

Arbeidsark for søsken

Følelser barn kan ha som respons til deres søskens psykiske lidelse (bipolar, depresjon)

- * Prøver å være det «flinke» barnet
- * Unngår broren/søsteren din
- * Unngår familien / isolerer deg selv
- * Sinne
- * Forlegenhet
- * Fornekter dine egne behov
- * Påtar deg rollen som den som holder familien samlet
- * Er veldig stille

Følgende spørsmål og temaer kan være nyttige for at søsken skal føle seg lyttet til:

- * Opplevelse av å være søsken til en person med psykoseproblematikk
 - * Spørsmål om årsak?
 - * Spørsmål om arvelighet?
 - * Om deres egen rolle?
 - * Hvordan de opplever at familien har håndtert en slik situasjon
- * Møte med hjelpeapparatet?
- * Normaliser følelser
- * Ønske om hjelp og støtte

