

KAREN GLISTRUP

HVAD BØRN IKKE VED ... HAR DE ONDT AF

BRYD TAVSHEDEN



3. UDGAVE

HANS REITZELS FORLAG

KAREN GLISTRUP

**HVAD BØRN IKKE VED
... HAR DE ONDT AF**

BRYD TAVSHEDEN

3. UDGAVE

HANS REITZELS FORLAG

INDHOLD

FORORD af Kari Killén	9
Hvad børn ikke ved ... har de ondt af	13
Viden til tiden	13
... hvordan vi bruger os selv i samtalen	14
Løgne, hemmeligheder og fortielser	14
Kollektive vrangforestillinger	16
Familiesamtaler	17
DEL I – VI ER ALLE SAMMEN INVOLVEREDE	21
Børnene	24
Hele familien	29
Den sindslidende eller traumatiserede forælder	29
Søskende med psykisk lidelse	32
En rask forælder bliver også ramt	33
Fraskilte familier	35
De kære bedsteforældre	36
Familielivet	37
De professionelle omkring familien	41
Sundhedsplejen	42
Daginstitutionen	44
Skolen/PPR	47
Socialforvaltningen	51
Når hjemme er et andet sted	54
Traditioner, udfordringer og muligheder i psykiatrisk behandling ...	55
Kontakt med børn af psykiatiske patienter	55
Familielperspektiv i voksenpsykiatrien	56
Familiesamtaler – også i socialpsykiatrien	61
Samarbejde om indsatsen	63

DEL II – HVAD STYRKER BØRNENE?	67
Tankens kraft	69
Du og jeg	70
Hjernen skaber sammenhæng	71
Liv gør børn stærke	74
Vi kan mærke hinandens følelser	75
Undgå smitte	75
Tro, håb og kærlighed	76
DEL III – FAMILIESAMTALER	79
Åbne samtaler mellem forældre og børn	81
Familiens egne samtaler	82
Når du bekymrer dig for et barn	84
Familiesamtaler som pårørendesamtaler	86
Behandlerens perspektiv	87
Forældrenes perspektiv	87
Barnets perspektiv	88
Tænk over dette	90
Faglige og personlige forudsætninger	90
Selvindsigt	91
Personlige egenskaber	93
Faglig viden	97
Hvad er det for en samtale?	98
Hvem skal deltage?	99
Børnene	99
Forældrene	102
Skal der andre med?	104
Skal vi tale med barnet alene?	106
Rammerne	107
Ude- eller hjemmebane?	107
Lokalet	108
Tidsramme	110
Præsentation og invitation	110
Stands dig selv i overtalelser	114
En mur af modstand – og et møde!	114
En folder, der fortæller om familiesamtalen	115
Samtale med forældrene	116

Fortæl, spørg og lyt	117
Skal børnene altid høre sandheden?	118
Traumer fra krig og flugt	122
Hvordan får vi børnene med?	123
Nej tak ... hvad så?	124
At bede om hjælp	127
Underretning – hvornår?	128
Underretning – hvordan?	130
Familiesamtalen	134
En mindmap	135
Kontakt, indhold og proces	137
Vær til stede	139
Tag værtskab	140
Pas på dine spørgsmål!	143
Bryd tabuet	144
Snak om de psykiske sygdomme	148
Hav en ekstra hjerne ved hånden	156
Hjertet er dit tredje øje	156
Hjertet som spejl	163
Gæt	166
Du er helt normal, og det er ikke din skyld!	167
Men det er pinligt!	169
Og man kan have grund til at være vred	171
Barnet har ikke 'hovedrollen'.	173
Tavse børn	174
Husk børnenes loyalitet	177
Undskyld, jeg løj for dig	178
Gå altid tilbage til en fuser	180
Børns grænser	181
Grænseløs talestrøm	184
Snak om sunde grænser	186
Klæbende børn	189
Når nogen ikke vil leve mere	191
Lad dig berøre	194
Kreativitet løfter og samler	195
Sikke en god kontakt!	199
Nærvær	200

Tydelighed	202
Tillid	203
At skabe et møde	204
Farvel og på gensyn/genhør	206
Brug for mere hjælp?	207
Et godt tilbud – en gruppe	209
DEL IV – BØRN OG UNGE I GRUPPER	211
Hvilket regi?	215
Hvem?	215
Grupelederne.....	215
Børnene	216
Hvorhen?	217
Målsætning for grupperne.....	218
Hvorfor gruppe?	219
Åben eller lukket gruppe?	219
Hvor mange?	221
Hvor ofte og hvor længe?.....	221
Hvordan skal det være?	222
Aktiviteter	223
Børnenes trivsel i gruppen.....	225
Tavshedspligt?	226
Forældreinddragelse	227
Forældregruppe	228
Hvordan tilbyde medlemskab?	228
Forsamtale/familiesamtale.....	229
Hvordan afslutte?	231
DEL V – EFTERORD: VI SKAL TALE MED BØRNE!	235
Let's Rethink	235
Snak om det ... med alle børn	236
ORDFORKLARINGER	239
LITTERATUR	241

FORORD AF KARI KILLÉN

Titlen siger det hele. Bogen viser os, at vi alle har svigtet børn af mennesker med psykisk sygdom ved at tro, at det, børn ikke ved, har de ikke ondt af. Det er det modsatte, som er tilfældet.

Det, der har været opfattet som en beskyttelse af børnene, er en beskyttelse af os selv. Vi har vægret os ved at gå ind i børnenes smerte. Vi har lukket øjnene for børnenes angst og forvirring. Børnene hjælper os. De forsøger, så godt de kan, at tildække, hvordan de og forældrene har det. De tager vare på både forældrene og de professionelle. De lever med deres egen smerte, mens de hjælper andre.

Ved vores og samfundets tabuisering af psykiske lidelser har vi forhindret, at børnene har fået hjælp.

Vi er langsomt begyndt at se børn af forældre med psykiske lidelser. Men der er langt fra at se dem til at forstå dem. Leve sig ind i deres situation og hjælpe dem.

