

# Børn er også pårørende

## Børne-, unge- og søskendekurser i PsykInfo i Region Syddanmark

EN VIDENS- OG ERFARINGSOPSAMLING: RESUMÉ & NEDSLAG  
UDFORMET AF

Rikke Amalie Agergaard Jensen &  
Jeanne Holm Ovesen

Version: 06.05.2024



# Resumé: Specifik, alderstilpasset støtte til pårørende børn og unge

I denne udgave formidler vi et resumé og tre centrale nedslag (se Boks 1) fra videns- og erfaringsopsamlingen *"Børn er også pårørende: Børne-, unge- og søskendekurser i PsykInfo i Region Syddanmark"*.

## Resumé af videns- og erfaringsopsamlingen

Børne-, unge og søskendekurser henvender sig til børn og unge, der har en forælder eller en søskende med psykisk sygdom. I videns- og erfaringsopsamlingen præsenterer vi en analyse af børnenes, de unges og forældrenes evaluering af kurserne.

Videns- og erfaringsopsamlingen viser, at kurserne bidrager til børn og unges forståelse, mestringsevne og trivsel og gør en væsentlig forskel i deres liv.

Udbytte opstår, når børn og unge får kendskab til andre på samme alder, som står i sammenlignelige situationer, og fordi kursuslederne støtter børnene og de unge i at dele deres erfaringer og tanker i et tillidsfuldt og trykt rum.

Ved at belyse de implikationer, som sygdom i familien kan have og ved at synliggøre, at børne-, unge- og søskendekurser kan skabe positiv forandring, fremhæver videns- og erfaringsopsamlingen vigtigheden af at tilbyde specifik, alderstilpasset støtte, som kan bidrage til at reducere stigma og fremme mental sundhed og trivsel for pårørende børn og unge samt deres familier.

Nationale anbefalinger (1) og regionale strategier (2,3) illustrerer vigtigheden af, at sundhedspersoner har kendskab til, hvor pårørende børn og unge kan få støtte. Samtidig belyser de, at det er afgørende, at sundhedspersoner afdækker alle børn og unges behov for støtte systematisk. Børne-, unge- og søskendekurser udgør blot én af flere støttetilbud, som sundhedspersoner kan oplyse om, når de i samspil med familien vurderer, om barnet eller den unge har behov for yderligere støtte.

## BOKS 1 Nedslag

- #1** Rapporten præsenterer forskellige perspektiver på det at vokse op som pårørende til en forælder eller søskende med psykisk sygdom, og hvad det betyder at deltage i et børne-, unge- eller søskendekursus.
- #2** Både børnene, de unge og deres forældre er enige i, at det største udbytte ligger i mødet med de andre børn og unge. Derudover oplever de en øget viden samt bedre mestring og trivsel i hverdagen.
- #3** Alle forældre - og langt størstedelen af børn og unge - er tilfredse med kurset. At der er børn og unge, som ikke profiterer af eller føler sig tilpasse i tilbuddet, understreger vigtigheden af, at fagpersoner vedvarende afdækker pårørende børn og unges støttebehov og og sætter dem og deres familier i kontakt med relevante støttefunktioner.



# #1 Forskellige perspektiver på det at vokse op som pårørende

Mere end 100 børn og unge og mere end 100 forældre har bidraget til evalueringen. Gennem evalueringen får vi et indblik i deres behov i hverdagen, og hvordan de oplever tilbuddet.

Børnene og de unge vil gerne vide mere om deres forældres eller søskendes psykiske sygdom, ligesom de gerne vil mødes med andre i lignende situationer.

Forældrene mener, at deres barn har et behov for ekstra støtte gennem tilbuddet.

Vi har desuden lavet individuelle interviews samt fokusgruppintervjuer med kursuslederne i PsykInfo.

Kursuslederne understreger den vanskelige situation, som familierne kan komme til at stå i, når én i familien bliver ramt af psykisk sygdom. De understreger også nødvendigheden af at være opmærksom på de pårørende børn og unge, fordi mange pårørende børn og unge kan blive forsigtige med at kræve andres opmærksomhed.

Endeligt bygger rapporten på en afdækning af den kvalitative litteratur.

## Børn med forældre med psykisk sygdom

142.099 børn og unge mellem 0-16 år har mindst én forælder med en psykisk sygdom, som er registreret ved et sygehus (9)

## Børn med søskende med psykisk sygdom

52.300 børn og unge har en søskende i alderen 0-17 år, som er registreret med en psykiatrisk diagnose (10)

Afdækningen viser, at pårørende børn og unge befinder sig i vanskelige følelsesmæssige situationer, hvor de kan have god gavn af ekstra støtte ift. at øge deres mentale sundhed og trivsel (4-8).

