

Når mor eller far blir deprimert: råd om samtaler med barna

Psykolog Torkil Berge

Deprimerte foreldre føler ofte dårlig samvittighet overfor barna. De er redde for at barna blir skadelidende, forsøker å gjøre bot, men kan føle at de kommer til kort, noe som gir depresjonen ny næring. I utgangspunktet opplever foreldre flest at de ofte ikke strekker til. Ideelt sett skal vi som foreldre være en god lytter og problemløser, tålmodig, varm og ivaretagende. Slike kvaliteter makter de færreste av oss å utøve konsekvent. Og det er nettopp disse kvalitetene som depresjonen angriper.

Ingen foreldre er perfekte. Det er vanlig å gjøre feil og ikke få til det man ønsker. Det er ok å streve. Noen deprimerte foreldre vil overkompensere og strebe etter å gjøre alt perfekt. Et viktig budskap er da at de ikke må legge for mye press på seg selv.

Deprimerte foreldre kan være meget gode omsorgspersoner. Som forelder vil man gjerne gi det siste man har av energi og engasjement til barna. Dessuten vil depresjonen variere i styrke, og man er gjerne ikke like nedstemt hele tiden. Det vil, særlig ved lettere depresjon, være lysglimt – og for foreldre kan samvær med barna skape slike lystbetonte øyeblikk.

Depresjon kan bli en byrde for barna, spesielt hvis problemene er alvorlige, varer over lang tid eller stadig vender tilbake. Depresjonen kan påvirke foreldrenes ferdigheter som foreldre. De kan få problemer med å sette konsekvente grenser og gi hverdagen en fast struktur. Det kan bli vanskelig å vise interesse og svare på barnets signaler og behov, og man kan bli fraværende rent følelsesmessig.

Barns reaksjoner

Barna reagerer forskjellig når foreldre er deprimerte. De kan bli stille og innadvendte, utagerende og tverre, bekymrete og rastløse. Små barn kan bli masete og klamre seg til foreldrene. Tenåringen er kanskje sjeldnere hjemme eller stenger seg inne på rommet sitt. Det oppstår lett onde sirkler, der mor og far ikke har overskudd til å anerkjenne når barnet gjør noe positivt, men blir irritert når det bråker.

Barn merker og forstår mye mer enn vi gjerne tror, helt fra de er bitte små. Hvis barn ikke får noen forklaring på hvorfor mor eller far er blitt annerledes, finner de sine egne forklaringer. De kan lete etter forklaringer hos seg selv, og i verste fall bærer de på skyldfølelse. Når det er taushet rundt depresjonen, lærer barna kanskje at det hefter skam ved tilstanden. De kan også føle seg annerledes enn andre uten helt å vite hva denne annerledesheten egentlig består i.

Dersom depresjonen gjør at far eller mor blir fraværende, kan barn få ansvar og oppgaver som de ikke er modne for. Enkelte går selv inn i foreldrerollen, tar ansvar for yngre søsken eller strekker seg langt for å holde familien samlet.

I ettertid sier noen av de som i liten grad fikk lov til å være barn da de var barn, at de på grunn av sine erfaringer opplever seg som en sterk person og mer voksen og omsorgsfull enn sine jevnaldrende. Andre sier at de ikke er flinke til å kjenne på og få dekket sine egne behov.

Legg opp til åpne samtaler

Det er viktig at barn får mulighet til å snakke om hvordan de reagerer når foreldrene er deprimerte. De må ofte oppmuntres til slike samtaler.

Barn reagerer sterkt når foreldrene har det vondt. Noen er urolige og rastløse, kanskje for å dempe ubehaget de føler inne i seg. Andre har lært seg til å tie stille. De frykter at de ved å uttrykke sinne, sorg eller skuffelse kan påføre far eller mor enda større problemer.

