



**Titel /**

Snak om det ... med alle børn

**Forfatter /**

Glistrup K

**Forlag /**

Karen Glistrup

**Sprog /**

Dansk

**Sidetallet /**

56

**Pris paperback /**

200,00 kr.

**ISBN /**

9788799432011

**Udgivet /**

6. juni 2013

# Snak om det ... med alle børn

– en bog om angst, depression, stress og traumer

● Af Julie Damgaard Nielsen

**F**orfatteren, Karen Glistrup, er socialrådgiver, familie-, par- og psykoterapeut MPF. Hun har i mange år arbejdet med børn og sårbare forældre. Hun har også skrevet bogen "Hvad børn ikke ved ... har de ondt af".

Denne bog er skrevet til både børn og voksne. Der er tegninger og tekster, som supplerer hinanden. I hvert kapitel lægges der op til en dialog: "Snak om det".

Alle kapitler starter med naivistiske, farverige tegninger, som er så tydelige, at hverken børn eller voksne er i tvivl om, hvad kapitlet handler om. Så kommer en tekst skrevet til børn og efterfølgende en tekst til voksne.

Hvad er angst og depression? I det første kapitel er der først 4 billeder med voksne, der har tegn på angst eller depression. Så er der en fin tekst skrevet til børn: "Angst og depression laver uro og ubalance i tanker og følelserne. Det sker i hjernen, men kan også mærkes i kroppen". Derefter er der en tekst til voksne, hvor der er information om, hvor udbredte disse sygdomme er osv.

Der er en god beskrivelse af skyldfølelser. Børn tror ofte, det er deres skyld, når en forælder er trist.

Der er kapitler om: Traumer og PTSD; Alkohol og andre rusmidler; Hjernen er som en computer; Hvis din far eller mor har en psykisk lidelse; Humøret skifter; Børn kan have følelser; Sådan bliver man rask.

Der er også et kapitel om god kontakt og gode samtaler. Her er der et afsnit om gode råd til de voksne i form af et citat fra et barn: "Man skal kunne mærke, at de har god tid, og så skal de altså ikke være så kloge. Bare tage det roligt."



**Vi arbejder dagligt med mennesker, der har symptomer på angst og depression. Vi ved jo godt, at der er pårørende og måske også børn i hjemmet, men det er ikke altid, vi husker at spørge til dem.**

Et barn på fem år siger: "Det er træls, når de siger, at jeg er for lille til at forstå det. Jeg forstår det godt." Et andet barn siger: "Børn kan da sagtens mærke, at noget er galt."

Det kan være svært at finde ord, når man skal tale med børn og voksne om psykisk sygdom. Denne bog kommer med den ene fantastiske vending efter den anden:

"Man kalder det PTSD, når et traume bliver ved med at forstyrre sindet".

"Hjernen sidder lige inde under den hårde hjerneskal. Den ligner nærmest en medisterpølse. Man kan sammenligne den med en computer. Vores egen bærbare PC. Hvis en computer har kørt med for mange programmer på en gang, eller der kommer en virus i den, så kan den måske gå helt i stå."

Vi arbejder dagligt med mennesker, der har symptomer på angst og depression. Vi ved jo godt, at der er pårørende og måske også børn i hjemmet, men det er ikke altid, vi husker at spørge til dem. Måske skal vi på vores depressionssymptom-score, som vi jo hyppigt laver, have et 11. spørgsmål, der lyder: "Hvad med børnene?"

Denne bog viser på både alvorlig og humoristisk vis vej til god dialog mellem børn og voksne om symptomer og sygdomme, der stadig er tabubelagte for de voksne. Rigtig fin og lærerig læsning, som giver stof til eftertanke. Vi skal huske at tænke på børnene. Alle vil have glæde af at læse denne bog. ●

