

# 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

*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](http://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](http://familiesamtaler.dk)

2. udgave 1. oplag 2013

Forlag: PSYKINFO MIDT – [PsykInfoMidt.dk](http://PsykInfoMidt.dk)

Illustrationer: Pia Olsen – [piaolsen.com](http://piaolsen.com)

Digte: Janne Jørgensen

Redaktion: Pia Blak

Layout & sats: TeR Døssing – [ddsign.dk](http://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.

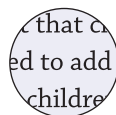
Køb den eller hent et gratis uddrag af e-bogen på

[www.snak-om-det.dk](http://www.snak-om-det.dk)

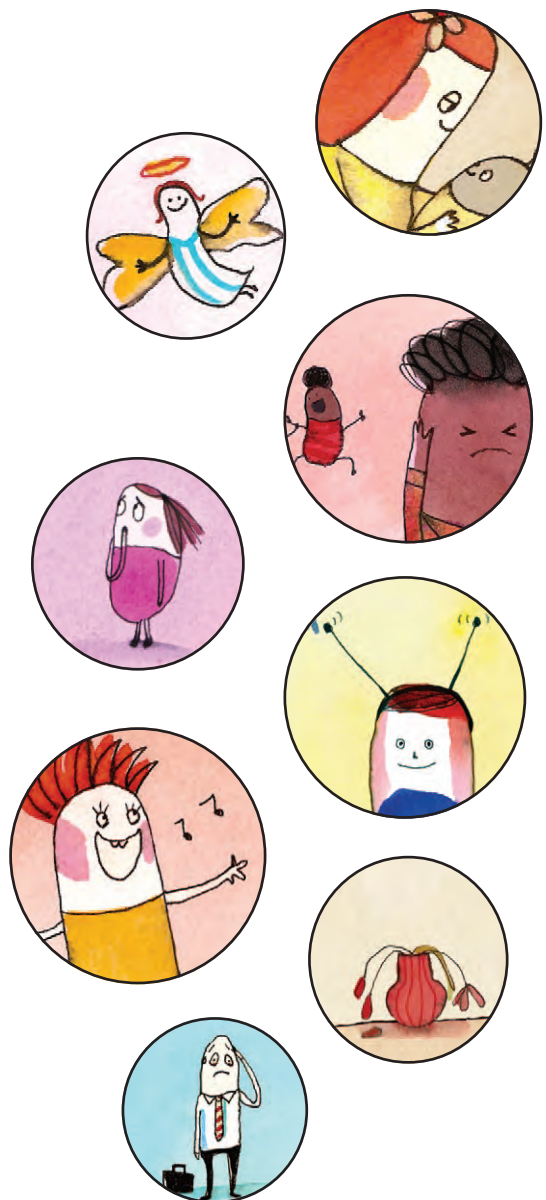
## **Læsevejledning**



Noget tekst er mest for børn.  
Her får du lidt mere viden om hjernen  
og psyken.  
Og om forskellige børns tanker og oplevelser  
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 PTSD . . . . .	18
Alkohol og andre rusmidler . . . . .	22
Hjernen er som en computer . . . . .	24
– Krop og psyke hænger sammen	
Hvis din far eller mor har en psykisk lidelse . . . . .	28
– 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 følelser . . . . .	34
– Når de voksne skændes, gør det ondt i hjertet	
Sådan bliver man rask . . . . .	38
– Og sådan holder vi os sunde	
God kontakt og gode samtaler . . . . .	42
– går både i dur og i mol	
Smitte, tilknytning og gode grænser . . . . .	50
Flere idéer, Sindsro og Smil . . . . .	52
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.

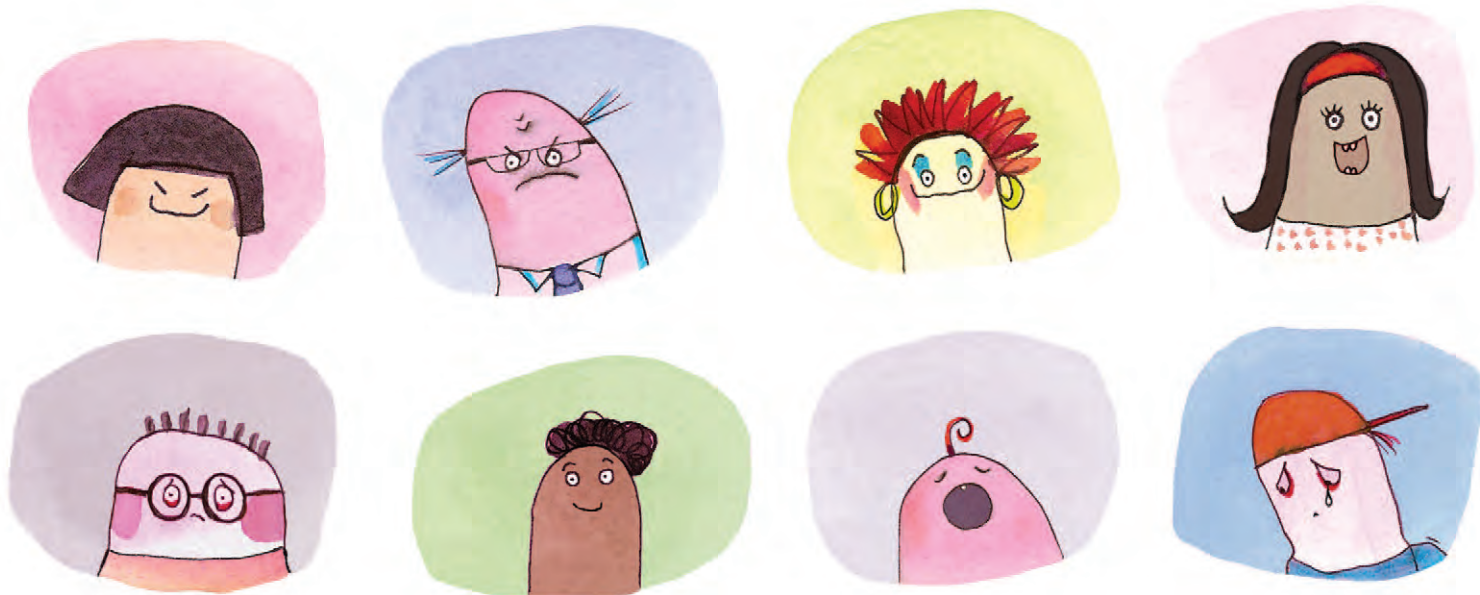
Kronprinsesse Mary



*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 kedede 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.



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



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.



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 kommet og har fortalt, at de også har psykiske problemer, og én har en ægtefælle, som har været indlagt med en psykose”.*

## Linda har en svær depression



Når Linda er depressiv, kan det føles, som om hendes hjerne er lige så trist som en buket visne tulipaner.



Selvom solen skinner, og hun elsker sine dejlige børn, føles det indeni hende ligesom en mørk dag med regn og tunge skyer.



Der er dage, hvor hun tænker, at det næsten ville være bedre at være en engel oppe i himlen.



EN DEPRESSION kan gøre, at man kan få følelser, der gør én lige så ked af det, som hvis man var helt alene i verden, eller ingen huskede ens fødselsdag.

- man bliver trist og træt
- man bliver rastløs og kan ikke koncentrere sig
- man får ondt i kroppen, uden at kroppen er syg
- man kan ikke holde ud, at det larmer
- man bliver let rasende og skælder ud
- man kan ikke sove,  
eller også sover man alt for meget
- man har ingen appetit,  
eller også spiser man alt for meget
- man kan ikke være alene
- man tænker: *"Jeg er en dårlig mor / far!", "Jeg er ikke noget værd"* eller: *"Det er min skyld, at alt går galt!"*

Ingen af delene passer.

