

Hvad børn ikke ved... har de ondt af



Snak med børnene om den virkelighed, de er en del af!



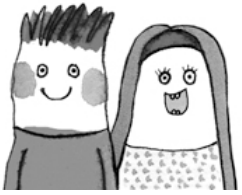
Karen Glistrup
SOCIALRÅDGIVER, FAMILIE- OG PSYKOTERAPEUT MPF



HIMMELBJERG GÅRDEN
Nordisk inspirationscenter for bæredygtig udvikling

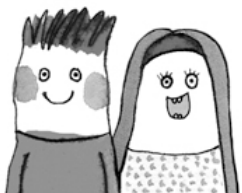


Ry Aftenskole



Børn sanser alt og de forsøger at skabe en sammenhæng mellem det, de sanser, føler, oplever og forstår

Børn har brug for, at voksne omkring dem fortæller dem – og er sammen med dem om den virkelighed, de er en del af



Min faglige baggrund:

Udd. socialrådgiver, supervisor, familie- og psykoterapeut MPF

1985-1997: Kommunal socialrådgiver og familiebehandler

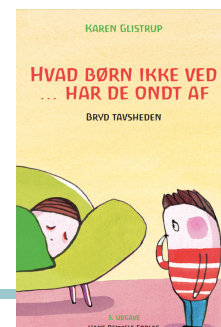
1997-2007: Udviklet projekter og implementeret indsatser med **familiesamtaler** i psykiatrien, **samtalegrupper** for børn og samarbejdet med **praktiserende læger og psykiatere i Aarhus Kommune**

Siden 2007: Egen virksomhed med klinik i Ry:

Samtaler med børn, unge og voksne, sammen og hver for sig

Supervision, undervisning og foredrag

Udviklet projekter og skrevet bøger:



KAREN GLISTRUP

HVAD BØRN IKKE VED ... HAR DE ONDT AF

BRYD TAVSHEDEN



3. UDGAVE

HANS REITZELS FORLAG

Karen Glistrup

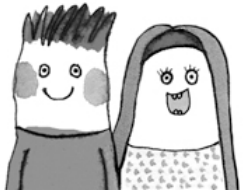
SAG MIR DIE WAHRHEIT

Vorwort
von Jesper Juul



Helfende Gespräche
mit Kindern bei Krankheit oder
Krise der Eltern

BELTZ



Om familiesamtalerne:

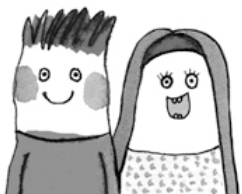
Det er hverken familieterapi, familiebehandling eller et interview.

Børnene oplever i stedet, at de voksne italesætter og fortæller dem noget, som giver mening.

1: En grundig samtale med forældrene

2: Forældrene får hjælp til at fortælle og få taget hul på en snak med børnene om den virkelighed, de er sammen om

Børnene bliver lettede, hele familien får bedre kontakt med hinanden ... og de voksne får det også bedre!



Børn er også pårørende!

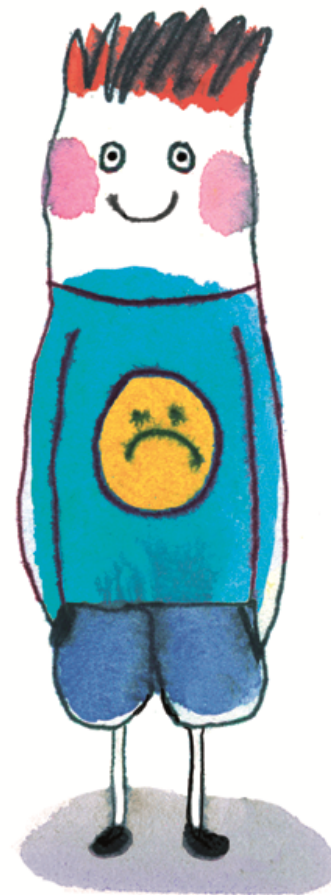
Paradoks:

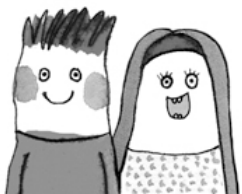
Trods HØJ politisk prioritering
gennem 20 år



Der er fortsat ALT for mange
oversete børn:

"Der var ingen, der så mig...!"



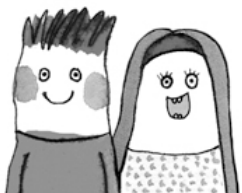


De store spørgsmål er:

Hvordan finder vi børnene
Hvordan hjælper vi dem bedst?

