

snak om det ... med alle børn

– en bog om angst, depression, stress og traumer

af Karen Glistrup



Med forord af Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary

“Der, hvor Karen Glistrups fine lille værk især har sin styrke, er ved at åbne for dialogen mellem børn og voksne om følelser. Jeg vil gerne anbefale bogen til alle – uanset om de er direkte berørt af psykiske lidelser i familien eller ej.”

Poul Nyrup Rasmussen
statsminister 1993-2001

“Det kræver voksne at tale med, hvis man skal forstå livet og så uhåndgribelige, tabuiserede emner som psykisk sygdom. Derfor er Karens bog et vigtigt redskab på vejen til større forståelse – for voksne såvel som børn - i forhold til psykiske lidelser.”

Lisbeth Zornig Andersen
formand for Børnerådet 2009-2012

“Karen Glistrups bog er et længe savnet hjælpemiddel til at bryde tavsheden om følelser i samspillet mellem børn og voksne. Det er i barndommen, den følelsesmæssige berøringsangst grundlægges. ‘Snak om det...’ er vejen frem – mod mere åbenhed og mental sundhed.”

Jes Gerlach
*overlæge, dr. med.
og stifter af PsykiatriFonden*

“I kampen mod depression er behandling alene ikke nok. Information er også afgørende. Der er brug for bøger, som afmystificerer, og bogen her indfrier således et meget stort og vigtigt behov.”

Poul Videbech
professor, overlæge, dr.med.

snak om det ... med alle børn

– en bog om angst, depression, stress og traumer

af Karen Glistrup

PsykInfo Midt 2014

Bogen er udgivet med støtte fra
Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse.
Nogle illustrationer er venligst udlånt af Eli Lilly A/S
TrygFonden har støttet og evalueret bogen.
Se evaluering på: www.snak-om-det.dk
Tak til de mange, der har gjort denne bog mulig
og som arbejder for, at den også vil blive set og brugt.

snak om det ... med alle børn
– en bog om angst, depression, stress og traumer

© Karen Glistrup
familiesamtaler.dk
2. udgave 1. oplag 2013

Forlag: PSYKINFO MIDT – PsykInfoMidt.dk
Illustrationer: Pia Olsen – piaolsen.com
Digte: Janne Jørgensen
Redaktion: Pia Blak
Layout & sats: TeR Døssing – ddsign.dk
Foto: Anne Kring

ISBN: 978-87-994320-3-5

Alle rettigheder forbeholdes

Kopiering fra bogen må kun finde sted på institutioner, der har indgået
aftale med Copy-Dan, og kun indenfor de rammer, der er nævnt i aftalen.

Bogen er udgivet på dansk og engelsk, både trykt og som e-bog.
Køb den eller hent et gratis uddrag af e-bogen på
www.snak-om-det.dk

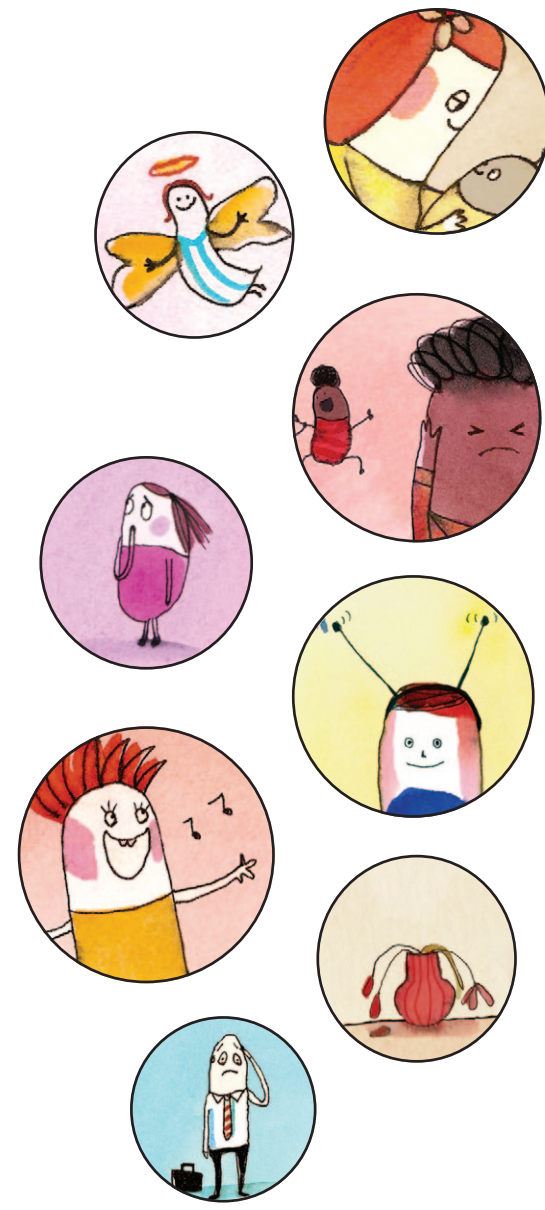
Læsevejledning



Noget tekst er mest for børn.
Her får du lidt mere viden om hjernen
og psyken.
Og om forskellige børns tanker og ople-
velser med sindslidende voksne.



Anden tekst er skrevet til de voksne, men store
børn vil måske læse med.
Det handler bl.a. om hvorfor vi skal snakke med
børn om voksnes angst, depression, stress og
traumer. Og om hvordan vi kan gøre det.



Indhold

Forord af HKH Kronprinsesse Mary.5
Indledning – Velkommen.6
 – Om kloge børn og det, voksne kan lære
Hvad er angst og depression?8
 – Hvordan føles det, og hvordan ser det ud?
Uro i hjernen.12
 – Hvad kan man kalde det?
Det er aldrig børnenes skyld!14
 – Mange årsager til psykiske lidelser
Traumer og PTSD18
Alkohol og andre rusmidler22
Hjernen er som en computer.24
 – Krop og psyke hænger sammen
Hvis din far eller mor har en psykisk lidelse28
 – Mange børn i samme båd. Med og uden signaler
Humøret skifter.30
 – Det er ikke til at forudse. Hvad er der galt?
Børn kan have alle følelser34
 – Når de voksne skændes, gør det ondt i hjertet
Sådan bliver man rask38
 – Og sådan holder vi os sunde
God kontakt og gode samtaler42
 – går både i dur og i mol
Smitte, tilknytning og gode grænser50
Flere idéer, Sindsro og Smil52
Efterskrift af Karen Glistrup. 55

Angst og depression stress og traumer sind og psyke



Hvad er det for noget?

