

# Innhold

Forord til andre utgave 13

Innledning 15

Viktig å være snill jente 16

De usynlige barna 17

Kapittel 1

**Barn som vokser opp med foreldre som har  
en psykisk lidelse 23**

- Hvorfor er det viktig å sette temaet på dagsorden? 23
- Konsekvenser for barnets utvikling 36
- De første leveårene 36
- Barnets reaksjoner – normal reaksjon på en unormal situasjon 38
- Å være ungdom når mor eller far er psykisk syk 40
- Ungdomstid 40
- Hvordan går det med barn og unge som vokser opp med alvorlig psykisk lidelse i familien? 41
- Beskyttende faktorer 43

Kapittel 2

**En datters historie 49**

- Tilbakeblikk 49
- *Buddy* 51
- En god, men annerledes barndom 52

- Syk igjen 56
- Første møte med angstens ansikt 60
- Nye angstanfall 61
- Å miste uten å miste 63

### Kapittel 3

#### **Første møte med voksenpsykiatrien 69**

- Besøk hos mamma 70
- En følelsesmessig berg-og-dal-bane 72
- Skyld og skam, sinne og fortvilelse 77
- Første jul med en syk mamma 79
- Familiesamtale 80
- Besøk for å glede mamma 82
- Innkalt til ny familiesamtale 86
- Ingen tilbud i psykiatrien 88
- Sorg på vent 89
- Å leve med det uforutsigbare og uforståelige 93
- Håp og gledesdreper 97
- Hva er elektroshokk? 99

### Kapittel 4

#### **Voksenliv 103**

- Eget yrkesvalg – et bevisst valg 103
- Innhentet av fortiden 106
- Hjem på ferie 107
- Ambivalente og forbudte tanker og følelser 110
- Styrke eller traume? 112
- Det hjelpeløse hjelpeapparatet 114
- Å tåle den andres smerte – å snakke med barn om psykisk sykdom 118
- Pappa, ektefelle, støttespiller og omsorgsperson 121
- Mammans morsrolle – egen morsrolle og morslykke 123

- Avskjed med mormor og pappa 127
- Mammans nye tilværelse 133
- Hva nå? Hvilke tilbud finnes? 135
- Et godt møte med psykiatrien 140
- Uventet telefon 143
- Begravelse – avskjed med mamma 146
- Vi er våre levde historier 126

Avslutning 149

Etterord ord av søsken 153

Litteratur 156