



Når mor eller far blir deprimert ¹

I utgangspunktet opplever foreldre flest at de ofte ikke strekker til. Ideelt sett skal en være en god lytter og problemløser, omsorgsfull og tålmodig – kvaliteter de færreste av oss makter å leve opp til hele tiden. Og det er disse kvalitetene depresjonen svekker. Det er lett å bli motsatt av det en ønsker å være: fjern og tilbaketrukket, selvnedvurderende og initiativløs, irritabel og utålmodig.

Depresjon kan bli en byrde for barna, spesielt hvis problemene er alvorlige, varer over lang tid eller stadig vender tilbake. Depresjonen påvirker foreldrenes ferdigheter som foreldre. De får ofte problemer med å sette konsekvente grenser og gi hverdagen en fast struktur. De blir for passive og ettergivende, mindre flinke til å svare på barnets signaler og behov, og fraværende rent følelsesmessig.

Barns reaksjoner

Barna kan reagere svært forskjellig, ved å bli stille og innadvendte, utagerende og humørsyke, eller bekymrede og rastløse. Noen ganger vil de prøve å forsterke signalene sine for å bryte igjennom foreldres depresjon, eller de kan trekke seg unna. Små barn kan bli masete og klamre seg til foreldrene, og tenåringer er kanskje sjeldnere hjemme. 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 de ikke får noen forklaring på hvorfor mor eller far er blitt annerledes, vil barna selv finne på forklaringer. De kan lete etter forklaringer hos seg selv, og i verste fall bærer de på tunge bærer av skyldfølelse. Når det er taushet rundt mors eller fars sykdom, lærer barnet også at det hefter skam ved tilstanden, og de kan føle seg annerledes enn andre uten helt å vite hva denne annerledesheten egentlig består i.

¹ Bygget på Lykketyvene. Hvordan overkomme depresjon av Torkil Berge og Arne Repål, Aschehoug, 2013.

Dersom far eller mor er fraværende på grunn av psykiske vansker, kan barn få ansvar og oppgaver som de ikke er modne for. Enkelte går selv inn i foreldrerollen. Barnet tar ansvar for yngre søsken og 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 har fått problemer med å omgås andre mennesker, eller at de ikke er flinke til å kjenne på og få dekket sine behov.

Åpne samtaler

Det er heldigvis mye familien kan foreta seg for å snu retningen på utviklingen. Det viktigste er å gi barna anledning til å uttrykke og forstå sine egne reaksjoner. De må få mulighet til å snakke om hvordan de reagerer på mors eller fars depresjon, og om hvordan de har opplevd depresjonens uttrykksformer, enten det er irritasjon eller gråt.

Barna må ofte nødes 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.

Du kan begynne samtalen med å minne barnet på noe som nylig har hendt og som har med vanskene å gjøre: ”Du har sikkert lagt merke til at jeg er annerledes enn tidligere ... Jeg vil gjerne prate om det ... I går hendte det jo at ...” Og så videre. Så kan du spørre om hvordan barnet opplevde hendelsen, og hva barnet tenkte og følte, og gi barnet god tid til å prate. Da får du også vite mer om hvilke forklaringer barnet har dannet seg. Kjenner du til disse, er det lettere å avgjøre hva som er klokt å si til barnet. Er barnet stille, kan du spørre om det er redd for å gjøre forelderen lei seg. 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.

Hensikten er ikke at den voksne skal fortelle om alle sine problemer og involvere barna i voksentemaer. Til det bruker du andre voksne som samtalepartnere. Barn har ikke de voksnes beskyttelsesstrategier, og blir lett fanget inn i depressive tankemønstre og håpløshet.

Gi god informasjon

Barn trenger altså ikke å vite alt, men de er følsomme for stemninger og må få vite noe om hva som skjer. Du kan for eksempel si: «Deprimerte mennesker har et problem som er noe annet enn å være lei seg. Det kan likne, men når de er deprimert, er det som om alt blir tungt, og de trenger hjelp av noen for å komme ut av det. De er ofte svært trette, slik at de ikke orker lek og samvær på samme måte som før. Det betyr ikke at de ikke er opptatt av barna lenger, tvert om er de like glad i dem. De blir gladere etter hvert, blir ikke så lett trette, og etter en stund er de som før igjen. Det tar bare litt tid.» 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 understreke 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

Det er viktig at barnet opplever mest mulig stabilitet i hverdagen når det gjelder kontakt med både skole, venner og slekt. Du må hjelpe 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.