

# „Fjölskyldubróin“

- þegar foreldrar glíma við geðræna erfiðleika  
Forvarnarstuðningur með áherslu á þarfir  
*barnanna*



---

Anna Rós Jóhannesdóttir  
Kristín Gyða Jónsdóttir

# Fjölskyldustuðningur

- William R. Beardslee síðar Tytti Solantaus ofl.
- Eydís Sveinbjarnardóttir, Salbjörg Bjarnadóttir, Sigurður Levy og Vilborg Guðnadóttir
- Þverfaglegur hópur á geðsviði LSH sem hefur fengið þjálfun í eitt ár samkvæmt þessari hugmyndafræði.
- Félagsráðgjafar, hjúkrunarfræðingar, iðjuþjálfar, sálfræðingar.

- Geðrænn vandi foreldra er þekktur áhættuþáttur fyrir líðan barna og getur haft áhrif á þroska þeirra og geðheilsu.

- Einkenni geðrænna erfiðleika hjá foreldrum s.s. stöðug þreyta, afskiptaleysi, framtaksleysi, breytt huggun, mikið geðsveiflur og

skemmtun, þráir að fá áhrif á líf barns.



- Börn búa sér til eigin skýringar sem oft eru byggðar á misskilningi, eru oft sjálflægar og íþyngjandi fyrir þau.
- Hægt er að hafa jákvæð og verndandi áhrif á líðan og stöðu þessara barna skv. rannsóknum.
- Verndandi þættir barna draga úr áhættunni.



# Verndandi þættir

- Rannsóknir sýna að stór hluti barna “plumar” sig vel þrátt fyrir að eiga foreldra með geðraskanir. (Beardslee, Gladstone, 2007).
- Sterkt og traust stuðningsnet.
- Góð ástundun í skóla og þátttaka í skipulögðu tómstundastarfi.

# Verndandi þættir frh.

- Sjálfskilningur þarf að vera til staðar hjá foreldrum þ.e. streitustjórnun og raunhæfar væntingar.
- Að börnunum sé gert kleift að aðgreina sig frá veikindum foreldra.

- Foreldrarnir þurfa tækifæri og stuðning til að geta sjálfir rætt við börn sín um áhrif geðrænu erfiðleikanna á fjölskyldulífið.
- Um geðræna erfiðleika í fjölskyldum vill oft ríkja þögn og foreldrar veigra sér við að ræða áhrif þeirra við börn sín.
- Margt fagfólk hefur einnig forðast þessa umræðu.



- Tilgangur samræðna er að draga úr millikynslóðaflutningi geðrænna erfiðleika.

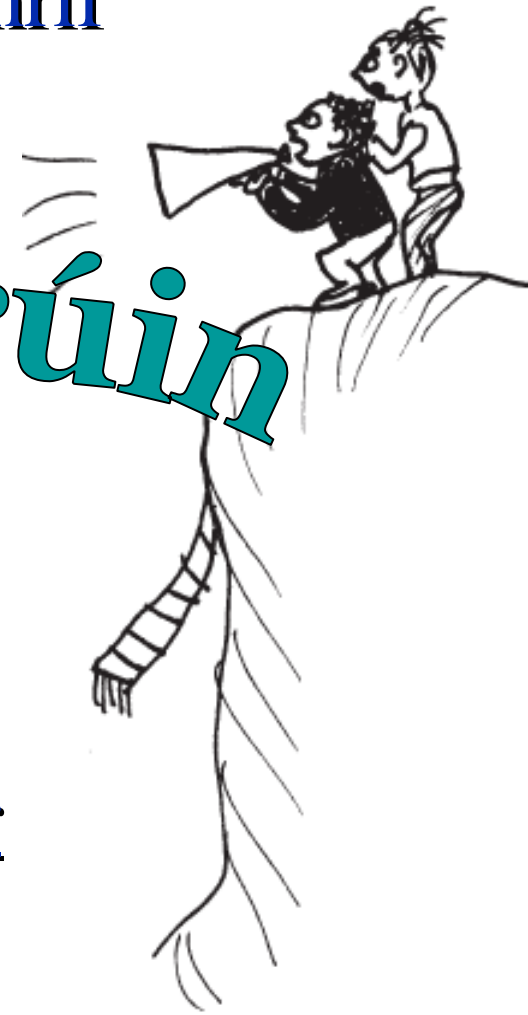
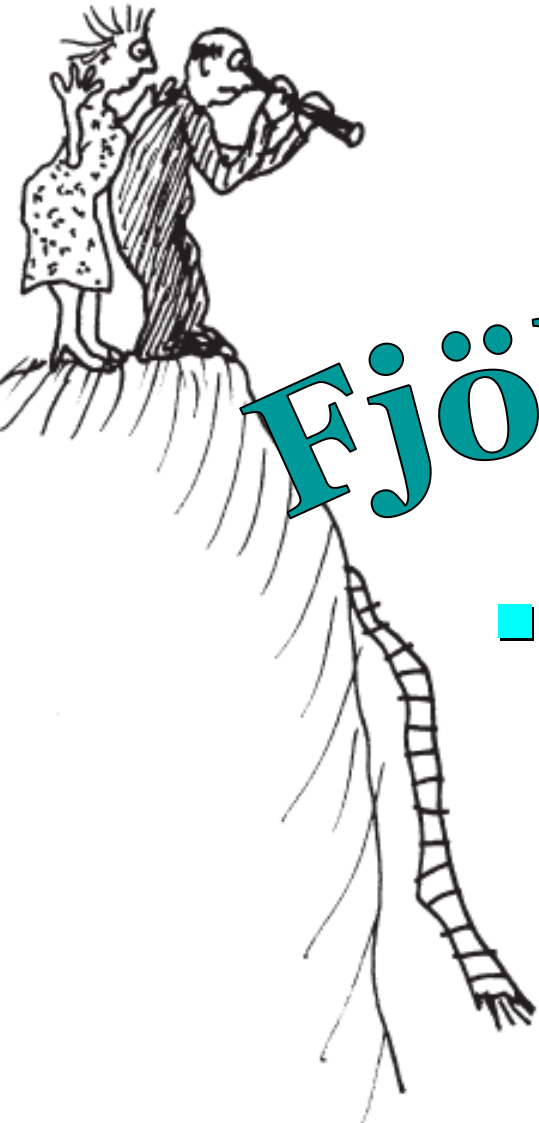




