

November 2024

## Kort fortalt

# Søskendegrupper som forebyggende indsats mod mistrivsel

## En afdækning af viden og praksis

Flere fagpersoner kalder søskende til børn og unge med psykisk sygdom for "skyggebørn", fordi de ofte lader deres egne behov stå i skyggen af den syge søskendes (Børns Vilkår, 2023). Søskende til psykisk syge børn og unge får ofte ikke tilbudt den støtte, som de kan have behov for (Danske Patienter, 2016).

En af mulighederne for at dække disse skyggebørns behov er søskendegrupper, hvor de kan dele deres erfaringer og tanker med andre børn og unge i samme situation. I dette litteraturstudie har vi derfor afdækket viden og praksis om grupper for søskende til børn og unge med psykisk sygdom.

På baggrund af vidensafdækningen kommer vi med anbefalinger til, hvordan fagpersoner og organisationer kan opbygge et virksomt gruppeforløb for søskende til børn og unge med psykisk sygdom.

### Udarbejdet af:

Signe G. Krogh & Sofie Ilsvard

### Kontakt:

Seniorkonsulent Sofie Ilsvard

T: 40 42 92 02

M: sofie@metodecentret.dk

## 1 anbefalinger

På tværs af forskningslitteraturen og praksiserfaringerne i den nordiske grå litteratur, fandt vi generelt positive resultater med at køre grupper for søskende til børn og unge med psykisk sygdom. På baggrund af forskningen og de praktiske erfaringer har vi identificeret de karakteristika, der gør et gruppeforløb for søskende virksomt og kan hermed anbefale at:

- Gruppen strækker sig over en længere periode for at skabe mulighed for, at deltagerne får en relation til hinanden.
- Møderne i søskendegruppen ikke varer for længe ad gangen. Det kan nemlig være en udfordring at fastholde børn og unges opmærksomhed om stillesiddende samtale i længere tid. Gruppesamtalerne varer derfor typisk en til to timer.
- Søskendegrupperne indeholder øvelser, så deltagerne kan få relationer til hinanden, og gruppen bliver et trygt sted at dele oplevelser og tanker. Der bør også være en fast dagsorden for møderne, da disse børn og unge ofte har behov for forudsigelighed og stabilitet.
- Forældre inddrages for at få indsigt i barnets oplevelser som pårørende.
- Gruppelederne underviser lidt i psykisk sygdom uden at fokusere for meget på specifikke diagnoser, da sygdom allerede fylder meget i deltagernes liv.
- Fagpersoner faciliterer grupperne og hjælper med at facilitere, at børnene får et trygt forhold til hinanden.

## 2 Kort om baggrunden

At være søskende til et barn med psykisk sygdom øger risikoen for mistrivsel, psykisk sygdom, fysiske problemer som hovedpine, ondt i maven, søvnløshed m.m., stress og følelsesmæssige reaktioner som vredesudbrud, apati og tristhed. Søskende til psykisk syge børn kan blive overset, fordi de normaliserer deres oplevelser og sjældent udtrykker egne behov. Det betyder også, at de ikke altid får den nødvendige støtte (Danske Patienter, 2016).

En mulighed for at støtte disse børn er søskendegrupper, hvor de kan dele erfaringer med andre i samme situation. Undersøgelser viser, at søskende til psykisk syge børn gerne vil tale frit om deres følelser.

Vi har undersøgt eksisterende viden herunder forskningsartikler og rapporter om erfaringer fra praksis med søskendegrupper for at identificere elementer, der gør søskendegrupper virksomme. Denne læring kan inspirere kommuner og organisationer til at oprette søskendegrupper eller forbedre hjælpen til søskende til psykisk syge børn.

### 3 Baggrund for anbefalingerne

Vi anbefaler et forløb på 6-10 uger, fordi det er det generelle billede, at der skal en længere periode til for at skabe trygge sociale relationer mellem børnene i gruppen. Vi anbefaler sessioner af 1-2 timers varighed, fordi børn ofte ikke kan koncentrere sig i lang tid om at sidde stille og snakke alvorligt. Det afhænger dog også af alderen på deltagerne i den enkelte gruppe.

Vi anbefaler, at gruppelederen laver øvelser med børnene, så de kan danne trygge sociale relationer. Dette er vigtigt for, at børnene føler, at de kan fortælle om deres oplevelser med deres psykisk syge søskende. Mange af deltagerne i søskendegrupper fortæller, at den sociale spejling i ligesindede er det største udbytte for dem.