Men oplevelserne føles virkelige.

Man er ikke helt 'sig selv'.

Det sker, at et menneske, som har angst eller depression, får en PSYKOSE. Så kan man faktisk sige, at han eller hun er 'ude af sig selv'! For i en psykose kan man få helt uvirkelige oplevelser. Det er, ligesom man drømmer, imens man er vågen. Det er skræmmende at opleve både for den, som er psykotisk, men bestemt også for andre. Det er, som om man ikke kan få kontakt med den, man kender.

## Livet med en depression

Depression er en sygdom, som rammer et menneske i livskvalitetens kerne. Lysten til alt nedsættes. Glæden føles udenfor rækkevidde. Den smittende virkning, som et smil kan have på andre, udebliver. Virkeligheden føles uvirkelig. Tankerne kører i ring og vil ikke samle sig.

Man kan føle sig tom og ganske værdiløs. Det kan være svært at være i kontakt med andre mennesker, fordi man skal tage sig vældig sammen for ikke at afsløre, hvor elendigt et menneske man er.

Depressioner kan ramme alle.

Uanset social eller faglig baggrund.

*"Jeg kan være så overvældet af mine egne følelser, at jeg simpelthen ikke orker at se nogen mennesker."*

TANJA, PÆDAGOG I EN BØRNEHAVE

*"Jeg er blevet vildt følsom overfor lyde. Så når børnene kommer hjem om eftermiddagen, er jeg nødt til at gå ud. Jeg kan slet ikke klare, når de bare leger almindeligt med hinanden."*

LEIF, INGENIØR

*"Hvor har vi mange gange måttet melde afbud til ting, der skulle ske i børnenes skole eller børnehave. Jeg kan pludselig få det vildt dårligt. Og så kan jeg slet ikke holde ud at være sammen med nogen mennesker. Jeg har SÅ dårlig samvittighed."*

ANN, SOSU'ER

## Der er uro i hjernen

Det kan også se sådan ud, når man er syg



Her er Anja.  
Hun orker ikke at gøre noget som helst.  
Hun sidder bare ved sin computer.  
Alting får lov at rode, og ingen får gjort rent... Puha.



Andre kan få det lige modsat.  
Carolyn kan slet ikke sidde stille.  
Alting skal være fuldstændig perfekt,  
for at hun kan føle sig tilpas.



*"Det er ligesom, jeg har en flok vilde dyr  
inde i hovedet!",* siger Mobuto.  
Han kan ikke klare larm.  
Slet ikke, hvis det er børnene, som larmer.



Louis har fornemmelsen af,  
at der er nogen efter ham.  
Det er der ikke  
– det er noget, hans tanker tror.



## Er det ligesom at være sindssyg?

“Kært barn har mange navne”, siger man. Engang sagde man: “Den mand er sindssyg!”, hvis en mand havde en psykisk sygdom.

I dag er sindssyg blevet en slags skældsord.

Men ordet ‘sindssyg’ betød faktisk bare, at manden havde fået en sygdom i sit sind.

Nu siger man, at han har en psykisk lidelse. Eller en sindslidelse.

Det er det samme.

### Men hvad er sindet?

Sindet er: Den, jeg er indeni.

- bag mine følelser
- bag mine tanker
- bag det, andre kan se.

### Sindet skal passes

Sindet er det ‘hjem’, som vi altid har med os. Stress, angst og depression gør, at man ligesom ikke ‘er hjemme’ hos sig selv.

Mange voksne, som kender til stress, har fundet ud af, at det er godt at passe på sindet ved dagligt at sørge for at tømme hjernen for tanker. Forsøge kun at mærke sit åndedræt og lytte til stilheden. Man kan kalde det ‘sindsro’.

På side 53 er der en øvelse, som du kan prøve. Det er nemlig også godt for børn bare at ‘være hjemme’ i sindet af og til.

## Hvad kan man kalde det?

Mange vælger at undgå brugen af ord, som kunne give bekymring. Man vil måske sige: “Marianne har det ikke så godt” eller: “Far er lidt træt” eller: “Jeg har ondt i hovedet”.

Altså tilstande, som er ret almindelige for alle mennesker.

En gang imellem. Men ikke SÅ ofte, som når man er ramt af en psykisk lidelse!

Det er fornuftigt og ansvarligt at beskytte børn mod unødige bekymringer. Men voksnes uklare tale og snakken udenom GIVER bekymringer. For det giver ikke mening.

Sunde børn fornemmer tydeligt, at der er mere bag det, som bliver sagt. Det sunde barn vil derfor også forsøge at skabe sig en forståelse eller en fantasi om, hvad det mon er...?

Vi kan sagtens bruge de rigtige ord: angst, depression, psykose, psykisk sygdom osv.

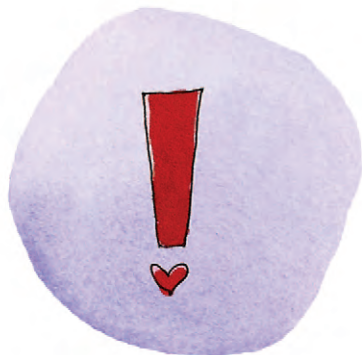
Disse ord er ikke vanskeligere at sige end skilsmissebarn, cykelhjelm eller gymnastikopvisning.

Vi skal blot være omhyggelige med at forklare, hvad ordene betyder. De skal sættes ind i en sammenhæng, som giver mening for børnene.

Giv derfor børn enkle forklaringer. Vær åben for en snak om, hvad de gør sig af tanker, og gør det klart, at psykiske lidelser ikke behøver være varige.

## Mon du kender en voksen, som er meget træt og ked af det næsten hele tiden?

Det gør den her lille dreng.  
Han hedder Jonas.  
Hans mor græder meget,  
og hun skal hele tiden hvile sig.  
Nogen gange skælder hun også ud.  
Alt, alt for meget.  
Jonas kunne ikke finde ud af,  
hvad der var galt.  
Han troede, han havde gjort noget forkert.  
Og nogen gange tænkte han,  
at hans mor slet ikke kunne lide ham...  
Så blev han SÅ ked af det og gik ind på sit  
værelse og græd ned i puden.



Nu ved han, at det er, fordi hans mor  
har en sygdom i sin hjerne.  
Det er DEN, som gør, at hun har det så skidt.  
Han ved også, at han er både mors og fars  
allerkæreste GULDKLUMP!  
Og han ved, AT DET OVERHOVEDET IKKE ER HANS SKYLD!



## Hvis skyld er det så?



*"Er det så min skyld?", spørger pigen her.  
"Nej, det er heller ikke din skyld!" siger vi til hende.*

### Skyldfølelser til alle

Psykisk lidelse medfører ofte, at man kan have svært ved at rumme sine følelser. De 'flyder over' og 'hvirvler rundt', så de mennesker, som er nærmest, let kommer til at 'samle dem op'.

På den måde oplever alle at bære på tunge følelser som afmagt, utilstrækkelighed, forkerthed og skyldfølelse.

Hver især prøver man at befri sig for ubehaget ved at 'eksportere' følelserne videre. F.eks. med kritik og bebrejdelser. Ganske ubevidst foregår det, men det sikre resultat er en stigning i den samlede mængde af skyld.

Børnene er de store ofre i dette samspil. De magter nemlig ikke så let at lægge skylden fra sig. Den kan slå rod og viser sig ofte at være en meget livskraftig ukrudtsplante.