... vi begår desværre mange fejl



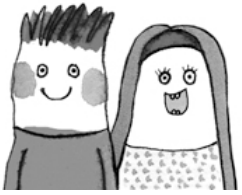


Fortielser har konsekvenser

De skaber to stærke grundfølelser :

Forkerthed og skam

... to følelser, som er knyttet til
'den, jeg er'



Børn får diagnoser som aldrig før

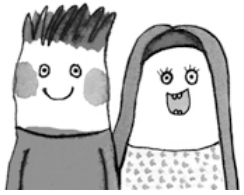
Henvisninger til PPR og børnepsykiatrien eksploderer.

Børne- og ungdomspsykiater Søren Hertz skriver i sin nyeste bog **'Børn og unge, psykiatri og samfund'**:

Vi ved i dag, at et barns symptomer ofte kan forstås som signaler på mistrivsel i vigtige relationer i barnets liv.

Men barnets nære relationer, herunder hele familiens trivsel, undersøges desværre sjældent til bunds inden der lander en diagnose, som gør barnet til den, 'der er noget med'.

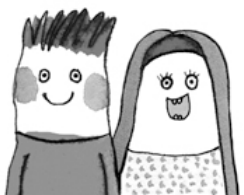
"Mange børn og unge bliver beskrevet uden at blive forstået. Børn og unge som føler sig forkerte, afmægtige og fastlåste..."



Børn længes efter kontakt, ærlighed og kærlige budskaber

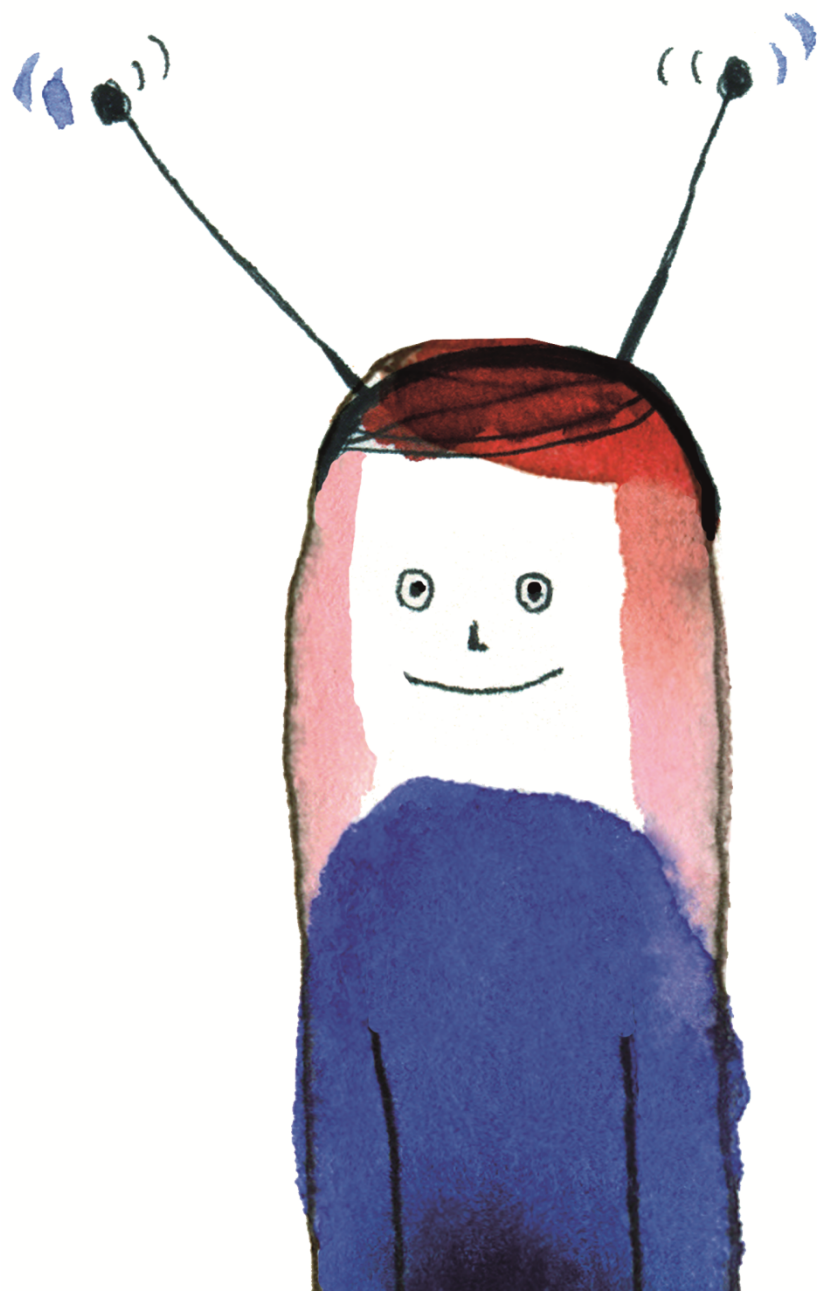
*Kernen i mange menneskers eksistentielle kriser,
psykiske smerte og lidelse består af savn og længsler
(Lars Sørensen: Skam)*

