

# Hvad børn ikke ved... har de ondt af



Fortielser og bortforklaringer overlader børn til at skabe deres egen forståelse... misforståelse og mistrivsel

**Karen Glistrup**

[www.familiesamtaler.dk](http://www.familiesamtaler.dk)

[www.snak-om-det.dk](http://www.snak-om-det.dk)



# **KLIENTENS BØRN... ER DE OGSÅ MIT ANSVAR?**

Artikel i Tidsskrift for Psykoterapi nr. 1, 2015

# Når børn er pårørende

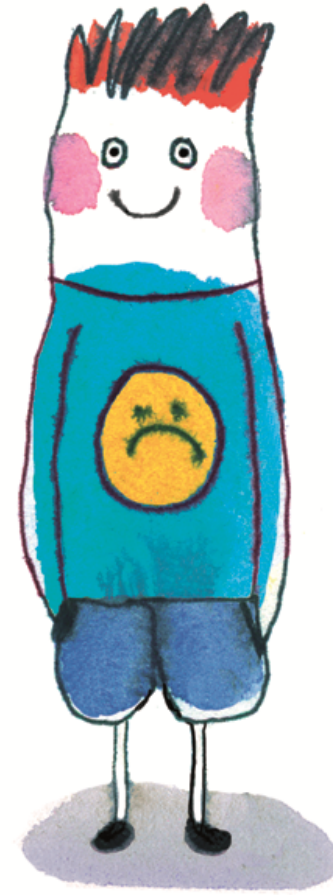
## Paradoks:

Trods HØJ politisk prioritering  
gennem 20 år



Der er fortsat ALT for mange  
oversete børn:

*"Der var ingen, der så mig...!"*



# De store spørgsmål er:

- Hvordan finder vi børnene
- Hvordan hjælper vi dem bedst?



# Børn får diagnoser som aldrig før

Vi ved i dag, at et barns symptomer ofte kan forstås som signaler på mistrivsel i vigtige relationer i barnets liv

Børne- og ungdomspsykiater Søren Hertz skriver i sin nye bog: 'Børn og unge, psykiatri og samfund':

*"... Mange børn og unge bliver beskrevet uden at blive forstået. De føler sig forkerte, afmægtige og fastlåste..."*



# Et program ... sådan cirka

- Overordnet: At forstå barnets perspektiv
- Om udbredte vrangforestillinger
- 'Sandheder om børn' anno 2018
- 'At hjælpe forældre med at få snakket med deres børn om den virkelighed, de er sammen om'
- Om bogen: *"Snak om det... med alle børn"*

Pause med kaffe og kage ca. midtvejs

Støt mit arbejde ved at købe nogen bøger - tak 😊



# Min faglige baggrund:

Socialrådgiver og familiebehandler kommunalt regi

Socialrådgiver i psykiatrien, supervisor og familieterapeut MPF

## 1997-2007:

Projektleder i Aarhus Amt og Aarhus Kommune: udviklet indsatser med **familiesamtaler**, **samtalegrupper** og skabt et spændende samarbejde med de **praktiserende læger**

## Siden 2007 klinik i Ry:

Samtaler med børn, unge og voksne, sammen og hver for sig

Konsultation og supervision, kurser og foredrag

Skaber 'Snak om det – bøger' sammen med Pia Olsen:

**Snak om det ... ned alle børn** – en bog om angst, depression, stress og traumer

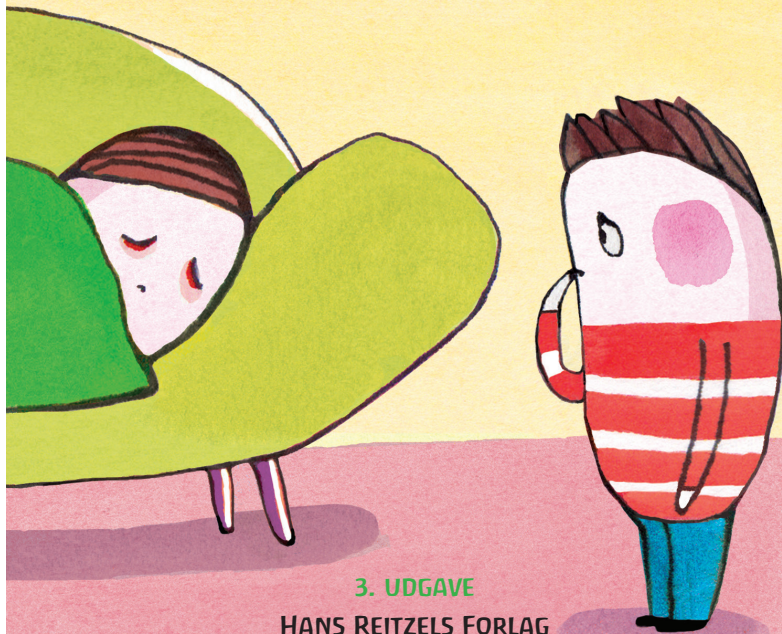
**Indeni mig ... og i de andre** – en bog om børn og følelser (Gyldendal, 2015)

