

NÄRSTÅENDE

Depression

- Att vara närstående till en ungdom eller ett barn med depression



April 2024



Region Örebro län

Innehållsförteckning

Att vara närstående till en ungdom med depression.....	3
Informationsfilm om depression.....	3
Hur depression kan påverka familjen	3
Du är viktig!.....	4
Några goda råd för att du ska må bra:	4
Det här kan ni som föräldrar/närstående göra:	4
Skapa ett bättre samtalsklimat	4
Förebygg och hantera konflikter	5
Minska kraven och öka stöd	6
Sammanfattning	6



Att vara närstående till en ungdom med depression

Du som läser det här är förälder eller närstående till en ungdom med depression och spelar en viktig roll i ungdomens liv!

Ett bra familjeklimat gör det lättare för ungdomen att börja må bättre. Här får du som förälder eller närstående råd och vägledning kring hur du kan hjälpa och vara ett stöd.



Informationsfilm om depression

Du kan också ta del av den här filmen där kuratorn Sara Sköld berättar om depression hos barn och unga. [Informationsfilm om depression](#)

Du kan välja undertexter i menyraden nere till höger. Klicka först på knappen med ett stort "T" och sedan på knappen med kugghjul för att välja språk. Undertexter finns på svenska, engelska och arabiska.

Hur depression kan påverka familjen

Depression påverkar familjen på olika sätt. Ungdomens mående påverkas av hur familjen har det och tvärtom. En ungdom med depression blir ofta mer tillbakadragen och vill vara för sig själv. Det är också lättare att bli irriterad och arg. Ni i familjen har kanske mindre gemensam tid och den tid ni har tillsammans fylls lättare av tjat och konflikter. Detta är sådant som försvårar relationerna. Som förälder kan det vara svårt att veta hur du ska göra för att hjälpa till.

Det blir lättare för er att hjälpa ungdomen och vara en aktiv del i behandlingen om ni i familjen kan prata med varandra på ett bra sätt. Det är också viktigt att sänka konfliktnivån och under en period sänka kraven på ungdomen. Detta är saker som gör det lättare att tillfriskna från depressionen.

Du är viktig!

Du som förälder är viktig för att ungdomen ska tillfriskna från sin depression. Därför är det viktigt hur du själv mår, både för din egen skull och för ungdomens. Om du mår bra är det lättare att vara närvarande och kunna finnas som ett stöd. Då blir det också lättare för ungdomen att vända sig till dig.

Några goda råd för att du ska må bra:

- Ta hjälp av någon annan för att orka. Om ni är två vuxna i familjen är det bra om ni kan hjälpas åt. Om du är ensamstående, finns det kanske någon i din närhet som kan stödja dig. Det kan vara allt från att få prata en stund, till att någon annan fixar middag.
- Tänk på att sova, äta och att röra på dig ibland. Det får dig att må bättre och bidrar med stabilitet i vardagen. Om du själv lägger dig i tid, äter regelbundet och rör på dig, blir det lättare att prata med ungdomen om att också göra det.
- Försök att hitta utrymme i vardagen för att göra saker som du tycker om och mår bra av.
- Depression hos en förälder försvårar ungdomens tillfrisknande. Om du själv mår psykiskt dåligt kan du behöva söka professionell hjälp. Ta kontakt med din vårdcentral som hjälper dig vidare.

Det här kan ni som föräldrar/närstående göra:

Skapa ett bättre samtalsklimat

För att må bra i familjen behöver ni tillbringa tid tillsammans och kunna prata med varandra på ett bra sätt. Bråk och konflikter i familjen kan leda till att ni undviker varandra. Då behöver ni hitta andra sätt att kommunicera med varandra. Tänk på att kommunikation handlar om mer än det som sägs, såsom kroppsspråk, miner och ljud.