Det er vigtigt jævnligt at understrege overfor børnene, at de ikke har nogen andel i den psykiske lidelse. Samtidig er det vigtigt, at samtalen om livet i familien løbende næres, så den psykiske lidelse bliver set og forstået som blot én del af det liv, familien deler.

Familiens historier er mangfoldige. Vi skal snakke om både de svære oplevelser og om alle de andre oplevelser. Der er jo også kapitler i historien, som minder os om, at vi lykkes og har glæde og kærlighed for hinanden.

Det er de kapitler, som hjælper med at luge skyld og skam væk.

**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 voksende 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 stress 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!

## Traume-stress

Meget voldsomme oplevelser kan give virkelig alvorlig stress.  
Man kalder det et traume.  
Traumet er som en hjernerystelse, man har fået, uden at slå hovedet.



Saras far så sin ven blive dræbt af en bombe.  
Selvom det er længe siden,  
det frygtelige skete, ser han billederne.



Åndedrættet hjælper Saras far.  
Han træner og tænker:  
Jeg ånder ind: 1-2-3-4  
Jeg ånder ud: 1-2-3-4



John har arbejdet som soldat i en krig langt væk fra Danmark. Nu er han hjemme igen, men han har det rigtig dårligt.

Han har svært ved at være sammen med andre mennesker. Han tåler ingen lyde. Han farer op og skælder ud for den mindste uro fra børnene. Bag efter er han ked af det og siger undskyld.

John siger, at der er kaos indeni hovedet, og det gør ondt i kroppen. Han kan slet ikke finde ro.

Lægen har fortalt mor og Sara, at Johns hjerne tog skade af de voldsomme ting, han oplevede i krigen. Hjernen reagerer, som om der hele tiden er fare på færde.

Sara kan godt se det på sin far. Hans øjne ser bange ud, selvom der ikke er noget at være bange for. Men Sara bliver også bange, når far ser sådan ud, og når han pludselig råber op.

Læs mere om traumer på [www.traume.dk](http://www.traume.dk)

## Traumer og PTSD

Det sunde nervesystem er smidigt. Chok og voldsomme overbelastninger kan skade nervesystemet, så det mister sin smidighed. Ligesom huden danner arvæv, kan nervesystemet efter et traume blive sart og 'stift', så det i lang tid bliver ved med at reagere overfølsomt på selv små sanseindtryk.

Man kalder det PTSD, når et traume bliver ved med at forstyrre sindet. (Post Traumatisk Stress Disorder)

Symptomerne er:

- overfølsomhed på lyde
- hukommelsestab og tomhedsfølelse
- søvnproblemer, humørsvingninger og raserianfald
- 'flash backs'
- mange isolerer sig fra omverdenen.

Børn, som lever sammen med traumatiserede forældre, kan ofte nærmest mærke den voksnes uro og angst inde i sig selv.

Vi siger, at børnene er sekundært traumatiserede.

Børn, der er traumatiserede – eller sekundært traumatiserede, kan være vældig besværlige at være sammen med. De kan virke ukoncentrerede og reagere voldsomt og uforståeligt.

Barnets reaktioner kan tolkes som nervesystemets strategier for at sikre overlevelsen. Måske lukker sanseapparatet af for følelserne. Eller modsat kan nervesystemet udvikle en særlig sensitivitet og årvågenhed for at hindre nye traumer i at overmande barnet. Barnet forstår ikke selv, hvad der sker.

Forsøg at se barnet bagom adfærden.

Vis interesse for omstændighederne i barnets liv.

Fortæl hvad du ved. Skab sammenhæng.

Traumer lever i generationer.

Fortællinger kan gøre mennesker frie.

# 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.

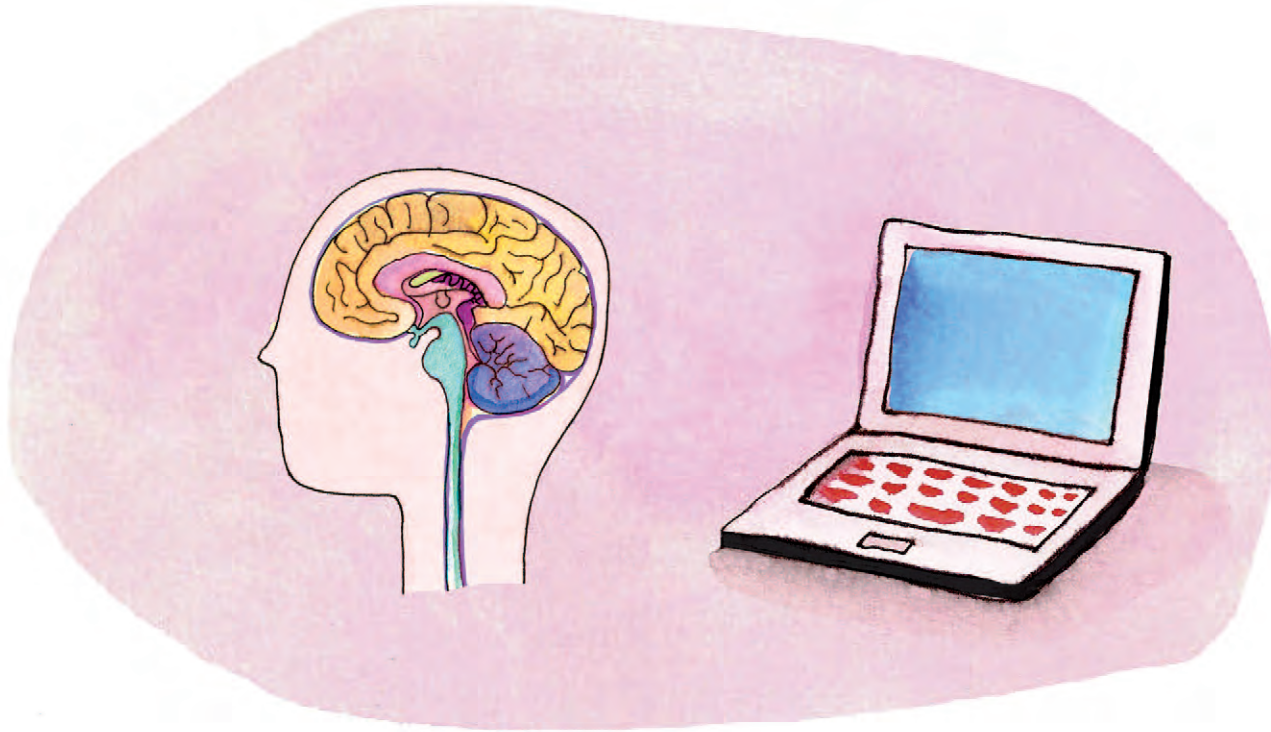
Det er flovt at være afhængig. Ingen er stolte af at have problemer med alkohol. Først når det lykkes at gøre sig fri af et misbrug, genvindes selvrespekten. Først da hører vi historierne om skammen, smerten og den kamp, der gik forud.

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!"*

## Hjernen er som en computer



Hjernen sidder lige inde under den hårde hjerneskal.  
Den ligner nærmest en klump af tynde medisterpølser.  
Man kan også sammenligne den med en computer.  
Vores egen bærbare PC.  
- Det er nemlig her, det hele foregår!!



## Tanker og følelser bor i hjernen

Hjernen rummer mange hemmeligheder. Der er stadig meget, man ikke ved om den. Men efterhånden ved vi noget.

Hjernen er fuld af tanke- og føle-nerveceller. Over 125 milliarder!! Altså: 125.000.000.000!!! Hjernecellerne sender beskeder til hinanden. Og de sørger for, at vi kan tænke og tale, se og smage og smile, gå og løbe – og lære at læse og regne. Hjernen bliver dannet hele tiden. Nogen nerveceller dør, og andre bliver skabt.

