

# Sådan tager du hul på snakken

Mangler du inspiration til at tale med et barn om psykisk sygdom? Her finder du gode råd fra bogen 'Snak om angst og depression ... med børn og voksne i alle aldre'.

Illustration: Pia Olsen

## Hvad kan man kalde det?

Mange vælger at undgå brugen af ord, som kunne give bekymring. Man vil måske sige: 'Min søn har det ikke så godt', eller 'Taner lidt trætt', eller 'Jag har ondt i hovedet'.

Alltså tilsende, som er et almindeligt 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 voksens uklare tale og snakkende ulemom giver bekymringer, der det giver ikke mening.

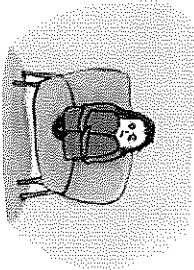
Sunde børn fornemmer tydeligt, at der er mere bag det, som bliver sagt. Det sunde barn vil derfor også forsøge at skabe sig en forestelse eller en fantasi om, hvad det man er ...?



Vi kan sagtens bruge de rigtige ord: angst, depression, psykose, psykisk sygdom osv. Disse ord er ikke vanskelige at sige end skilsmæsser, cykelhjelm eller gymnastik-køpvranne.

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, deres tanker, og gør det klart, at psykiske lidelser ikke betyder at være værre.



## Skyldfølelser til alle

Psykisk lidelse medfører ofte, at man kan have svært ved at rumme sine følelser. De 'lyder over' og 'hvirvler rundt', så de mærkes, som et nærtmeret den psykiske syge. Det kommer til at samle følelserne op!

På den måde oplever alle at bære på tunge følelser som afmagt, utilstrækkelighed, følelse af at være forkert og skyldfølelse.

Hvor fast prøver man at betri sig for ubehag ved at eksportere følelserne videre. For eksempel med kritik og holdbødelse. Ganske ubehageligt for det, men det sikrer resultatet om sigtning i den samlede mængde af skyld.

Børnene er de store ofte i dette samspil. De magter nemlig ikke så længe at holde sig fra sig. Der kan så vel og visse sig ofte at være en meget hidsk rartag udruksplaner.

Det er vigtigt forældre at understøtte over for børnene, at de ikke har nogen andel i den psykiske lidelse. Samtidig er det vigtigt, at sammen om livet i familien løbende næres, så den psykiske lidelse bliver set og forstået som blot en del af det liv, familien deler.

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

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

## 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, skæmmede eller driller sig faldt, kan børn udvikle stress. Stress opstår, når nervesystemet konstant er berørt.

Børn siger ikke: 'Jeg tror, jeg får stress af at den utrygghed hjemme!'.

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 bøsvenlig, 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 væk.

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

Mette kan være meget omhyggelig med sine lektur og sig selv. Og Mads kan være et af de stærke og roenagende i drengegruppen.

Forsigtigheder om børns signaler må ikke blive det eneste opmærksomhed. Et fokus på adfærd og på, hvordan barnet skal håndtere, beskriver blot barnets følelse af at være forsket. Virna interesse er for, hvordan det er at være barnet. Vi må interessere os for oplevelserne, tankerne og følelserne.

Det kan vi få øje på barnet, og det føler barnet sig selv!

## Hvad siger man?

Hvad siger man til en, som er psykisk syg? 'Tja, Man kan jo også spørge: Hvordan er det bedst for dig selv, når du er syg?'.

Eller: 'Hvad siger man til en, som har lidt hårdt?' Det er de samme værdier, som gælder i enhver kæmpe.

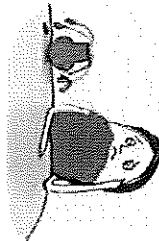
Også i en samtale med et menneske, som er værdig utryk og har ure i sindet.

Forsøg dig med en god blanding af troværdighed og respekt. Så går det ikke helt galt. Mennesker, som er særlig utryk og såbare, har i høj grad brug for disse kvaliteter i kontakten.

Hvis du er usikker på, hvad du skal sige, kan du for eksempel lorraine det. Det er troværdighed.

Eller du kan sige: 'Mette, jeg ved, du taler 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 Søren? Jeg tænker på, om jeg snakker med hende om, hvad det er godt? ... pause ... Er det måske noget, jeg kan hjælpe jer med?'



## Sunde børn mærker

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

I fortløbendes viden om sygdommen bør man sætte børns psykiske op og udfylde hullerne til et billede af verden.

Det ligger 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 spejlede nerveceller kaldet spejlnetværket, som næppe oplanger noget af det, der foregår i et andet menneske.

Det kan være svært at adskille sig fra de svingninger, som den psykiske sygdom skaber. Flere børn oplever, at de nærmest svinger følelsesmæssigt i takt med den såbare forældre.

Vi må hjælpe barnet med at skelne mellem, hvilke følelser der er den voksens, og hvilke der er barnets egne. Hvis barnet får alle brillerne til på sig, bliver det lettere at skelne. Børnen til at leve sig ind i andre menneskers følelser – empati – udtrykkes faktisk i kraft af disse spejlede nerveceller.

Mange dygtige pædagoger og andre behandlere har neop undannet sig på baggrund af en opmærksomhed i familier med psykisk såbare forældre. Man kan faktisk sige, at de tidlige er 'højt lærer'. Det samme gælder flere skuespillere, forfattere og andre kunstnere.

## 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 alliet af børns ansigtssituationer. Måske ligger der et vigtigt tema gemt her!

Vær som et østrik. Vond tilbage til emnet, når I er klar, og vær fortløbende det guide, som bringer jer omkring de emner, som 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 alene og give børnene en oplevelse af, at man kan komme fat 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 ubehageligt overfører noget af din egen historie, så den kommer til at bestemme, hvordan du ser barnet og familien. Og du risikere, at børnene kommer til at svømme rundt i dit hjerteslod. Det var jo ikke meningen. ■



## LÆS OGSÅ

- 'Når børn lever sammen med psykisk syge forældre' af Søren Blomkvist. Psykianterfondens Forlag, 154 sider, vejl. pris: 80 kroner.
- 'Da Peter får blev syg i hovedet' af Børn Nergaard. Illustreret af Susanne Metz. Psykianterfondens Forlag, 42 sider, vejl. pris: 90 kroner.
- 'Hvad børn ikke ved ... har de ondt af' af Karen Gilstrup. Hans Reitzels Forlag, 250 sider, vejl. pris: 250 kroner.



## VIDSTE DU AT...

- Cirka 600.000 danskere lider af angst eller depression.
- Cirka 20.000 har bipolar affektive lidelse (manisk-depressiv).
- Cirka 20.000 har skizofreni.
- 35.000 danskere er hver dag sygemødt på grund af stress, og ti gange så mange har symptomer på stress.

Stress, angst og depression, med børn og voksne. Lærebog af Karen Gilstrup. Se href="http://www.stress-angst.dk">www.stress-angst.dk