Kære børn og voksne

Af og til bliver vi syge. For det meste i kroppen, men vi kan også blive syge i sindet. Sygdom i sindet kaldes psykisk sygdom.

Når man har en psykisk sygdom, er man ikke helt sig selv. Samtidig kan det være rigtig svært for andre at forstå, hvad der er galt, hvis de ikke kender noget til psykisk sygdom. Det er specielt svært for børn at forstå, når en voksen, de holder af, er syg. "Hvorfor græder mor så meget?", "Hvorfor kommer far ikke op af sengen om morgenen?" Nogle børn tror ligefrem, at det er deres skyld.

Angst og depression er to af de mest udbredte psykiske sygdomme i verden. Såvel i Danmark som i Australien, hvor jeg er født, kender man til sygdommene, som belaster både den, som er syg, og familien omkring. Hver fjerde eller femte familie skønnes at være ramt. Alle børn har derfor kammerater, der er berørte. Og derfor har alle – også børn – brug for at vide mere om de psykiske lidelser.

Krig, katastrofer og livet som flygtning kan også skade menneskers psyke. Sygdommen hedder et traume. Også traumer er svære for børn at forstå.

Bogen "Snak om det..." er god og hjælpsom. Ord og billeder fortæller om det, som er så svært at forklare. De fortæller om, hvad vi kan gøre for at holde os sunde i sindet. Bogen hjælper os med at tale om vores tanker og følelser. Dét er nemlig sundt for både børn og voksne.

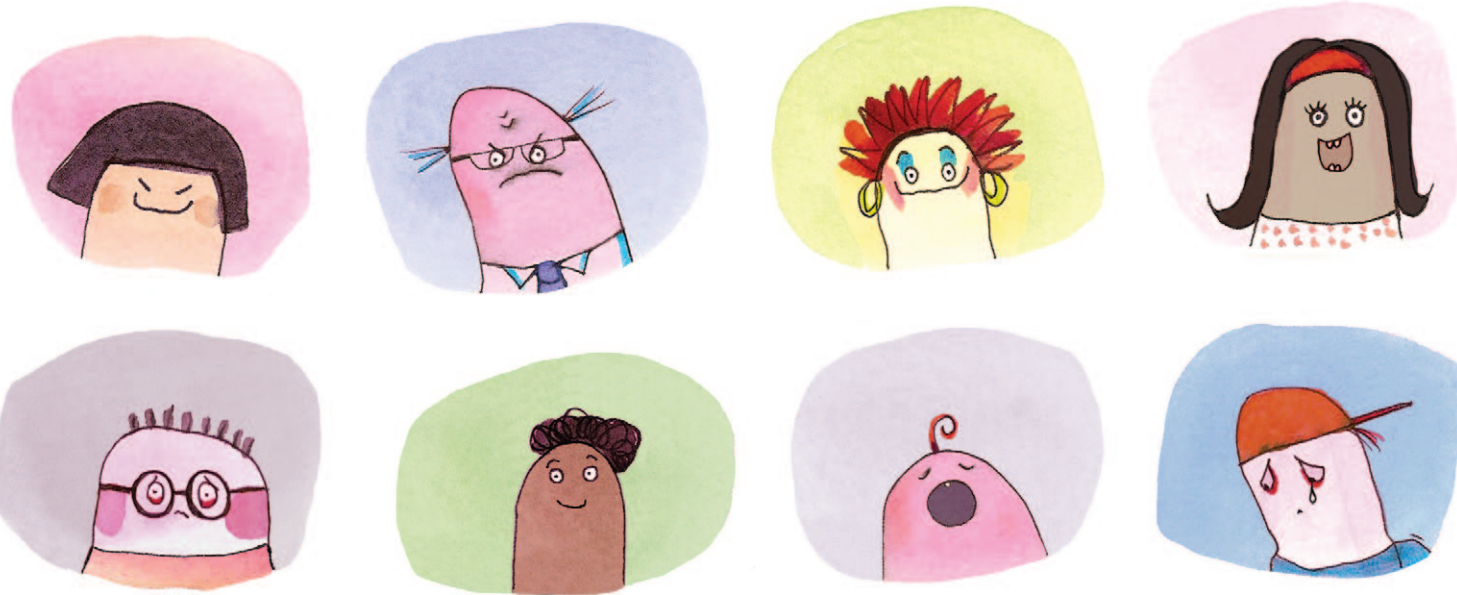
Kronprinsesse Mary



*H.K.H. Kronprinsesse Mary er protektor for
Landsforeningen SIND, Dansk Flygtningehjælp og Psykiatrifonden*

Velkommen!

Alle mennesker har alle slags humør!
Men nogen gange bliver humøret alt for dårligt i alt for lang tid.
Hvad er der mon galt??



Bogen her vil snakke om, hvad der er galt.
Altså, hvis voksne har det meget skidt, uden man kan forstå hvorfor.



Børn er kloge

Ja, børn er kloge. Og de forstår meget.
Hvis nogen er kede af det, kan børn mærke det.

Og børn kan se på mennesker, om de er vrede eller glade.

Af og til er det svært at forstå de voksne. Hvis de sjældent er rigtig glade. Eller råber op for den mindste ting.

Hvad er der galt?

Det kan virke, som om der er noget alvorligt i vejen.
Men ingen siger noget...

