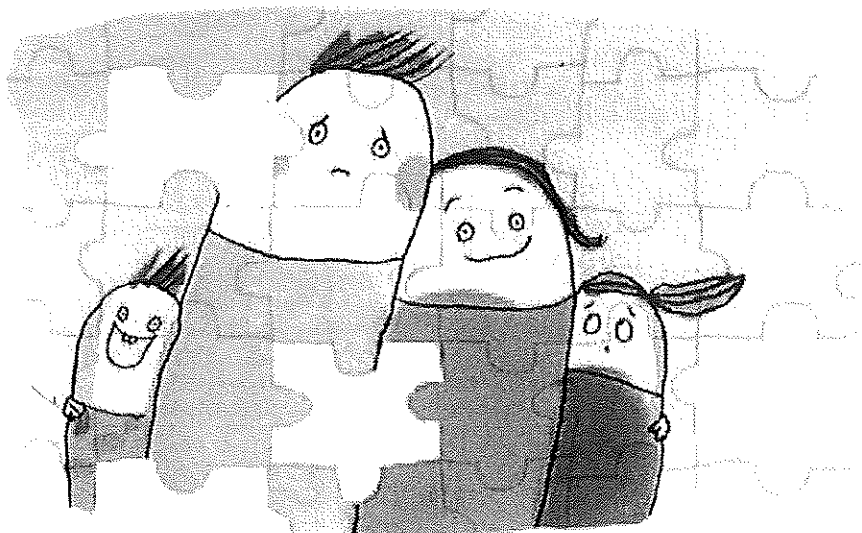


Psykisk sygdom skal aftabuiseres



Mange voksne ved ikke, hvordan man skal tale med børn om angst og depression i familien. En ny bog hjælper pædagoger og andre med at tage hul på emnet.

Af Laura Philbert, lap@bupl.dk / Illustration: Pia Olsen

Vi mangler et sprog til at tale om psykiske problemer. Det mener familie- og psykoterapeut Karen Glistrup, der har skrevet bogen 'Snak om angst og depression ... med børn og voksne i alle aldre'.

Bogen sætter fokus på psykiske problemer i familien fra et barns perspektiv. Forfatteren håber, at den kan inspirere voksne, blandt andre pædagoger, til at tale med børn om det alvorlige emne.

Og ordene kan de låne fra bogen.

»Både professionelle og ikke-professionelle kan have svært ved at tage hul på en snak om angst og depression. Det skyldes, at psykiske problemer stadig er et samfundsmæssigt tabu. Men det er vigtigt at være åben om emnet, for alle børn vil på et eller andet tidspunkt opleve psykisk sygdom – enten i deres egen familie eller i en af deres kammeraters familie,« fortæller Karen Glistrup.

Bogen henvender sig til både børn og voksne. Der er tegninger, som man kan tale med de mindste børn om, og korte tekster om psykisk sygdom til børn i skolealderen. Voksne kan læse om, hvordan børn reagerer

på psykiske problemer i familien, og hvilken støtte de har brug for.

SNAK MED ALLE BØRN. Karen Glistrup mener, at man skal tale med alle børn om, hvad det vil sige at have angst og depression – og ikke kun med dem, der oplever problemerne i deres familie.

»Jeg håber, at pædagoger vil tage emnet op med børnene i grupper, så børnene kan få en mere nuanceret viden om psykiske problemer. Ser man på mediernes fremstilling, skulle man tro, at psykisk sygdom svarer til at være morder eller kriminel voldsmand,« siger Karen Glistrup.

Det er naturligt for pædagoger at tale med børnene om, at mennesker kan være i forskellig slags humør, men ifølge Karen Glistrup skal de gå skridtet videre og forklare, at der også findes sygdomme i sindet – ligesom man kan være syg i kroppen.

TAVSHED HJÆLPER IKKE. Karen Glistrup peger på, at mens nogle pædagoger har let ved at snakke om problemerne, er mange andre

bange for at tage emnet op, fordi de frygter at komme til at sige noget forkert.

»Mange tror, at de gør børn mere bekymrede ved at snakke om problemerne, men børnene registrerer, om mor eller far har det skidt uanset hvad. De prøver at få tingene til at give mening, og det kan pædagoger hjælpe dem med,« fortæller hun.

De børn, der genkender problemerne hjemmefra, bliver mere trygge ved at snakke om, at mor tit er vred, eller at far er ked af det hele tiden, hvis emnet bliver sat på dagsordenen i daginstitutionen, mener Karen Glistrup. ■

'Snak om angst og depression ... med børn og voksne i alle aldre' af Karen Glistrup, illustrationer af Pia Olsen. Psykinfo Forlaget, 48 sider, vejl. pris 125 kroner.



☛ Læs på næste side: Sådan tager du hul på snakken.