Några tips som kan göra det lättare:

- Välj rätt tillfälle att prata. Det kan vara lättare att prata om ni gör något annat tillsammans. Det är bra att välja en tidpunkt då ni alla är mätta och inte alltför trötta.
- Småprata om vardagliga, oladdade, saker. Visa intresse för det ungdomen berättar.
- Var närvarande och tillgänglig när ungdomen vill prata. Låt annat vänta!
- Lyssna aktivt, ställ öppna frågor och låt ungdomen prata i sin egen takt. Ställ gärna följdfrågor utifrån det ungdomen berättar, men acceptera om du inte får svar.

- Bekräfta och validera. Det kan du göra genom att exempelvis kort sammanfatta det som sagts utan att lägga in egna värderingar. Till exempel ”Jag förstår att du blev ledsen...” eller ”Det låter som det här är jättejobbigt för dig...”
- Vänta med att ge goda råd eller komma med lösningar. Ofta räcker det långt med att lyssna och bara finnas där.
- Tänk på att ungdomar med depression ofta är extra känsliga för kritik.
- Begränsa hur mycket du visar av din oro. Försök visa att du klarar att höra det ungdomen berättar.
- Visa förståelse för att depressionen kan leda till trötthet och ointresse. Våga ändå föreslå positiva aktiviteter och uppmuntra till att göra mer av det som fungerar.

Förebygg och hantera konflikter

Ett av symtomen vid depression kan vara irritation. Det är därför inte konstigt om ungdomen just nu är mer irriterad än vanligt och att konflikterna blir fler. Det är viktigt att minska konfliktnivån för att ungdomen snabbare ska tillfriskna. Det handlar både om att förebygga konflikter och hantera de som trots allt uppstår.

Några tips som kan göra det lättare:

- Fundera på vad det är som triggar konflikter och om du kan göra något för att förändra de situationerna
- Kom överens om vilka regler och gränser som är nödvändiga att behålla. Välj dina strider – vad är viktigast just nu?
- Tänk på hur du uttrycker dig i ord, kroppsspråk och miner. Fundera på om du behöver förändra något för att sänka konfliktnivån
- Försök att behålla lugnet, även om ungdomen skulle brusa upp
- Bryt konflikter innan de trappas upp, till exempel genom att avleda



Minska kraven och öka stöd

Många föräldrar funderar över vilka regler och gränser som är rimliga. Vid en depression behöver krav och förväntningar minskas. Fokusera på att hålla fast vid det som hjälper din ungdom att tillfriskna. Du behöver fortfarande sätta gränser men fundera över vilka gränser och regler som verkligen är viktiga just nu. Vissa regler, till exempel kring vilken tid ungdomen ska lägga sig på kvällen eller att komma i väg till skolan, är till och med viktiga för att din ungdom ska börja må bättre igen. Däremot kanske det kan vara mindre viktigt att till exempel tömma diskmaskinen.

Alla ungdomar behöver vägledning och stöd. En ungdom som är deprimerad behöver extra mycket omsorg i vardagen. Du kan under en period behöva hjälpa till med sådant som ungdomen tidigare klarat själv. Det kan handla om hjälp med planering, förberedelser och påminnelser kring vardagsrutiner. Detta hjälper ungdomen att bryta den depressiva spiralen och snabbare tillfriskna.

Sammanfattning

Ni har fått veta mer om depressionens inverkan på familjelivet och vad ni som föräldrar kan göra för att påskynda ungdomens tillfrisknande. Ibland är det klokt att stanna upp och reflektera kring hur ni har det i familjen. Du behöver inte vara perfekt, men kanske finns det något du kan förändra så att ungdomen lättare kan prata med och vilja vara med dig. Fundera över vad som fungerar bra, och vad ni behöver förändra!

Vid allvarlig försämring eller krissituation

Vardagar 8.00-16.00, ring BUP akutenhet, 019 - 602 58 10

Kvällar, nätter och helger, ring Psykiatriska akutmottagningen,

019-602 56 00

Vid livshotande tillstånd, ring 112.

Texten är framtagen av Bup Skåne