

# INDHOLD

<b>FORORD af Kari Killén</b> .....	<b>9</b>
<b>INDLEDNING: HVAD BØRN IKKE VED ... HAR DE ONDT AF</b> .....	<b>13</b>
Viden til tiden .....	13
Kollektive vrangforestillinger .....	14
Løgne, hemmeligheder og fortielser .....	15
Troværdige voksne skaber tillidsfulde børn .....	17
<b>DEL I – VI ER ALLE SAMMEN INVOLVEREDE</b> .....	<b>21</b>
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

<b>DEL II – HVAD STYRKER BØRNENE?</b> .....	<b>67</b>
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
<b>DEL III – FAMILIESAMTALER</b> .....	<b>79</b>
<b>Åbne samtaler mellem forældre og børn</b> .....	<b>81</b>
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
<b>Tænk over dette</b> .....	<b>90</b>
Faglige og personlige forudsætninger .....	90
Selvindsigt .....	91
Personlige egenskaber .....	93
Faglig viden .....	97
<b>Hvad er det for en samtale?</b> .....	<b>98</b>
<b>Hvem skal deltage?</b> .....	<b>99</b>
Børnene .....	99
Forældrene .....	102
Skal der andre med? .....	104
<b>Skal vi tale med barnet alene?</b> .....	<b>106</b>
<b>Rammerne</b> .....	<b>107</b>
Ude- eller hjemmebane? .....	107
Lokalet .....	108
Tidsramme .....	110
<b>Præsentation og invitation</b> .....	<b>110</b>
Stands dig selv i overtalelser .....	114
En mur af modstand – og et møde! .....	114
En folder, der fortæller om familiesamtalen .....	115

<b>Samtale med forældrene</b> .....	<b>116</b>
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
<b>Familiesamtalen</b> .....	<b>134</b>
En mindmap .....	135
<b>Kontakt, indhold og proces</b> .....	<b>137</b>
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

<b>Sikke en god kontakt!</b> .....	<b>199</b>
Nærvær .....	200
Tydelighed .....	202
Tillid .....	203
At skabe et møde .....	204
<b>Farvel og på gensyn/genhør</b> .....	<b>206</b>
<b>Brug for mere hjælp?</b> .....	<b>207</b>
Et godt tilbud – en gruppe .....	209
<b>DEL IV – BØRN OG UNGE I GRUPPER</b> .....	<b>211</b>
<b>Hvilket regi?</b> .....	<b>215</b>
<b>Hvem?</b> .....	<b>215</b>
Gruppelederne .....	215
Børnene .....	216
<b>Hvorhen?</b> .....	<b>217</b>
Målsætning for grupperne .....	218
<b>Hvorfor gruppe?</b> .....	<b>219</b>
Åben eller lukket gruppe? .....	219
<b>Hvor mange?</b> .....	<b>221</b>
<b>Hvor ofte og hvor længe?</b> .....	<b>221</b>
<b>Hvordan skal det være?</b> .....	<b>222</b>
Aktiviteter .....	223
Børnenes trivsel i gruppen .....	225
Tavshedspligt? .....	226
Forældreinddragelse .....	227
Forældregruppe .....	228
<b>Hvordan tilbyde medlemskab?</b> .....	<b>228</b>
Forsamtale/familiesamtale .....	229
<b>Hvordan afslutte?</b> .....	<b>231</b>
<b>DEL V – EFTERORD: VI SKAL TALE MED BØRNENE!</b> .....	<b>235</b>
<b>Snak om det ... med alle børn</b> .....	<b>236</b>
<b>ORDFORKLARINGER</b> .....	<b>240</b>
<b>LITTERATUR</b> .....	<b>242</b>

# 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)





# INDLEDNING: 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.

## Viden til tiden

Enhver tid har sin overbevisning. På de psykologiske og pædagogiske områder forskes i dag som aldrig før, og vi ved virkelig meget om børns følelsesmæssige udvikling. 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.

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, som især beror på den fagprofessionelles personlige kompetencer udi medmenneskelighed og empati. Evnen

til at skabe en tillidsfuld relation lader sig imidlertid ikke så let måle eller evaluere. Og på professionsuddannelserne vægtes træningen i de fagpersonlige kompetencer desværre ikke tilstrækkeligt, når nyuddannede socialrådgivere kan udtale, at „Det er som at skulle køre bil, når man kun har haft teorien“.

