

Karin Andrae

«Barn og ungdom som pårørende»

Hur är det att växa upp med en kroniskt psykiskt sjuk förälder?

«Ingen kan förstå det, det är ingen idé att ens försöka berätta för någon!» Så kan det låta när vi intervjuar deltagare som anmält sig för att vara med i den erfarenhetscirkel som jag sedan våren 2003 haft med en kollega, Yvonne Forslin, på psykiatriska kliniken. Vi kallar gruppen Vuxna barn, och den vänder sig till vuxna som vuxit upp med en eller två psykiskt sjuka föräldrar. I våra grupper har det funnits alla schatteringar av psykiska tillstånd, deltagarna har varit såväl välfungerande som personer med psykosjukdom, manodepressiv sjukdom och utmattningsdepression. Gruppen träffas åtta gånger under en termin. Vid två tillfällen har gruppverksamheten utvärderats (1, 2).

Vi brukar fråga om det funnits någon vuxen som såg barnet, men så är inte alltid fallet. Att ha ett vittne till sin barndoms trauma är betydelsefullt. Ibland har det funnits en äldre släkting eller lärare i skolan som varit en viktig person. Men lika ofta har man inte haft någon vuxen som bevittnat den ofta skrämmande tillvaron. Detta gäller medelålders deltagare i grupperna som ofta fört en osynlig tillvaro. För de unga vuxna mellan 20 och 30 år ser det ibland annorlunda ut. Någon från socialtjänsten eller barnpsykiatrin kan ha pratat med dem, men barnet har sällan känt samtalet som ett stöd. Situationen i hemmet har i mycket liten utsträckning förändrats efter dessa kontakter.

Barn till psykiskt sjuka föräldrar brukar kallas «osynliga barn», därför att de till rätt nyligen fört en osynlig tillvaro och har varit en dold grupp. Eftersom ingen visste om att de fanns, blev det svårt att be om hjälp. Hur skall man få hjälp, om den som man ber om hjälp, inte uppfattar något problem?

De utsagor som refereras i texten, kommer från gruppdeltagare eller bekanta med liknande erfarenheter. Vissa detaljer är ändrade för att skydda de berördas anonymitet.

Normalitet och tabu

De flesta i våra grupper har haft en förälder som blivit vårdad inom psykiatrin. Barnen har glömts bort när samhället försökt träda in. Alla strävade efter att det skulle vara så normalt som möjligt, och ibland kunde man inte se hur illa det var. Att något är tabu, är ett sätt att säkra normaliteten. Denna normalitetsiver drabbade inte minst barnen.



Karin Andrae, skötare sedan 1994 inom Gävle kommun, Sverige

En kvinna berättade hur hon på äldre dagar för sin allra bästa vän försökte förklara hur det sett ut där hemma. Hur mamma låg och skrek i sin säng, hur flickan själv ofta knyckte en limpa på Konsum för att överleva. Vännen tittade på henne och sade: «... men alla har det jobbigt ibland.» Återigen kände hon att det är ingen idé att ens försöka få någon att förstå! Mamman skrek i sin psykos, vilket är skrämmande för alla, även för vuxna utrustade med larm och handledning. Ett litet barn som inte vet att själen kan bli sjuk, förstår naturligtvis ingenting.

En man berättade hur han som liten grabb samlade otäcka småkryp i en burk och tänkte ställa in den i rummet när pappan sov. Denna pappa hade ångest som han «självmedicinerade» mot, och ibland kunde det gå hett till. Grabben ville hämnas, han hade känt sig totalt maktlös inför allt kaos i hemmet. Först i vår grupp kunde han formulera vad som fattats därhemma.

Många hade aldrig för någon yppat sin familjehemlighet, utan vuxit upp med en «klump i magen». En kvinna berättade att när hon skulle blommografera till mamman på födelsedagen, blev hon alldeles ställd då hon skulle uppge mammans namn! Vilket var det nu igen? Expediten märkte kanske ingenting, men inuti kvinnan blev det som ett svart hål. Hon måste tänka till varje gång hon skall säga sin mammas namn. Det kommer aldrig automatiskt.