Eller de siger bare: *"Det er voksensnak!"*

Børn, som oplever det, kan blive ret usikre. Og de kan nemt komme til at tænke: *"Har det mon noget med MIG at gøre?"* eller: *"Er der noget galt med MIG?"* eller: *"Har JEG mon gjort noget galt?"*

Det er rigtig skidt for børn at gå rundt med den slags tanker. Der kan være helt andre ting i vejen, som børnene bare ikke ved.

Hvis et menneske er meget træt og næsten aldrig rigtig glad, så handler det måske om en sygdom. En sygdom, som gør humøret dårligt. Det er den slags sygdomme, som bogen her skal handle om.

Der er meget voksne kan lære

For bare 50 år siden troede man, at børn blev født 'tomme'. 'Indholdet' i barnet skulle de voksne tilføre.
Ja, man troede faktisk, at børn blev 'formet' alene ud fra den opdragelse, de fik.
Først senere ville barnet få evnen til selv at opfatte og forstå.

I dag ved vi, at barnet fra fødslen er skabt med en hjerne, som rummer stort set alle de funktioner, som skal til for at skaffe sig kontakt og udvikle livsvigtige erfaringer.

Sansning og kommunikation er simpelthen en spidskompetence hos DET LILLE BARN.



Nyfødte børn lærer os at være nærværende.

STØRRE BØRN OG UNGE har fået en masse 'fyldt på', og de er blevet 'formet' af de erfaringer, livet allerede har givet

dem.

Vi skal huske, at de fortsat har brug for at blive mødt med nærvær og respekt for, at de er sansende og tænkende mennesker.

Vi skal SE BØRNENE i deres virkelighed og tale med dem om det, de oplever.

På den måde styrker vi børnenes tillid både til deres egne sanser og til os voksne.

Og på langt sigt giver vi børnene den bedste oplevelse af sig selv.

Her er nogen voksne, som har det skidt



Aksel kan ikke sove om natten.
Hans tanker kan kun huske det, som er dårligt.
De holder ham vågen, selvom han er så træt.



Lone siger hver dag: "Jeg duer ikke til noget
som helst...Jeg er også en dårlig mor!"
Lægen siger, at Aksel og Lone og Tuan har en
sygdom, som hedder DEPRESSION.



Tuan har ondt i maven, og han
har ingen appetit.



Laila sidder bare her, og hun er SÅ bange.
Der ER ikke noget at være bange for.
Men hendes tanker - DE er sikre på, at alting er farligt.
Lægen siger, at Laila har en sygdom, som hedder ANGST.



Hvad er angst og depression?

Angst og depression er to meget
udbredte psykiske sygdomme.

Angst og depression laver uro og ubalance i tankerne
og følelserne.

Det sker i hjernen, men det kan også mærkes i
kroppen.

Man opfører sig måske anderledes. Så kan det
opleves af dem, som man er sammen med. Men
mange kan skjule uroen ret godt.

Den, som har ANGST, kan have det sådan her:

- Man føler sig utilpas og urolig
- Hjertet banker voldsomt
- Man sveder
- Man kan blive anspændt i musklerne
og kan ikke slappe af
- Man føler, at man ikke kan få luft, eller
- Man trækker måske vejret, som om man skulle
springe ud med en faldskærm for første gang
- Og så kan man være bange for de mærkeligste
ting

Angsten kan komme og gå.

Så man kan aldrig helt vide, hvordan man har det.

Hvor mange er ramte?

Professor Poul Videbech vurderer, at hver 10. dansker har en
psykisk lidelse.

- Ca. 600.000 danskere lider af angst eller depression
- Ca. 20.000 har bipolar affektiv lidelse (maniodepressiv)
- Ca. 20.000 har skizofreni

Grænsen mellem at være syg og sårbar er flydende. Mange
sindslidende tager ikke medicin. Derfor er det svært at kende et
sandt omfang af alle de psykiske lidelser.

Bogen her handler mest om angst og depression. Mange af
symptomerne og vanskelighederne for både den ramte og for
familien genkendes dog ved mange andre psykiske lidelser.
Stress er ofte udløsende årsag til angst og depression. Ifølge
Stressforeningen er 35.000 mennesker hver dag sygemeldt pga.
stress, og 10 gange så mange har alvorlige symptomer på stress.

Angst og depression er trods udbredelsen stadig meget private
lidelser. Det er en overvindelse for nogle at gå til læge, så mange
får ikke den nødvendige behandling.

"Jeg har nok lidt af angst i mange år.

Men jeg har aldrig fortalt det til nogen.

Jeg var vel bange for, hvad de ville tro om mig.

Det var sådan lidt skamfuldt.

– Hvor har jeg egentlig brugt meget energi på at skjule mig!"

Sådan fortæller Maritta, som er ansat i en socialforvaltning.

*– "Men det er jo interessant, at da jeg valgte at fortælle mine kolleger
om det og om, at jeg endelig får behandling, så er der to, som er kom-
met og har fortalt, at de også har psykiske problemer, og én har en
ægtefælle, som har været indlagt med en psykose".*

Det er aldrig børnenes skyld!!!



Ikke én årsag

Der er sjældent kun én grund til, at man bliver syg i sindet.

Der er næsten altid BÅDE noget, som har med det enkelte menneskes sårbarhed at gøre, OG noget, som har at gøre med det, man oplever i livet.

Død

Det er helt normalt at føle stor sorg, når vi mister et menneske, vi holder af. Alle mennesker vil opleve det. Men det sker en gang imellem, at sorgen udvikler sig til en depression.

Fødsel

Mærkeligt nok, får mange kvinder en depression i forbindelse med, at de føder et lille barn. Barnet er elsket og ganske vidunderligt, men i moderens hjerne opstår der en ubalance, så glæden og kærligheden ikke kan komme fri.

Det er meget ulykkeligt for både moderen og for det lille barn.

Hvis det lille nye barn har en storesøster eller storebror, er det også meget trist for dem. For de savner også den mor, de kender. Den mor, som er glad og giver varme krammere.



■ 10-15% af nybagte mødre får fødselsdepression.