Der er rigtig meget, som fungerer flot, når vi har det godt.

Men belastes hjernen pludseligt eller over lang tid, opstår der ubalancer, som kan mærkes i vores tanker og følelser.

Man kan måske sammenligne med, hvis din computer har kørt for mange programmer på én gang, eller hvis der kommer virus i den. Så kan den måske gå helt i stå.

Der er forskel på, hvor mange belastninger mennesker kan tåle. Men alle er sårbare, og alle har en grænse.

## Tabuer skader hjernens sundhed

Hjernen er for specialister. Men noget kan dog forklares for os andre.

Ny viden støtter, at vi skal tale med børnene – også om de smertefulde emner.

Tabuer hæmmer nemlig hjernens frie flow af informationer.

Groft forenklet kan man sige, at den menneskelige hjerne består af tre dele, som er dybt afhængige af hinanden. De tre dele, som rummer **FORNEMMELSER, FØLELSER OG FORSTÅELSER** kommunikerer og udvikler et net af forbindelser, svarende til de erfaringer et menneske gør sig.

**INDERST** i hjernen har vi den gamle krybdyrhjerne. Her ligger de mest basale livsfunktioner: Åndedræt, hjerterytme og evnen til at fornemme, hvad der sker, og til at reagere for ren overlevelse.

I **MIDTEN** findes den gamle pattedyrhjerne. Her lagres hukommelse, og her registreres følelser relateret til det sociale liv.

**YDERST** ligger den nye pattedyrhjerne. Her udfolder tanker og forståelser sig sammen med sproget og evnen til at reflektere og bearbejde følelser.

Kun hos mennesker er hjernen så udviklet, at vi kan skabe mening og sammenhæng mellem **FORNEMMELSER, FØLELSER OG FORSTÅELSER**.

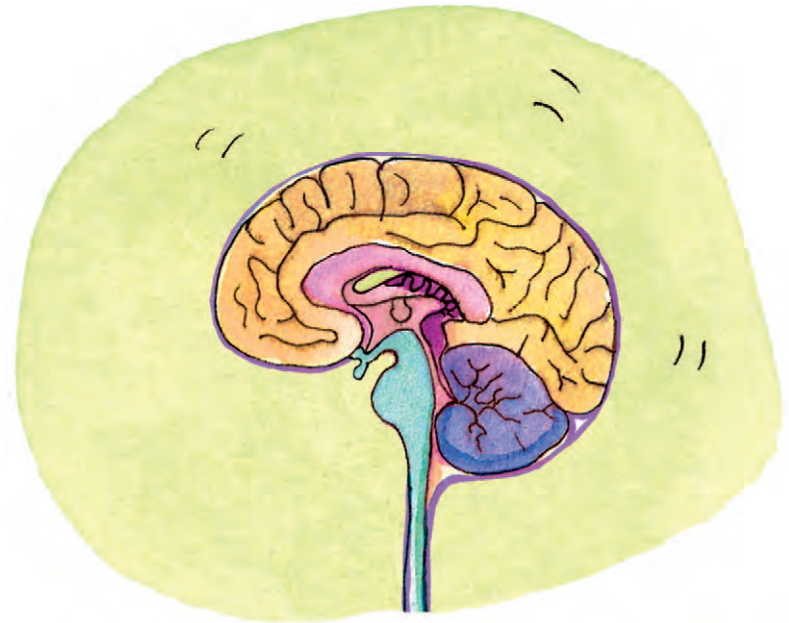
Det er denne oplevelse af sammenhæng, som gør os i stand til at overleve som mennesker.

Når børn ikke får hjælp til at forstå det, de fornemmer og føler, vil de selv finde på en måde at forstå det på. Men det bliver en forståelse, som er fuld af **TVIVL, SKAM, SKYLD, ANGST OG ENSOMHED**.

## 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 indeni: 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!

## Humøret skifter



Nogen gange har Daniels far det rigtig fint.  
Han er rolig og fuld af gode ideer.  
Daniel holder så meget af sin far.  
Han er den bedste i Verden!



Men det næste øjeblik RÅBER HAN OP!  
– så HØJT – bare over små ting.  
Så bliver Daniel forskrækket og ked af det.  
Han kan godt være lidt nervøs for,  
hvornår far pludselig råber igen.



Det er ikke til at forudse.  
Men Daniel kan sagtens mærke,  
om det er en god dag eller en skidt dag.  
Han folder sine antenner ud og lytter godt efter,  
hvordan far har det.  
I dag er det vist helt fint!!



## Dumme dage og dejlige dage

Heidis mor kan være så trist og træt i mange dage. Heidi savner hende. Hun ønsker sådan, at mor ville se og smile til hende. Og snakke med hende. Det er ligesom, hun ikke er der. – *"Hallo! Er der nogen hjemme?"*

Heidi prøver at være en god pige – og hun prøver alt, hvad hun kan, for at gøre mor glad. Men det hjælper overhovedet ikke.



Heidi kigger ind til mor. Hun ligger i sofaen og sover. Igen i dag...

*"Åh, kommer du der, Heidi? Jeg er så træt",* siger mor.

*"Vil du være med til at tegne, mor?"* spør' Heidi.

*"Åh, jeg orker ikke lige nu"* siger mor.

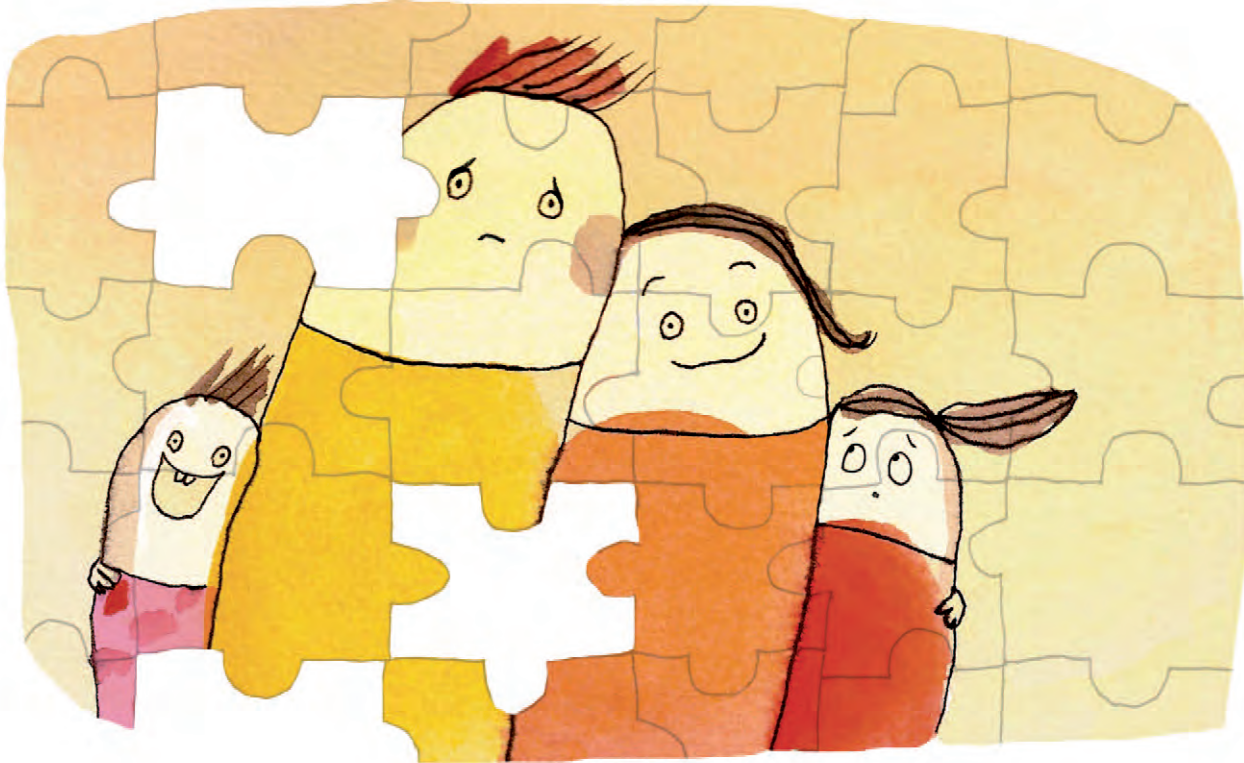
På dumme dage skælder mor meget ud.



