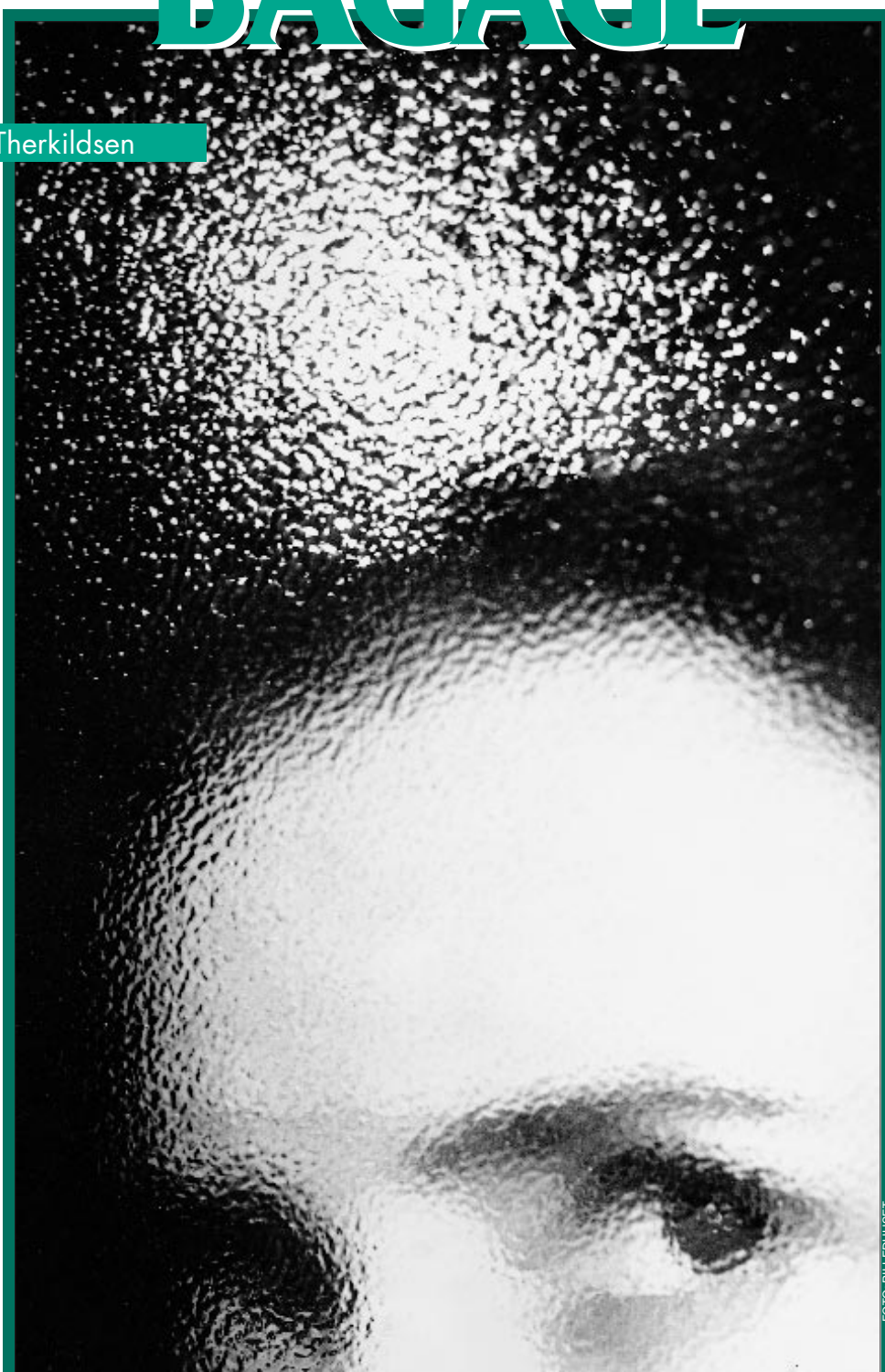


*Børn af svært psykisk syge
forældre går typisk igennem en
vanskelig opvækst.
Hvordan klarer de sig som voksne?*

Børn med **BAGAGE**

Af Marie E. Therkildsen



Linden for behandlingssystemet er der generelt blevet mere opmærksomhed om, hvordan pårørende til forskellige patientgrupper påvirkes af den syges tilstand.