## Kollektive vrangforestillinger

Det er paradoksalt og ulykkeligt, men det kan se ud som om, at den viden, som vi gennem de seneste årtier har samlet om børns indre liv og behov, ikke bliver omsat, så børnene får tilstrækkelig gavn af den. Trods bedreviden og et ønske om at gøre det stik modsatte, så reproducerer mange af os nemlig ubevidst den relationskultur, som vi selv voksede op i.

Når man eksempelvis bliver ved med at gøre forsøg på at opspore de udsatte børn ud fra den præmis, at jo bedre vi er til at læse signallerne, desto tidligere kan vi få kontakt med de udsatte børn. Det er godt og vigtigt, at voksne omkring børn forstår, at adfærd kan indeholde signaler om, at et barn lever i vanskeligheder. Men faktum er, at de udsatte børn 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.

Samme vrangforestilling bidrager til alvorlige svigt over for udsatte børn, hvis tilsyneladende gode trivsel fortolkes med et: „Så er der ikke grund til bekymring. Så behøver vi ikke tale med barnet.“ Realiteten er jo, at børns signaler om mistrivsel ikke nødvendigvis er synlige for øjet. Netop derfor 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 ...“

Mange af os begår desværre 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 nok til situationer, hvor de voksne omkring et 'lukket' barn 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!“

Voksne svigter børn, når de enes om, at: „Vi skal ikke involvere barnet i det med hendes fars sygdom. Hun skal ikke have unødige bekymringer.“ Fakta er: Børn er *altid* involverede i det, der foregår omkring dem. Også i det, der ikke bliver omtalt. Og mennesker – både voksne og 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. Alt for ofte bliver børns belastningsreaktioner på manglende meningsgivende inddragelse fejlfortolket som noget, der er galt med barnet.

De rodfæstede vaner og fejlforestillinger hindrer os i at omsætte den store viden, som vi råder over i dag til gavn for de mange børn, der mistrives og længes efter at blive set. Vi bliver nødt til at løfte blikket og forstå barnet og dets reaktioner i et langt større perspektiv.

## Løgne, hemmeligheder og fortielser

I hele samfundet ser vi en stigende tendens til, at man skal leve op til idealer om det perfekte liv. Man viser omverdenen det, man er stolt over, mens det, der rummer skævhed og sårbarhed, er meget privat. Så privat, at man end ikke taler med sine egne børn om det. Det er mit indtryk, at hverken forældre eller professionelle har svært ved at tale om børn, der har psykiske vanskeligheder. Men når det handler om, at

forældre kan være syge, bliver det vanskeligt. Forældres bevæggrund er ofte både et ønske om at beskytte børnene og en oplevelse af, at det er svært at finde ordene for det, som er smertefuldt for én selv. For de fagprofessionelle har det selvfølgelig at gøre med den respekt og diskretion, man gerne vil udvise over for det, der for den enkelte familie er et privat anliggende. Men set fra barnets perspektiv svigter vi.

Når der er tale om f.eks. psykisk sygdom, sanser børn måske allerede, fra de er ganske små, at der er noget, som gør dem utrygge. 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 udfordringer opstår, når de ikke får hjælp til at forstå, hvorfor der er forskel. For da må de, samtidig med at de føler sig utrygge, selv forsøge at skabe en forståelse, der giver mening. Det giver stress og belaster barnet unødigt i dets arbejde med at udvikle sig til et menneske i balance med sig selv og sin omverden.

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. 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, bliver de voksne ofte fokuserede 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 tavsheden skåner ikke børn; den lader dem i stikken.

## Troværdige voksne skaber tillidsfulde børn

Børn har behov for åbenhed, ærlighed og viden om den virkelighed, de lever i. Det gælder for alle områder af deres liv.

Foråret 2020 blev det forår, hvor en usynlig fjende, en smitsom og dødelig sygdom, COVID-19 lukkede hele verden ned. Så skræmmende. Sygdommen kan ramme alle. Ingen kan føle sig sikker. Interessant er det imidlertid at se, hvor sundt de fleste børn og unge har reageret på den 180 graders åbenhed, der fra dag 1 foldede sig ud om de foruroligende forhold. På trods af alvoren foreslog ingen, at vi skulle skåne børnene og lade være med at snakke med dem om det. Heller ikke de små. Det var og er nemlig ikke muligt at snakke udenom. Vi er sammen om virkeligheden, og det trives børn faktisk med. Forhåbentlig kan erfaringerne fra 'coronatiden' inspirere os til at forstå og se børn med nye øjne. Måske kan vi få øje på de ting i livet, som blev hemmeligheder, uden at vi havde bestemt, at det skulle være sådan.