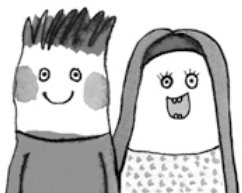
*... længsler efter at nogen eller et bestemt menneske
skulle have sagt noget, som ikke blev sagt... dengang
man var barn*



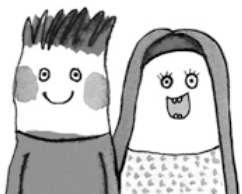
Udbredte 'vrangforestillinger' om børn ... anno 2019:

- "Børn involveres kun i det, vi fortæller dem om"
 - "Børn skal have en vis alder, før man kan snakke med dem om svære ting"
 - "Børn, der mistrives, kan kendes på deres signaler ... og de vil fortælle det til os, hvis de bekymrer sig"
 - "Hvis vi lærer at stille de rigtige spørgsmål, kan vi få børn til at lukke sig op!"
-





Hvad styrker børn?



Barnets tanker om sig selv, danner selvet:

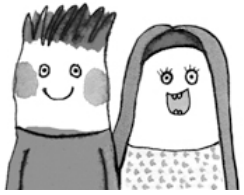
Enten:

Der er noget galt med mig ...

Jeg kan ikke stille noget op...

Eller:

Jeg er helt OK og jeg skal nok klare de udfordringer, som jeg møder i mit liv...

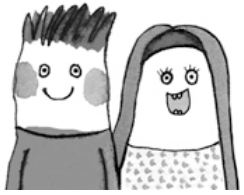


D. Stern, nyere hjerneforskning og alle erfaringer peger på:

Måden, hvorpå mennesker bliver mødt på,
er afgørende for hvordan vi udvikler os

Det gælder både det spæde barn, det lille
og det store barn, den unge, den voksne og
det ældre menneske

Løgstrup sagde det også... Nyt begreb:
Mellemmenneskelig neurobiologi

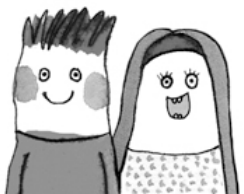


Børns mentale sundhed styrkes, når de har:

En oplevelse af sammenhæng:

Begribelighed
Meningsfuldhed
Håndterbarhed

(Aaron Antonovsky)

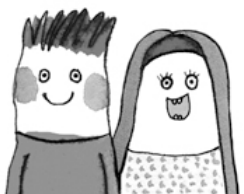


Nyere forskning har fokus på relationen

Vidensråd for Forebyggelse:

En af de væsentlige risikofaktorer for børns mentale sundhed knytter sig til dette at mangle fortrolig kontakt med sine forældre



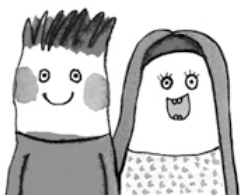


... sat i et neurologisk perspektiv:

Tavshed om barnets oplevelser overlader barnet til sin egen forståelse (... misforståelse)

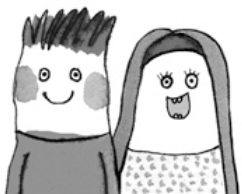
Italesættelsen af barnets oplevelser integrerer de tre niveauer i hjernen / skaber sammenhæng (Aaron Antonovsky)





Summa Summarum - Fakta:

- Børn sanser alt og de forsøger at skabe en sammenhæng mellem det, de sanser, føler, oplever og forstår
- Børn har brug for, at voksne omkring dem fortæller dem – og er sammen med dem - om den virkelighed, de er en del af



Hvad ved børn om psykisk sygdom ?

BT

FREDAG 8. APRIL 2016

PÅRØRENDE
SAVNER HJÆLP

Ekstra
Bladet

PSYKISK
SYGE
GÅR
AMOK

TRE
PÅ ET
DOGN



TØGKAPREREN

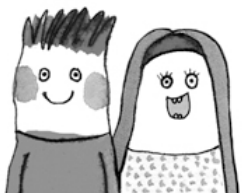


SEXSTALKEREN



VANVIDS-SKYTTEN

HUSK! TIPSBLADET MED AVISEN I DAG

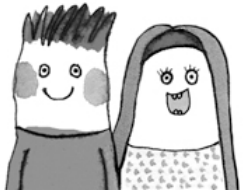


Tabuerne er ikke kun i familierne ...