Det er en udfordrende proces for os alle. Forfatteren hjælper os i denne proces. Hun stimulerer vores indlevelse og øger vores forståelse af, hvordan børnene føler, og hvordan de tænker – ikke alene børnene, men også forældrene i deres rolle som forældre.

Dette gør hun uden at skabe skyldfølelse. Hendes respektfulde holdning både til professionelle samarbejdspartnere og til forældre og børn gør, at bogen er god at læse.

Vi ved i dag, at børn, fra de er helt små, bestræber sig på at forstå voksenverdenen og tilpasse sig den. Vi ved også, at de har behov for at bearbejde de følelser, som omsorgssituationen udløser i dem.

Voksne børn af mennesker med psykisk sygdom har i de senere år givet mig indblik i deres oplevelser med hjælpeapparatet. De oplevede, at de hverken fik hjælp til at forstå forældrenes sygdom eller

til at bearbejde deres oplevelser. De var overladt til sig selv med deres forvirring og deres konfliktfyldte følelser af utryghed, bekymring, angst, sorg, aggression, depression og isolation. De fik støtte i, at de var dygtige. Det havde de ikke behov for.

Ved hjælp af eksempler fra samtaler med forældre og børn viser forfatteren os, hvordan det er muligt at hjælpe både barnet og forældrene. Hun giver børnene forståelse for forældrenes sygdom og sætter navn på børnenes følelser.

Bogen er en gave til alle, der arbejder med mennesker med psykisk sygdom og deres børn. Også for dem, som ikke arbejder med børn af psykisk syge, vil bogen repræsentere et væsentligt bidrag til deres faglige udvikling.

Bogen er en sjælden perle i junglen af faglitteratur. Den er enkel uden at forenkle.

Kari Killén

Oslo, 3. december 2003
(Oversat af Ole Thornye)



Ovenstående forord, som jeg skrev for over ti år siden, er fortsat dækkende. Men forfatteren har gennemgået en faglig udvikling, som afspejles i denne udgave.

I en tid, da det handler om 'forkortelsesmodeller'/bogstavmodeller og manualer, opskrifter på, hvordan man skal tale med børn om deres vanskelige livssituation, er det godt at læse en bog, der handler om nærhed, indlevelse, respekt og omsorg – og den kvalitet, som nærmest har været bandlyst fra faglitteraturen, nemlig kærlighed. Forkortelsesmodellernes og manualernes popularitet skyldes selvfølgelig, at de er enklest at anvende, men de har store begrænsninger. Karen Glistrup præsenterer os for et arbejde, som er følelsesmæssigt og holdningsmæssigt langt mere krævende, og som forudsætter en kontinuerlig udviklingsproces hos udøveren.

Bogen er en gave til dem, der ønsker at forstå børn, og som ønsker at lade denne forståelse danne grundlag for deres relation med både børn og forældre. Utallige eksempler viser os noget, jeg også selv har erfaret: at hvis vi lader børn finde ud af os, vil de også blive i stand til at bruge os. Det grundlæggende princip i professionelt socialt arbejde, 'at være, hvor klienten er', demonstreres i alle eksemplerne, i samtaler med både børn, forældre og familier. Dette princip har længe været fraværende. Lad os håbe, at det er på vej tilbage, ikke bare i det sociale arbejde, men i alle faggrupper, hvor relationen til klienterne er af grundlæggende betydning. Det vil Karen Glistrups arbejde bidrage til.

Bogen vil kunne bidrage til, at vi alle kan blive bedre hjælpere.

Kari Killén, socionom, dr.phil.

og forsker emeritus

Oslo, maj 2014

(Oversat af Dorte Herholdt Silver)

HVAD BØRN IKKE VED ... HAR DE ONDT AF

Forstyrrelser i passende størrelser holder os vågne. Bogens titel skal forstyrre forældede tankegange, dårlige vaner og et gammelt ordsprog ved at påstå, at: „Hvad børn ikke ved ... har de ondt af“. Det tvistede ordsprog vækker spontane bekræftelser fra mange mennesker, som med det samme ved, hvad det handler om. Nogle af dem fortæller, at de selv som børn oplevede, at de ikke blev mødt og set i det svære, der skete omkring dem. Smertelige erfaringer, som de deler med mange, der nu er voksne, og som de desværre også deler med mange børn, trods det at vi burde vide bedre i dag.

Jeg håber, at bogens indhold vil berøre og inspirere til flere gode samtaler med og i familier om psykiske lidelser eller andre udfordringer, der præger familiers liv – også børnenes!

Viden til tiden

Enhver tid har sin overbevisning. Vi tror til enhver tid, at *nu* kender vi sandheden. I dag ved vi mere om, hvad der støtter børns sunde udvikling, end nogen sinde før. Hjerneforskningen bidrager med ny viden, som supplerer og – heldigvis – bekræfter den viden fra udviklingspsykologien, som vi i en årrække har støttet os til, og som igen understøtter den intuitive indsigt, mennesket antageligt har haft med sig og anvendt i længere tid, end nogen af os har begreb om.

På de sociale, psykologiske og pædagogiske områder forskes og samles viden som aldrig før. Hvilke metoder der skal anvendes i behandling af børn, afgøres ofte af, om der er evidens – altså forskningsmæssigt belæg – for, at ‘det virker’. I udforskningen af de bedste metoder ser det desværre ud til, at man overser, at forskningen også har

påvist, at det ikke er den konkrete metode, der afgør, om en behandling hjælper. Det helt afgørende er kvaliteten af relationen. I samtaler med børn og deres sårbare forældre er det derfor også af allerstørste betydning, hvordan vi bruger os selv i samtalen.

... hvordan vi bruger os selv i samtalen.

Men evnen til at skabe en tillidsfuld relation lader sig desværre ikke så let måle eller evaluere, og derfor tillægges den i dag ikke betydning i den udstrækning, som burde være tilfældet.

