

Kære voksne, lad os bryde skammen, så hjælpen når til børnene

Af Aviâja Egede Lynge, Børnetalsmand & Paarnaq Rosing Jakobsen, MIO

Kender du det med, når du hører dit barn snakke, kan du høre dig selv i dit barn? Det er essensen ved at opdrage vores børn. De er gående spejl i vores liv, der konstant påmindrer os om hvad vi selv har manglet som barn, eller stadigvæk har at lære i livet. Deres smerte og sorg er vores egen smerte og sorg. Deres glæde og udvikling er vores glæde og udvikling. Så når det omhandler forandring og udvikling i vores børns liv, handler det lige så meget om vores egen udvikling i livet som mennesker og forældre til vores børn.

At bryde tabu er omskrivning af livshistorie

Den seneste undersøgelse som MIO har lavet i samarbejde med HS analyse, er klokkeklart. Befolkningen efterspørgere mere åben snak om psykiske lidelser. De seneste par år, har vi i samfundet haft et stort fokus på børn og unge området. Især dem som har brug for hjælp. Alligevel viser tal og utallige undersøgelser, at vi til dags dato, stadigvæk har brug for at styrke området for hjælpen til børn og unge i Grønland. Ikke nok med hjælpen, har vi brug for som befolkning, at tale om psykiske lidelser for at nå til en fællesforståelse og retning til at heale sammen. Undersøgelsen påviser, at der stadigvæk er en generel opfattelse af, at psykisk sygdom er skamfuldt, at det er stigmatiseret i vores samfund og at der ikke bliver talt om det. Hvad der ikke bliver talt om, har deres egen magt i vores liv. I hver familie er der historier vi genfortæller og hører om og om igen. Også er der historier vi selv fortæller inde i os selv. Derimellem er der denne uopklarede sandhed. Sandheden om vores egen barndom og vores forhold til vores forældre, mest af alt vores forhold til os selv. Børn har den evige potentiale i at lære os, om at komme tilbage til os selv og se klarheden i, hvad der er det sande jeg.

At modtage og give hjælp er vejen frem

Når vi som mennesker går igennem kriser i livet, har vi brug for hjælp fra andre. Det kan være fra vores nære, eller fra andre såsom psykologhjælp. Fælles for alle er, at vi alene ikke kan komme igennem krisen. Det er vores grundlæggende menneskelig overlevelseshov at modtage hjælp fra andre. Undersøgelsen viser, når det omhandler egen viden omkring hvor man kan hente psykisk hjælp er stort, men så snart vi tænker på andres viden om hvor man kan hente psykisk hjælp er der en opfattelse af, at andre ikke ved hvor de kan søge hjælp. Taler du sammen med andre om vigtigheden i at give og modtage hjælp? Lad os sammen tale om det. En del af undersøgelsen viser bl.a., at der er en tydelig opdeling i synet på, om *”der er stor opmærksomhed på børn som har brug for psykisk hjælp i forbindelse med sorg eller krise”* her i landet. Da knap halvdelen af svarpersonerne er enten overvejende enige eller helt uenige med udsagnet. Uanset hvad, når vi hjælper vores børn, hjælper vi os selv og vores fremtid. Sorg og kriser er en del af livet. Hvordan vi gennemgår dem, præger ikke kun nuet, det påvirker ligeså meget den næste generations måde at håndtere sorg og kriser på. Undersøgelsen viser, at langt de fleste svarpersoner får hjælp og støtte fra familie og venner når de selv gennemgår kriser i livet. Så lad os blive ved med at hjælpe og støtte hinanden.

At lytte til dit barn er at lytte til dig selv

I takt med at tale om de ting der er sværest for os og ligger dybt i os, får vi stille og roligt vores magt tilbage i livet. Magten til at kunne omskrive vores egen livshistorie og dermed også vores fælles samfundshistorie. For at kunne omskrive vores historie, kræver det at lytte efter hvilke historier der bliver genfortalt og hvilke historier der ikke fortælles og hvilke historier vi selv fortæller os og andre. Det starter med os selv. Det begynder med at lytte godt efter. Lytte til hvad din egen krop har at sige, hvad dine egne tanker prøver at sige og hvilke følelser der dukker op, hvad der ligger bag de ting du siger og gør foran dit barn. Ved at lytte til vores børn, finder vi vejen frem til at heale sammen. Før vi kan begynde at tale mere åbent om svære

ting, lad os sammen begynde at blive bedre til at lytte til os selv og andre. Derefter kan vi nysgerrigt, åbent og rummeligt begynde at tale om svære ting.

Retten til psykisk hjælp

Undersøgelsen understøtter MIOs erfaringer gennem de sidste flere års rejser i hele landet. Når sorg og krise rammer én, kan man have brug for psykisk hjælp fra fagpersoner og andre end sin familie og venner. Undersøgelsen viser, der er stor enighed med udsagnet om, at *”der er for få muligheder for at hjælpe børn som har brug for psykisk hjælp”*. Dette illustrerer vigtigheden i, at vi i livet har brug for hjælp og støtte både fra de nærmeste og systemet. I undersøgelsens resultater hæfter MIO sig særligt ved, at der er en generel opfattelse af, at folk i samfundet mener at psykisk sygdom er skamfuldt. Noget af det første vi kan gøre, for at børn kan få den hjælp de har brug for, er at vi voksne bryder tabuet omkring skam. Skammen over at have psykiske lidelser, og dermed også skammen over at have brug for hjælp fra andre. Først derefter kan vi sammen se ud over skammen og begynde at handle ud fra vores ret til psykisk hjælp. Artikel 39 i Børne Konventionen siger, at et barn der har været udsat for enhver form for forsømmelse, misbrug eller anden form for umenneskelig behandling, har ret til psykisk og fysisk hjælp. Som forældre har vi ligeså meget ret til hjælp som vores børn også har. Så det starter med os voksne når det omhandler hjælp til vores børn. Når vi skal søge hjælp kræver det at vide hvor man skal søge hjælp. Har man et netværk som støtter og hjælper én? Har man i bostedet et sted at henvende sig for at vide hvilken form for hjælp man kan få? Det kræver, at systemet har den rette hjælp tilgængelig, for at vi kan række ud efter vores medmennesker, for at finde vejen frem til at komme igennem en krise. Det er bl.a. hvad Artikel 18 i Børne Konventionen indeholder, at vi som forældre eller værge til et barn har ret til hjælp i forhold til opdragelse af vores børn. Livet er i en konstant forandringsproces. Vi voksne har selv været børn engang. Uanset udvikling og forandring i livets gang, er hjælpen altid en del af processen. Lad os sammen begynde at tale om det.