Et særligt område handler om, hvad man kan gøre for, at børn af psykisk syge forældre får en acceptabel opvækst. Forskningen på dette område viser, at det er vigtigt med en tidlig indsats i form af støtte til familien, eller i de værste tilfælde i form af anbringelse af børnene uden for hjemmet.

Imidlertid findes der en gruppe af børn med psykisk syge forældre, som ikke kommer i behandlingssystemets søgelys. De klarer sig nogenlunde i skolen og gør alt for at være „normale“ børn. Der er kun forsket ganske lidt i, hvordan disse børn klarer sig i voksenalderen.

De få undersøgelser, der er af voksne børn med psykisk syge forældre, viser, at opvæksten har sat sig mærkbare spor i deres følelsesliv og i deres forhold til andre mennesker. I det hele taget oplever de, at livet ikke er så enkelt for dem, som det er for andre mennesker.

Behov for omsorg

Mange voksne børn med psykisk syge forældre har i barndommen følt sig svigtet af den syge mor eller far, som på grund af sin sygdom ikke har været i stand til at udfylde rollen som forælder. Nogle har endda oplevet, at den syge har begået voldelige eller seksuelle overgreb imod dem.

Ofte har de haft et problematisk forhold til den raske forælder, som de har oplevet som enten fysisk eller følelsesmæssigt utilgængelig. Mange har således været ude for, at de heller ikke hos den raske forælder kunne få opfyldt deres behov for omsorg.

En del fortæller, at de også har følt sig svigtet af deres søskende, og at forholdet mellem dem og deres søskende stadig er præget af uoverensstemmelser og konflikter. Noget kunne således tyde på, at når behovet for omsorg ikke bliver opfyldt af forældrene, så vender barnet sig mod sine søskende, der også er i under-

skud og derfor heller ikke kan give omsorg.

Endvidere har mange følt sig svigtet af det psykiatriske behandlingssystem. De havde et håb om her at få støtte og omsorg – ikke blot til sig selv, men også til den syge og til den raske forælder. Mange er som voksne stadig meget vrede over, at de ikke har fået mere information og støtte fra behandlingssystemet.

Nogle har i stedet fundet støtte hos en person uden for hjemmet, som de vurderer blev meget betydningsfuld for deres udvikling, fx en bedsteforælder, en lærer eller en nabo. Disse personer har i nogen grad kunnet opfylde behovet for omsorg og fungere som rollemodeller, bl.a. fordi de ikke selv var så involverede i og belastede af forholdene i barnets hjem.

Mangler tillid

Mange voksne børn med psykisk syge forældre har svært ved at få et parforhold til at fungere, bl.a. fordi de har et uopfyldt behov for omsorg, som de håber på at få opfyldt hos deres partner, samtidig med at de er bange for at blive svigtet.

En 26-årig datter af en skizofren mor udtrykker det på følgende måde:

– Jeg har et stort behov for omsorg og tryghed. Og jeg har svært ved at involvere mig i mænd. Jeg er lidt bange, og de skal virkelig udstråle tryghed, før jeg sådan rigtigt tør give mig i lag. Altså jeg er bange for at blive svigtet igen, tror jeg. Jeg har virkelig svært ved at åbne op. Jeg skal virkelig være opmærksom på, at nu skal jeg åbne op og føle tillid til min partner. Det er ikke lige til - det er det ikke.

Egne behov og følelser

Kendetegnende for voksne børn med psykisk syge forældre er, at de ofte har svært ved at føle tillid til andre mennesker – selv til dem, som står dem nær. De har været så vant til at tilsidesætte deres egne behov af hensyn til den syge forælder, at de har svært ved at tro på, at andre mennesker vitterligt vil støtte og hjælpe dem.