Familieterapeut og forfatter til bl.a. bogen *Dit kompetente barn* (1995) Jesper Juul har ofte sagt, at mange af os begår den fejl, at når det, vi ønsker at opnå med et barn, ikke lykkes, så gør vi bare lidt mere af det samme ... der heller ikke lykkes. De fleste kender f.eks. nok til situationer, hvor man over for et barn, der er 'lukket', bliver ved med at stille spørgsmål til barnet ud fra en overbevisning om, at de helt rigtige spørgsmål kan få barnet til at 'lukke sig op'. Men sandheden er, at børn, der er usikre, sårbare og måske bange, beskytter sig ved at 'lukke af'. De ved ikke, hvad de skal svare. De venter på, at nogen bryder tavsheden og fortæller dem, hvad det er, der sker omkring dem. De venter på, at der er nogen, der fortæller dem: „Jeg ser dig!“

Den norske forsker og praktiker Kari Killén udtrykker tilsvarende i sit store værk *Omsorgssvigt I og II* (2010-2012) en alvorlig bekymring over, at den viden, vi rent faktisk råder over, ikke bliver omsat, så børnene får gavn af den.

Det er paradoksalt og ulykkeligt, men det kan næsten se ud, som om jo mere viden, der findes om børns udvikling og deres behov, desto større bliver berøringsangsten, og desto vanskeligere har mange professionelle i praksis ved at møde børn på den måde, der er helt naturlig og gavnlig for deres sunde udvikling.

Løgne, hemmeligheder og fortællelser

Det har i adskillige generationer været sådan, at man viser omverdenen det, man er stolt over, mens det, der rummer skævhed og sårbarhed, er privat. Så privat, at man end ikke taler med sine egne børn

om det. Det har altid været problematisk. Mange voksne menneskers smerte og længsler kan føres tilbage til en barndom, hvor forældrene fortiede betydningsfulde livsomstændigheder over for børnene.

Både forældre og professionelle har svigtet og svigter således stadig børnene, når de enes om, at: „Vi skal ikke involvere barnet i det med hendes fars sygdom. Hun skal ikke have unødige bekymringer.“ For børn er *altid* involverede i det, der foregår omkring dem. Også i det, der ikke bliver omtalt. Far kan være uforudsigelig i sit humør og sin adfærd, eller der kan være en mærkelig forskel på mor, når hun er ude, og når hun er hjemme. Forskellen er ikke i sig selv et problem. Problemet er fortællelserne. Børnenes problemer opstår, når de ikke får hjælp til at forstå, hvorfor der er forskel. For børn vil altid instinktivt arbejde for at finde sammenhæng. Når tavshed råder fra omgivelserne, vil det for de involverede børn være næsten umuligt at finde frem til en meningsgivende sammenhæng. Børnene kan komme til at leve i en konstant stresstilstand, som afhængig af de samlede omstændigheder kan sætte sig neurale spor i hjernen – f.eks. i form af angst eller PTSD.

Også børn i familier, der er flygtet fra deres hjemland på grund af krig eller naturkatastrofer, oplever tavshed. Både i forhold til deres historie og i forhold til de traumer og andre psykiske lidelser, som deres forældre ofte kæmper med. Både deres forældre, de voksne i skolen og deres kammerater er tavse.

Kun få, nulevende mennesker, der er vokset op i Danmark, har oplevet krig her i landet. Måske gør det os usikre og tavse? Vi holder os i hvert fald tilbage med at spørge eller tale med dem om krigen i verden. Børnene har – uanset deres kulturelle oprindelse – et behov for at føle sig set, at blive mødt af mennesker, som ønsker at forstå og kan hjælpe dem med at få skabt en meningsgivende sammenhæng, der gør dem i stand til at mestre deres udfordringer.

Børn, der må flytte fra deres forældre for at bo i en plejefamilie, på en institution eller i en adoptivfamilie, kan, hvis der ikke bliver talt åbent om familiehistorien, opleve en længsel og uro, som de selv har svært ved at forstå. Hvis barnet på grund af denne længsel udvikler symptomer, som måske kan diagnosticeres, fokuserer de voksne ofte på, at der er noget galt med barnet, selvom barnet blot reagerer på,

at det ikke bliver set. Det samme ser vi, hvis et dødsfald, et selvmord eller en anden ubærlig historie er holdt hemmelig. Begrundelsen for fortællelserne er næsten altid et ønske om at skåne barnet. Men tavs-
heden skåner ikke børn; den lader dem i stikken.

Kollektive vrangforestillinger

Det er sjældent svært for forældre eller professionelle at tale sammen om børn, der har psykiske vanskeligheder. Når det kommer til, at *forældre* kan være syge, bliver det straks vanskeligere. Hvis børnene ser ud til at trives, vil man som forældre glæde sig over, at de ikke er belastede. Ser de ud til at mistrives, vil man så nødtigt forbinde det med sin egen psykiske lidelse. Det er så ubærligt. Man kan påstå, at de professionelle har berøringsangst, når de undlader at spørge ind til forældrenes psykiske tilstand, men det handler også om, at man som fagperson ønsker at udvise en respekt for det, der for den enkelte familie opleves som et privat anliggende.

Summen af forældrenes fortællelser og de professionelles forsigtighed skaber imidlertid en 'blind vinkel'. Man får ikke øje på barnet. Set fra barnets perspektiv er der tale om et svigt.

Selv børn ved, at man kan have mange andre følelser indeni end dem, man viser udenpå. De har lært det af os, og mange børn bliver virkelig dygtige til at signalere overbevisende stortrivsel trods indre mistrivsel. De fleste af os ved faktisk godt, at det forholder sig sådan. Alligevel fokuseres der i bestræbelserne på en tidlig opsporing af udsatte børn fortløbende på, at vi skal blive bedre til at læse børnenes signaler. „Hvad ser vi?“, „Hvordan ser børnene ud til at have det?“

Professionelle omkring børn skal selvfølgelig kende til, at børns adfærd kan indeholde signaler om, at de lever i vanskeligheder. Det er uhyre vigtigt at kende signalerne. Men man skal samtidig vide, at børn, der f.eks. har forældre med psykiske lidelser eller andre svære livsvilkår, kan have de samme og lige så mange forskellige signaler som børn, der vokser op i velfungerende hjem, eller som børn, der 'bare' savner deres forældre, fordi de har alt for travlt med karrieren.

