

# Hur är Beardslees familjeintervention för familjen?

**Daniel drabbades för några år sedan av utmattningssyndrom och ångest. Under parsamtal på en psykiatrisk öppenvårdsmottagning i länet uttryckte han och hans sambo Sofie en oro för hur de två barnen påverkats av familjens situation under Daniels sjukdomsperiod. Familjen erbjöds då Beardslees familjeintervention.**



*"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!"*

Föräldrarna förberedde barnen innan samtalen och berättade också om varför familjen behövde hjälp. På så sätt visste barnen att föräldrarna ville att de skulle prata öppet om sina tankar och reaktioner. Barnen tyckte det var spännande att träffa samtalsledarna. Det kändes bra att veta att pappa som var sjuk skulle få hjälp. Barnen blev avlastade och mer hoppfulla. De sökte trygghet hos varandra under sjukdomstiden och står varandra nära även idag. Efter samtalen ville barnen att föräldrarna skulle berätta om ohälsan för skol- och fritidspersonal, så att de skulle förstå om barnen uppvisade ovanliga reaktioner.

*"Vi lärde oss massor som föräldrar av metoden om att det är viktigt att sätta ord på sin hälsa inför barnen", menar Sofie. "Och om att det är viktigt att förklara reaktioner så barnen inte tror att det är deras fel." Daniel har liknande tankar. "Det är viktigt att förklara att det är en sjukdom och ingens fel. Om jag är irriterad kan det bero på att jag är nedstämd och inte har någon 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 Sofie "och vi hade nog inte heller fått möjlighet att förstå varandra i familjen. Nu har vi istället utvecklats tillsammans".*

## **Daniel och Sofies medskick till vårdpersonal:**

- Lyssna till det barn känner och upplever.
- Respektera barn.
- Skapa en lättsam stämning (fika, var er själva) för att få tillit och förstå barns reaktioner.
- Prata med barnen i en miljö de själva väljer.
- Träffa barnen flera gånger.

## **Daniel och Sofies medskick till föräldrar som lider av ohälsa:**

- Våga prata med barnen om hur ni har det, det är vi vuxna som sätter gränser.
- Bli inte ledsen om barnen väljer att vända 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 en 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. Det är att vara mån om sina barn om en behöver hjälp och ber om den.