- Mikilvægt er að innan fjölskyldunnar sjálfrar skapist grundvöllur fyrir umræðu um geðræna erfiðleika foreldris og áhrif þeirra á fjölskyldulífið

# Fjölskyldubrúin

- Börnin fá útskýringar á *sinni* reynslu frá foreldrunum sjálfum og þau finni að foreldrarnir skilja stöðu þeirra



# Stuðningurinn

- Stuðningur sem þessi getur gagnast mörgum foreldrum við að styðja enn frekar við bakið á börnum sínum.
- Þetta er ekki þunglyndismeðferð fyrir foreldra, meðferð fyrir börnin, fjölskyldumeðferð eða hjónameðferð.
- Ef önnur meðferð er fyrir hendi þarf að veita leyfi til þess að meðferðaraðilar séu í sambandi sín á milli.

# Stuðningurinn frh

---

- Tilboð til foreldra sem ekki treysta sér óstudd að ræða þessi málefni við börnin sín.
- Stuðningsaðilar ræða við foreldra og börn eftir ákveðnu verklagi sem leiðir að því að foreldrar opni sjálfir umræðuna við börnin – út frá þörfum barnanna.
- Gagnreyndar rannsóknir hafa sýnt fram á árangur.

# Þeir sem veita stuðning

---

- Árs þjálfun og handleiðsla fyrir faghópinn eftir skipulögðu prógrami.
- Skipulagður “strúktúr.”
- Ýtarleg handbók og leiðbeiningar til að fara eftir.
- Byggt á þekktum kenningum samskipta.

# Hugmyndafræði samskipta

## Family Systems Theory

- Byggir á samskiptum innan fjölskyldu.
- Sjónum er beint frá einstaklingnum að samskiptum fjölskyldunnar innbyrðis og við aðra.
- Aðilar eru háðir innbyrðis.
- Erfiðleikar eins hafa áhrif á aðra innan kerfis.

# Narrative nálgun

- Sögur sem við segjum um líf okkar og samskipti eiga þar rætur sínar, um leið og þær móta framtíð okkar.
- Að segja frá eigin sögum og hlusta á annarra getur leitt af sér nýjar sögur, nýja möguleika og nýjan veruleika.
- Allir eru sérfræðingur í eigin sögum og óskum um framtíðina.
- Fjölskylda og stuðningsaðili geta í sameiningu skapað nýja sögu – þar sem hlutverk stuðningsaðila er að aðstoða fjölskyldu við að tengja sögurnar.

# Change Theories

- Breyting er ferli sem tekur tíma.
- Aldrei hægt að vita alveg hvað hvetur eða kemur í veg fyrir að breyting verði.
- Mótstaða gegn breytingum samtímis ósætti við núverandi aðstæður eru ekki andstæðir pólar.
- Hlutverkið er að skapa aðstæður fyrir breytingar.
- Breytingar þurfa aðstæður til að festast í

# Learning Styles

- **Einstaklingar meðtaka og vinna úr upplýsingum á ólíkan hátt.**
- **Ákjósanlegar námsaðstæður þurfa að vera til staðar sem eru m.a. háðar:**
  - **Innri þáttum:**  
Greind, viðhorfum, gildum, tilfinningalegu jafnvægi, virðingu, sjálfstrausti.
  - **Ytri þáttum:**  
Álagi, aðstæðum, hæfni þess sem miðlar, viðeigandi og aðgengilegu námsefni.