PsykiInfo udbyder børne- og ungekurser samt søskendekurser for børn og unge (6-18 år og bosiddende i Region Syddanmark), der er pårørende til én eller flere i familien, som har en diagnosticeret psykisk sygdom.

Kurserne veksler mellem undervisning, samtaler og aktiviteter og har en støttende, udviklende og vidensformidlende karakter (se Boks 2).

## BOKS 2

### Hovedformålene med kurserne er, at:

- give barnet eller den unge viden om og sprog for forældrens eller en søskendes sygdom for at fremme dialogen i familien
- aflaste barnets eller den unges følelser af skyld, skam og usikkerhed og vise, at hun eller han ikke er alene med sine vanskeligheder
- hjælpe barnet eller den unge med at opdage, forstå og håndtere egne behov, følelser og muligheder
- klargøre mulighederne for, hvor barnet eller den unge kan finde støtte og hjælp
- styrke barnet eller den unges fortællinger om sig selv ved at give positive oplevelser (fx positive sociale oplevelser igennem det at skabe relationer til andre børn og unge i samme situation)

## #2 Det vigtigste er at møde andre i sammenlignelige situationer

Børnene og de unge understreger, at det mest gavnlige ved deres deltagelse har været mødet med de andre børn og unge.

Dette møde faciliteres af fagligt kompetente kursusledere, som formår at gribe børnene og de unge, der hvor de er.

Forældrene angiver også, at det mest betydningsfulde for deres barn har været mødet med de andre.

På kurserne øges deres viden om, hvordan psykisk sygdom påvirker deres familie og de får viden og inspiration til, hvad de selv kan gøre, når de har det svært (se også Boks 3 og 4).

” [Af de andre lærte jeg] Noget om, hvordan de andre tackler hverdagen - Ida, 12 år

” Jeg ved, at jeg ikke er alene – Maria, 11 år

” Det har haft en positiv og oplysende virkning at møde andre og høre om deres situation. At kunne spejle sig og se gode sider hos/ved vores situation - Mads, bonusfar

” Det som [børnene] jo lagde allermest vægt på, det var jo, at de ikke var alene. [...] det, at man får øjnene op for, at der går nogle andre mennesker rundt derude, som kender lige præcis den følelse, jeg går rundt med. Det har kæmpe stor betydning – Kursusleder, PsykInfo

84 % af forældrene mener, at det vigtigste for deres barns udbytte har været at møde andre børn og unge i sammenlignelige situation

98 % af børnene og de unge mener, at det er 'godt' eller 'virkelig godt' at møde de andre børn og unge

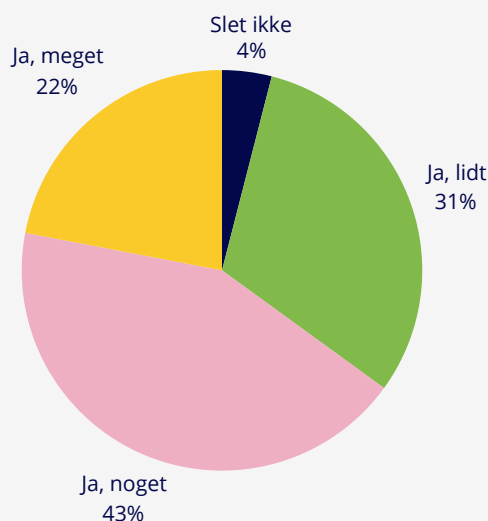
**Note.** Evalueringsskemaerne er udfyldt anonymt og navnene er dermed fiktive.



## BOKS 3 Øget viden

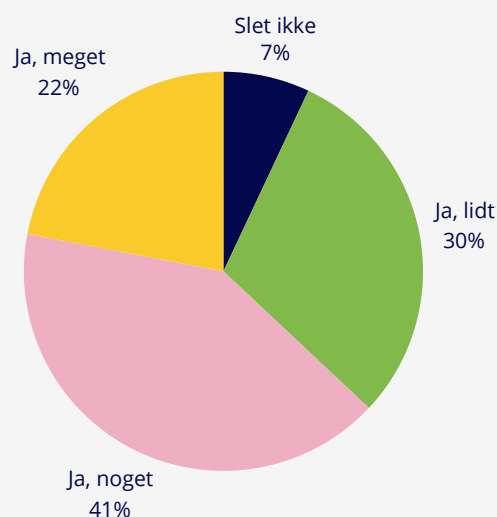
Selvom mange af børnene og de unge ved noget om deres forælders eller søskendes sygdom før de starter på kurset, angiver 93% også, at de har lært noget nyt (se Figur 1 og 2).