Der begås alvorlige svigt af udsatte børn, hvis tilsyneladende gode trivsel fortolkes med et: „Så er der ikke grund til bekymring – så

behøver vi ikke tale med barnet.“ Hvis man fortsætter med den ensidige satsning på at forstå børnenes signaler, vedligeholdes en forestilling om, at børns trivsel kan ses i deres adfærd, hvis blot vi bliver dygtige nok til at se. Mit møde med mange hundrede børn samt voksne, der engang var børn i familier med svært sindslidende forældre, fortæller mig, at der er tale om en kollektiv vrangforestilling. Børns signaler om mistrivsel er ikke nødvendigvis synlige for øjet. På grund af de voksnes manglende evne til at se bagom de manglende signaler, fortæller alt for mange, der voksede op i familier, hvor forældrene ikke magtede omsorgen for deres børn, at:

„Der var ikke nogen, der så mig ...“

„Der var ingen, der vidste, hvordan det stod til ...“

„Jeg var sikker på, at det var min skyld ...“

„Jeg troede simpelthen, at det var mit ansvar ...“

Når vi har kendskab til, at børn lever i en familie med belastende livsvilkår, bør spørgsmålet: „Hvordan ser børnene ud til at have det?“ derfor altid følges op af spørgsmålet: „... og hvordan kan vi forestille os, at de har det?“

Familiesamtaler

Selvom mere end en halv million danskere er ramte, er psykiske lidelser fortsat et af de emner, som mange – også professionelle – har svært ved at italesætte. De tabubrydende familiesamtaler er uvante for mange, og ingen ønsker at give børnene en dårlig oplevelse. Så en del spørgsmål melder sig naturligvis: „Hvordan får jeg hul på sådan en samtale? – Hvad kan man sige til børnene? – Hvad kan de tåle at høre?“

Selv er jeg en praktiker, der er utilpas med manualer, når det handler om samtaler med levende mennesker, så en manual bliver der ikke foldet ud her. Det meste af mit arbejde har imidlertid gennem mange år bestået i at snakke med børn, forældre og professionelle om sindet og psyken. Det er derfor klart, at jeg har opnået en fortrolighed og fornemmelse for et sprog, der kan bruges, og jeg har også fundet

en slags model for samtalen, der fungerer godt. I bogen her vil jeg derfor gennemgå den overordnede struktur og de kvaliteter, jeg stræber efter at lægge i samtalerne. Jeg har udvalgt og indarbejdet en række betydningsfulde øjeblikke fra samtaler, som forhåbentlig kan tjene til inspiration. Men det, jeg vil pointere allermest, er, at nærvær og lydhør improvisation bør være nerven i enhver samtale.

Siden 1. udgave af denne bog udkom i 2002, er meget forandret, idet psykiatrien faktisk har fået øjnene op for, at patienternes børn er i udsatte livsomstændigheder. Sundhedsloven stiller nu krav om samarbejdsaftaler mellem regioner og kommuner for at koordinere og sikre bl.a. forebyggelse og tidlig indsats. Mange steder har psykiatrien valgt at tilbyde familiesamtaler til patienter med børn. Der er dog lang vej, inden alle børn bliver set og mødt. Kun et fåtal af de sindslidende forældre behandles i psykiatrien. De fleste er i behandling hos praktiserende læge eller psykiater, og her er endnu ikke den samme opmærksomhed på børnene. Der er fortsat alt for mange børn, der lever i uvished om, hvad der er galt med den mor eller far, der er ramt af traumer eller andre psykisk lidelser, som gør deres adfærd uforståelig for børnene.

Lige som i bogens 1. og 2. udgave har samtaler med børn og deres forældre om psykisk sygdom i familien derfor også i denne 3. udgave en central plads. Jeg har omskrevet det meste af bogen, da jeg er blevet en del klogere siden sidste udgave fra 2006. Jeg håber, at resultatet vil inspirere mange til at kaste sig ud i flere gode samtaler med børn og deres forældre. Børn har behov for åbenhed, ærlighed og viden om den virkelighed, de lever i. Det gælder for alle områder af deres liv. Jeg er vis på, at man vil kunne omsætte bogens tanker og eksempler til mange forskellige omstændigheder.

Hvad børn ikke ved ... har de ondt af er en lettilgængelig fagbog for alle voksne. Alle eksempler stammer fra min egen praksis. De er selvfølgelig anonymiserede og bearbejdede, så ingen kan genkendes. Jeg har tilstræbt at undgå fagspecifikke udtryk dér, hvor almindelige danske ord kan dække. En og anden fagperson vil sikkert bemærke, at jeg henter inspiration fra flere kendte teorier inden for tilknytnings- og neuroaffektiv udviklingspsykologi, kognitive, systemiske, narrative, mentaliserende og oplevelsesorienterede terapiformer, ligesom

læren om mindfulness – det bevidste nærvær – er mig til stor inspiration. Det fremgår også af litteraturlisten.

Hvad børn ikke ved ... har de ondt af er skrevet med tanke på forældrene, pædagogen, sygeplejersken, læreren, naboen, psykologen, lægen, mosteren, socialrådgiveren, plejeforælderen, præsten m.fl. Jeg skriver samtidig med tanke på den, som har erfaringer med smertefulde livsomstændigheder. Måske som barn med syge søskende eller forældre, måske som bedsteforælder i en familie, hvor psykisk sygdom eller lign. er et vilkår lige nu. Mange har kombineret erfaringerne både fagligt og personligt. Vi kender ikke vores livsbane – i dag er det dig, i morgen kan det være mig eller en af dem, jeg elsker allermost. På disse erkendelser hviler også mit værdigrundlag:

- Alle har behov for at føle sig set, forstået og anerkendt
- Alle forældre ønsker det bedste for deres børn
- Alle børn er tæt forbundne med deres forældre
- Ingredienserne i den gode kontakt er nærvær, tydelighed og tillid.

Karen Glistrup
Ry, juli 2014

HVAD STYRKER BØRNENE?