Det er aldrig for sent at rette op på forfejlede fortielser. Siden slutningen af 90'erne har jeg praktiseret en samtalemodel, vi kan kalde 'forældrestøttede tabubrydende familiesamtaler'. Modellen udviklede jeg oprindeligt i psykiatrien, hvor jeg fik mulighed for at tilbyde sindslidende forældre og deres ægtefælle eller partner hjælp til at få talt med familiens børn om den psykiske sygdom, de var udfordret af. Modellen kan bruges i forhold til alle emner og temaer, som er fortiet over for børnene i familien. Der er tale om en ganske 'smal' indsats bestående af en enkelt forældresamtale efterfulgt af en eller to familiesamtaler. Det er alt. Medmindre der viser sig at være behov for yderligere hjælp til børn og familie. Denne 'smalle' model har vist sig at kunne yde forældre lige netop den støtte, de har brug for til at få lukket op for en alt for længe ventet samtale med børnene. En samtale, som baner vej for en ny og fortrolig relation mellem børn og voksne.

Nærvær og lydhør improvisation er nerven i disse samtaler. Både børn og forældre har nemlig den bedste oplevelse og det største udbytte af samtalen, når vi kan møde dem lige præcis dér, hvor de er. Når vi kan rumme spændinger og følelser af alle slags uden at få behov

for at fjerne eller fixe noget. Familiesamtaler med den kvalitet fordrer, at den professionelle udover sin faglighed har kompetence til på én gang at være i kontakt med både sig selv og med de mennesker, som familien består af. Nogle har denne kompetence med sig som en naturlig del af sin personlighed, mens andre må træne det.

I bogen *Hvad børn ikke ved ... har de ondt af* gennemgår jeg den overordnede struktur og de kvaliteter, jeg stræber efter at lægge i samtalerne. Alle eksempler stammer fra min egen praksis. De er selvfølgelig anonymiserede og bearbejdede, så ingen kan genkendes. Jeg har udvalgt og indarbejdet en række betydningsfulde øjeblikke fra samtaler, som forhåbentlig kan tjene til inspiration.

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.

Bogen 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
- Den gode kontakt er båret af NÆRVÆR, TYDELIGHED og TIL-LID

For den, som gerne vil træne sine fagpersonlige kompetencer i samtalen med børn og forældre, vil jeg som et supplement til bogen her anbefale det videobaserede kursus: HVAD BØRN IKKE VED ... har de ondt af. Kurset er på 9 sessioner à 1,5-2 timers varighed med i alt 60 små film. Til hver session ligger et arbejdsark, som guider dig gennem refleksioner og øvelser. Find kurset på [SNAKOMDET.dk](http://SNAKOMDET.dk) eller [MIND-ONLINE.dk](http://MIND-ONLINE.dk).

*Ry, november 2021*

*Karen Glistrup*

# 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 dengang. I dag ved vi, at børn sanser alt. Vi ved, at fra vi er ganske små, forsøger vi at forstå både os selv, mennesker omkring os, og den verden, vi lever i. Vi ved, at selv de helt små børn har stærke sanser, som hjælper til med at hente informationer, der kan bruges til forståelsen.

Børnene sanser også det, vi helst ville skåne dem for. Når vi eksempelvis har det svært indeni pga. af sorg, en psykisk lidelse, en kompliceret skilsmisse, alvorlig sygdom eller andre belastende livsomstændigheder. De sanser, men de har brug for hjælp til at forstå, hvad det er, de sanser. Vi har imidlertid kun ringe erfaring med, hvordan vi kan forklare og snakke med vores børn om den slags. Vi mangler ord og viger udenom med den konsekvens, at børnene lades alene om at forstå.