Dottern hade som liten använt mammans mellannamn, hon visste inte att mamman tidigare hade bytt från sitt första dopnamn till sitt mellannamn. En dag talade mamman om för sina barn att hon åter ville använda sitt första dopnamn, utan någon som helst förklaring. Eftersom mamman varit sjuk till och från under barnens uppväxt, fanns det en familjehemlighet att skydda, och frågor var i princip alltid förbjudna. Så det var bara att acceptera faktum.

Dottern hade samma mellannamn, men numera avstår denna kvinna från att gratulera på den gemensamma namnsdagen. Senast hon ringde, blev mamman sur, och inte heller det gick att fråga om. Dottern berättade för gruppen att det kändes underligt att inte veta vilken laddning hennes eget andranamn har. Det värsta var att det inte går att prata om det, för då blir mamman «dålig» igen. Förmodligen handlar det om ett slags identitetsbyte.

En del barn har fått en anklagelse rätt i ansiktet. «Det är ditt fel att jag blev så här!» Visst, många kvinnor får sin sjukdomsdebut i samband med graviditet och förlossning. Men barn kan aldrig rå för att de blev

till. Men det vet ju inte barnet alltid något om. Alltså känns det som att det är deras fel! Allt!

En kvinna berättade hur hon tidigt lärde sig att städa och göra fint hemma, och vara duktig i skolan, då fick hon mindre stryk. Det såret i själen har svårt att läka.

För de barn som sett mamma eller pappa försvinna för en tids vård på psykiatrisk klinik, kom tidigare sällan någon till deras hjälp. Släktingar eller någon timhjälp var den omsorg som barnen fick del av. Ibland togs barnen till barnhem eller fosterhem. Kajsa (3) berättar om hur barnen körs till barnhem utan någon som helst förklaring.

Osynlig

Samhället har inte kunnat ge alla behövande vård. Ibland kanske man inom socialtjänsten vetat om att familjen haft problem, men det har inte alltid varit tydligt var roten till det onda sitter. Familjen får inte möjlighet att förstå vad som händer, och ingen annan vuxen kan ingripa, eftersom det «inte är något fel».

Faktum är att många inte alls begrep att det var något allvarligt fel på deras förälder. Om mamma eller pappa inte är «som alla andra», märker barnen det förstås, men att därmed någon skulle vara sjuk, till det är det långt, mycket långt. Man har sett föräldern som lite «egen». Barn godtar sin familj, på gott och ont. Solidariteten med familjen ligger djupt i oss alla.

Flera personer i gruppen har inte insett att de somatiska besvär de har, kanske kan hänga samman med deras barndomstrauma. Det är lätt hänt att man bara känner sin egen smärta, utan att kunna koppla det till det som skett för länge sedan. Många i våra grupper har vittnat om psykosomatiska besvär. Att vara osynlig, även för sig själv, är ingen bra grogrund för läkande.

Två syskon hade en mamma som varken fick diagnos eller vård utan hankade sig fram. Föräldrarna skilde sig så småningom, men under barndomen levde familjen i ständig spänning och med många konflikter. Vid ett tillfälle hade mamman fått för sig att någon klättrat upp på vinden, och beordrat pappan att vakta vindstrappan med en påk. Barnen fick gå och lägga sig bäst de kunde. Polis tillkallades nästa dag utan att finna något. Mamman envisades med denna idé och fortsatte ytterligare någon natt innan pappan sade ifrån.

I våra grupper har två deltagare haft svårt att minnas sin barndom. Den ena kvinnan har sagt att «det är

helt tomt», den andra har haft väldigt få minnen med sig. Båda har varit angelägna om att få väcka sina minnen och valt att komplettera gruppen med en egen «pratkontakt», vilket är ganska vanligt. Sakta har en del bilder kommit fram, ofta svåra minnen. Båda har ivrigt deltagit i gruppen och kunnat bekräfta upplevelser som andra delat med sig av.