# Verklag

- Tilvísun frá sérfræðingi sem þekkir stuðninginn vel og getur metið hvort hann gagnist viðkomandi fjölskyldu.
- Stuðningsaðiliar hafa samband við báða foreldra og útskýra í hverju stuðningurinn felst.

# 1. samræður - foreldrar

**Þungamiðja: Kynning og áttun.**

- **Kynning á stuðningi í heild. Hver er tilgangurinn. Hvernig er stuðningurinn byggður upp? Fjöldi skipta. Hverjir eru með í hvert skipti? Eftirfylgd og lok.**
- **Veikindasaga sögð – veika foreldrið segir fyrst sína sögu. Maki segir síðan sína sögu og hugsanir.**
- **Lögð er áhersla á samtalið milli foreldra.**

## 2. samræður - foreldrar

**Tilgangur: Að varpa ljósi á mismunandi sjónarhorn.**

- **Hvernig er þetta fyrir þig? Hvaða áhrif heldur þú að þetta hafi á börnin? Hvernig er daglegt líf hjá þér?**
- **Fræðsla - tengja alltaf við reynslu fjölskyldunar.**
- **Ræða um börnin og undirbúning fyrir samtalið.**

### 3. samræður - barn

**Tilgangur: Meta mögulegar afleiðingar þunglyndis á barnið.**

- **Aðstoða barnið við að komast í tengsl við eigin tilfinningar.**
- **Kanna hvað barnið veit um sjúkdóminn – fá skýrt fram reynslu þess af áhrifum veikindanna.**

### 3. Samræður frh.

- Undirbúa með barninu spurningar fyrir foreldrana.
- Virða varnir og tryggð við foreldra.
- Meta verndandi þætti, áhættuþætti og hættumerki.
- Vekja von um breytingu og eftirvæntingu til fjölskyldusamræðnanna.

## 4. samræður - foreldrar

**Þungamiðja. Að léttu á sektarkennd og ásökunum.**

- **Segja hvaða áhrif það hafði að hitta börnin.**
- **Tengja við fyrri samræður.**
- **Ræða það sem börnin vilja að komi fram í fjölskyldusamræðunum.**
- **Ræða það sem foreldrar vilja koma til skila til barnanna.**

## 4. Samræður – foreldrar frh.

- **Tengja og varpa ljósi á það sem foreldrar hafa haldið að börnin vissu eða vissu ekki um sjúkdóminn og áhrif hans.**
- **Flétta inn fræðslu um verndandi þætti.**
- **Hemja sig í “faglegri” fræðslu og ráðleggingum.**

## 5. samræður - fjölskyldan

**Þungamiðja: Sameiginlegur skilningur á veikindum og áhrifum þeirra, sem samræmist reynslu, líðan og upplifun hvers og eins.**

- **Að veita foreldunum styrk og stuðning til að geta sjálfir rætt um margvísleg áhrif sjúkdómsins innan fjölskyldunnar.**
- **Nú er tækifæri til að ræða saman, leiðrétta misstilning og skapa sameiginlegan skilning.**



## 6. samræður - foreldrar

**Þungamiðja: Upprifjun og áframhald.**

- **Styrkja foreldrana í að líta á stuðninginn sem ákveðið upphaf á ferli sem nú er hafið innan fjölskyldunnar.**
- **Þjóða upp á að “vera til staðar” um ákveðinn tíma ef á þarf að halda.**

# 7. samræður – foreldrar

6 mánuðum síðar

**Þungamiðja: Úrvinnsla tekur tíma.**

- Það tekur tíma að skilja og vinna úr erfiðri reynslu.
- Í lífi fjölskyldunnar þarf að myndast nýr farvegur til samræðna. “Komast upp úr hjólförunum.”

# Lykilatriði stuðningsins

---

- Bygging brúar milli foreldra og barna.
- Efling samskipta og skilnings innan fjölskyldunnar.
- Rof í þögnina – það má ræða opinskátt.
- Miða að þörfum barnanna.
- Athyglin á styrkleikum, verndandi þáttum (resilience) og jákvæðum leiðum (coping skills) í lífi barnanna.

# Lykilatriði stuðningsins frh.

---

- Hófstilling fræðslu og ráðleggingar.
- Þrýsta á viðeigandi sérúrræði fyrir börnin – ef þarf. (barnaverndaryfirvöld, ýms meðferð og úrræði f. börnin)
- Hafa eftirfylgd – ekki yfirgefa of snemma.
- Viðhorf, gildi og persónuleiki stuðningsaðila.

