



Tusagassiorfinnut Nalunaarut

15. november 2021

MIO: Tabu blandt voksne om psykiske problemer spænder ben for børn og unge med behov for hjælp

"Det store tabu og den manglende forståelse blandt voksne om mentale og psykiske problemer rammer især de børn og unge, som har brug for psykisk hjælp" siger Børnetalsmand Aviâja Egede Lyng.

Alle børn og unge, der oplever alvorlige kriser såsom traumer, død, ulykke, skilsmisser eller som vokser op i traumatiserede hjem med vold og misbrug, har ret til at få psykisk hjælp til at bearbejde disse problemer.

Men det kan være vanskeligt for børnene overhovedet at få adgang til denne hjælp, fordi de voksne i stort omfang har berøringsangst omkring det at have psykiske problemer:

"Der er generelt en udbredt skam, berøringsangst og mangel på forståelse i den voksne befolkning for, hvad psykisk mistrivsel er. Problemet er, at de børn og unge, der har brug for psykisk hjælp, af den grund risikerer ikke at få den hjælp, de har behov for" siger hun.

Efterlyser mere åbenhed om psykiske problemer og flere muligheder for at hjælpe børn

Et notat fra HS-Analyse, som Børnetalsmand Aviâja Egede Lyng har fået foretaget, viser, at de adspurgte mener, at der er for få muligheder for at hjælpe børn og unge med behov for psykisk hjælp.

Det viser, ifølge Aviâja Egede Lyng, at de voksne ønsker at kunne hjælpe børn og unge, men at de reelt ikke véd, hvor de skal henvende sig og få hjælp.



Undersøgelsen viser også, at de adspurgte ønsker mere åbenhed om det at have psykiske lidelser og det er Børnetalsmanden glad for:

”Det, at de adspurgte ønsker mere åbenhed om psykiske lidelser, ser jeg som noget meget positivt. Det viser jo, at den voksne befolkning efterspørger mere viden, så man bedre ved, hvordan man kan hjælpe - ikke blot sig selv - men også børn og unge, der har brug for psykisk hjælp,” siger Aviâja Egede Lyngé.

Hvad er psykisk hjælp?

Mange mennesker oplever sorg og krise, og det er naturlig del af livet. Og de fleste kommer naturligt igennem dem. Men hos enkelte kan sorgen eller krisetilstanden fylde så meget, at den overskygger alt andet i hverdagen og sætter mennesket i en tilstand, hvor han/hun ikke kan fungere længere. Her kan det være vigtigt at få psykisk hjælp.

Psykisk hjælp kan både forebygge, at børn og unge udvikler psykiske lidelser, og hjælpe dem, som allerede har udviklet psykiske lidelser. De kan lære at rumme og forstå egne og andres svære følelser, tanker og handlinger. Forberede sig på senere livskriser og hvordan de kan takle dem:

”Det er vigtigt, fordi vi hele tiden taler om at børn er vores ressourcer. Vi kan igangsætte så og så mange initiativer i for eksempel skole og fritiden, men hvis børn mistrives, formår de måske ikke at deltage på lige fod med andre. De har brug for psykisk hjælp for at kunne fungere. Men det kræver, at vi voksne først og fremmest bliver mere bevidste om hvad psykisk hjælp er, gør hjælpen tilgængelig for børnene og taler åbent og rummeligt om psykiske problemer. På den måde hjælper vi vores børn og unge til bedre at komme igennem livskriser og sorg” slutter Aviâja Egede Lyngé.

HS-Analyse har stillet et repræsentativt udsnit af befolkningen en række spørgsmål om deres kendskab til muligheden for at få hjælp i de perioder, hvor man er ramt af sorg eller kriser. Undersøgelsen viser den generelle opfattelse af både fysisk og psykiske lidelser samt synet på børn og unge med psykiske problemer i landet.

Asannittumik inuulluaqqusillunga

Med Kærlig hilsen

Aviâja Egede Lyngé



Meeqqat tamarmik naleqarput

Alle børn er værdifulde

All children are valuable

Meeqqat Illersuisuat

Børnetalsmand

Avi@mio.gl

Tlf.: 531274