

## NOGLE ORD OM MIG SELV ☺

v. Karen Glistrup

Socialrådgiver, supervisor, familie- og psykoterapeut mpf og forfatter

Stifter af UNIVERSET SNAK OM DET

Jeg tror, der er mange, der ligesom jeg kan finde 'en rød tråd' - et tema, der altid, måske lige fra vi var børn, har været vigtigt for os. For mit vedkommende har det været noget med åbenhed og ærlighed, at skabe kontakt og at forstå hvad der sker mellem os mennesker. Og så noget med at kunne være mig selv og have frihed til at udtrykke mig. Og være med til at skabe forandringer dér hvor jeg ser og tror på, at noget kan gøres bedre.

Tilfældet ville, at jeg efter en årrække som socialrådgiver for børn og familier, kom til at arbejde i psykiatrien. Det var godt nok voksne patienter, men jeg så hele tiden børnene for mig: Hvem så dem og hjælp dem med at forstå, hvad der skete i deres familie?

Jeg beskrev en ide, og det lykkedes at få opbakning til den: Vi skulle selvfølgelig hjælpe forældrene med at få taget hul på den vigtige snak med deres børn om sygdommen og den virkelighed, børnene var en del af.

Jeg nød mit arbejde. Det var en gave at se lyset i børnenes øjne, når de erfarede, at de ikke havde skylden for forældrenes dårlige tilstand. Og det var en gave at få lov til at opleve forældre og børn komme i ny og god kontakt.

Jeg måtte simpelthen dele mine erfaringer, så flere kunne få lyst til at tilbyde en lignende hjælp til de ramte børnefamilier. Så i 2001 kastede jeg mig ud i at skrive bogen 'Hvad børn ikke ved... har de ondt af'. Mange kan åbenbart spejle sig i titlen. Fordi vi har oplevet på egen krop, hvordan tavshed kan plante følelser af skam, skyld og forkerthed hos et barn.

Men selvom vi ved, at disse følelser producerer mental mistrivsel, reproduceres tavshedskulturen i generation efter generation. Vi giver det videre, som vi selv fik som børn. For vi mangler sproget. Hjertesproget, som kan bryde fortielserne og mindske skammen.

Jeg satte mig for at skabe en bog, som på én gang skulle kunne hjælpe de ramte børnefamilier, og samtidig kunne bruges i skolerne, så alle børn kunne få større forståelse for de svære oplevelser, som mange børn har eller vil få i familien, når den rammes af psykisk sygdom eller andre belastende livsomstændigheder. Det blev til bogen 'SNAK OM DET... med alle børn' med mine ord og med vidunderlige tegninger af [Pia Olsen](#).

Jeg har nu brugt mere end 20 år på at snakke om HVORFOR vi skal være ærlige overfor børnene, HVORDAN vi kan snakke med dem og HVORDAN fagpersoner med en ganske lille indsats kan hjælpe forældre med at få snakket med deres børn, når virkeligheden er svær og smertefuld. Jeg

har snakket med fagprofessionelle og forældre på temadage, på sociale medier, i foredrag, på kurser og i supervisionsopgaver. Jeg holder af det, men kræfterne rækker ikke uendeligt. Jeg havde forsvoret, at jeg nogensinde skulle snakke til et kamera. Men nu ligger det videobaserede onlinekursus [Hvad børn ikke ved... har de ondt af](#) faktisk tilgængelig for enhver, som gerne vil lære at bruge sig selv i samtaler med børn og forældre i svære livsomstændigheder. Alle tilbagemeldinger tyder på, at det er lykkedes. Det gør mig inderlig glad. Tusind tak til Mette Bahnsen, mind-online.dk for invitationen, for din tålmodighed og et dejligt samarbejde omkring optagelser og produktion.

Tak også til mine forlag Hans Reitzel, Gyldendal og Dafolo, som står bag mine bøger.

Endelig skal lyde en STOR TAK til de mange mennesker, som på utallige måder har bakket op om mit arbejde gennem årene. Jeres støtte har været helt afgørende for, at jeg har kunne stå igennem de udfordringer, som selvfølgelig opstår, når man bilder sig ind, at man kan være med til at forandre verden.

Min mand og jeg har i løbet af 7 år fået 5 børnebørn, senest et par tvillinger i sommeren 2021. Der er brug for ekstra hænder, og jeg vil gerne være en god farmor for dem alle.

---

Det med småt ☺

Mon ikke, der er mange terapeuter, pædagoger, socialrådgivere og psykologer m.fl., der ligesom jeg, undrer og ærgrer sig lidt over, at det kan være så svært i vores egen familie? Vi begår fejl og lykkes ikke altid som vi drømte om. Jeg har heldigvis fundet ud af, at det er helt normalt. Måske skal vi bare erkende, at i en levende familie, der kommer vi i spil med hinanden. For vi har alle sammen små eller større sår på sjælen og pletter af mindreværd og skam. Blot har vi fundet forskellige måder at danse med det. Og mennesker danser ikke altid i takt. Såvel i min barndomsfamilie som i den familie, jeg selv har været med til at skabe, har vi oplevet udfordringer og smerte, når vi rammer ind i hinandens følelser og sårbarhed. Mine forældre balancerede så godt de kunne, og de fandt styrke i deres kristne tro. Taknemmeligheden var en bærende værdi i deres hjerter. De fandt glæde ved at give videre af deres overskud og de var optagede af at forstå og gøre en forskel for andre. De var nysgerrige på mennesker. Især dem, som var anderledes. I mange år besøgte min mor f.eks. langtidsfanger på Horsens Statsfængsel. Som hun sagde: "Der er jo noget godt gemt i alle mennesker". Jeg står på deres skuldre og forsøger at gøre dem kunsten efter.