Når vi gerne vil være hjælpsomme over for børn, der er i noget svært, er det selvfølgelig godt at have øje for, hvad der rent faktisk er hjælpsomt, og hvad der kan bidrage til at give børn styrke.

Udover gulerødder, sang og motion er det mit indtryk, at børns tanker om sig selv og om den virkelighed, de indgår i, er af uhyre stor betydning for, hvor stærke de føler sig, og hvor godt de klarer sig. Tankerne lever i hjernen, og det er vel også her og i hele kroppens nervesystem, man skal lede efter visdommen om kilden til det sunde sind.

Ligesom mange andre praktikere er jeg optaget af at suge bare lidt til mig af den viden om hjernens mysterier, som hjerneforskerne de senere år har gjort tilgængelig for os. Den nye viden om hjernen kan nemlig, sammen med 'gammel' viden fra sundhedsområdet og psykologien og ikke at forglemme dét, som børnene selv fortæller, vejlede os i, hvad der nytter for børnene. Jeg vil her fortælle om de faktorer, som jeg lader mig vejlede af i samtalerne med børn og forældre.

Tankens kraft

Børn rummer ligesom voksne både sårbarhed og styrke. De kan føle sig afmægtige og hjælpeløse, og de kan føle sig kompetente og stærke. Det er tankerne, der påvirker følelserne, og tanker er som bekendt stærkt vanedannende. De påvirker vores grundlæggende forestillinger om os selv, og de påvirker den måde, vi reagerer og handler på i alle mulige situationer. Det gør en stor forskel for et barns følelse af styrke og evne til at klare en udfordring, om det tænker:

„Ja, jeg kan godt. Det skal nok gå. Jeg er stærk, og jeg klarer det!“

eller om det tænker:

„Åh, nej! Det går aldrig godt. Jeg klarer det aldrig!“

Barnets egne tanker om sig selv og dets erfaringer med at klare sig under de givne livsomstændigheder påvirker den måde, som hjernen former sig på.

Du og jeg

Mange andre faktorer end relationerne spiller ind, men spiren til vores tanker om os selv er dannet og næres fortløbende af måden, hvorpå vi bliver mødt af andre mennesker – fra de allerførste møder med både nærtstående og alle andre mennesker. Man kan sige, at barnet vedligeholder den selvforståelse, som er skabt i relationen til andre. Hjernen bliver altså i høj grad formet af den måde, vi bruger den på, og af de relationer, vi er i. Forskerne har nu skabt (endnu) et helt nyt begreb: ‘Mellemmenneskelig neurobiologi’ til beskrivelse af fænomenet.

Hjernen tilpasser sig helt konkret vores livsomstændigheder og danner sine grundspor ud fra det, vi oplever og erfarer gennem livet. Det vil sige, at måden, som et barn bliver mødt på af både forældre og alle andre, sætter præg på den måde, barnets hjerne og personlighed kommer til at udvikle sig på. Hjernen former sig simpelthen i tråd med kvaliteten af den følelsesmæssige omsorg og kontakt, som et barn, en ung og en voksen oplever. Den præges, når vi udsættes for trusler og krænkelser, og tilsvarende bliver den præget af gode oplevelser med omsorg, respekt, tillid og kærlighed. Det lyder som sund fornuft, og det harmonerer fuldstændig med Løgstrups ord:

„Den enkelte har aldrig med et andet menneske at gøre, uden at han holder noget af dets liv i sin hånd.“

Hjernen skaber sammenhæng

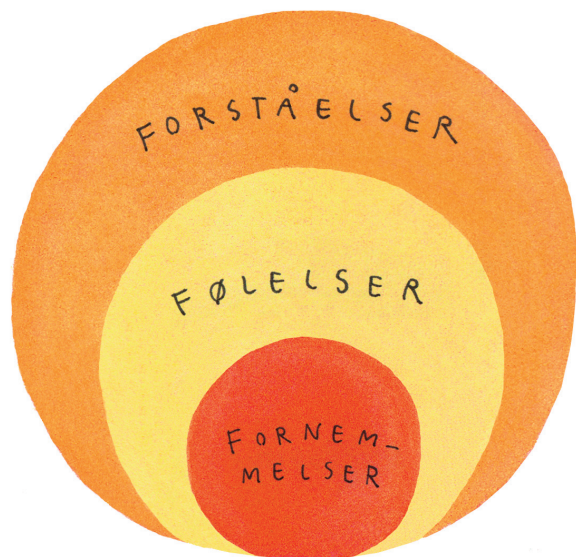
Den nye viden om hjernen går fint i spænd med udviklingspsykologernes teorier om børns tilknytning, og den matcher også forståelsen af, hvordan sundhed fremmes, som den israelske medicinske sociolog Aaron Antonovsky fandt frem til i sin forskning fra 1987. Resultaterne, som mange læner sig op ad, er beskrevet i hans bog *Helbredets mysterium* fra 2000. Antonovskys centrale budskab er, at menneskets modstandskraft i forhold til svære livsomstændigheder beror på, om man har det, som han kalder *oplevelse af sammenhæng*, dvs., om tilværelsen er meningsfuld, begribelig og håndterbar. Mange af os kender til situationer, hvor man mangler en oplevelse af sammenhæng. Da kommer nervesystemet på overarbejde, og efter længere tids påvirkning kan det blive til en stresstilstand. Hvis man derimod kan gennemskue, hvad der foregår, så man kan skabe sig et overblik og lægge en strategi for, hvordan man vil handle, kan man bevare sin sindsro. Nervesystemets reaktioner svarer til, om man bevæger sig i et tåget og sumpet landskab uden kort og kompas, eller man vandrer i klart vejr og har udstyr, der fungerer.

Børn, der lever med sindslidende forældre, klarer sig bedst, hvis de har en oplevelse af sammenhæng. For at de kan få oplevelsen af sammenhæng, har de behov for viden om, at den voksnes adfærd skyldes en ubalance i hjernen. De har brug for at vide, at det ikke er deres skyld eller ansvar, og at de har mulighed for at gøre noget for at passe på sig selv.