Arv og opvækst

En psykisk sårbarhed kan man have arvet eller udviklet, da man voksede op. Svære oplevelser i opvæksten kan være med til at gøre et menneske sårbart. Men de kan også vise sig at give en særlig styrke. "Jeg KAN!", tænker kroppen og sindet.

Nogen, som har haft det svært i barndommen, bruger erfaringerne til noget godt, når de bliver voksne. De bliver måske dygtige læger eller pædagoger.

Stress

Hvis et menneske over længere tid er meget belastet, bliver hjernen og nervesystemet overbelastet.

Man kalder det stress.

Man kan få stress af meget forskellige belastninger. Det kan f.eks. være konflikter, bekymringer, mobning eller for meget arbejde.

Hvad kan stresse dig eller dem, du kender? Lidt stress er ikke farligt. Men indimellem må vi have sindsro.



■ Ubehandlet stress udløser over halvdelen af alle depressioner og angstlidelser!

Krig og katastrofer gør mange hjerner syge



Sara passer godt på Asha og Arian.
"I er mine to dejlige børn!", siger hun, og holder dem i sine arme.

Alle de voksne er bange,
men de prøver at passe godt på børnene.
Børnene er også meget bange.
De glemmer næsten at trække vejret.



Millioner af mennesker på Jordkloden har oplevet grusom krig og ondskab. Eller naturkatastrofer.

Mange forsøger at flygte. Flugten er farlig, og mange dør.

For nogle flygtninge lykkes det at komme til et nyt og fredeligt land.

På asylcentret må man vente længe for at få at vide, om man må bo her.

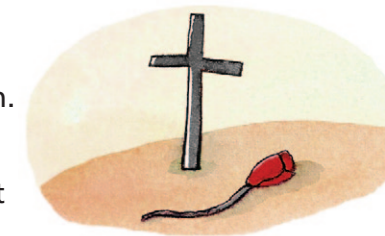
Arian siger: "Det nye land er meget anderledes end det land, vi kom fra. Sproget er svært at lære for min mor. Jeg lærer det hurtigere. Så jeg må oversætte mange ting for hende."

Ingen børn, der er vokset op i Danmark, har oplevet krig her i landet. Heller ikke lærerne på skolen har oplevet krig her.

Mettes farmor er død.
Mette græder, og de snakker om det i klassen.

Det er en rigtig god snak. Flere har prøvet at miste en bedsteforælder, og læreren trøster Mette.

Arian er stille og tænker: "Mon de egentlig ved, at min far og min storebror blev skudt?"



SKAL vi snakke om det?

Tvivlen og tavsheden ligner den, der hersker om psykisk sygdom. Vi kan ikke finde ordene. Det er for slemt. Vi vil også nødig ribbe op i det smertefulde og måske gøre skade. Så alle tier.

Tavshed er svigt

Det er godt at aflede børnenes tanker og give dem glade oplevelser. Musik, sport, leg og skolegang er afgørende for børnenes sundhed. Men total tavshed om historien er skadeligt. For tavsheden gør usynlig, og alle mennesker har brug for at blive set. "Først når nogen kender mig, kan jeg begynde at føle mig hjemme", siger Malar.

Hvem i skolen kender børnenes historier fra livet før flugten? Eller fra flugten og opholdet i lejre og asylcentre?

Nadia kom hertil i 3. klasse, og nu går hun i gymnasiet. "Næh, folk spørger os ikke om noget... danskerne virker på en måde ligeglade", fortæller hun.

Åbenhed er både omsorg og inklusion

Vores interesse for flygtningefamiliernes historie har betydning for både de berørte børns trivsel og for deres kammeraters forståelse. Derfor skal vi snakke om det.

Vi skal tale om, at mange mennesker i verden må flygte. Vi skal fortælle, at mange får traumer efter katastrofer, krig og flugt. Vi skal snakke om, hvad et traume er for noget.

Fortæl, spørg og lyt

"Der er så meget i TV om krige ude i verden ... hvor kom I egentlig fra, Nadia? ... kan jeg måske hjælpe dig med at fortælle dine kammerater lidt om din historie?"

Vi er jo ikke ligeglade!

Åh nej... ikke nu igen!

Børn kan blive både vrede og bange, når voksne beruser sig.



De voksne hygger sig med vin og øl.
Men nogen drikker alt for meget.
Så meget, at de bliver dumme i hovedet.



Hvorfor drikker de?

Mange beruser sig, fordi de har det skidt indeni. Uro eller angst kan være en årsag.

I starten føles det måske rart at være fuld eller skæv, men bagefter er det hele værre. Man kan faktisk udvikle en depression, hvis man drikker for meget.

Nogen drikker øl eller vin eller stærk spiritus. Andre ryger hash eller spiser piller. Nogen igen tygger på blade, der hedder Kath, eller de tager andre stoffer.

Jeanette fortalte i en børnegruppe:

"Jeg har da aldrig før sagt det til nogen ... de voksne går jo heller ikke selv rundt og fortæller, hvis de har et alkoholproblem! Min mor, hun lægger makeup og tager smart tøj på, og så er der INGEN, som kan se det"

"... det er bare ikke så fedt, at ens mor lugter af sprut. Engang, jeg sagde det til hende, blev hun SÅ rasende! I dag, hvor jeg har fået hjælp, vil jeg sige til andre børn: SIG DET TIL NOGEN, DER KAN HJÆLPE DIG!"

Folk, som drikker for meget, gider ikke snakke om det... Hmm. Så lad os da snakke om hjernen i stedet for. Den har i øvrigt ikke godt af, at man drikker for meget!

- 140.000 danskere er afhængige af alkohol
- 120.000 børn vokser op i familier med alkoholproblemer

Skam og foragt

I næsten hver eneste familie er der mindst én, der har et misbrug.

Socialt udsatte mennesker er mere synlige med deres misbrug end f.eks. politikere, læger, kunstnere og forretningsfolk, der kan skjule misbruget længe. Måske fordi det er 'dannet' at drikke god og dyr vin.