Mange er vant til og har det på



mange måder bedst med at optræde som den ansvarlige i relation til andre mennesker. En 30-årig datter af en skizofren mor fortæller:

– Altså jeg kan godt se, at jeg meget søger de mennesker, der har brug for hjælp. Og det ville jeg ønske at jeg ikke gjorde, fordi det tager en masse af min energi. Som regel er det også sådan, at hvis man har det meget skidt selv, så er det jo ikke mennesker, som har det skidt, man har mest behov for. Så er det jo netop mennesker som lever og fungerer i et normalt liv, man har brug for. Og det er nok dem, man ligesom har sværest ved at søge kontakten til.

Angst og usikkerhed

Angst og usikkerhed er en væsentlig del af livet for børn med psykisk syge forældre. Den syge forælders adfærd kan være uforudsigelig, truende eller endda direkte voldelig.

I voksenalderen lever usikkerheden og angsten videre. Dels kan der stadig være grund til at bekymre sig om den syge forælders handlinger, eksempelvis hvis der er tale om selvmords-trusler. Dels er nogle af de voksne børn med psykisk syge forældre stadig i tvivl om, hvad der var normalt og unormalt i de situationer, de har oplevet med den syge forælder. Og mange føler sig anderledes og unormale og er bange for, om de selv bliver psykisk syge.

En 26-årig kvinde med mani-depressiv forælder fortæller:

– Jeg har haft perioder, hvor jeg har været bange for at være i min lejlighed. Ikke at jeg hørte stemmer eller noget som helst, men det der ensomme tomme noget...

– Altså, jeg har jo hele tiden været bange for at blive psykisk syg selv. Men nu har jeg accepteret, at jeg har fået en spiseforstyrrelse, som så er mit problem. Det må jeg selv arbejde mig ud af.



Coping

Generelt har voksne børn med psykisk syge forældre været ude for mange belastende situationer, som ikke matchede deres livscyklus og udvikling. Ifølge Lazarus og Folkman er disse „off time events“ potentielt mere truende end andre stressende situationer, fordi de er uventede, og fordi man ikke kan forvente at få støtte og opbakning fra jævnaldrende venner.

Undersøgelser på området viser da også, at voksne børn med psykisk syge forældre generelt føler sig alene. Især har de svært ved at dele det med andre, som de har oplevet med den syge forælder. Generelt føler de sig bedre forstået af venner, som også har været udsat for off time events eksempelvis i form af at miste en forælder. Men den bedste forståelse og støtte opnår de hos andre, som også

har en psykisk syg forælder.

For voksne børn med psykisk syge forældre kompliceres mulighederne for coping yderligere af, at hvis de forsøger at tage vare på deres egne behov og følelser eksempelvis ved at begrænse kontakten med den syge forælder, så giver det ofte anledning til følelser af skyld, skam og illoyalitet. De kan altså let blive fanget i en uendelig copingcirkel, hvor forsøg på coping med stress og ubehag giver anledning til yderligere stress og ubehag. For nogle lykkes det dog at finde en nogenlunde tilfredsstillende balance mellem at tage vare på sit eget liv og at tage vare på den syge forælder.

Tilbud om hjælp

Når man skal hjælpe voksne børn med psykisk syge forældre, er det vigtigt at være opmærksom på, at der ikke er tale om en homogen gruppe. Dvs. at selv om de nævnte problemstillinger må formodes at være nogenlunde generelt gældende, så er det forskelligt fra person til person, hvor belastet han/hun føler sig af problemstillingerne. Og den enkelte kan i perioder opleve, at nogle problemstillinger trænger sig mere på end andre.

Man kan endvidere forestille sig, at populationen af voksne børn med psykisk syge forældre kan inddeles som følger:

Voksne børn med psykisk syge forældre: 1) Der selv har en diagnose eller har det så skidt, at de ikke kan søge hjælp. 2) Der har det så skidt, at de bliver nødt til at søge hjælp. 3) Der søger hjælp, fordi de er interesserede i at udvikle sig. 4) Der klarer sig udmærket uden hjælp.