Barn känner sig inte som en «anhörig», lika lite som en vuxen från början heller gör det. Men för ett barn blir det en känslomässig kullerbytta att vara anhörig, att se på sig själv med «utifrånögon». Edkvist (4) skriver så här: «Som liten är familjen det enda man har, och att ställa sig utanför och betrakta den som «sjuk» är inget man kan välja att göra ... Att vara anhörig är i många stycken att bli definierad av dem som man interagerar med. Begreppet är luddigt och svårt att fånga, men det tycks som att de flesta ser sitt anhörighetskap just som en roll man måste lära sig att spela i interaktion med det omgivande samhället.»

Negativ förebild

Om man har vuxit upp i en kaotisk hemmiljö, är det svårt att senare i livet hitta modeller för hur man kan ordna det för sig. En kvinna berättade hur mamman ibland hystade ut möblemanget genom fönstret, och hon var alltid orolig för hur det skulle se ut när hon kom hem efter skolan. Skulle gardinerna hänga kvar? Då tar man inte gärna med sig kompisar hem. Som vuxen blev kvinnan väldigt ordningsam, men det kostade henne mycket energi. Hon kom att hata sin mamma, och hennes egna barn har nästan aldrig träffat sin mormor.

I en tidningsintervju (5) beskrev Ingela hur hon som tonåring led när mamma låg på bryggan intill sommarstugan och skrek, och alla sommargäster kom fram och tittade. Alla tonåringar skäms ibland för sina föräldrar, men denna mamma var hopplöst pinsam! Man kan fråga sig hur en ung kvinna med sådana erfarenheter skall klara av att bli vuxen? Ingela fick överkrav på sig själv att vara «lyckad» och hamnade i svår ångest när hon själv blev mamma. Dessa båda kvinnor har skämts för sin mamma eftersom hon «betedde sig».

Andra mammor kan ha lyckats dölja sin sjukdom, och då blir det mer smygande och otydligt även för barnen. Kajsa (3) berättar om en mamma som går in i en psykos och lägger liksom en våt kofta över sin lilla dotter. En kofta som gör henne frusen, osynlig och sorgsen. Kajsa begrep aldrig att det var något fel på

mamma, utan tyckte synd om henne som hade det så jobbigt. Kajsa fick istället en bild av sig själv som «fel». Hon kunde inte leka lika lätt som andra barn. Hon hade jämt ont i magen, och då är det svårt att vara glad. En ledsen flicka vill ingen leka med. Ofta lyckades hon dölja sorgen, men den tog hennes kraft.

Ted berättar (4) om hur han valde att bo hos sin pappa, trots att pappan var «arbetsnarkoman». Ted var osäker på sin egen identitet «vilket sjå jag har haft det med hur andra betar sig, hur jag skall göra och massor av rädslor för att inte veta hur jag skulle bete mig och så ... jag valde att vara mycket hemma hos pappa trots att han inte var hemma. Så från sju-åtta-årsålder så var jag själv tills jag somnade på kvällen, vid tolv, ett. Eller så satt jag vid telefonen och väntade att mamma skulle ringa och fråga var jag var».

De flesta deltagarna i våra grupper har haft en sjuk mamma. Enligt Skerfving (6) är det vanligast att barnen stannar hos mamma, trots sjukdom. Blir en pappa sjuk, flyttar han ofta från familjen. Barnen kommer alltså att bli kvar hos en mamma som periodvis har svårt att ta hand om sig själv. Naturligtvis sätter det spår. Som barn kommer man inte undan.

Skuld och skam

Det är sedan länge känt att barn kan känna skuld inför sina lidande föräldrar. Blir de dessutom godtyckligt «straffade» av föräldrarna, även om det inte sker medvetet, är det lätt att tro att det är deras eget fel att mamma eller pappa mår dåligt eller är «konstig». Vad gäller skam, handlar det oftast om att barnet skäms för den sjuka föräldern inför andra. En skam som drabbar en utifrån. Men den skam för sin egen person, som en del vuxna barn berättat om, är inte beskriven lika mycket. En skam som kommer inifrån och riktas mot en själv. Det kan vara svårt att få förståelse för att man som vuxen fortfarande bär på ett osynligt stigma, trots att det inte är något egentligt «fel» på en själv.