Det starter ofte med en følelse af mindreværd eller præstationsangst, der bliver dulmet af rusen. Langsomt går det galt.

Det er flovt at være afhængig. Ingen er stolte af at have problemer med alkohol. Først når det lykkes at gøre sig fri af et misbrug, genvindes selvrespekten. Først da hører vi historierne om skammen, smerten og den kamp, der gik forud.

Børn udvikler en særlig sensitivitet overfor den voksnes alkohol. "Vi er Danmarks største antenneforening!" fortalte en ung kvinde, der voksede op i en familie med alkoholproblemer.

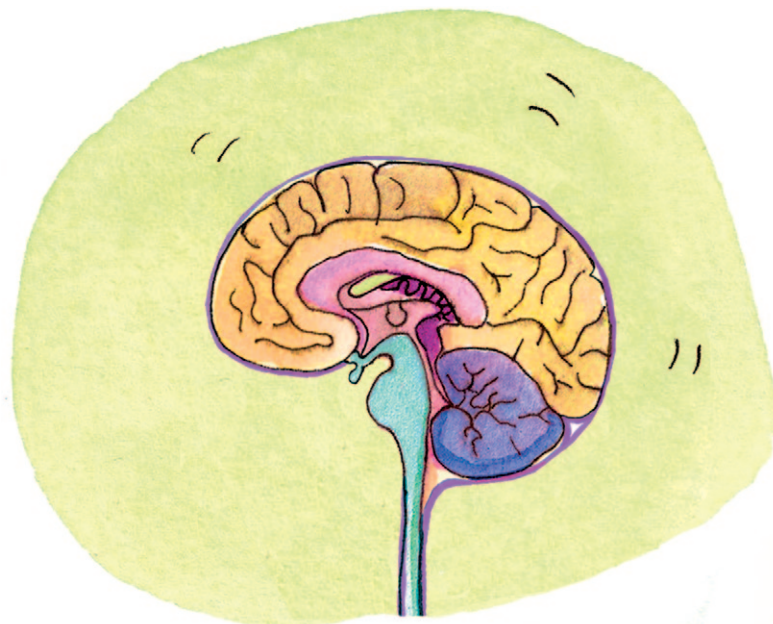


"... når det er for træls at være hjemme, spiller jeg bare fodbold med Johan!"

Der findes sygdomme i kroppen og sygdomme i sindet



De sygdomme, som gør os syge i kroppen, kalder vi fysiske sygdomme. Dem kender du sikkert mange af?



De sygdomme, som laver uro i hjernen – eller sindet – kalder vi psykiske sygdomme.



Alle har en krop, og alle har en psyke
Kroppen kender vi.

Den er alt det, som vi kan røre ved: Arme, ører, ben, fingre, hals og hoved. Og så alle organerne inde i: Mave, hjerte, lunger, blodårer og mange flere dele.

Mange fysiske sygdomme kan man se. Hvis man får fingeren i klemme i en dør, så bliver den tyk og blå. Det kan man se. Hvis man får influenza, får man feber. Det kan man måle. Men ondt i maven kan man ikke se. Og ondt i hjertet kan man heller ikke se.

Kroppen og psyken hænger sammen

Ligesom blodet strømmer i kroppens blodårer, så strømmer sindets stemninger – psyken – i alle kroppens nervebaner med hjernen som vores 'Hovedcentral'.

Psyken er vores tanker og følelser. Psyken er den måde, vi er mennesker på. Vores personlighed. Man kan være ængstelig, hidsig eller en enspænder, uden man behøver have en psykisk lidelse. Hvert menneske har sin helt egen personlighed. Og alle mennesker har en psyke. Men psyken kan vi ikke se!

■ 600.000 mennesker i DK har en psykisk lidelse. 4 ud af 10 europæere har psykiske problemer. De fleste har angst eller depression.

Psykiske lidelser til alle!

Alle mennesker har følelser.

Alle mennesker har et sind.

Både sårbarhed og styrke er menneskelige kvaliteter.

Vi er helt forskellige.

Og vi har ret til at være, lige som vi er.

Ingen mennesker skal føle sig forkerte.

Psykiske sygdomme påvirker følelserne og tankerne.

De kan også påvirke kroppen, så den bliver øm og meget træt.

Der findes virkelig mange forskellige slags psykiske lidelser. Både meget alvorlige og mindre alvorlige.

De har hvert sit navn.

De kan ramme alle. Uanset om man er rig eller fattig, klog eller mindre klog og uanset, hvordan man ser ud.

Alligevel er det, som om man helst skal være lige som de andre.

Mange bliver flove, hvis en i deres familie får en psykisk lidelse. De tror, at deres familie er meget anderledes end andre familier.

De ved ikke, at psykisk sygdom rammer ca. hver anden familie.

En masse børn i samme båd



De her børn har alle sammen en far eller mor, som har angst eller depression.
De er lige kommet ombord i båden.
Alligevel er det, som om de kender hinanden.
For de har oplevet noget af det samme.



Hvis din mor eller far har en psykisk lidelse?

Ja, så skal du vide, at I er mange børn, som er i samme båd!

I kender bare ikke hinanden, fordi de fleste holder det for sig selv.

"Hvad kan det nytte at fortælle nogen om det?", tænker mange børn.

"Ingen ved alligevel, hvad det betyder".

"Så vil der bare være nogen, som driller", tænker andre.

Og så kan man gå rundt og føle sig alene – og udenfor – og anderledes – og forkert indeni.

Udenpå kan man sagtens se ud, som om alting er helt i orden.

Derfor bliver de voksne let snydt og tror, at man er glad og tilpas, selvom man har det rigtig dårligt indeni.



■ Mellem 2 og 5 børn i hver skoleklasse har en far eller mor, som har angst, depression eller en anden psykisk lidelse.
De er helt almindelige børn. Ligesom dig.

Børns signaler

Børn kan få oplevelser – også i deres familie – som gør dem bange eller usikre. Det hører med til det at være barn og menneske. Og det giver vigtige erfaringer, som gør, at de senere kan klare sig i andre svære situationer.