**Figur 1.** Barnets/den unges viden om sin forælders eller søskendes psykisk sygdom før kurset (N = 144).



**Note.** Spørgsmålet lyder: Ved du noget om din forælders/søskendes psykiske sygdom?

**Figur 2.** Barnets/den unges viden om sin forælders eller søskendes psykisk sygdom efter kurset (N = 109).

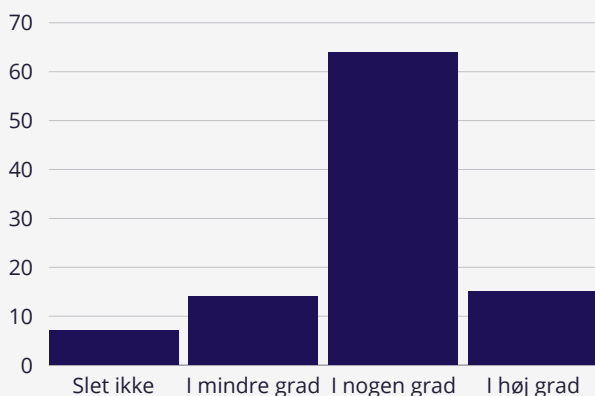


**Note.** Spørgsmålet lyder: Har du lært noget nyt om din forælders/søskendes psykiske sygdom?

## BOKS 4 Bedre mestring og trivsel

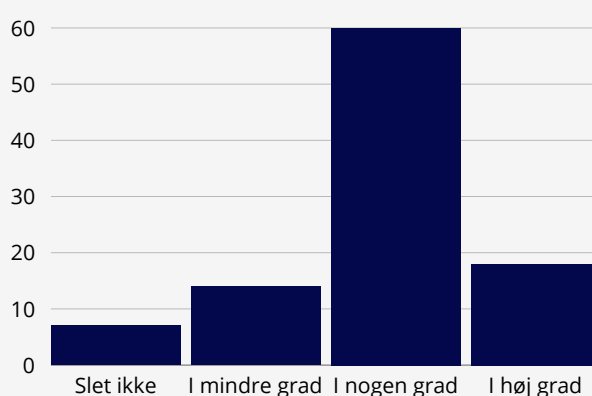
En overvejende andel af forældrene mener, at deres barn er blevet bedre rustet til at håndtere, når hun eller han har det svært (se Figur 3), ligesom en flertallet af forældrene mener, at barnet eller den unge har fået det bedre af at deltage (Figur 4)

**Figur 3.** Forældrenes oplevelse af barnets evne til at håndtere hverdagen, når det er svært (N = 111).



**Note.** Spørgsmålet lyder: Oplever du, at dit barn er blevet bedre rustet til at håndtere, når barnet har det svært?

**Figur 4.** Forældrenes oplevelse af, om kurset har medvirket til at barnet har fået det bedre (N = 111).



**Note.** Spørgsmålet lyder: Har dit barns deltagelse i kurset medvirket til, at barnet generelt har fået det bedre?

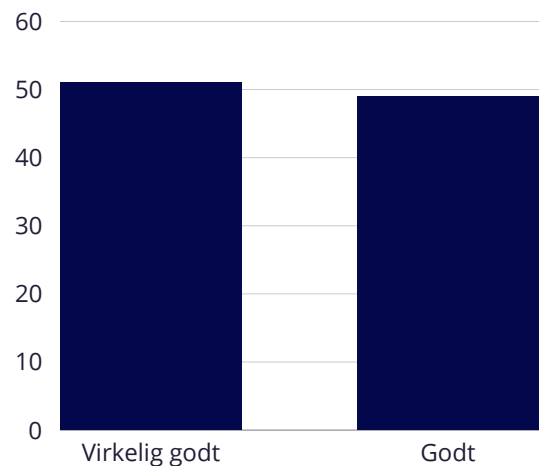
# #3 Forældre og børn er tilfredse

Alle forældre - og næsten alle børn og unge - synes det har været godt eller virkelig godt at deltage. Det er imidlertid værd at bemærke, at en lille andel af børnene og de unge oplever, at det har været "dårligt" at deltage (4 %). Der kan være mange forskellige forklaringer på, hvorfor nogle børn og unge, finder det dårligt at deltage. Det kan handle om, at det ikke har været afklaret godt nok fra starten af, om barnet eller den unge har haft lyst til at deltage; det kan handle om, at barnet eller den unge ikke har fundet sig tilpas i gruppen; eller måske finder barnet/den unge det vanskeligt, at forløbet skal afsluttes.

