståelse af situationen.

Du kan finde mere information om, hvordan du taler med dit barn om ny coronavirus på sst.dk.

Hvis dit barn er særligt bekymret og bange for ny coronavirus, kan du også finde inspiration til, hvordan du kan forholde dig til dette på psy.au.dk/cebu/ eller på sst.dk.

Gode råd i forhold til barnet

Hvis et barn i familien har en psykiatrisk diagnose eller en særlig sårbarhed, kan symptomer eller tegn blusse op eller blive tydeligere, fordi det hele er så anderledes end det plejer at være. Sårbare børn bliver ofte stressede ved forandringer, selvom tempoet i dagligdagen måske er sat ned. Fx kan et barn med ADHD blive mere impulsivt, og fysisk uroligt eller have sværere ved at koncentrere sig end normalt. I forvejen ængstelige børn kan blive mere bekymrede eller angst.

- Tal med barnet om, at det er almindeligt, at man kan få det svært i en periode, hvor alting er anderledes end normalt. Anerkend at det er almindeligt, at man både som barn, ung og voksen kan have mange tanker eller bekymringer, føle uro, rastløshed, tristhed eller usikkerhed. Nogle kan også opleve søvnbesvær eller irritabilitet. Lyt til og vis forståelse for barnets oplevelser, tanker og bekymringer.
- Husk at du altid kan kontakte egen læge – også med spørgsmål om psykisk helbred. Hvis du er nervøs for at møde fysisk op, kan du starte med at ringe til lægen og spørge, om der er mulighed for eksempelvis videokonsultation.
- Hvis dit barn er i psykiatrisk behandling, så følg behandlingen som vanligt, og gør de ting, som plejer at virke. Kontakt behandlingsstedet, hvis du som forælder bliver nervøs, eller hvis du synes, at symptomerne tager overhånd.

Hvis dit barns skole eller pasningstilbud er lukket, kan du rette henvendelse til kommunen og høre om dit barn er omfattet reglerne om nødpasning for børn og unge, der har særlige sociale, pædagogiske eller behandlingsmæssige behov.

- Der kan være nogle tilbud, som dit barn tidligere har modtaget, som ikke er tilgængelige lige nu. Men der kan være andre tilbud, som stadig er der, eller er der i en anden form. Tag derfor ved behov kontakt til eksempelvis kommunen, vanlig behandler i psykiatrien eller egen læge og hør om mulighederne.

Gode råd i forhold til at tage vare på dig selv

- Husk også at tage vare på dig selv som forælder, selvom det kan være svært.
- Dit barn ser på dig for at se forstå, hvad der sker omkring jer, så du hjælper dit barn, når du passer godt på dig selv og bevarer roen.
- Prøv at sætte tid af hver dag til, at du kan få hvilet, talt med en ven eller gået en tur – eller hvad du nu har brug for. Gør noget godt for dig selv hver dag.
- Tal med andre voksne (venner, familie), hvis du bliver overvældet af negative følelser. Det vil gøre det lettere for dig at reagere roligt sammen med dit barn.
- Du er ikke alene, ræk ud efter hjælp fra dit netværk eller fra det offentlige, f.eks. egen læge, kommune eller psykolog.

Her kan du få hjælp og støtte

Egen læge

Du må altid ringe til egen læge – også hvis du bare er i tvivl.

Kommunen

Alle kommuner kan kontaktes i telefontiden som vanligt.

Ved alvorlige psykiske symptomer som gentagen selvskade, selvmordstanker eller -handlinger, svære humør- eller følelsesmæssige svingninger, svære tvangssymptomer, psykotiske symptomer (som hallucinationer eller vrangforestillinger), svært misbrug, eller ved voldsom, truende eller markant ændret adfærd skal man kontakte egen læge, vanligt behandlingssted eller psykiatrisk akutmodtagelse.

Rådgivning

Flere organisationer tilbyder anonym og gratis rådgivning på telefon og chat, hvor du eller dit barn kan ringe eller skrive med jeres bekymringer, fx:

- **Psykiatrifonden.** Læs mere og find kontaktoplysninger til eksempelvis gruppechat for unge eller anonym telefonrådgivning på [psykiatrifonden.dk](https://www.psykiatrifonden.dk)
- **Angstforeningen.** Læs mere og find kontaktoplysninger til AngstTelefonen for børn, unge og forældre på [angstforeningen.dk](https://www.angstforeningen.dk)
- **Børns Vilkår.** Børns Vilkår har en BørneTelefon, som dit barn kan ringe til eller en ForældreTelefon, som du kan ringe til, hvis du har spørgsmål, som omhandler dit barn. Læs mere og find kontaktoplysninger på [bornsvilkar.dk](https://www.bornsvilkar.dk)
- **Livslinien.** Hvis dit barn er i krise eller har tanker om selvmord kan du eller dit barn kontakte Livsliniens telefonrådgivning på 70 201 201 eller kontakte chat- eller netrådgivningen. Du kan læse mere på [livslinien.dk](https://www.livslinien.dk)
- **Mindhelper.** [mindhelper.dk](https://www.mindhelper.dk) er en hjemmeside, som kan guide unge gennem hårde tider.