Barnets tillid til sine egne sanser kan styrkes i en kærlig kontakt, der bekræfter de oplevelser og indtryk, som børnene har fået. Indtrykkene må omhyggeligt i samtale med barnet sættes ind i en sammenhæng, der giver mening både i kognitiv og følelsesmæssig forstand.

I stedet for åbenhed om det, der foregår i barnets liv og empatiske reaktioner fra mennesker omkring sig, møder mange børn desværre kun tavshed. Konsekvensen er, at barnet får oplevelsen af at være forladt, og nervesystemet kommer på overarbejde i forsøget på at få skabt en sammenhæng i det, der ikke umiddelbart er begribeligt. Den ensomhed, hjælpeløshed og afmagt, som barnet kan opleve, sætter sig selvfølgelig spor i de neurale strukturer i hjernen, hvilket vi ser

konsekvensen af i de reaktionsmønstre, som barnet udvikler og i dets personlighed.



Den treenige hjerne

Forfatter og psykolog Susan Hart arbejder ud fra det begreb, hun kalder neuroaffektiv udviklingspsykologi. Hun benytter Paul MacLeans model af 'Den treenige hjerne' til forklaring af hjernens indre liv. Modellen beskriver groft forenklet hjernen som tre sammenhængende dele, der fungerer på tre niveauer:

Inderst: 'den gamle hjerne' eller 'krybdyrhjernen', hvor åndedræt, hjerterytme og andre organer, der knytter sig til kroppens hvilefunktioner, bor side om side med organer og sanser, der gør os i stand til at reagere i farlige situationer for overlevelse. Flere af funktionerne her i 'reptil- eller krybdyrhjernen' fungerer for mennesket også som 'alarmcentral', og det er herfra, vi reagerer instinktivt med de forskellige forsvarsmekanismer, der kan sammenlignes med dyrenes reaktioner, når der er fare på færde: kamp, flygt eller frys.

I midten: 'pattedyrhjernen', hvor hukommelse og følelser, der skabes i relationer til andre mennesker, lever og lagres. Det er her, der er aktivitet, når vi enten føler os set eller overset i sociale relationer.

Yderst: 'menneskehjernen' eller 'den nye pattedyrhjerne', hvor tanker og forståelser udfolder sig sammen med sproget og evnen til at reflektere, bearbejde følelser og mentalisere (forstå, hvad der sker inden i os og de andre).

'Menneskehjernen' bearbejder og omsætter aktiviteterne i de tre hjernedele på den måde, at der ustandselig aktiveres og skabes forbindelser mellem hjernecellerne på de tre niveauer. Hele tiden dannes der nye eller gentagne kontakter imellem neuronerne i de tre forskellige hjernedele ud fra de oplevelser og relationer, vi indgår i. Jeg ser for mig, at forbindelserne sætter sig spor og så at sige danner små veje, der ligesom stier, som bliver betrådt i naturen, vil blive større og større, jo mere de bliver brugt. Således udvikles gradvist et netværk af nerveforbindelser, der afspejler vores livserfaringer. De mest 'befærdede' spor bliver til de 'foretrukne' spor – ligesom det sker i al anden trafik. Der dannes vaner. Både adfærdsmæssigt og tankemæssigt.

Barnet, som i sin opvækst altid har troet, at det var årsag til sin mors dårlige humør, kan, på trods af ny viden, som afkræfter, at det er sådan, det hænger sammen, have svært ved at ændre den allerede grundlagte forestilling, som derfor vil præge tankegang og reaktionsmønster meget længe – måske altid. Men intensiv træning kan gradvist danne nye tankespor, ligesom nye kostvaner og målrettet fysisk træning kan forandre en usund krop.

I 'den gamle hjerne' lagres de tidligste indtryk, og her er de spor dannet, som har betydning for, om vores grundlæggende sindsstemning og relationen til andre mennesker er tryk eller utryk.

Senere oplevelser af traumatisk karakter rammer også de dybtliggende områder i hjernen. Traumer skaber en kronisk tilstand af stress i hjernen. Man er ramt i den dybtliggende evne til at skabe balance og ro i sindet. Hjernen vil – trods bedrevidende – være utryk, og krybdyrhjernens aktivitet vil hele tiden være koncentreret i den del, som holder vagt. Tilstanden bliver nærmest fastlåst. Er vi derimod grundlæggende trygge og i en god mental tilstand, er hjernen mere blød og fleksibel, og vi er i stand til at regulere vores følelser fra aktivitet til hviletilstand, når vi ønsker det.

Vi trives bedst, og vi handler mest målrettet og sikkert, når vi er i god kontakt med mennesker omkring os, og når der er overens-

stemmelse imellem det, vi sanser, føler og forstår. Vi føler os stærkest, når vi ved, hvad vi har med at gøre. Det ser faktisk ud til, at hjernen er skabt til og ustandselig arbejder for at skabe den meningsgivende sammenhæng, som Aaron Antonovski (2000) beskriver, at vi har brug for. Jo tidligere børn får skabt en sand og meningsgivende sammenhæng mellem deres sansninger, følelser og forståelser, desto bedre er deres muligheder for at kunne udvikle sunde tanke- og handlemønstre. Derfor må vi tale med dem om den virkelighed, de er en del af – også den smertefulde.

Liv gør børn stærke

”

Jamen, børn skal have lov til at være børn!

”

Vi skal undgå at give børnene unødige bekymringer!

”

De skal ikke involveres i alt det, der handler om krig og sygdom!