I betragtning af forældrenes positive samlede indtryk af barnets deltagelse, kan det dog også indikere, at nogle børn og unge fortsat skjuler egne bekymringer for at skærme familien fra yderligere belastning. Dette understreger vigtigheden af, at vi følger op på børnene og de unges behov.

## Forældrenes tilfredshed

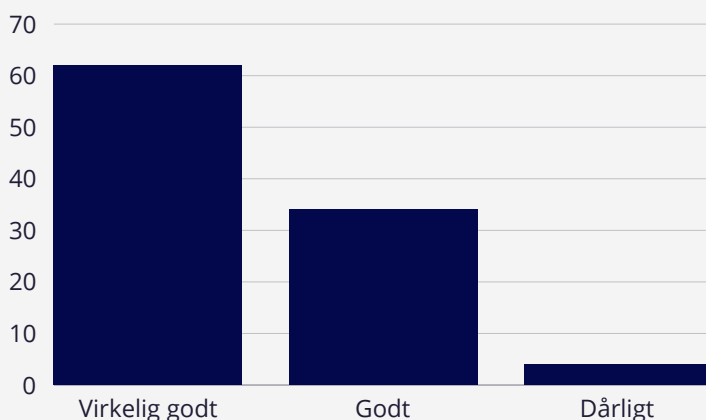
**Figur 5.** Forældrenes samlede tilfredshed med deres barns deltagelse på børne-, unge- eller søskendekurset (N = 111).



**Note.** Spørgsmålet lyder: Hvad er dit samlede indtryk af, at dit barn har deltaget i kurset? Svaralternativer, der ikke er blevet valgt, er "Dårligt" og "Virkelig dårligt".

## Børnene og de unges tilfredshed

**Figur 6.** Børnenes samlede tilfredshed med at deltage på børne-, unge- eller søskendekurset (N = 109)



**Note.** Spørgsmålet lyder: Hvordan har det været at deltage i kurset? Svaralternativet, der ikke er blevet valgt, er "Virkelig dårligt".



# TAK

Vi takker de mange børn, unge, forældre og kursusledere, hvis betydelige bidrag har gjort denne videns- og erfaringsopsamling mulig. Jeres perspektiver har tilført brugernes stemme og fagpersonens dybe viden og kunnen, og har været afgørende for at forankre denne rapport i den virkelighed, hvori den skal skabe værdi. Vi sender vores dybeste taknemmelighed for jeres engagement, vidensdeling, tålmodighed og samarbejdsvilje.

Vi håber, vores formidling af resultaterne afspejler jeres oplevelser.

Psykiatrien i  
Region Syddanmark  
Syddansk Universitetshospital

**CEPI**  
Center for Pårørendeinddragelse

**SDU** 

**PsykiInfo**  
Psykiatrisk Informationscenter



## Referencer

1. Sundhedsstyrelsen. Nationale anbefalinger for sundhedspersoners møde med pårørende til alvorligt syge; 2012.
2. Psykiatrisk Dialogforum, Psykiatrien i Region Syddanmark. Samarbejdet mellem patienter, pårørende og Psykiatrien i Region Syddanmark; 2022.
3. Region Syddanmark. Din viden, min viden - bedre sammen. Region Syddanmarks strategi for patient- og pårørendeinddragelse 2015-2018; 2015.
4. Armstrong C. Behind Closed Doors-living with a parent's mental illness. Young Minds Magazine. 2002;61:28-30.
5. Gladstone BM, Boydell KM, McKeever P. Recasting research into children's experiences of parental mental illness: Beyond risk and resilience. Social Science and Medicine. 2006;62(10):2540-50.
6. Maybery D, Reupert A. Parental mental illness: a review of barriers and issues for working with families and children. Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing. 2009;16(9):784-91.
7. Vermaes IP, van Susante AM, van Bakel HJ. Psychological functioning of siblings in families of children with chronic health conditions: a meta-analysis. J Pediatr Psychol. 2012;37(2):166-84.
8. Nordenhof I. Narrative familiesamtaler - med udsatte børn og deres forældre: Akademisk forlag; 2018
9. Christesen AMS, Knudsen CK, Fonager K, Johansen MN, Heuckendorff S. 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. 2022;50(8):1124-32.
10. Bedre Psykiatri. Antal søskende til psykisk syge børn og unge. <https://bedrepsykiatri.dk/wp-content/uploads/2020/10/2020-BP-Soeskende-som-paeroerende-fakta-ark.pdf>2020.