

Ikke alle sår er synlige

TAL MED DIT BARN OM DIN PTSD

GIV PLADS TIL DIT BARN'S FØLELSER OG REAKTIONER

DIT BARN KAN FØLE

- Rådvidhed, vrede og bekymring
- Skyldfølelse når du har det svært
- Ansvarsfølelse og et ønske om at tage sig af dig
- ensomhed ved at vokse op med en forælder, der har en psykisk lidelse
At det er uretfærdigt, at du har en
- psykisk sygdom
At det er flovt og svært at tale om
- At din PTSD rammer ham/hende
- At der ikke er plads til selv at være
- ked af det, bange eller gal

HVAD KAN DU GØRE?

- Prioritér opgaver og aftaler.
- Sørg for at hvile dig og samle kræfter, når du kan.
- Find tid til nærvær hver dag.
- Tal med dit barn om din PTSD.
- Husk at du ikke kun er din PTSD.
- Søg støtte hvor du kan.

FIND STØTTE HER

- Læs mere om PTSD og K-PTSD på www.lptsd.dk
- Meld dig ind i LPTSD og spørg vores fagpersoner til råds.

Nogle børn gemmer deres følelser væk, når mors eller fars følelser fylder meget. Anderkend dit barns følelser og giv omsorg og trøst.



Scan QR koden og bliv medlem af foreningen. Få adgang til medlemsfordele, og støt vores frivillige arbejde.



**LANDSFORENINGEN
FOR PTSD-RAMTE
OG PÅRØRENDE**

TAL MED DIT BARN OM DIN PTSD

- Hvis du ikke taler med dit barn, vil barnet selv prøve at finde svarene.
- Børn opfanger flere stemninger, end du måske forestiller dig.
- Måske er dit barn bekymret for dig.
- Børn føler nemt skyld, når de mangler svar eller kan mærke, deres mor eller far har det svært.

FORBERED DIG

Sæt dig ind i, hvad PTSD er, og tænk over, hvilke situationer i dagligdagen, din PTSD begrænser dig. Vælg et par eksempler du vil tale om, som dit barn kan relatere til eller har oplevet sammen med dig.

HUSK

Det er dit ansvar som forælder at planlægge hverdagen, så din PTSD går mindst muligt udover dit barn.

VÆLG DET RETTE TIDSPUNKT

Invitér dit barn til en snak, når barnet er i overskud, og du selv har ro på dine følelser og ikke skal nå noget andet.

Gør ikke snakken for lang. Du kan altid tage den op igen en anden dag.

DINE FØLELSER KAN SMITTE

Når man har en psykisk lidelse, kan man føle sig skamfuld, bitter og have en stor sorg over de begrænsninger, sygdommen giver. Kommer dé følelser ud ufiltreret, vil de smitte af på dit barn, som kan føle sig tynget og bekymret og reagere med vrede, tristhed eller indesluttethed. Hvis du selv skammer dig over din lidelse, kan barnet mærke det og måske overtage den følelse.

Det er vigtigt, du ikke har alt for store følelsesudbrud, når du taler med dit barn om din PTSD,

AFSTEM DIN SNAK MED BARNETS ALDER

- Tal med dit barn i et sprog, barnet forstår. Du kender dit barn bedst og ved, hvilke ord, du kan bruge, så dit barn forstår, hvad du taler om.
- Afstem hvilke detaljer dit barn skal kende til. Undgå at nævne dine traumeoplevelser til det lille barn, og undgå at gå i detaljer, når du taler med dit større barn.