Flera av dem som varit med i våra erfarenhetsgrupper, har själva blivit drabbade som vuxna. Ångest och oförmåga att få sitt liv på rätt köl har drabbat dem. Ellen berättar (4) att: «... själv har jag alltid haft det här utanförskapet skrivet på mej. Aldrig har det varit riktigt självklart att jag också får vara med. Att jag också får ta del av det som är roligt, att jag också får ta plats i det här och kan ta för gming och kräva att jag blir lyssnad på och mött med respekt.»

Om barn som inte blivit «sedda» och inte fått känna sig glada och stolta över sin egen person, skri-

ver Nathansson (7). Istället drabbas barnet av skamkänslor över sig själv, det känner sig onödigt och fel. Skammen ses som ett inre straff från överjaget, när skepsis och avståndstagande ersatt bekräftelse. Detta dilemma liknar den inre skamkänsla som jag tycker mig fått beskriven av de vuxna barnen i våra erfarenhetsgrupper.

Skam drabbar nog oss alla någon gång i livet. Det är alltså ingen diagnos, snarare ett mer eller mindre tydligt och betungande symptom. Men man kan tänka sig att de vuxna barnen, med en ofta bister uppväxtmiljö, lider av något som kan kallas posttraumatiskt stressyndrom. Deras skam är främst av existentiell natur – en särskilt elak form av skam som det kan vara svårt att bemästra.

Barngrupper i dag

Anhörigarbetet på psykiatriska kliniker har numera utökats, och personalen är uppmärksam på om patienten har minderåriga barn. I Gävle finns särskilda «barnambassadörer» som skall se till att barnperspektivet alltid finns med. Genom samarbete med kommunen drivs gruppverksamheten «Grinden» för barn till psykiskt sjuka föräldrar. Där får barnen leka med barn som har samma problem som de själva, problem som de behöver få skratta åt och prata allvar om. Barnen lär sig att de får vara barn och leka, trots att mamma eller pappa mår dåligt. Men det krävs att personalen på kliniken lyckas förmedla denna möjlighet. Tyvärr händer det fortfarande i vårt avlånga land att barnperspektivet blir förbisett pga. den lojalitetskonflikt som behandlande personal kan känna gentemot sin patient.

Sammanfattningsvis kan sägas att den som vuxit upp med en psykiskt sjuk förälder, vare sig störningen

diagnostiserats eller ej, får med sig en otymplig rygg-säck genom livet. Bara att få dela denna hemlighet med likasinnade och bryta tigandets tabu har inneburit en stor lättnad för många vuxna barn. De barngrupper som bildas på många håll, har en viktig funktion att fylla. För dem som redan hunnit bli vuxna, finns, i alla händelser i Gävle, grupper för vuxna barn. Vi hoppas få fortsätta med dessa erfarenhetscirklar även i framtiden!

PS. Jag vill gärna få tips på liknande verksamheter till karin.andrae@spfs.org.

Referenser

1. Wiklund L. (2003): *Som att leva i en annan värld*. Psyk. kliniken, Gävle.
2. Haglund I. Og C. Larsson (2005): *När bubblan brister*. Inst. för vårdvetenskap och sociologi, Högskolan i Gävle.
3. Pimpnell K. (1999): *När Kajsas mamma blev galen*. Svenska Föreningen för Psykisk Hälsa, Stockholm.
4. Edkvist I. (2001): *Mellan anhörighet och släktskap*. Anhöriga till personer med psykiska funktionshinder berättar, Anhörig 300 Socialstyrelsen.
5. Höglund A. (2005): *Nu förstår jag att mamma var sjuk*, Gefle Dagblad 25/4.
6. Skerfving A. (2005): *Att synliggöra de osynliga barnen – om barn till psykiskt sjuka föräldrar* Förlagshuset Gothia, Stockholm.
7. Nathanson D.L. (1998): *Skam, medkänsla och borderline-personlighet* S:t Lukasbrevet 1-98, tidskrift från S:t Lukas, Stockholm.