Men hvis de voksne meget ofte har det dårligt, skændes eller drikker sig fulde, kan børn udvikle stress. Stress opstår, når nervesystemet konstant er beredt.

Børn siger ikke: *"Jeg tror, jeg får stress af al den utryghed herhjemme!"*.

Børns stress 'siver' eller 'bryder' i stedet ud i form af en adfærd, som de voksne har svært ved at forstå. De kan jo ikke se, hvordan barnet har det indeni.

Måske bliver Mads rigtig besværlig, eller Mette vil ikke spise. Måske gider Mads ikke gå i skole, og Mette virker sur og tvær. Måske ser Mads bare trist ud, og Mette kan ikke koncentrere sig.

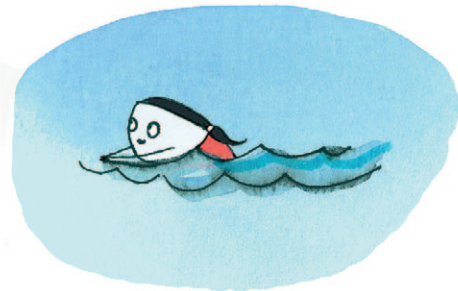
Men lige så ofte lykkes det Mads og Mette at 'holde tæt'.

De kan helt skjule, hvordan de har det. Så ingen fatter mistanke eller begynder at bekymre sig.

Mette kan være meget omhyggelig med sine lektier og sig selv. Og Mads kan være en af de 'stærke' og toneangivende i drengegruppen.

Forestillinger om bestemte signaler må ikke blænde vores opmærksomhed. Et fokus på adfærden og på, hvordan barnet skal 'håndteres', bekræfter blot barnets følelse af at være forkert. Vi må interessere os for, hvordan det er at VÆRE barnet. Vi må interessere os for oplevelserne, tankerne og følelserne. DER kan vi få øje på barnet, og DER føler barnet sig set!

Vi ved godt, hvad der er sundt – også for hjernen!!



Alt det her er vitaminer for hjernen.
Det er godt for børn
- OG det hjælper også den deprimerede hjerne
til at lave nye friske hjerneceller!!!



Kom an, sundhed! Snak med nogen

Det er sundt for sindet at få lettet hjertet og blive hørt. Vi er allerede i gang med at være sunde, mens vi snakker om emnerne i denne bog!

Få pulsen op, le og syng

Når vi motionerer, skaber hjernen både nye nerveceller og nogle af de biologiske stoffer, som giver lyse og glade følelser. Det samme sker, når vi får et rigtig godt grin eller synger af hjertens lyst.

Gør noget, som gør dig glad

Det er godt at gøre noget, man bliver glad i sjælen af. Besøge én, som man holder af, gå i skoven og se på naturen, tage i svømmehal eller høre den allerbedste musik.

Spis sund mad

Krop og psyke hænger sammen. Det er helt klart, at en sund kost med de rigtige vitaminer og olier har betydning for psykens sundhed.

Sov godt!

Nattesøvnen er vigtig for alle mennesker. Og det er drømmene også. Får vi ikke den hvile, kroppen og hjernen har brug for, kommer sindet i ubalance.

Træk dit vej

I hjertet og det dybe åndedræt findes en kilde til sundhed. Lyt godt efter og prøv øvelsen på side 53.

FÆLLESSKABER STYRKER

Grupper for børn og unge

Det er godt at mødes med andre, som kender til oplevelser og følelser, som ligner. Man behøver ikke sige så meget, så forstår de andre, hvordan det er.

Genkendelsen skaber fællesskab og tryghed.

Hvor mange børn ofte har følelsen af at *være forkert*, kan erfaringerne i gruppen skabe følelsen af at *være helt i orden*.

Blot det at vide, at her kan vi være sammen om det, vi ikke så ofte deler med andre, skaber det trygge rum.

Børn, som har haft lyst og mulighed for at være med i en gruppe, anbefaler andre at gøre det samme.

Nogle børn og unge siger dog nej tak til en gruppe. Og det skal respekteres.

Familien er den vigtigste gruppe

Grupper med børn og unge er godt.

Husk dog endelig på, at familien er den vigtigste gruppe af alle. Og netop her er det for mange forældre vanskeligt at få snakket med børnene om det, som er smertefuldt.

Uanset hvor gode forældre man i øvrigt er, kan man have brug for hjælp til netop den samtale.

*Læs om familiesamtalen og samtalegrupper for børn i bogen:
"Hvad børn ikke ved... har de ondt af" af Karen Glistrup.*

Vi passer på hinanden



Min mor, hun har det psykisk svært.
Det præger vor familie.
Hun får det nemlig ikke godt,
trods vores gode vilje.

Det er, som om vi skammer os,
på grund af alt det svære,
og næsten giver op fordi,
det er så tungt at bære.

Men heldigvis så taler vi
med en person, der lytter,
og som fortæller os, at vores
kærlighed, den nytter

Da får vi håb og tillid til,
at selvom livet knirker,
så kan det blive bedre, når
familiekraften virker.



Psykisk uro 'smitter'

Når én i familien lider, påvirker det alle
på godt og på ondt.
På godt, fordi vi mærker, at vi har betyd-
ning for hinanden.

På ondt, fordi det kan være svært at holde sig fri af
hinandens følelser.

Vores hjerner efterligner hinanden. Det sker, uden vi
lægger mærke til det.
Derfor kan alle i familien mærke følelserne og uroen
inde i sig selv.
Det er ubehageligt, og man bliver så ked af det.
Det er, som om alle føler sig 'forkerte'.

Man kan godt lære at beskytte sig mod den uro, der
kommer fra et andet menneske.

For det er jo ikke din uro!

Man kan gøre forskellige ting:

- gå lidt væk
- trække vejret rigtig omhyggeligt og lytte til sit eget hjerte
- gå ud og lege
- høre musik i høretelefoner
- tage et dejligt brusebad
- svømme
- lege, danse, hoppe og synge
- bede sin Gud om at hjælpe
- tænke nogen gode tanker
- finde én, der gerne vil lytte og forstå.

