

Hvad forældre kan gøre: Indsats for vores børns mentale sundhed og trivsel

Forældrene er de egentlige eksperter. De kender deres børn og er ofte de første, der opdager det, hvis deres børn ændrer adfærd:

Colin plejede at være en glad dreng. Han havde venner, klarede sig godt i skolen og kom godt ud af det med sine søskende og forældre. Men de seneste måneder lagde hans mor mærke til, at Colin virkede mere fjern. Han virkede irriteret, isolerede sig og virkede ikke glad for de ting, han plejede at kunne lide, såsom at spille basketball, at tegne eller bare at hænge ud ved køkkenbordet. Hans forældre var bekymrede, men vidste ikke, hvad de skulle gøre.

"Har vi gjort noget forkert? Er der sket noget voldsomt? Er det psykiske problemer?"

Mange forældre føler sig magtesløse i den situation. De bekymrer sig i al stilhed eller ved ikke, hvordan de skal løse problemet – eller om der er et problem. Den slags spørgsmål og frygt er meget almindelig.

Så hvad kan forældre gøre?

Fra børnene er små, skal vi interessere os for deres følelsesmæssige velbefindende. En måde, forældre kan hjælpe på, er ved at skabe miljøer, som giver børn mulighed for at udvikle robusthed.

Robusthed er ikke noget, vi er født med – vi opbygger det gennem vores oplevelser. Og gennem disse oplevelser opøver børn færdigheder, som kan afværge depression, angst og andre psykiske problemer, og mindst lige så vigtigt – de lærer at løse problemerne, når de dukker op.

De to vigtigste elementer ved robusthed er engagement og opmærksomhed. Engagement er den måde, vi relaterer til andre på. Når børn har en åben, tillidsfuld kommunikation med andre – forældre, lærere, søskende – så får de lejlighed til at øve sig i at bearbejde deres oplevelser og finde nye måder at klare sig på. Opmærksomhed er vores evne til selvrefleksion. Det er en færdighed, som børn kan lære, og som forældre kan opmuntre. Hvis børn er opmærksomme på, hvornår de føler sig dårligt tilpas, er de et skridt nærmere at kunne bede om hjælp.

Nedenfor er der nogle teknikker, som forældre kan bruge til at fremme børns robusthed, og som kan bruges til at genkende tidlige tegn på psykisk sårbarhed. Mange af disse kan indgå i vores almindelige dagligdag.

Tips til forældre

Hav gode samtaler tidligt og ofte. Den bedste måde at skabe engagement, forbedre dit barns selvindsigt og have føling med, hvad der sker med dit barn, er ved at have åbne samtaler. Begynd tidligt. Tal med dem om deres humør, interesser, opførsel, venner, vanskeligheder og succeser, lige fra de begynder at tale, til de kommer i puberteten og begynder at blive voksne. Hvis gode samtaler er en del af jeres relation, vil det give gevinst på den lange bane. Del også dine egne oplevelser med dem. Børn elsker at høre historier om familien og vil gerne vide, hvad der er sket i dit liv.

Hold øje med forandret adfærd. Bekymrende ændringer i et barns adfærd kan være iøjnefaldende, men de kan også være hårfine. Opførsel, som forældre skal lægge mærke til, kan være forandret appetit, søvn, humør (irritabilitet, vredesudbrud, tristhed), relationer med andre (venner, søskende, forældre), social tilbagetrækning, tilbagegang i skolen, manglende interesse for ting, de normalt holder af (sport, musik). Alt dette kan være tegn på depression, angst eller andre psykiske problemer, traumatiske oplevelser, misbrugsproblemer eller problemer i forhold til andre, såsom mobning.

Hvis du bemærker ændret adfærd, så spørg ind til det. Det er nemmest at gøre, hvis I har haft samtaler fra en ung alder. Hvis I ikke har, så begynd forsigtigt. Der er ingen grund til at komme med voldsomme udsagn som "Du opfører dig virkelig mærkeligt". Stil i stede åbne spørgsmål som "Hvordan går det? Er der sket noget nyt? Er der noget galt, eller er du ked af noget?" Denne tilgang opmuntrer til, at de fortæller og ikke bare siger ja eller nej. Vær tålmodig. Det kan godt skulle mange samtaler til for at finde ud af, hvad der er i vejen. Men hvis dit barn af en eller anden grund føler sig presset, så kan det give bagslag at prøve at få det hele med i én omgang.

Når samtalen er i gang, så bliv mere præcis. Hvis dit barn begynder at åbne op – hvad enten det er om internetmobning, depression eller angst – så kan du begynde at blive mere præcis. Vær ikke bange for at spørge ind til sociale relationer eller depressive følelser eller til detaljer omkring angst eller selvmordstanker. Mange tror, at spørgsmål om farlige emner, som for eksempel selvskade, vil fremkalde disse ting. Det er helt forkert. De fleste børn, og voksne vil føle lettelse, når nogen spørger dem, og vil gerne tale om, hvad der sker.

Søg rådgivning. Det er ofte en god hjælp at kontakte en studievejleder, skolelærer, sportstræner eller andre forældre, som kender dit barn, for at høre, om de har bemærket de samme ting, eller om de har en idé om, hvad der er i vejen. Og husk, at hvis du er bekymret over dit barns adfærd eller psykiske tilstand, er det lige så vigtigt som barnet fysiske sundhed, og det er en god ide at involvere familiens praktiserende læge.

Sørg for egenomsorg. Vi kender det fra flyrejsen: "Hvis der opstår en nødsituation, så tag din egen iltmaske på, før du hjælper andre." Det er helt afgørende for forældre at gøre. Du kan ikke hjælpe dit barn, hvis du ikke passer godt på dig selv. Det kan betyde, at du må tage hånd om din egen angst, frygt eller depression. Støtte fra andre, f.eks. ægtefælle, søskende, venner eller forældre, kan have stor betydning. Retningslinjerne for samtaler med dine børn gælder også for andre mennesker i dit liv – gode samtaler gør også os robuste, og vi fungerer som rollemodeller for vores børn.