



"Lad os tale ordentligt om det med vores børn:  
Psyisk sygdom og familiefølelser"

Efterskrift af Hazuki Naganuma,  
Professor, Institut for Social Velfærd,  
Det Humanistiske og  
Samfundsvidenskabelige Fakultet,  
[Tokyo Metropolitan University](https://www.tokyo-metropolitan-u.ac.jp/)  
(oversat)

## En besked fra oversætteren til de 'voksne', der har taget denne bog i hænderne.

Selv om de ikke er blevet nøjagtigt diagnosticeret med en "psyisk sygdom", er der mange børn, der bor sammen med familiemedlemmer, der har psykiske problemer. Der findes ingen præcise undersøgelser i Japan, men der er blevet udført forskellige undersøgelser rundt om i verden, og det er blevet rapporteret, at en ud af fire eller en ud af fem personer har oplevet sådanne problemer.

Faktisk var jeg også sådan. Jeg voksede også op som et klodset barn, ikke god til sport og havde svært ved at tale med andre. Jeg elskede bøger og havde et stort ordforråd, men jeg manglede sociale færdigheder, da jeg ikke vidste, hvordan jeg skulle sige "luk mig ind" eller "lad os lege sammen", når jeg ville lege med venner. Selvom jeg elskede mennesker, legede jeg ofte alene, og selv når jeg blev inviteret til at lege, endte jeg med at komme i problemer. Så jeg voksede op med en personlighed, der aflæste andre menneskers humør. I ungdomsårene blev jeg kritiseret for denne form for social adfærd og kaldte det "at behage folk", hvilket fik mig til at hade mig selv.

Jeg kunne ikke betro mig til andre og tænkte: "Jeg kan ikke afsløre min families skam for andre."

Jeg levede hver dag med at slæbe min byrde rundt og frygtede, at uden mig ville det ødelægge min familie. Jeg brugte mine ungdomsår og unge voksenår på at spekulere på, om en bil ville lave en fejl og ramme mig et sted, eller om nogen ved et uheld ville skubbe mig ud på sporene på stationen, og det ville også være fint.

Jeg studerede mental sundhed og psykiatri for at støtte min familie, men fordi min familie ikke faldt ind under kategorien af det, der er kendt som en "alvorlig psykisk lidelse", følte jeg mig ikke kvalificeret til at være tilknyttet en familiestøttegruppe og modtage støtte.

Siden da har verden ændret sig lidt efter lidt. Jeg blev meget opmuntret af aktiviteterne i organisationer som Parent and Child Support Group og NPO Plus Aruha, som er indsatser for at støtte både forældre med psykiske sygdomme og de børn, der lever med dem. Det ville være for mange at nævne dem alle.

Jeg voksede op med at tro, at uanset hvad jeg råbte, ville ingen lytte, ingen ville hjælpe mig, og at jeg ikke havde andet valg end at gøre mit bedste på egen hånd. Men jeg føler, at fremtidens verden ser en gradvis stigning i mennesker, der er villige til at lytte, og at vi er midt i sådanne forandringer.

Japan er i øjeblikket ved at etablere et system til støtte for børn, der bor sammen med familiemedlemmer med psykiske problemer, under konceptet "støtte til unge omsorgspersoner".

Men det at kalde sig selv "omsorgsperson" føles som om, du påtager dig en omsorgsrolle, og det har du måske ikke lyst til. I betragtning af dette tror jeg, at forhindringen for børn, der bor med familiemedlemmer med psykiske problemer, for at indrømme: "Jeg har det også svært" eller "Jeg har brug for hjælp", faktisk er ekstremt høj.

Denne bog er fyldt med ledetråde, der kan hjælpe sådanne børn med at finde ordene til at tale om deres situation. Den indeholder forklaringer, der er lette at forstå selv for små børn, samt afsnit, der giver detaljerede forklaringer til ældre børn, der ønsker at vide mere.

Hvis børn ikke ved meget om psykisk sygdom, vil de ikke have ordforrådet til at tale med nogen om, hvad der sker derhjemme. Uden ordforrådet vil de ikke være i stand til at udtrykke sig, de vil ikke være i stand til at få hjælp, og de kan blive diskrimineret og komme til at føle sig utilpasse, hvilket kan gøre dem bange for at få kontakt med andre eller tale med andre.