Nogen gange er mor heldigvis helt sig selv. Så synger hun i badet. De bager boller og går på besøg hos moster Theresa. Og så krammer de og hygger på livet løs.



## Alle børn søger sammenhæng



Det er svært at få puslespillet til at hænge sammen,  
når man ikke har alle brikkerne.



## Ved børnene ikke, at deres mor er syg?

De snakker i Radioavisen.

Det er voksensnak, men børn lytter

jo også med!

De snakker om noget med behandlingsgarantier i psykiatrien.

En kvinde fortæller, at hun i mange år har haft en alvorlig spiseforstyrrelse.

Hun siger, at hun kaster sin mad op, spiser afmagringspiller og er legemligt og sjæleligt så invalideret, at hun ikke tør love, om hun overlever.

Hvis ikke hun får hjælp og behandling inden længe, er hun bange for, at hun selv 'slukker for kontakten'.

Journalisten nævner til slut, at kvinden vil være anonym, fordi hendes børn på 9 og 13 år ikke ved, at deres mor er syg...

*"Jamen, hvad ved de så om det?", spørger Daniel. "- De kan da sagtens mærke, at noget er helt galt!"*

Daniel har helt ret. For ligesom ham kan andre børn også fornemme meget mere, end de voksne tror.

Vi har alle sammen en slags 'antenner' ligesom Daniels.

De sidder inde i hjernen. Man kalder dem SPEJL-NEURONER.

## Sunde børn mærker, når noget er galt!

Børn er altid involverede i en mors eller fars liv og sygdom. På godt og på ondt. Men mange kan – fordi man så inderligt ønsker, at børnene skal undgå at blive belastede – næsten bilde sig selv ind, at man kan skjule sygdommen for børnene.

I fortielsernes virkelighed forsøger børn at samle brudstykker op og udfylde hullerne til et billede af verden.

Det ligger i barnets natur at søge efter sammenhæng:

Hvad er det, jeg mærker? Hvad er det, som sker? Hvad siger min mor? Hvad siger de andre? Hvordan hænger det sammen?

Vores hjerner har nogle særlige spejlende nerveceller kaldet spejlneuroner, som netop opfanger noget af det, der foregår i et andet menneske.

Det kan være svært at adskille sig fra de svingninger, som den psykiske uro afstedkommer. Flere børn oplever, at de nærmest svinger følelsesmæssigt 'i takt' med den sårbare forælder.

Vi må hjælpe barnet med at skelne mellem hvilke følelser, som er den voksnes, og hvilke, som er barnets egne. Hvis barnet får alle brikkerne til puslespillet, bliver det lettere at skelne.

Evnen til at leve sig ind i andre menneskers følelser – empatien – udvikles faktisk i kraft af disse spejlende nerveceller.

Mange dygtige pædagoger og andre behandlere har netop uddannet sig på baggrund af en opvækst i familier med psykisk sårbare forældre. Man kan faktisk sige, at de tidligt er 'gået i lære'. Det samme gælder flere skuespillere, forfattere og andre kunstnere.

## Jakob kan blive SÅ rasende!!



Nu er hans far igen gået i seng,  
og de havde aftalt, at de skulle til fodbold!  
Hvor er det træls!!!

Det er simpelthen SÅ godt at komme af med det, når man er vred.  
Hvad mon DU kan blive vred over?  
Eller ked af?  
Og hvad gør dig rigtig glad?



## Børn har ret til deres egne følelser

Sandra er også vred. Hun siger:

Min mor spør' og spør' altid: "Hvordan har du det, Sandra? – Vil du ikke nok fortælle mig, hvad du går og tænker på?"

Hun er SÅ bekymret for mig. Det er ikke til at holde ud! Jeg har det faktisk både godt og skidt. Og det er vel i orden! Jeg gider bare ikke snakke med hende om det.

Men HUN kunne godt have fortalt, at hun havde taget alle de piller! Det var SÅ STRENGT, at jeg sku' høre det fra én i skolen!!

Når jeg så bliver gal eller ked af det, er det, som om hun synes, dét er forkert. "Dæmp dig lige ned!" siger hun, eller: "Så galt er det vel heller ikke?"

Man har vel ret til at have de følelser, som man har, ikke?



Der er lidt sært i vores hus.  
Min far er trist og stille.  
Er det mon noget, jeg har gjort,  
selv om jeg ikke ville?

Min far og mor, de snakker tit  
alvorligt, kan jeg høre,  
men siger, at det ikke er  
for mine barneører.

## Gid de kunne holde op!!



Voksne, som skælder hinanden ud  
eller snakker rigtig grimt om hinanden,  
skulle tænke på, at det er SÅ slemt at høre på for deres børn.  
Malthe ved ikke, hvad han skal gøre.



### Det gør ondt i hjertet

Der er simpelthen for mange forældre, som ikke kan snakke ordentligt med hinanden.

De hører overhovedet ikke efter, hvad den anden siger. Slår bare løs på hinanden med ordene. Det føles næsten, som om de er i krig.

*“Det er tit fordi, der er noget, de ikke kan blive enige om med mig,”* siger Malthe.

*“Jeg prøver at få dem til at holde op, men jeg kan ikke... måske er det derfor, jeg har så ondt i maven?”*

Skænderierne kan faktisk godt have noget at gøre med den angst, som Malthes far har. Den får ham til at fare op for det mindste.

Men selvom han har angst, kan de voksne alligevel godt lære at tale ordentligt med hinanden.

### Atmosfæren forgifter

Bølgerne kan gå højt i alle familier. Det er en del af det at leve sammen, at vi kan være uenige og også kan blive sure på hinanden.

Når vi så er 'faldet ned', kan vi snakke om, hvad der skete. Prøve at forstå.

Hvis man har psykiske problemer, kan det være svært at holde balancen.

Følelserne svinger, lunten er kort. Man bliver let frustreret og irriteret.

Stemningen i hjemmet kan blive rigtig usund. Især for børn. Hver gang forældre skændes og snakker dårligt om hinanden, forurener vi simpelthen den luft, som børnene indånder. Nogle børn bliver så stressede eller 'forgiftede' af den dårlige atmosfære, at de begynder at mistrives.

Angst, søvnbesvær, allergi, hoved- og mavepine er velkendte reaktioner. Eller de kan få problemer med at koncentrere sig i skolen og i samvær med andre børn.

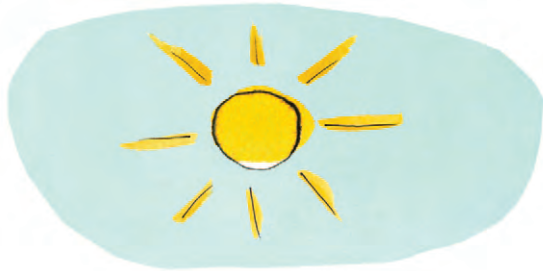
Vi må minde os selv om, at børn lærer meget ved at se, hvordan deres forældre gør.