Tavsheden kan få alvorlige konsekvenser for børnenes trivsel og mentale sundhed. Fortielserne gør børnene usikre, de planter følelser af skyld, skam og forkerthed, og børnenes uhensigtsmæssige mestringsstrategier i alt det svære bliver desværre ofte mistolket som noget, der er galt med barnet. Det er meget uheldigt set fra både barnets perspektiv og i et samfundsøkonomisk perspektiv. Vidensråd for Forebyggelse peger således i rapporten „Børn og unges mentale helbred“ (2014) på, at manglende fortrolighed mellem forældre og børn er en af de væsentlige risikofaktorer for børns mentale sundhed. Der er altså alvorlig grund til at bakke forældrene op i større troværdighed over for deres børn.



I min kliniske praksis har jeg siden 90'erne hjulpet forældre med at få snakket med deres børn om ganske alvorlige emner, som de voksne er vejet tilbage fra at snakke om med deres børn. Igen og igen bliver jeg bekræftet i, hvor lindrende denne hjælp er for både børn og forældre. Jeg ser med egne øjne, hvordan den afbrudte kontakt mellem børn og voksne bliver genoprettet, når der bliver sat ord på virkeligheden. 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?“.

## **Snak om det ... med alle børn**

Der er store mørketal i statistikken på psykiske lidelser. Man vurderer dog, at omkring hver 10. dansker er ramt lige nu, og at det vil ske for fire ud af ti af os allesammen. De tal fortæller faktisk, at medmindre vi er meget ensomme mennesker, så vil vi allesammen være tæt på nogen, der er ramte. Helt sikkert er det derfor også, at alle vores børn vil møde psykisk sygdom, enten i deres egen familie eller i familien hos en kammerat. Det er indlysende, at alle børn bør vide, hvad det handler om. De skal opleve, at vi kan og vil snakke om det vigtige emne.

At bryde med en tavshedskultur, der er rodfæstet gennem generationer, er imidlertid ikke let. Det kræver indsigt, mod og involvering fra både medierne, den brede befolkning og fra fagpersoner og politikere på social-, sundheds- skole-, børne- og familieområdet. Det kræver dybe spadestik. Men det *er* muligt at sætte skub i den åbenlyst nødvendige forandring.

Gennem et par årtier har jeg undervist og delt erfaringer, som jeg har høstet i mødet med børn, forældre og de professionelle, som ser familierne. Det står klart, at udfordringen for mange voksne består i, at de føler sig umådelig usikre på, hvordan de skal få taget hul på snakken med børnene. Hvad skal man dog spørge dem om?? Og hvordan? Svaret er: „*Vi skal slet ikke spørge de usikre børn om noget!*“ Vi skal selv komme ud af busken, vi skal bruge os selv og vores egne

livserfaringer til at sætte nogen ord på alt det svære. Da problemet for mange voksne imidlertid lige netop er, at man mangler et sprog, gav jeg mig i kast med at skabe et redskab, som med ord og billeder kunne inspirere og som forældre og børn kunne bruge til at komme i gang med snakken. Det blev til bogen *Snak om det ... med alle børn – en bog om følelser i familien*.

Som titlen antyder, er bogen ikke alene 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. Hvert opslag har tekst til både små børn, større børn, unge og voksne. Bogen kan derfor anvendes til alle aldersgrupper på ungdomsuddannelser og efterskoler, i grundskoler, børnehaver og forældregrupper, i familieplejen, på opholdsstedet, sprogskoler, krisecentre mv. og selvfølgelig hjemme i familierne.



Bogens ærinde er at inspirere til et sprog, som kan formidle viden og bidrage til åbenhjertige samtaler om vores følelser og alle de svære ting. Bogen giver barnet en indsigt i, at det aldrig er børnenes skyld,

når de voksne bliver triste, bange eller syge. Vi bevæger os ind på de allersværeste temaer omkring de psykiske lidelser. Men sproget, som i samspil med Pia Olsens stemningsfulde illustrationer på en gang er klart og kærligt, efterlader læseren i en lys stemning af håb og tillid.

„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).

Den internationalt anerkendte familierapeut mpf og forfatter Jesper Juul (1948-2019), var en af mine største inspiratorer. Hans talent for at se barnet bagom sin adfærd og se barnet i os andre, beroede på den dybe kontakt til barnet i ham selv (*Das Kind in mir ist immer da*, Beltz Verlag 2018) Det er med ydmyghed og inderlig tak, at jeg til slut 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, 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 forbillede 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, januar 2017).