Tilknytning og gode grænser

Det skønne ved børn er, at de knytter sig til de mennesker, som
tager vare på dem. Det sker lige fra det øjeblik, hvor barnet
bliver lagt i et par arme, som kan favne det.
Barnet knytter sig i tillid og gør sig fortløbende erfaringer. Tillid
er et helt afgørende element for barnets sunde udvikling og for
dannelse af personligheden.

Ligeså vigtig som den trygge tilknytning er en sund afgræns-
ning mellem barn og voksen. Den voksne har ansvaret både for
at sætte sine egne grænser og for at respektere barnets. At give
barnet en tro på, at det både kan regne med støtte, og at det kan
være 'leder' i sit eget liv.

Dine og mine følelser

Både børn og voksne kan træne kontakten med sine egne følel-
ser. Når man kender sine egne følelser, er det lettere at skelne
dem fra andres. Det er bestemt ikke let, men det kan trænes.

Voksne kan hjælpe til ved at 'spejle' barnets følelser. Vis barnet
med både stemme og mimik, at du ser, fornemmer og forstår:
"Hvor MÅ du være blevet bange!... eller vred!"
"DET kan jeg godt forstå, at du blev ked af!"

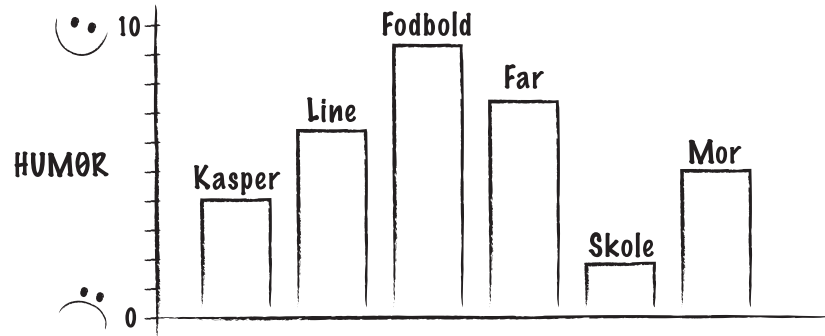
Eller ved at fortælle om sine egne følelser til barnet:
*"Jeg er ked af, at jeg skældte dig ud. Det var nok, fordi jeg var så
træt. Det må du undskylde"*

Her er lidt idéer til mere snak

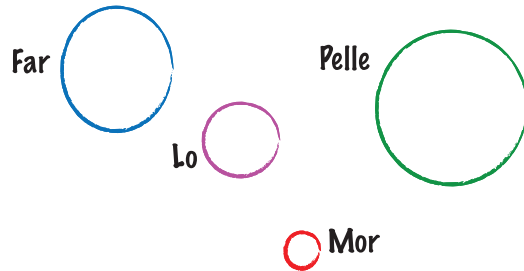
Kig på ansigterne her og i bogen og snak om, hvornår I genkender de forskellige slags humør og følelser hos jer selv.



Tegn et søjlediagram med 8-10 søjler og giv hver søjle et tema. F.eks: skolen, far, mor, mig selv, min søster, ridning, osv.
Lad hvert barn fylde sine søjler op svarende til, hvordan de oplever, humøret er hos sig selv og de andre, og hvor glade de selv er for de forskellige aktiviteter. Modellen fra 0 til 10 kender børn.
Resultaterne er ikke så vigtige, det vigtige er, om børnene bliver engagerede og får kontakt med det, som er betydningsfuldt for dem.



Man kan tegne størrelsen af energi eller glæde hos hver af familiens medlemmer. Hver tegner sin egen. Lille eller stor. Det giver et meget klart billede for børn at se, hvor stor en cirkel mor og far tegner for sig selv i sammenligning med børnenes.
Når børn og voksne tegner sammen, får de både en oplevelse af at blive set og at se en sammenhæng.



Find inspiration på Facebook: [snakomdet](#).
Tak, hvis du 'synes godt om' og deler!



Sindsro – en øvelse

Det er godt for et menneske at kunne skabe sin egen ro i sindet. Øvelsen her er et godt middel imod uro og stress. Den kan skabe sindsro, når vores tanker og følelser er i uro og ubalance.

Du kan øve dig, så du kan bevare din egen sindsro, selvom du er sammen med et menneske, som er i uro.

Læs blot roligt for dig selv, mens du gør ligesom der står.

Sæt dig rigtig godt til rette, som du nu bedst kan lide det. Mærk efter, hvordan du sidder med dine ben og din ryg. Mærk din bagdel og dine fødder. Slap godt af i skuldrene og i maven og tag nogle dybe ind- og udåndinger.

Ganske langsomt læser du nu videre i teksten her, mens du skiftevis ånder ind og ånder ud. Mens du læser, lægger du mærke til, om der er nogle lyde i rummet. Bare registrer lydene. Lad dem blot være der som de lyde, de er.

Forestil dig, at du bare sidder her og har dit helt eget sted, hvor intet kan forstyrre dit åndedræt. Måske er der slet ikke nogen lyde. Da lytter du blot til stilheden. Og hele tiden har du opmærksomhed på din vejtrækning. Bliv i vejtrækningen nogle minutter. Helt i dit eget tempo ind og helt i dit eget tempo ud.

Når du opdager, at dine tanker vandrer 'ud i verden' hjælper du dem med et lille venligt smil tilbage til blot at registrere lydene eller stilheden og dit åndedræt.

Fortsæt med langsomt at ånde ind ... og ånde ud.

Husk på, at du er helt dig selv. Din krop, dine tanker og dine følelser er dine. Du kan sætte en grænse, som beskytter dig – også imod andre uro.

Prøv nu at komme i tanker om en rigtig besværlig oplevelse, du har haft med et menneske, som var i uro. Måske var der råb og skældud? Måske var der helt stille? Måske blev du bange eller ked af det? Eller der skete noget helt andet.