Det kan være nærliggende for foreldrene å velge å skåne barna for slike samtaler. Ikke minst rett etter en vond og opprivende episode kan de prøve å skjerme dem, for eksempel ved å gå vekk eller snakke om noe annet. Dermed oppstår en vond situasjon der både barn og forelder trekker seg for å skåne den andre.

Hensikten er ikke at den voksne skal fortelle om alle sine problemer og involvere barna i «voksenteamaer». Til det bruker du andre voksne som samtalepartnere. Barn har ikke de voksnes beskyttelsesstrategier, og blir lett fanget inn i depressive tankemønstre og håpløshet. Samtidig har de behov for å vite noe om hva som skjer med deg når du er deprimert. Barn er følsomme for stemninger, og de trenger en forståelse av hva som skjer i familien og av sine egne opplevelser. Hensikten med informasjonen er å gi dem noen knagger å henge opplevelsene sine på. Det er for eksempel viktig å trygge dem på at du får god hjelp.

Du kan innlede en slik samtale med å minne barnet på noe som nylig har hendt, og som har med vanskene å gjøre, og for eksempel si: «Du har sikkert lagt merke til at jeg er annerledes enn tidligere ... Jeg vil gjerne prate om det ... I går skjedde det jo at ...» Spør om hvordan barnet opplevde hendelsen, hva barnet tenkte og følte. Gi barnet god tid til å prate. Da får du også vite mer om hvilke forklaringer barnet har dannet seg. Kjenner du til barnets egen forståelse, er det lettere å avgjøre hva som er klokt å si.

Er barnet stille, kan du spørre om det er redd for at du skal bli lei deg. Det er lurt å være tålmodig, og å komme tilbake til temaet når anledningen byr seg.

Samtaler med barn er gjerne korte, men deres utbytte av samtalen kan være stort. Gjennom mange små samtaler, og ved å være sammen, bygger du opp en forståelse hos barnet av hva som skjer i familien, og av barnets egne opplevelser.

Gi god informasjon

For å forklare hva en depresjon er, kan du for eksempel si: «Å være deprimert er noe annet enn å være lei seg. Det ligner litt, men når en er deprimert, er det som om alt blir så veldig

tungt. En blir sliten, og du har sikkert merket at jeg ikke orker å leke og være sammen med deg som før. Det er leit for deg, men det betyr ikke at jeg ikke er like glad i deg som før. Jeg kommer til å bli glad igjen sånn som jeg var før, men det tar bare litt tid. Depresjon blir man heldigvis frisk av når man får behandling, slik jeg får nå.»

Be gjerne barnet om å vise reaksjoner når noe er vanskelig, fremfor å holde dem tilbake, og om å spørre når det lurere på noe.

Når det gjelder angstlidelse, kan du forklare at det er noe annet enn å være redd. For når vi er redde, kan noen forklare eller trøste, så går det over. Men når man har en angstlidelse, er det som om man ikke helt vet hva man er redd for. Da trenger man hjelp for å komme ut av det, og det finnes god hjelp å få.

Gode forklaringer skiller mellom depresjon og angst som psykisk lidelse, og vanlige følelser av tristhet og frykt som vi alle har, og som er helt normalt og ufarlig. Dessuten inneholder de ord og metaforer som barn på ulike alderstrinn kan forstå.

Stabilitet og varme

Barnet trenger mest mulig stabilitet i hverdagen når det gjelder kontakt med både skole, venner og slekt. Hjelp barnet til å være med på aktiviteter sammen med jevnaldrende utenfor hjemmet.

Barnet må skånes for åpen krangel mellom foreldrene, spesielt å være vitne til konflikter som aldri får en heldig løsning. Voldsomme oppgjørsscener gjør sterkt inntrykk på barn. Jo flere slike scener de blir vitne til, desto mer oppskaket blir de av det. Alt du gjør for å vise barnet kjærlighet, stolthet og tillit, er av uvurderlig betydning.

Mange foreldre kan oppleve at det er vanskelig å be om hjelp. Det er viktig å gjøre det. Det finnes god hjelp å få.