

# To illustrerede fortællinger om at være forælder til en ung med psykisk lidelse



**EN AF OS**

Væk med tavshed, tvivl og  
tabu om psykisk sygdom.



Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom.



# Pårørende har altid en stor betydning

En ud af fem danskere rammes af psykisk sygdom. For de fleste er det forbigående, og de kommer sig helt. For andre er der tale om mere langvarige forløb eller tilbagevendende problemer. Mange af os ved ikke nok om psykisk sygdom. Det er et vilkår, som også har stor betydning for de pårørende. En ud af tre danskere er pårørende til en person med psykisk sygdom, hvad end det er en partner, forælder, søskende, søn, datter eller nær ven.

Pårørende må ofte påtage sig flere roller såsom støtteperson, behandler, vejleder, forsvarer, advokat og den som opsøger mulighed for hjælp og viden. Positioner som kan være meget meningsgivende, men også stiller store krav til samtidig at kunne holde fast i ens primære rolle som f.eks. forælder eller partner. Pårørende kan opleve tabu, tavshed, fordomme eller manglende forståelse fra omgivelserne, som kan have betydning for deres trivsel og opleves som en yderligere belastning.

EN AF OS  
DANSKERE ER PÅRØRENDE TIL EN PERSON MED PSYKISK SYGDOM

Dette hæfte indeholder to illustrerede autentiske fortællinger om at være forælder til en ung med psykisk lidelse, og om både usikkerhed, bekymringer og ængstelse – men i høj grad også om tilknytning, kærlighed og omsorg. Det fælles budskab er, at livet som pårørende skal lettes med mere inddragelse, viden og større åbenhed.

Kunstneren Andrea har været i praktik hos EN AF OS i efteråret 2018 som led i sin uddannelse fra The Animation Workshop i Viborg. Landsindsatsen EN AF OS er taknemmelig for, at Andrea med så stor indlevelse og sans for vigtige nuancer har kunnet illustrere fortællingerne baseret på interviews. Ligeledes skal lyde en stor tak til de forældre og unge, som har valgt at dele deres meget personlige historier og erfaringer til gavn for andre.

På vegne af EN AF OS  
Johanne Bratbo  
Projektleder

Læs mere på  
[www.en-af-os.dk/en-af-tre](http://www.en-af-os.dk/en-af-tre)

## 1. fortælling

OS, OG  
BORDERLINE

# OS, OG BORDERLINE


EN AF OS






# OS, OG BORDERLINE

EN AF OS



Efter folkeskolen,  
var der et efterskole  
ophold, som skulle have  
været en rigtig god ting...

Men det var helt forkert.  
Min datter kom faktisk  
fuldstændig knækket  
hjem fra det ophold.



Gymnasiet var heller  
ikke en success, fortæller  
datteren; Det var bare ikke  
en rar skole at gå på.

Jeg var ekskluderet.



jeg føler mig  
deprimeret.  
Hvad er der  
galt med mig?

Min mor  
fik SMSer  
hver dag;

Og så kom  
det turning  
point...

Vi havde et  
skænderi.  
Jeg smækkede  
døren til mit  
værelse...

Og så kunne  
man ellers høre  
bulder og brag  
derinde fra.

# OS, OG BORDERLINE

EN AF OS

Så kom hun ud.



Hun SKREG,

JA JEG HAR SMADRET  
HELE MIT VÆRELSE!!!

Hun råbte,  
at hun nok selv  
skulle rydde op.

Men da hun så kom ud igen... Fortalte hun det.



Den er helt gal...  
Jeg er begyndt at  
snitte i mig selv.

Jeg vidste ikke,  
hvor jeg skulle  
placere det henne.  
Jeg følte mig  
hjælpeløs.

Snart efter,  
fik hun  
simpelthen  
et kollaps.

Vi skulle til bryllup,  
en lørdag aften.  
Hun var meget  
ustabil...

men forsikrer os om at hun  
får en veninde på besøg.  
Alt er okay.

Og så efter middagen...

...Kan jeg  
se at der er  
ubesvarede  
opkald.





# OS, OG BORDERLINE

EN AF OS



Heldigvis var der ikke skåret så dybt at det krævede skadestue...

Så lå jeg og holdt om hende hele natten.



Næste morgen ringede jeg til psykiatrisk hospital.

efter indlæggelser, visitationer og samtaler blev der stillet diagnose;

Emotionel personlighedsforstyrrelse.





# OS, OG BORDERLINE

EN AF OS



Det første sted,  
hun kommer i  
behandling...

Det der var  
med det...  
Det var jo at  
der var ingen  
påørende  
indsats  
overhovedet.



Det ville jo være  
interessant at høre  
hvad jeg havde af  
erfaringer med min  
datter, men det var  
der ingen der  
spurgte om.

Det var bare  
ikke særlig godt.

Der er aldrig nogen der har sat  
sig ned og fortalt os, "nu skal i bare høre"...



Alt hvad jeg kender til  
borderline har jeg selv  
læst. Alt den information  
har vi selv indhentet og  
læst os til.

Min datter blev også  
udskrevet uden kontrol.  
Ingen holdt øje.

Og hvad så nu?



# OS, OG BORDERLINE

EN AF OS



Vi søgte selv direkte om at få min datter i behandling et nyt sted, som vi kun havde hørt godt om.


Der er dog mange fordomme fra omverdenen. Fx at man bare er opmærksomhedskrævende.



Jeg har hørt det hele, tror jeg.

Folk er uvisse omkring hvordan det er, og så synes de det er nemmest at sige, "ej tag dig dog sammen".