Din krop kan måske huske, hvordan du fik det, da det skete?

Måske mærker du noget?
I huden? I maven? I halsen? Andet?
Måske mærker du ingenting. Det er helt i orden.

Prøv nu at se på din oplevelse, som om den var tegnet på en tavle. Mens du ser på tavlen, lægger du mærke til, at du langsomt ånder ind ... og du ånder ud. Mærk også dit hjerte.

Giv dig god tid. Luk måske øjnene en stund.
Tænk nu igen på, at oplevelsen var en oplevelse.

Det var noget, som skete udenfor dig. Du kan, på trods af hvad du oplever, træne at bevare din sindsro. Du har dit eget hjerte, dit eget åndedræt og dit helt eget liv.

Du er et menneske, som er lige præcis, som du skal være.
Giv dig selv et smil.
Og ret opmærksomheden på dit åndedræt.

Nu lytter du igen i stilhed til dine tanker. Helt stille kan der være. Hver gang du får øje på tanker, som har sneget sig ind i din stilhed, vender du roligt opmærksomheden tilbage til din vejtrækning.

Sid sådan lige så længe, du har lyst til.

Smil til verden

Alle historier skal ende godt. Det gør denne også. Her kommer en historie om, hvorfor mennesker kan smile.

Historien laver I selv – jer, som sidder her.

Sådan her:

I vælger én, som skal starte med at være den.

På skift er der nemlig én af jer, som skal modtage smil fra alle de andre. Alle kommer til at prøve.

Hvem er først? OK. Nu lukker du øjnene, og når du åbner dem igen, skal du se rundt på de andre, som alle smiler. Prøv at lægge mærke til, hvad der sker med dig selv. Gad vide, om du ikke selv kommer til at smile? Jo. Det kan man nemlig ikke lade være med – medmindre man tvinger sig til det. (Måske hjælper spejlneuronerne til?)

Og nu sker det! Når du smiler, sender smilet besked til din hjerne om, at du er tryk og glad. Og når den besked ankommer, så FØLER du dig mere tryk og glad.

Se, derfor er det så godt, at mennesket kan smile.

Nu er det den næstes tur!



Efterskrift

For bare få årtier siden var der stort set enighed om, at børn ikke skulle involveres i svære ting i livet som sygdom og død. Man forestillede sig, at man kunne skåne børn ved at tie overfor dem.

I dag ved vi, at børn berøres og fornemmer langt mere, end vi aner. Især når der er noget galt. De er bekymrede og nysgerrige, og de ønsker viden om det, der sker omkring dem.

Siden slutningen af 90'erne har jeg snakket med børnefamilier om psykiske lidelser i familien. Bogen her er et resultat af de erfaringer, jeg har høstet blandt andet i mødet med de mange familier.

Stadig flere rammes af psykiske lidelser. Alle børn vil opleve det hos nogen, de kender. Derfor er det et emne, som alle børn har brug for at lære om i skolen.

Men mange lærere og pædagoger er usikre på at bringe emnet på banen. En af årsagerne kan være, at de også selv er vokset op i en tid, hvor psykiske lidelser var et tabu.

Jeg håber, at bogen vil inspirere til mange nye samtaler mellem børn og voksne.

- om tanker og følelser
- om psykiske lidelser
- om glæde og smerte
- om det gode liv mellem mennesker.

Følg med og læs mere på

www.snak-om-det.dk



Karen Glistrup
Ry, 2014

Karen Glistrup



Karen Glistrup er socialrådgiver, familie-, par- og psykoterapeut MPF med klinik i Ry.

Hun holder foredrag, underviser og superviser professionelle, som arbejder i relation til børn og sårbare forældre.

Karen har også skrevet den anmelderroste bog:
“Hvad børn ikke ved... har de ondt af”

Se mere på www.karenglistrup.dk

“Børn sanser og søger sammenhæng. Vi kan hjælpe dem ved at tale åbent om den virkelighed, som de lever i.”

www.snak-om-det.dk

“Med denne bog skabes et fundament for en ny tradition, som mange af os aldrig har haft forbilleder i vores opvækstfamilier for. En tradition hvor fællesskabet mellem børn og deres voksne kan vokse sig stærkere, i stedet for at smerten, hemmelighederne og bekymringerne suger energi og vitalitet ud af alle.”

Jesper Juul
forfatter & familieterapeut
family-lab.com

OM BOGEN

600.000 mennesker i Danmark har en psykisk lidelse. I hver skoleklasse sidder mellem 2 og 5 børn, som har en far, mor, bror eller søster med en psykisk lidelse. Skolen har kendskab til nogle af børnene, men langt flere kan skjule det.

Hvad ved børn om psykisk sygdom?
Svaret er desværre: "Meget lidt..."

Bogen skal give børn viden, forståelse for hinanden og indsigt i, at det aldrig er børns skyld, når voksne bliver syge. Den er på én gang skrevet for børn på 0-6 år, for større børn og for alle de voksne, som selv var børn engang.

Første del fortæller noget om angst, depression, stress, traumer og PTSD.

Næste del handler om børn, der oplever psykisk lidelse i familien.

Sidste del giver idéer, til hvordan vi kan snakke med børnene om de svære ting og om, hvordan man kan blive rask.

Sæt ikke bogen op på hylden. Lad den ligge frit tilgængelig, så børnene kan bladre og læse selv. Læs også sammen, udforsk emnet og snak om billederne.

Vær opmærksom på, hvad børnene måtte blive optaget af.

Bliv her. Lyt, tænk højt og snak sammen.

God læselyst til alle.

“ Bogen ‘Snak om det...’ er god og hjælpsom. Ord og billeder fortæller om det, som er så svært at forklare. De fortæller om, hvad vi kan gøre for at holde os sunde i sindet. Bogen hjælper os med at tale om vores tanker og følelser. Dét er nemlig sundt for både børn og voksne.



**Uddrag fra forord af
Hendes Kongelige Højhed
Kronprinsesse Mary**

ISBN 978-87-994320-1-1



PsyInfo Midt