Nogen vil kopiere konfliktmønstret. Andre vil helt modsat blive bange for selv den mindste konflikt.

Begge mønstre er usunde. De er ubevidste, og man er ikke selv herre over dem. Derfor gør de en mere sårbar.

Det kan måske virke uoverskueligt at ændre de dårlige vaner. Men med lidt hjælp er det faktisk muligt at skabe helt nye vaner, hvor det at lytte og anerkende hinandens oplevelser, tanker og følelser åbner for en helt ny kontakt og bringer 'frisk luft' ind i stuerne.

## Godt nyt! Man kan hjælpe tankerne på glee – man kan blive rask!



Nogen har det slemt om vinteren,  
når det er så mørkt.  
En særlig lyslampe kan  
gøre godt for mørke tanker.

En tankesygdhed kaldes det,  
når depressionen bider.  
Så tænker tankerne så trist,  
at hele sjælen lider.

Men hjernen, den kan trænes til  
at tænke nye tanker,  
som gør at man igen bli'r glad  
og mærker, hjertet banker.



Det hjælper at tale med én,  
som er god til at lytte og forstå.  
Én, som kan hjælpe tankerne  
i den rigtige retning.



Der er også flere slags medicin,  
som kan lave balance i hjernen  
og sætte gang i de gode tanker.





## Sådan bliver man rask



Den, som har det skidt, må først snakke med sin læge for at finde ud af, hvad der er galt.

Er det en depression, eller er det ikke?

Er der nogen andre problemer, som gør, at man har det dårligt.

Skal man have medicin, eller skal man snakke med en psykolog?

Hvis en voksen har det meget, meget dårligt, kan det være, at man skal på hospitalet og have behandling i nogle dage. For det meste kommer man hjem efter kort tid.

Det sker nogle gange, at medicinen ikke rigtig virker, som den skal. Så prøver lægen at give noget andet medicin. Og det tager tid. Det er rigtig svært for familien at skulle være tålmodige og se, at den, de holder af, har det så slemt.

På hospitalet har lægen også mulighed for at behandle med noget, der kaldes ECT eller elektrochok.

Det betyder, at man under bedøvelse sender nogle elektriske impulser gennem hjernens nervebaner. Ligesom med en hjertestarter. Vi ved ikke helt, hvordan det kan være, men de fleste oplever en hurtig lindring.

Man kan også sammenligne det med, at man giver strøm til et batteri i bilen, som er gået død.

Uanset hvilken behandling man får, er der meget, man selv kan gøre for at blive rask. Og dét er sundt for alle mennesker. Også BØRN!

## Åbenhed og ærlighed skaber tryghed

Det er altid godt for børn at vide, hvem der hjælper. Og hvordan. Tilpas åbenhed og tilstrækkelig viden gør børn trygge. Men hvad er tilpas åbenhed, og hvor meget er tilstrækkelig viden?

Hvis forældrene går i parterapi for at få det bedre med hinanden, er det en god ide at fortælle det til børnene.

DE har nemlig længe mærket problemerne og bekymret sig.

Når de ved, at mor og far tager sig af problemet og får hjælp, kan de bedre slappe af.

Tilsvarende skal vi være omhyggelige med at fortælle børn, at der er nogen, som hjælper den sindslidende forælder. Ellers kan børnene faktisk forestille sig, at de er alene om at skulle passe på den sårbare mor eller far.

Husk på, at børn opfanger langt mere, end vi forestiller os.

Og de spørger ikke til det, hvis ikke vi selv fortæller, at vi gerne vil snakke.

Hvis I hidtil har 'stukket en lille hvid løgn' for at skåne børnene, kan man jo sige: *"Undskyld, børn! Vi troede, det var det bedste at gøre..."*

Du skal afstemme den viden, du giver barnet med de erfaringer, barnet har.

Hvad har barnet oplevet? Hvad kan det undre sig over?

Det, som du fortæller, skal give mening for barnet.

Det, som du fortæller, skal hjælpe barnet til at forstå, hvad der sker.

Det skaber tryghed.

## 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 vejr**

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.*

## Der var ikke nogen, som sagde noget

... selvom der var mange, som godt vidste, at moren havde det rigtig skidt.



Men se! Der er jo én, som vil snakke med dem!



## Så sig da noget!

Anna fortæller:

Der var lang tid, hvor ingen sagde noget til mig. Og jeg sagde bestemt heller ikke

noget til nogen. Ikke engang mine veninder. Hvad skulle jeg sige?

Man går jo ikke rundt og fortæller andre, at ens far har ligget i sengen i flere uger uden rigtig at fejle noget. Det er psykisk, har jeg hørt min mor sige. Vistnok en depression. Og han gider ikke engang vaske sig.

Men så kom min lærer en dag og sagde: *“Anna, jeg har tænkt en del på dig den sidste tid... din far er syg, ved jeg. Hvordan har DU det mon?”*

Hun lagde hånden sådan øverst på min ryg. Det var dejligt. Jeg kom til at græde. Så fortalte hun, at hendes egen bror også havde haft en depression engang. Det var en svær tid – også for hans børn.

*“Hvad hedder hans børn?”, spurgte jeg. - “Dem kunne jeg faktisk godt tænke mig at snakke med.”*

4. klasse har emneuge om familieliv. De snakker om, hvordan børn kan mærke, hvis de voksne har det skidt. Læreren fortæller, at der lige nu i ca. hver fjerde eller femte familie er én, der har en psykisk lidelse. DET vidste børnene ikke!

## Men hvad siger man?

Hvad siger man til én, som er psykisk syg?

Tja. Man kan jo også spørge: *“Hvordan er det bedst for dig selv at blive mødt, hvis du er rystet og ude af dig selv?”*

Eller: *“Hvad siger man til én, som har tabt håret?”*

Det er de samme værdier, som gælder i enhver kontakt.

Også i en samtale med et menneske, som er vældig utryg og har uro i sindet.

Forsøg dig med en god blanding af TROVÆRDIGHED OG RESPEKT. Så går det ikke helt galt.

Mennesker, som er særlig utrygge og sårbare, har i særlig grad brug for disse kvaliteter i kontakten.

Hvis du er usikker på, hvad du skal sige, kan du f.eks. fortælle det. DET er troværdighed.

Du kan måske sige: *“Maria, jeg ved, du tumler med nogle psykiske vanskeligheder, men jeg er usikker på, om det er i orden at spørge, hvordan du har det?”* DET er respekt.

Hvis det er i orden, og du måske får at vide, at det ikke går så godt, kan du sige:

*“Hvad med Sara? Jeg tænker på, om I får snakket med hende om, hvad der er galt? ... pause*