**Far, mor ... og børn** – en bog om liv i familien (Gyldendal, primo 2018 ☺)

KAREN GLISTRUP

# HVAD BØRN IKKE VED ... HAR DE ONDT AF

BRYD TAVSHEDEN



3. UDGAVE

HANS REITZELS FORLAG

Karen Glistrup

# SAG MIR DIE WAHRHEIT

Vorwort  
von Jesper Juul

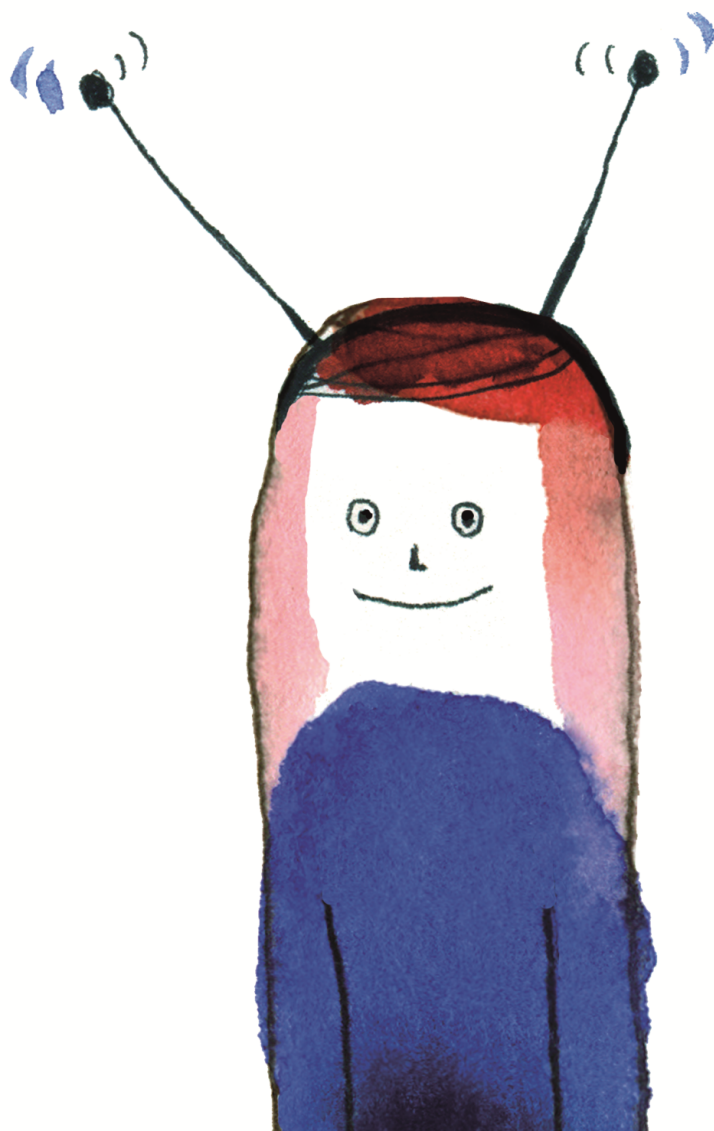


Helfende Gespräche  
mit Kindern bei Krankheit oder  
Krise der Eltern

**BELTZ**

# Udbredte 'vrangforestillinger' om børn ... anno 2017:

- "Børn involveres kun i det, vi fortæller dem om"
- "Børn skal have en vis alder, før man kan snakke med dem om svære ting"
- "Børn, der mistrives, kan kendes på deres signaler ... og de vil fortælle det til os, hvis de bekymrer sig"
- "Hvis vi lærer at stille de rigtige spørgsmål, kan vi få børn til at lukke sig op!"