Sådan forvisser både slægtninge og professionelle stadig hinanden om, at det er et bevidst valg, de træffer, når de ikke taler åbent med børnene – eller måske stikker dem en lille løgn. Virkeligheden er imidlertid den, at selvom man gerne ville, så kan og bør man faktisk ikke forsøge at give børn en sorgløs barndom. Det kan sammenlignes med, at vi satte savannens dyr i zoo de første leveår, for herefter, når de blev ‘store nok’, at lukke dem ud i virkeligheden. Vi er ikke helt forskellige fra dyrene. Vanskelige udfordringer i barndommen er ikke skadelige, når blot børnene oplever, at de kan klare dem. Børn har faktisk behov for at få modgang i *tilpas* størrelse, for at de kan udvikle den modstandskraft, som er nødvendig for at være i verden. De positive erfaringer med at kunne håndtere udfordringer gør nemlig børn stærke. Er den rette opbakning til stede, kan børn, midt i vanskelighederne, udvikle mange sunde kompetencer. Tilmed kan de i modsætning til de såkaldte ‘curlingbørn’ opleve, at de både har flere livskom-

petencer, og de kan ofte bedre mærke, at de faktisk har værdi for deres familie. Det at mærke sit værd er en næring, som man hverken skal være teenager eller voksen for at kunne omsætte i sin personlighed.

Vi kan mærke hinandens følelser

Hjerneforskerne har også fået øje på, at vores hjerner indeholder en gruppe hjerneceller med helt særlige egenskaber – de såkaldte spejlneuroner. Spejlneuronerne kan kopiere tilstanden fra neuroner hos dem, vi er nært forbundne med, så vi kan mærke, hvordan den anden har det. De har således en vigtig funktion for udviklingen af den mellem menneskelige empati.

Når børn beskriver, at de kan have en fornemmelse af, at de har de samme følelser som deres forældre, må det være et udtryk for det arbejde, som spejlneuronerne udfører. Psykiske tilstande kan altså smitte! Vi påvirker hinanden neurologisk, og da børn er særligt nært forbundne med deres forældre, er de naturligvis særligt udsatte for smitten.

Inden for traumebehandling har man længe arbejdet med smittebegrebet. Begrebet sekundær traumatisering anvendes til at forklare de voldsomme psykiske reaktioner, som familiemedlemmer og faktisk også behandlere omkring traumatiserede mennesker kan opleve. Smittebegrebet er derimod ikke i samme grad blevet anvendt i forhold til andre psykiske tilstande og lidelser. Tværtimod har man fortalt børn, at psykiske sygdomme *ikke* smitter. Det siger man selvfølgelig i den hensigt at berolige, og man kan have ret i, at de ikke smitter, som bakterieoverførte sygdomme gør, når man kysser hinanden. Men følelsesmæssige tilstande kan smitte, og det sker i alle nære relationer.

Undgå smitte

Vi må derfor hjælpe børnene til at afgrænse sig fra den 'smitte', der kan opstå i samspillet med en sindslidende forælder. Men hvordan kan man 'vaccinere' barnet, og hvordan kan barnet lære at skærme sig, så påvirkningen mindskes?

I første omgang må barnet selvfølgelig have en viden om, hvad det er, det sanser og oplever i relationen med den syge forælder. Dernæst har det betydning, at både forældre og barn får kendskab til både smittefaren og mulighederne for, at de kan mindske risikoen for smitte. Alene det, at den sindslidende far eller mor bliver opmærksom på smittefaren, har en effekt. Barnets egen oplevelse af at kunne gøre noget selv, er også vældigt betydningsfuld.

Udover, at det helt konkret og uden dårlig samvittighed kan gå ind på sit værelse eller gå ud og være sammen med nogle andre mennesker, kan barnet lære at træne evnen til at kunne finde sindsro i sig selv på trods af den voksnes uro. Jo bedre man lærer at skabe sin egen ro, desto bedre kan man afgrænse sig fra negativ energi og påvirkninger udefra. Hvis man ikke har det med sig fra fødslen, kan man gennem målrettet træning så at sige lægge gore-tex på nervesystemet, så uro og ubalance 'preller af'.

Psykolog Helle Jensen, der står bag foreningen „Børns Livskundskab“, giver i sin bog *Nærvær og empati i skolen* (2014) en fin introduktion til, hvordan børn kan have udbytte af at træne disse egenskaber. Bogen indeholder en række øvelser til formålet. Der er også en del materiale med både tekst og lyd på markedet. Et godt eksempel er også bogen for de lidt mindre børn *Sådan får du børn i balance* af Eline Snel (2013).

Tro, håb og kærlighed

I situationer, hvor alt er uoverskueligt, man er bange og føler sig hjælpeløs, da kæmper 'den gamle hjerne' for overlevelse, og sindet er alt andet end roligt. Når vi derimod har tillid, har vi sindsro. Da er 'den gamle hjerne' i sin hviletilstand. Åndedrættet er roligt, blikket er i hvile, opmærksomheden er klar og nærværende. Alt er, som det skal være.

Tilstanden af tillid har flere næringskilder. Den kan bygge på selvtillid, på tillid til andre mennesker, til Guds kærlighed eller en anden større universel kærlighed, som kan hjælpe med at skabe mening og håb. Uanset, hvorfra tilliden kommer, bidrager den til, at man på

trods af, at situationen lige nu er uoverskuelig, har en tro på, at man kan klare sig, og et håb om, at det vil gå godt.

Det er allerede dokumenteret, at 'det at have en tro' styrker både vores fysiske og mentale sundhed. Det giver god mening, for når man tror på, at man vil klare de udfordringer, som livet byder på, påvirkes jo tankerne, krybdyrhjernen slapper af, åndedrættet bliver dybt og langsomt, og sindet falder ro.

Om troen består i, at man tror på sine egne personlige ressourcer eller en voksen, man kan stole på, eller den består i, at man tror på, at der er en guddommelig kærlighed, som man kan læne sig op ad i tillid, er sikkert underordnet. Uanset, hvorfra tilstanden af tillid kommer, giver det styrke at have tillid frem for at føle sig afmægtig og hjælpeløs.

Jeg er overbevist om, at det hænger sådan sammen for både voksne og børn, og de 'satser', som efter min vurdering må indgå i 'symfonien' for de udsatte børn, består derfor i, at barnet skal:

- blive set som et sundt barn
- blive mødt i en hjertelig kontakt
- blive taget alvorligt og respekteret
- have relevant viden
- lære at afgrænse sig og skabe sindsro.

I næste del af bogen ser vi på, hvordan det kan omsættes i praksis.

EFTERORD: VI SKAL TALE MED BØRNENE!