Vi anbefaler også, at der arbejdes med at give forældrene indsigt i, hvordan børnene er berørt af at være pårørende til psykisk syge søskende, og hvad det betyder for deres sociale position i familien. Praktikere og forældre rapporterer, at det skaber en bedre familiedynamik, når forældrene bliver informeret og indgår i forløbet. Det giver dem en bedre forståelse for, hvordan deres barn har det med at have en søster eller bror med psykisk sygdom. Gennem den øgede forståelse kan forældrene ændre deres adfærd og i højere grad anerkende den situation, som de pårørende søskende er i. Parallelle indsatser for forældrene er afgørende for at kunne drive den ønskede forandring for deres raske børn – også efter, at gruppeforløbet er slut.

Vi anbefaler også, at den, der kører gruppeforløbet, også underviser lidt i psykisk sygdom, fordi meget peger på, at det styrker deltagernes evne til at forstå og håndtere deres søskendes udfordringer. Dog understreger vi, at psykoedukation ikke skal fylde for meget i søskendegrupper, da samtalerne ikke bør handle om den syge søskende. Deltagerne fortæller i høj grad, at det er det sociale og at dele erfaringer med andre børn og unge, som giver dem størst udbytte. Derfor bør erfaringsudveksling have mest fokus i udformningen af en søskendegruppe.

For at muliggøre erfaringsudveksling og spejling i hinandens følelser anbefaler vi også, at fagpersoner leder gruppen og hjælper deltagerne med at få sociale relationer til hinanden. Ifølge forskning og erfaring fra praksis fungerer søskendegrupperne også bedst med en fast dagsorden for sessionerne. Det skaber stabilitet og forudsigelighed for en gruppe af børn og unge, som ofte lever i en ustabil hverdag grundet deres søskendes udfordringer.

Bemærk, at vi ikke nødvendigvis anbefaler, at man matcher deltagerne i grupper ud fra deres søskendes diagnose. Det skyldes, at vi fandt ud af, at det mere er positionen i familien og det at stå i skyggen af en syg bror eller søster, som deltagerne i søskendegrupper har tilfælles.

## 4 Metode

I den første del af afdækningen har vi fokuseret på forskningslitteratur, hvor vi har foretaget en systematisk søgning ud fra en søgestreng i fire forskellige videnskabelige databaser, Scopus, PubMed, PsycInfo & Web of Science. Det resulterede i en samlet liste på 17 forskningsartikler. Søgningen var i engelsksproget litteratur, som er udgivet mellem 2013 og 2024<sup>1</sup>.

I anden del af afdækningen, hvor vi undersøgte erfaringer fra praksis, foretog vi en række søgninger i den "grå litteratur" - altså rapporter, manualer, artikler eller lignende, hvor omdrejningspunktet har været grupper for søskende til børn og unge med psykisk sygdom (se bilag 7 for oversigt i Krogh og Ilsvard, 2024). Dette gjorde vi i den nordiske litteratur, det vil sige på dansk, svensk og norsk. En helt afgørende del af søgning i den grå litteratur består i "snowballing". Det vil sige, at hvis vi stødte på artikler eller lignende, som var relevante, så fulgte vi henvisninger eller lignende deri.

For begge søgninger gælder det, at de ikke nødvendigvis er udtømmende, da vi ikke kan udelukke, at der findes studier, som vores søgninger ikke har fanget. Vi har dog dækket litteraturen bredt ved både at inkludere forskningslitteratur samt praksiserfaringer, hvorfor vi mener, at dette litteraturstudie tilbyder et omfattende overblik over litteraturen på området.

## 5 Slutnoter

Børns Vilkår (2023). Skyggebørn – når søster eller bror har en psykisk sygdom. Børns Vilkår.

Danske Patienter (2016). Børn som pårørende – Undersøgelse blandt Danske Patienters medlemsforeninger vedrørende børn som pårørende.

For henvisninger til litteratur fra forsknings- og praksisafdækningen se det fulde litteraturstudie: Krogh & Ilsvard, 2024. Søskendegrupper som forebyggende indsats. En afdækning af viden og praksis. Metodecentret.

---

<sup>1</sup> Søgningen blev foretaget april 2024, hvorfor forskning udgivet derefter ikke er medtaget i den oprindelige søgning.