*... Hun kan ikke undgå at bekymre sig, når du har det så skidt ...*

*pause*

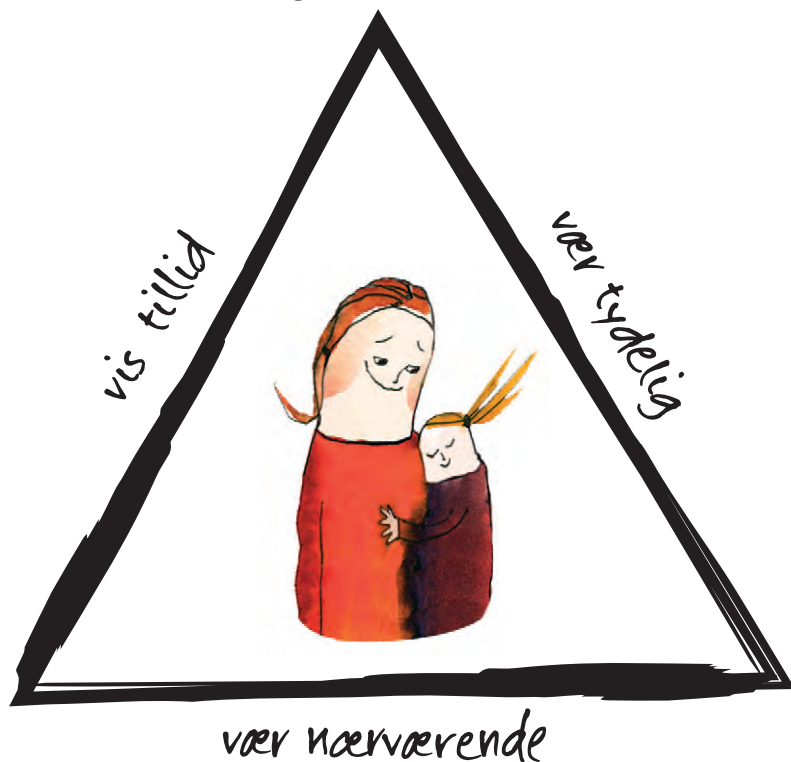
*... Er det måske noget, jeg kan hjælpe jer med?”*

## Nogen voksne ved ikke, hvad de skal sige...



Selvom de er voksne, bliver de usikre.  
Måske er de bange for, at børnene bliver kede af det?  
Nogen voksne kommer til at stille alt for mange spørgsmål.  
Bare de ville være sig selv og snakke åbent og ærligt.

der er tre sider  
i en god kontakt



## Gode samtaler om svære emner

De svære samtaler skrives der meget om. Så i denne lille bog bliver kun ganske få, men meget vigtige pointer eller værdier, sat i fokus.

Lad os kalde temaet: Gode samtaler om svære emner.

Kontakttriangleren til venstre har tre ben, som hver især skal være med til at skabe den gode kontakt.

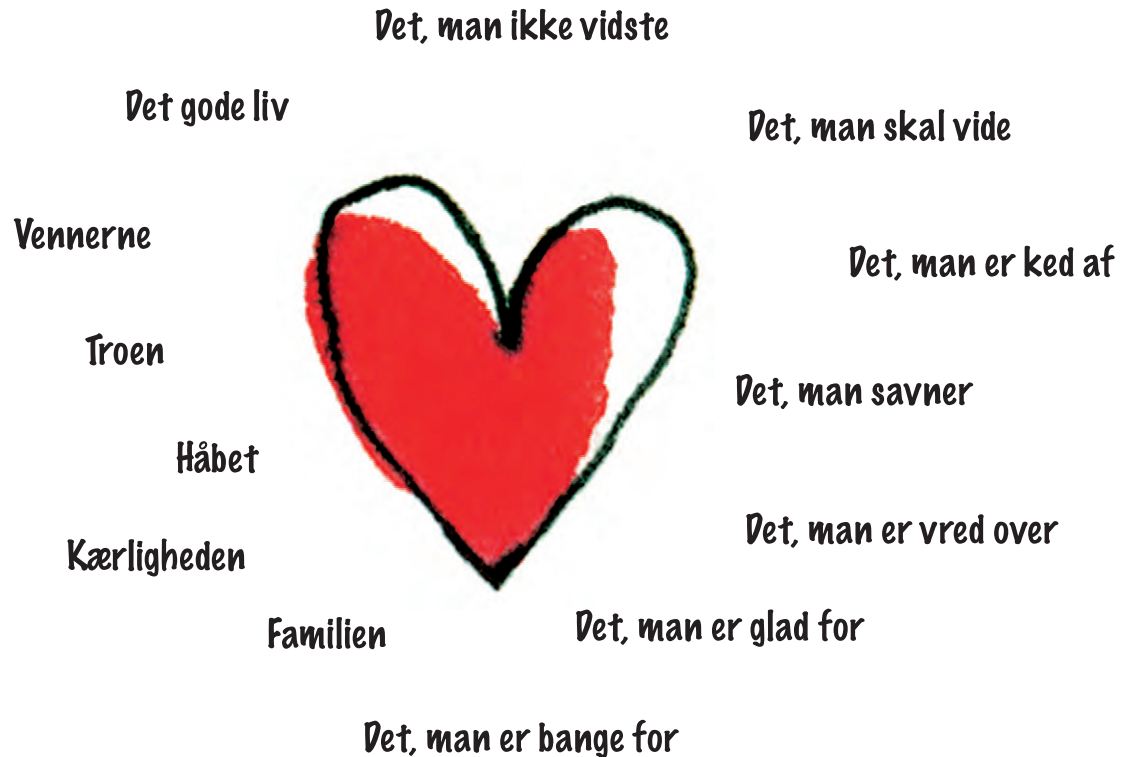
Hvis kontakten ikke lykkes, er det sikkert fordi, et af benene er for svagt.

**NÆRVÆR** er en kvalitet, som bliver nævnt ofte i disse år, hvor travlhed har taget magten fra mange. Nærværende er vi, når vi kan være til stede med åbent sind og lytte med åbent hjerte. Når vi med sindsro kan lede samtalen, så det, som viser sig at have betydning, får plads. Når vi ikke er optaget af at 'få nogen til noget', vurdere, bedømme, tage stilling og 'gøre noget' ved det, vi oplever.

**TYDELIGHED** er at spille med åbne kort. Hvad ved jeg? Hvorfra ved jeg det? Hvad ved jeg ikke. Det, som jeg er optaget af, deler jeg med dem, jeg er sammen med. Med tydelig angivelse af, at det er mine tanker, mine fantasier og mine forestillinger. Det handler om mod til både at udtrykke sig tydeligt og til at være stille. En pause kan også være tydelig. Et roligt åndedræt giver den værdi. Gode pauser nærer nærværet.

Både børn og forældre kender til følelsen af utilstrækkelighed og utryghed, og de har uanset deres fremtoning brug for at mærke, at nogen ser bagved og anerkender den gode intention, kærligheden og deres ønske om at være en sund familie. **TILLID, VENLIGHED OG ANERKENDELSE** skal komme af sand oprigtighed for at kunne mærkes af den anden.

# Det er godt at snakke om det hele







## Gode råd til voksne

Hvad er det mon, der gør, at nogen voksne er særlig gode at snakke med om de svære ting?

Hør her:

Mikkel, som er 9 år, siger: *"Jeg synes, at nogen voksne er gode at snakke med, fordi de snakker stille og ikke lyder sure"*

Julia er 16 år. Hun siger: *"Man skal kunne mærke, at de har god tid, og så skal de altså ikke være så kloge. Bare tage det roligt."*

Sofie på 13 år siger: *"Dem, som er gode at snakke med, er dem, som er gode til at lytte"*

Emanuel på 14 år siger: *"Dem, som tror på, at børn måske ved noget, som de voksne ikke vidste"*

Mathias på 12 år siger: *"Det er godt, hvis de kan forstå, at man kan være ked af det, selvom man opfører sig dumt. Det er skidt, hvis man bare får skældud, når man er ked af det."*

Madelene på 5 år siger: *"Det er træls, når de siger, at jeg er for lille til at forstå det. Jeg forstår det godt!"*

## Tal til og fra hjertet

Vær lidt mere i dit hjerte end i din hjerne, når du snakker med børn om emnerne i denne bog.

Find en god balance mellem at læse, fortælle, tænke højt og lytte.

Vær åben for at blive afledt af børnenes associationer.

Måske ligger der et vigtigt tema gemt her?

Vær som en elastik. Vend tilbage til emnet, når I er klar, og vær fortløbende den guide, som bringer jer omkring de emner, som du ved, er vigtige, men som børnene ikke selv vidste, man kunne tale om.