Hvis man bare sætter sig ind i det, så er der en større forståelse. Et godt eksempel er min kæreste.



Han har jo sat sig sindssygt meget ind i det.



# OS, OG BORDERLINE

EN AF OS



Gode råd?  
Hmmm.

Folk skal stoppe med at sige, at man bare skal tage sig sammen. Det er det værste man kan sige.



Og...

Motion. Bare at røre sig. Det gør et eller andet ved kroppen.

Bryd tabuet!  
Vær åben!



Jeg vil sige, at fra min side som pårørende, så kan man godt savne noget information. En workshop til hvordan håndterer man det her bedst muligt.





# OS, OG BORDERLINE

EN AF OS

At have et netværk er også vigtigt.



Der er dem, der må klare alting selv. Og der er jo en kæmpe forskel ikke? Altså på om du har et netværk og nogen til at bakke dig op.

Jeg tror altid jeg har haft en lille frygt for at folk tænker, "okay, du er så besværlig! Jeg gider ikke mere."



Jeg gider dig godt, skat.



ET "MATCH  
MADE IN  
HEAVEN"



# ET "MATCH MADE IN HEAVEN"

EN AF OS



Min datter er udadvendt, elsker fodbold, specielt FCK, og er en værre spilopmager.

Hun blev diagnosticeret med ADHD som 15 årig.



Selv ser jeg mig selv som lidt af en løvemor, der har kæmpet for min datter.



Jeg har til tider fået at vide, at jeg ikke har opdraget hende ordentligt.



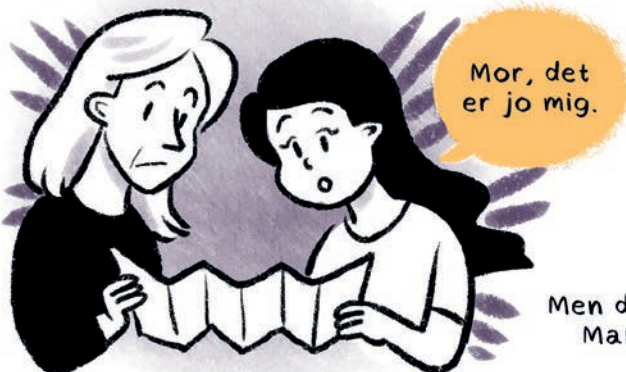
Men det har aldrig gået mig på, og jeg har ikke ladet mig kue. For mig handlede det om ikke at være overbæymret, eller behandle min datter anderledes på grund af ADHD.



# ET "MATCH MADE IN HEAVEN"

EN AF OS

Det begyndte, da jeg fandt en folder om psykisk sygdom hos lægen. Der var en afsnit om ADHD, og jeg viste den til min datter.



Mor, det er jo mig.



Men det var svært at få en henvisning. Man skal kæmpe lidt med lægerne.



Fagfolk kan blive irriterede, når man er så meget på. Kaldes en for besserwisser og mener, at de ved bedst.

Men man MÅ kæmpe.

Jeg var i en forældre gruppe for pårørende på et tidspunkt... Men det hele handlede om at det var synd for forældrene, og det er forkert, syntes jeg. Altså at behandle børn som problembørn.



det har aldrig været synd for mig, at min datter har ADHD.



# ET "MATCH MADE IN HEAVEN"

EN AF OS



Mor. Er det ikke belastende, at have mig som barn?

Nej.

Det er en grund til, at du er min datter, og jeg er din mor.

Os to... vi er et match made in heaven.



Jeg kunne ikke tænke mig at have en anden datter.

Efter at jeg sendte en email til min arbejdsplads om, hvorfor jeg havde været fraværende, føltes det i starten som om, der var lidt berøringsangst...



Men faktisk kom folk listende lige så stille, spurgte hvordan det gik, og faktisk sagde de også, at de godt kendte til det, vi gik igennem.

ÅBENHED  
BANER VEJEN  
FREM.





# ET "MATCH MADE IN HEAVEN"

EN AF OS

Som forældre har man mange roller. Psykolog, veninde, vejleder, fortolker... Så man kan godt glemme at være mor.



Pludselig står man og tænker, "hvad er egentlig moder tanker i det her mylder?" "hvor er moderen i mig?"

Måske føler man endda... At man ikke kan finde ud af det længere.



Hvis der er noget, jeg fortryder, så er det at min søn lidt blev til et "skyggebarn".

Han blev meget indadvendt i modsætning til min datter, der jo fyldte så meget.

"Kan det ikke handle om mig i bare to sekunder?"



Husk at tænke på hele søskendeflokken.



# ET "MATCH MADE IN HEAVEN"

EN AF OS

Hvad der kunne være bedre? Hm...

Der er stor forskel på et barn med ADHD...

...og en voksen.

Der skal være meget mere hjælp til voksne med ADHD, da der lige nu mest er tilbud til børn og unge, og slet ingen støtte til forældre med voksne børn.



Og det har selv en løvemor brug for.







**Landsindsatsen EN AF OS udfordrer fordomme om psykisk sygdom. Med oplysning, aktiviteter og debat vil EN AF OS fremme mere viden og større åbenhed over for mennesker, der har eller har haft psykisk sygdom.**



**Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom.**

Sekretariatet EN AF OS  
– landsindsatsen for afstigmatisering

Carl Nielsens Allé 9D, underetagen  
2100 København Ø  
Tlf.: 3045 0104

[info@en-af-os.dk](mailto:info@en-af-os.dk)  
[www.en-af-os.dk](http://www.en-af-os.dk)  
Mød os på facebook EN AF OS