De undersøgelser, der her refereres til, er alle baseret på kvalitative data fra personer, som selv har opsøgt hjælp enten i form af individuel terapi eller gruppeforløb for pårørende til sindslidende.

Selv om der forekom store forskelle i belastningsgrad hos deltagerne i un-

dersøgelserne, så beretter de fleste om, at det var en stor hjælp at tale med andre om deres opvækst, fordi de derved kom til at føle sig mindre alene og mere normale. Således vil de mindre belastede voksne børn med psykisk syge forældre formodentlig føle sig tilstrækkeligt hjulpet gennem et forløb i en selvhjælpsgruppe eller lignende.

Imidlertid har nogle af de voksne børn med psykisk syge forældre været udsat for alvorlige omsorgssvigt tidligt i barndommen. Selv om de har holdt sig uden for kontakt med behandlingssystemet og ikke kan betegnes som „sociale tabere“, så har de en mangelfuld selvoplevelelse og store problemer med at knytte sig til andre mennesker. Disse personer har naturligvis brug for et længerevarende psykoterapeutisk forløb indeholdende både afdækkende, støttende og bekræftende elementer.

Råd til behandleren

Ud fra undersøgelserne kan man give nogle generelle råd til de professionelle hjælpere, som kommer i kontakt med voksne børn med psykisk syge forældre.

Tillid og mangel på tillid er en væsentlig problemstilling for denne klientgruppe. Derfor er det vigtigt, at hjælpen foregår i trygge rammer. Samtidig må hjælperen kunne arbejde konstruktivt med den mistillid, der formodentlig viser sig på et eller andet tidspunkt.

Desuden må hjælperen være opmærksom på, hvem der har ansvaret i relationen, fordi voksne børn med psykisk syge forældre har en tendens til at være overansvarlige og kan have svært ved at tage imod den hjælp, der tilbydes.

Der er også risiko for, at hjælperen kan blive en del af dynamikken i den uendelige copingcirkel. Dvs. hvis hjælperen støtter coping, der betyder, at klienten skal tage vare på sit eget liv, kan han risikere at vække følelser



FOTO: BILLEHUSET

af dårlig samvittighed, illoyalitet og skyld hos klienten. Og han kan let miste sin klients tillid, hvis han bliver opfattet som én, der fordømmer den syge forælder og opfordrer til loyalitetsbrud.

Eksempelvis fortalte en 30-årig kvinde med et tæt forhold til sin maniodepressive mor, at hun var begyndt at gå til psykolog:

– Og jeg kan godt blive gal på psykologen, fordi jeg tænker, jamen altså psykologer vil bare gøre ens forældre til nogle ringe forældre.

Som professionel hjælper skal man således være opmærksom på, at voksne børn med psykisk syge forældre ikke er „almindelige“ klienter, som bare skal have hjælp til at frigøre sig fra deres forældre. For denne klientgruppe er frigørelsesprocessen mere kompleks end som så.

Marie E. Therkildsen er cand.psych. Hun har skrevet kandidatafhandlingen „Vi levede i en boble – en kvalitativ undersøgelse af voksne børn med psykisk syge forældre“ (1997).

LITTERATUR:

AHLGREEN, B. (1996): „HVORFOR ER DET ALTID MIG, DER SKAL TAGE ANSVARET?“ ET PROJEKT FOR UNGE, HVIS FORÆLDRE ELLER SØSKENDE ER SINDSLIDENDE. MIDTVEJSEVALUERING AF PROJEKT UNGE PÅRØRENDE UNDER SINDS PÅRØRENDERÅDGIVNING I ÅRHUS AMT: PSYKIATRIEN I ÅRHUS AMT CENTER FOR EVALUERING.

DUNN, B. (1993): „GROWING UP WITH A PSYCHOTIC MOTHER - A RETROSPECTIVE STUDY“. IN: AMERICAN JOURNAL OF ORTHOPSYCHIATRY 63 (2). Pp. 177-189.

LAZARUS, R.S. OG FOLKMAN, S. (1984): „STRESS, APPRAISAL AND COPING. NEW YORK: SPRINGER PUBLISHING COMPANY“.