Intervju av föräldrar, vars familj deltagit i Beardslees familjeintervention

Bakgrund: Fadern, Daniel, drabbades för några år sedan av utmattningssyndrom och ångest. I hans historia finns även trauman.

Under parsamtal uttryckte paret oro för hur barnen påverkats av familjens situation. Familjen erbjöds då Beardslees familjeintervention, som de direkt tackade ja till. ”Visst tänkte jag på att jag kanske inte var en tillräckligt bra förälder” säger pappan ”men det verkade bra och kom i rätt tid, så vi sa ja”.

Vad vi lärde oss som föräldrar: ”Det är viktigt att sätta ord på hur man mår inför barnen” menar modern Sofie. ”Att förklara reaktioner så barnen inte tror att det är deras fel”. Pappan fortsätter ”Att förklara att det är en sjukdom. Det är ingens fel! Om jag ex är irriterad kan det bero på att jag är nedstämd/inte har energi. Jag lärde mig också att visa känslor mer öppet, att inte isolera mig och att inte stänga barnen ute. Jag kunde förmedla till barnen hur viktiga dom är för mig.”

Om familjen inte erbjudits hjälpen tror föräldrarna att oron för barnen varit stor och att de inte kunnat släppa den. ”Oro gör ju den psykiska ohälsan värre också” påpekar modern. ”Vi hade nog inte heller fått möjlighet att förstå varandra i familjen. Nu har vi utvecklats tillsammans” fortsätter hon.

Barnen tyckte det var spännande att träffa samtalsledarna och föräldrarna hade innan barnsamtalen berättat om familjeinterventionen och varför man bett samtalsledarna om stöd/hjälp. På så sätt visste barnen att föräldrarna ville att de skulle prata öppet om sina tankar och reaktioner. Parets äldsta barn beskrivs som klok och empatisk, som ser upp till sin far och vågar visa känslor. Det yngsta barnet är mer bekymmersfri. Båda barnen ville att föräldrarna skulle berätta om förälderns ohälsa för skolpersonal/fritidspersonal, så att man skulle veta ev. orsak, om barnen uppvisade (för dem) ovanliga reaktioner. ”Det var viktigt att de som pratade med barnen förmedlar att den som är sjuk får hjälp! Så att barnen kan känna sig avlastade och kanske känna lite hopp.” Föräldrarna beskriver att barnen sökte trygghet hos varandra under faderns sjukdomstid. De står varandra nära även idag.

Vad föräldrarna vill skicka med till vårdpersonal:

* Det barn känner och upplever ska man lyssna till.
* Barn är värda respekt.
* Viljan att skapa tillit och verkligen förstå barns reaktioner behövs, i en lättsam stämning (fika, var er själva).
* Prata med barnen på deras nivå (v.b. träffa barnen i deras miljö/rum).
* Bra att kunna träffa barnen flera ggr v.b.

Skickar med till föräldrar som lider av ohälsa:

* Det är vi vuxna som sätter gränser. Våga prata med barnen om hur ni har det.
* Bli inte ledsen om barnen vänder sig till den andre/friska föräldern. Kan handla om omtanke om dig eller otrygghet just nu.
* Var inte rädd för att visa dina känslor och reaktioner.
* Förminska aldrig barnen. De förstår/känner av mer än man tror.
* Berätta om din ohälsa så barnen förstår, men var inte för öppen. Barn ska vara barn.
* Din sjukdom är ingens fel.
* Våga be om hjälp/stöd i föräldraskapet. Man är mån om sina barn om man behöver hjälp och ber om den.

Föräldrarna avslutar: ”En sten släppte efter interventionen. Våra barn har det bra.

Vi är tacksamma för erbjudandet vi fick, att prata om familjens situation. Det var jätteviktigt!”