# Viðhorf

- Að foreldrar noti misjafnar leiðir, en eftir bestu getu.
- Foreldrar reyna að verja og varðveita sjálfan sig og fjölskylduna. – stuðningurinn getur virkað ógnandi í byrjun.
- Foreldrar búa yfir mikilvægri sérþekkingu.

# Viðhorf frh.

- Vanlíðan foreldra hefur margar birtingarmyndir.
- Þunglyndi dregur úr orku og möguleikum til samræðna og viðkvæmni eykst.
- Foreldrar í erfiðleikum þarfnast stuðnings ekki forsjár.

# Fjölskyldubrúin

## Meginmarkmið

---

- Foreldrum finnist stuðningurinn gagnlegur, þeir njóti virðingar og haldi reisu.
- Foreldrar finni eigin styrk, getu og bjargráð.

# Fjölskyldubréið

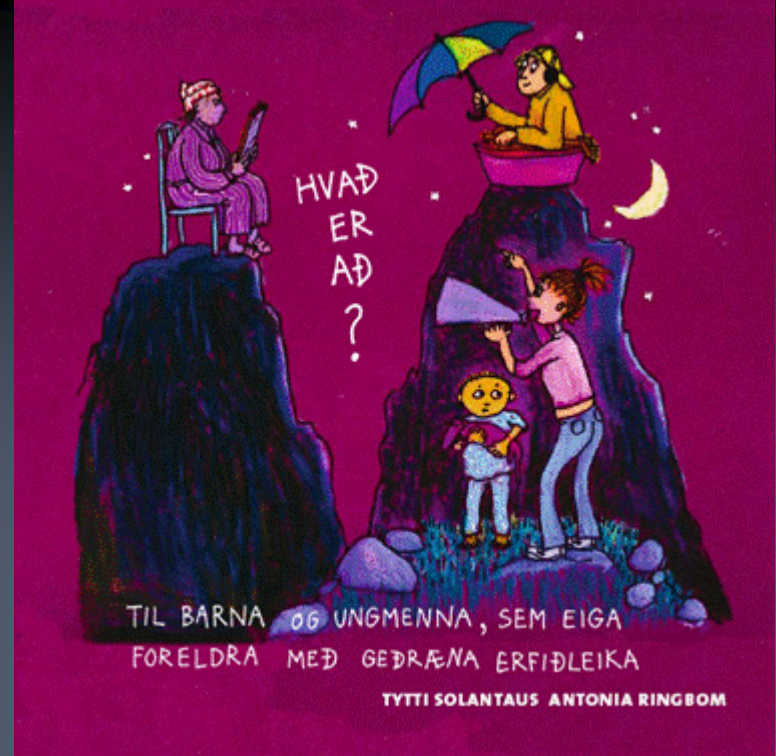
## Meginmarkmið

---

- Foreldrar geti sjálfir rætt við börn sín um áhrif geðrænu erfiðleikanna á daglegt líf - leiðrétt misskilning.
- Börnin beri ábyrgð við hæfi og geti áhyggjulítið tekið þátt í lífinu, þörfum þeirra sé mætt og að þeim líði vel.
- Félagslegt net barnanna sé eins öflugt og mögulegt er.



- „Hvað er að?“ er ætlaður börnum og ungmennum til að auðvelda umræðu af stað um þessa erfiðleika



- „Hvernig hjálpa ég barninu mínu?“ er foreldrabæklingu

# “Tölum um börnin”

## Stytttri stuðningur

- Rætt við foreldra í 1 – 3 skipti um börnin.
- Um líðan þeirra og aðstæður.
- Áhyggjur foreldra af börnunum.
- Hvaða verndandi þættir eru til staðar.
- Hvernig foreldrar geta styrkt og stutt börnin.
- Hvetja til opinnar umræðu innan fjölskyldunnar.

(a)Beardslee, W., Wright, E., Gladstone, T. R., Forbes, P. (2007). Long-Term Effects from a Randomized Trial of Two Public Health Preventive Interventions for Parental Depression. *Journal of Family Psychology*, 21,4, 703-713.(b)

Beardslee, W., Versage, E. M., & Gladstone, T. R. G. (1998). Children of affectively ill parents: A review of past 10 years. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 37(11), 1134-1141

(c)\*\*\*Beardslee, W., Gladstone, T. R. G., & Wright, E. J., & Cooper, A. B. (2003). A family-based approach to the prevention of depressive symptoms in children at risk: Evidence of parental and child change. *Pediatrics*, 112(2), 119-131

---

Takk fyrir