Det er fint at dele med børnene, hvis du selv har smertefulde (måske barndoms-) erfaringer, som kan almengøre og give børnene en oplevelse af, at man kan komme fint ud på den anden side af en belastet barndom.

Hvis du har en gammel og ubearbejdet smerte i dit hjerte, som stadig rører på sig, så vær dog lidt ekstra opmærksom.

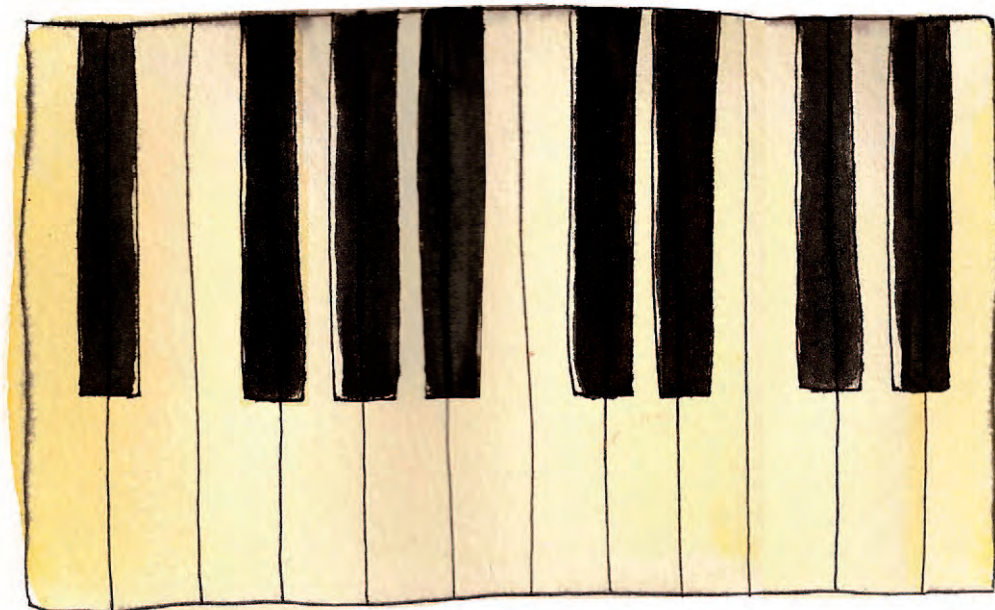
Du kan risikere, at du ubevidst overfører noget af din egen historie, så den kommer til at bestemme, hvordan du ser barnet og familien.

Og du risikerer let, at børnene kommer til at svømme rundt i dit hjerteblod ;-). Det var jo ikke meningen.

Bliver du usikker på, hvad du skal sige, så lyt en ekstra gang til dit hjerte. Mærk dit åndedræt og se, hvad der dukker op.

Dygtige musikere improviserer over et tema, mens de lytter både til sig selv og til hinanden. Kan det inspirere dig?

## Gode samtaler er som en god melodi



Melodier går både i dur og i mol!  
Ved du, hvad dur og mol er?  
Dur er glade toner, og mol er triste toner.  
Hvis du kender én, som kan spille klaver,  
kan du høre forskellen.  
Når mennesker snakker sammen,  
kan der også være forskellige stemninger.



### ”Bare børnene er glade”

Min mor og far mener ikke, at man skal snakke med børn om det sørgelige. De tror, det er dårligt, hvis børn græder, og

det er især slemt, hvis børn oplever, at de voksne græder!

Men det er vel bedre, at man er ked af det sammen med sin mor og far, end at man skal ligge og græde for sig selv i sin pude om natten?

Det hele bliver vel ikke værre af, at man græder? Og det holder jo op igen!

Der er vel ikke nogen, som kan gå rundt og være glade hele tiden? Det tror jeg ikke på. Hvis de er, så er det bare noget, de lader som om. Men det er der nok også nogen, som gør...

F.eks. har jeg en veninde, som siger, at hendes mor og far nogen gange slås derhjemme! Men når de så er ude, så smiler de og snakker, som om der ikke er spor galt!



### Fællesskab om døden og livet

Det skal nævnes her, selvom det er fristende at springe over. Det er rystende at erfare, når et menneske – måske en mor eller far – vælger at forlade livet. Og sit barn. Vi kan næsten ikke bære, at børn skal rammes så hårdt. Behøver de at kende sandheden? Det spørger vi os selv og hinanden om, når det sker.

Der er kun et svar:

Ja, børn har brug for at møde troværdige voksne.

Børn har brug for at være med i fællesskabet omkring sorgen, vreden og afmagten.

Børn bliver aldrig gamle nok til at tåle smerten. Men de er altid gamle nok til at føle skyld og mærke svigtet fra de levende.

De voksne, som er her endnu, har et stort ansvar for, hvordan det lykkes for barnet at hele såret i sjælen og genskabe tilliden til mennesker.

Vi er på gyngende grund. Men barnet har brug for at opleve voksne, som har mod til at være med barnet i den virkelighed, som er. Så mange børn, som i dag er voksne, har oplevet det helt modsatte. De blev forladt – også af de levende.

En symfoni, der alene består af akkorder i mol, er vist utænkelig.

Vi har brug for at blive udfriet af tyngden. Også i samvær.

Oftest hjælper børn til, når vi bliver for længe i en tungsindig stemning. De bryder ind og får os til at se lys.

Vi kan også selv slå den tone an, der angiver, at vi har tillid. Tillid til forandring og til det gode liv.

## 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 betydning 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 afgrænsning 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 følelser. 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

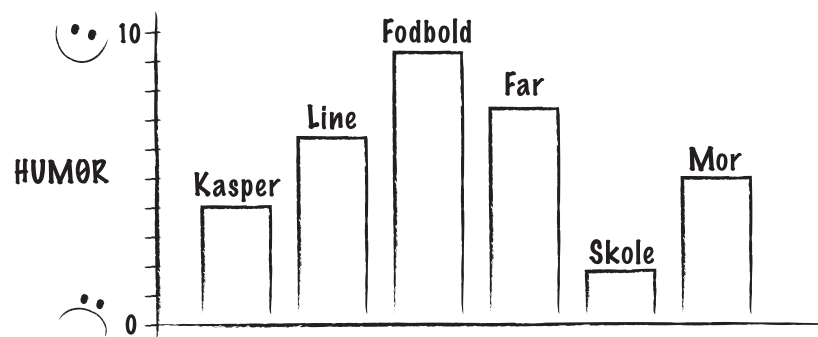
Kig på ansigterne her og i bogen og snak om, hvornår I genkender de forskellige slags humør og følelser hos jer selv.



Tegn et søjlediagram med 8-10 søjler og giv hver søjle et tema. F.eks: skolen, far, mor, mig selv, min søster, ridning, osv.

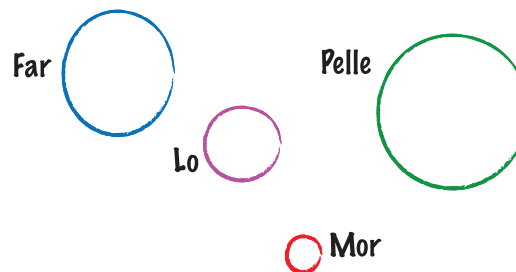
Lad hvert barn fylde sine søjler op svarende til, hvordan de oplever, humøret er hos sig selv og de andre, og hvor glade de selv er for de forskellige aktiviteter. Modellen fra 0 til 10 kender børn.

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 vejrtrækning. Bliv i vejrtrækningen 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 vejrtrækning.

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](http://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](http://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](http://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](http://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



9 788799 432011

**PsyInfo Midt**