Kernen i mange voksne menneskers eksistentielle kriser eller psykiske lidelse består af længsler og savn. Længsler efter, at nogen havde set dem i en smerte og havde fortalt eller sagt noget, som ikke blev sagt ... dengang de var børn. Man vidste ikke bedre. I dag ved vi, at børn sanser alt, og vi ved, at de forsøger at skabe mening og sammenhæng, også i det meningsløse. Derfor har de brug for, at vi snakker åbent med dem om den virkelighed, de er en del af. Vidensråd for Forebyggelse peger sågar i rapporten ”Børn og unges mentale helbred” på, at manglende fortrolighed mellem forældre og børn er en af de væsentlige risikofaktorer for børns mentale sundhed.

I min kliniske praksis har jeg gennem mere end 20 år haft mulighed for at hjælpe forældre med at få snakket med deres børn. Igen og igen bliver jeg bekræftet i, hvor lindrende denne hjælp er for både børn og forældre. Det kan ikke kaldes valid forskning, men jeg oplever det, mens vi er sammen, i håndtryk og blik når vi siger farvel, og når et barn med forventning i stemmen spørger sin mor eller far: ”Skal vi snart herind igen?”

Den ældgamle forestilling om, at vi skåner børn ved ikke at snakke med dem om smertefulde oplevelser, er imidlertid fortsat dybt forankret i vores kultur, og derfor vokser alt for mange børn og unge fortsat op i skyggen af familiehemmeligheder eller under svære vilkår, uden at nogen får øje på dem eller snakker med dem om det, der foregår.

Let's Rethink

I tråd med temaet for den Europæiske Kulturhovedstad 2017, Aarhus, ”Let's Rethink”, er der simpelthen behov for nytænkning: ”Vi har behov for nye løsninger til vores fælles udfordringer – vi er nødt til

at gentænke”. At bryde med en tavshedskultur, der er rodfæstet gennem generationer, kræver indsigt, mod og involvering fra både den brede befolkning og fra fagpersoner og politikere på social-, sundheds- skole-, børne- og familieområdet. Det kræver også nogle dybe spadestik. Men det er muligt at sætte skub i den åbenlyst nødvendige forandring. Især når mange går sammen, og vi væbner os med både megafoner og tålmodighed.

Snak om det ... med alle børn

Alle børn vil møde psykisk sygdom – enten i deres egen familie eller i familien hos en kammerat. Men lærere og pædagoger føler sig usikre, og undgår emnet. Bogen Snak om det ... med alle børn (3. udg. 2016) er derfor, som titlen antyder, ikke blot skabt som en hjælp til de børn og familier, der selv har psykisk sygdom som et vilkår. Den er skabt til at sætte gang i snakken med alle børn, unge og voksne.

Landsforeningen ”Snak om det ...” har sat sig for at være facilitator og inspirator i den nye folkebevægelse ”Snak om det ...”, og den internationalt anerkendte familieterapeut og forfatter Jesper Juul har påtaget sig hvervet som protektor for foreningen. Det er med stor tak til ham og alle andre, som har bakket mig op, at jeg her på bogens sidste sider giver ordet til Jesper:

”Det er imponerende, hvad empati, faglig integritet og solid jysk stædighed kan føre til. Nogle af os har forsøgt at påvirke socialt arbejde, familieliv og pædagogik med vekslende held, men Karen tog for sig at påvirke den mest traditionsbundne kultur af dem alle: voksenpsykiatrien. Ud af dette kæmpearbejde voksede et bredere perspektiv og nu også Landsforeningen ”Snak om det ...”, som uden tvivl vil påvirke vores måde at tænke voksen-barnrelationer.

Det handler i denne sammenhæng om ligeværdighed og dialog. Om 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. Dette handler altså ikke bare om, hvad der evt. er skadeligt eller sundt for børn, men om at berige et fællesskab og de fællesskaber, børnene selv kommer til at skabe og blive en del af, når de bliver voksne.

De allerfleste forældre prøver instinktivt at beskytte deres børn mod oplevelser, som kan medføre følelsesmæssig smerte, sorg, bekymring og vågne nætter. Det er en hjertelig og omsorgsfuld reaktion, som alle sine instinktive kvaliteter til trods mangler visdom – i dette tilfælde basal livsvisdom. En af de vigtige forklaringer på dette er nok, at så mange forældre og bedsteforældre selv er vokset op med stor smerte og voldsomme savn, som ingen ville dele med dem, og som de derfor vil skåne deres egne børn for.

Det er en del af tidsånden, at både børn, unge og voksne forsøger at forebygge og skåne sig selv og hinanden for smerte, men evnen til at møde smerten begynder først at udvikles, når uforudsete begivenheder rammer familien i form af livstruende sygdom, psykisk lidelse, ulykker, krænkelser og dødsfald. Vi kan ikke skåne børn for de voksnes sygdom og smerte, men vi kan vælge at stille os til rådighed, så de undgår ensomheden.

Enhver dialog af den art, som Karen Glistrup beskriver i *Hvad børn ikke ved ... har de ondt af, bryder nyt land i en kultur, som for ikke så længe siden anså det for umuligt at have meningsfulde og gensidigt inspirerende samtaler med børn, og jeg ser bogen som et vigtigt fyrtårn i det nye paradigme*” (Jesper Juul, Odder, januar 2017).

Bak op om Landsforeningen ”Snak om det ...”, se snak-om-det.dk eller kontakt: info@snak-om-det.dk

Facebooksider: Snakomdet, Sag mir die Wahrheit, Talk about it – with every child.

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

Alle vil møde psykiske lidelser – enten i deres egen familie eller hos en kammerat. Snak om det ... med alle børn giver ideer til, hvordan vi kan snakke med børn om alle de svære ting. Bogen er skrevet til hele familien og den giver viden, forståelse for hinanden og indsigt i, at det aldrig er børnenes skyld, når de voksne bliver triste, bange eller syge. Hvert opslag har tekst til både små børn, større børn, unge og voksne. Bogen kan med fordel anvendes i både skoler og børnehaver.

”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).