Lærere, pædagoger, læger, sygeplejersker, sundhedsplejersker, psykologer og socialrådgivere er ligesom alle andre vokset op med tabuer, så

- mange føler sig usikre
- mange mangler ord
- mange er bange for at sige noget uheldigt
- de fleste undgår emnet

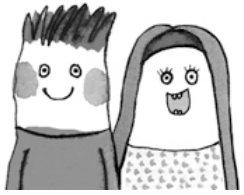
... og sådan får tabuer næring i generationer



To problematiske tendenser anno 2019:

Fagprofessionel 'selvundervurdering' kan føre til, at barnet oplever et svigt

Alt for mange børn bliver svigtet i den gode hensigt om at sikre mere kompetent hjælp.

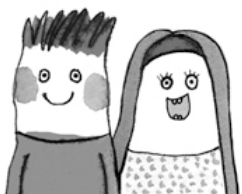


To problematiske tendenser anno 2019:

Fagprofessionel 'selvovervurdering':

Når vi overvurderer betydningen af vores egen rolle i arbejdet med en familie

Når vi glemmer at spørge os selv:
'Hvordan kan jeg med en ganske lille indsats støtte forældrene til selv at hjælpe deres børn?'



Snak om det... i skolen og derhjemme

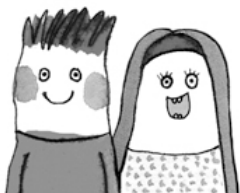
snak om det ... med alle børn



Bogen er på én gang skrevet til små børn, større børn, unge og voksne

Den tilbyder et sprog om sindets sårbarhed, der almen gør og mindsker skammen

Den hjælper forældrene til selv at få taget hul på snakken med børnene



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. Psykisk sygdom har også mange navne. Ordet sindssyg betyder jo blot, at man har en sygdom i sit sind. Men hvis man siger: "Kristian er sindssyg", lyder det grimt, fordi ordet tit bliver brugt til at mobbe med.

Derfor siger man hellere, at manden har en psykisk lidelse, en psykisk sygdom eller en sindslidelse. Det er det samme.

Men hvad er sindet?

Sindet er: Den, jeg er inden i.

- 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?

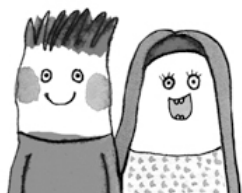
Mange vælger at undgå brugen af ord, som kunne give bekymring. Man vil måske sige: "Marianne har det ikke så godt" eller: "Far er lidt træt" eller: "Jeg har ondt i hovedet".
Altså tilstande, som er ret almindelige for alle mennesker. En gang imellem. Men ikke SÅ ofte, som når man er ramt af en psykisk 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. Børn fornemmer tydeligt, at der er mere bag det, som bliver sagt. De 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, cykelhjul 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 alle kan blive ramt af både fysiske og psykiske sygdomme, og at psykiske lidelser ikke behøver være varige.



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





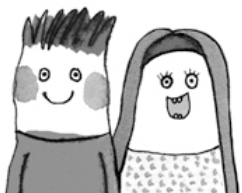
Maria Bødiker
SINDETS DAG
Dokk1, Aarhus

05:35



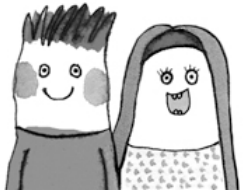
<https://vimeo.com/331936876>





Godt at snakke om det hele:





"Kontaktskaberen"

empati

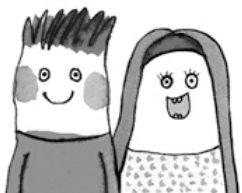
tydelighed

nærvær

Snak med på **Facebook SNAKOMDET** 😊

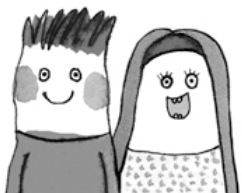
ugentlige opslag – 7600 følgere





‘SNAK SAMMEN’ af Marie Markvard Andersen

[http://snak-om-
det.dk/linux11.curanetserver.dk/files/6614/8943/9796/Snak_Sammen_Maries
sang.mp3](http://snak-om-det.dk/linux11.curanetserver.dk/files/6614/8943/9796/Snak_Sammen_Maries_sang.mp3)



Tegnefilm

<https://www.snakomdet.dk/tegnefilm/>