Jeg håber, at hvis børn kan tilegne sig det rette ordforråd til at udtrykke deres følelser og bede om hjælp fra familie og ikke-familiemedlemmer, vil de være i stand til at opleve glæden ved at leve.

Karen, forfatteren til denne bog, har i mange år været involveret i at støtte familier til mennesker med psykisk sygdom. Hun er kommet til den erkendelse, at det største problem er manglende evne til at tale. Når mennesker ikke kan tale, er de ude af stand til at søge hjælp, og når de ikke får det at vide, ved de ikke, hvad der foregår. Hun arbejder ud fra den stærke overbevisning, at intet forårsager mere lidelse for børn end ikke at vide om det, uanset hvad.

Karens metode følger Jaakko Seikkula, et af teammedlemmerne, der udviklede Åben Dialog-metoden i Danmarks naboland, Finland. Denne bog er fyldt med, hvad voksne ønsker at kommunikere, når de taler om psykisk sygdom med børn, og hvad børn ønsker at vide.

Jeg håber, at jeg har været i stand til at formidle i det mindste nogle af Karens tanker til dig. Karen har også udgivet en bog om, hvordan voksne kan tale om psykisk sygdom med børn: "Hvad børn ikke ved ... har de ondt af". Hvis jeg ikke havde så travlt med at opdrage børn, ville jeg helt sikkert anbefale denne bog til Japan.

Jeg stødt på denne bog i 2014, mens jeg var gravid med min første datter. Den fik jeg som gave af Takayuki Yahara, en forsker i Reflekteringsprocessen, en norsk metode til at engagere sig med mennesker med psykiske sygdomme og deres familier.

Senere, mens jeg studerede Åben Dialog og Anticipations Dialog, foreslog min kollega Yutaka Kataoka, at jeg oversatte denne bog. Jeg greb chancen, men oversættelses- og korrekturlæsningsarbejdet skred meget langsomt frem på grund af mine egne kampe med fødselsdepression og hvordan jeg interagerer med mine unikke børn. Jeg vil gerne udtrykke min oprigtige taknemmelighed til Tamami Kumagai fra Center for HEART, Yoko Kitano, Chiaki Hosoo og Saegusa fra Plusalha for deres hjælp; Ayuna Kobayashi fra Kodomo Piano, som hjalp mig med at planlægge Karens workshop; Yuriko Sasa fra NAO no Tamago; og Tetsuya Takashima fra Kongo Publishing for hans utrættelige støtte. Det er takket være Takashima, at bogen er skrevet på en måde, der passer til en billedbog.

Kære Karen-sensei, jeg kan endelig levere den japanske version til dig. Jeg undskylder, at du har måttet vente så længe.

Mens jeg arbejdede på oversættelsen, læste jeg bogen for min datter, som var fem år gammel på det tidspunkt. Jeg troede, den måske ville være lidt svær, men de søde illustrationer gjorde det nemt for os at diskutere den sammen og supplerede forklaringerne med dialog.

Jeg læste billedbogen højt, fokuserede på de mere vanskelige dele og forklarede dem for hende.

Vi blev færdige med hele bogen på omkring to dage. Min datter nød den, og den gjorde det lettere at forklare hende senere, da jeg blev irriteret på grund af depression.

Jeg synes, det var ret chokerende for et barn at lære, at selv "voksne" kan lide. Men ved at læse denne bog sammen, selv når jeg urimeligt langede ud efter mit barn, kunne jeg undskylde og sige til hende: "Det var forkert" og "Du er en værdig person, som ikke burde råbes ad sådan."

Min datter spørger nu nogle gange: "Mor, må jeg låne den billedbog?" og læser den selv.

Jeg håber, at denne bog vil være lige så nyttig for dem, der modtager den.

Ohara, N., Mitsuda, N., Yamasaki, K., et al. (2025). Sammenhæng mellem moderens historik med psykisk sygdom og børns neurologiske udvikling i løbet af de første 3 år: The Japan Environment and Children's Study. *Psychiatry and Clinical Neurosciences Reports*, 4(1), e70073. <https://doi.org/10.1002/pcn5.70073>