- **Børn sanser alt og de forsøger at skabe en sammenhæng**
- **Børn har brug for, at voksne omkring dem fortæller dem – og er sammen med dem - om den virkelighed, de er en del af**



**Fortielser skaber to stærke  
grundfølelser hos forældrene og barnet:**

## **Forkerthed og skam**

- to følelser, som er knyttet til  
**'den, jeg er'**



Hvad styrker børn?

# Barnets tanker om sig selv, danner selvet:

Enten:

Der er noget galt med mig ...

Jeg kan ikke stille noget op...

Eller:

Jeg er helt OK og jeg skal nok klare de  
udfordringer, som jeg møder i mit liv...



## D. Stern, hjerneforskningen og alle erfaringer siger:

- Måden, hvorpå mennesker bliver mødt på, er afgørende for hvordan vi udvikler os
- Det gælder både det spæde barn, det lille og det store barn, den unge, den voksne og det ældre menneske
- Løgstrup sagde det også... Nyt begreb: Mellemmenneskelig neurobiologi



Det styrker børns sunde udvikling at have

# Oplevelse af sammenhæng:

Begribelighed

Meningsfuldhed

Håndterbarhed

(Aaron Antonovsky)



# Italesættelsen styrker hjernens sunde neurale udvikling

- Tavshed overlader barnet til sin egen forståelse
- Italesættelsen af barnets oplevelser vil integrere de tre lag (Model: Paul McLean) i hjernen:



# At være i en nær relation med et menneske, som

- er i ubalance
- er ude af sig selv
- har svært ved at mærke sig selv
- ikke er sig selv
- har mistet troen på sig selv
- har uro og angst
- har svært ved at mærke sine egne og andres grænser

... Hvordan er det for mig?

... Hvordan er det mon for et barn?





- Vi ser og taler om virkeligheden med det lille nyfødte barn
- Senere ændrer vi adfærd
- Børnene har fortsat brug for, at vi ser dem i deres virkelighed og taler med dem om det, de oplever



# **Børn og unges mentale sundhed**

## **jf. Vidensråd for Forebyggelse:**

Strukturelle risikofaktorer:

- At vokse op i fattigdom eller som flygtning

Risikofaktorer i skole- og lokalsamfund:

- Marginalisering og mobning

Familiemæssige risikofaktorer:

- at mangle fortrolig kontakt med sine forældre
- at have forældre, som har langvarige psykiske problemer
- at have forældre, som har misbrugsproblemer
- at være udsat for omsorgssvigt, mishandling og overgreb



# Det handler i bund og grund om kontakt, åbenhed og kærlige budskaber

- Kernen i mange menneskers eksistentielle kriser, psykiske smerte og lidelse består af længsler og savn.
- Længsler efter at nogen eller et bestemt menneske skulle have sagt noget, som ikke blev sagt.



# Barnet har behov for at:

- blive set som et sundt barn
- blive mødt og spejlet i en hjertelig kontakt
- blive taget alvorligt
- have relevant viden
- lære at afgrænse sig og skabe sindsro



At snakke med børn  
om forældres psykiske  
lidelser og andre  
- for de voksne -  
følsomme emner

# Familiesamtaler i psykiatrien: "Den danske model"

- Dér hvor den sindslidende forælder får behandling, er den psykiske lidelse ikke et tabu
- Den sindslidende far eller mor får tilbud om hjælp til at tale med børnene om hvad der er galt
- Familiesamtalen varetages oftest af personale i psykiatrien, som har fået særligt kursus
  - Først en samtale med forældrene
  - Herefter 1-2 samtaler, hvor børnene er med måske yderligere støtte ...
- Alle 5 regioner i Danmark har dette tilbud ☺



# Om familiesamtalen:

Det er hverken familieterapi eller familiebehandling  
Men en hjælp til at få brudt fortællinger overfor børnene

1: En grundig samtale med forældrene

2: Forældrene får hjælp til at få taget hul på en snak  
med børnene om den virkelighed, de er sammen om

Børnene bliver lettet, hele familien får bedre kontakt  
med hinanden

... de voksne får det også bedre!

Hvad ved børn  
f. eks. om psykisk  
sygdom ?

# BT

FREDAG 8. APRIL 2016

PÅRØRENDE  
SAVNER HJÆLP

Ekstra  
Bladet

PSYKISK  
SYGE  
GÅR  
AMOK

TRE  
PÅ ET  
DOGN



TØGKAPREREN



SEXSTALKEREN



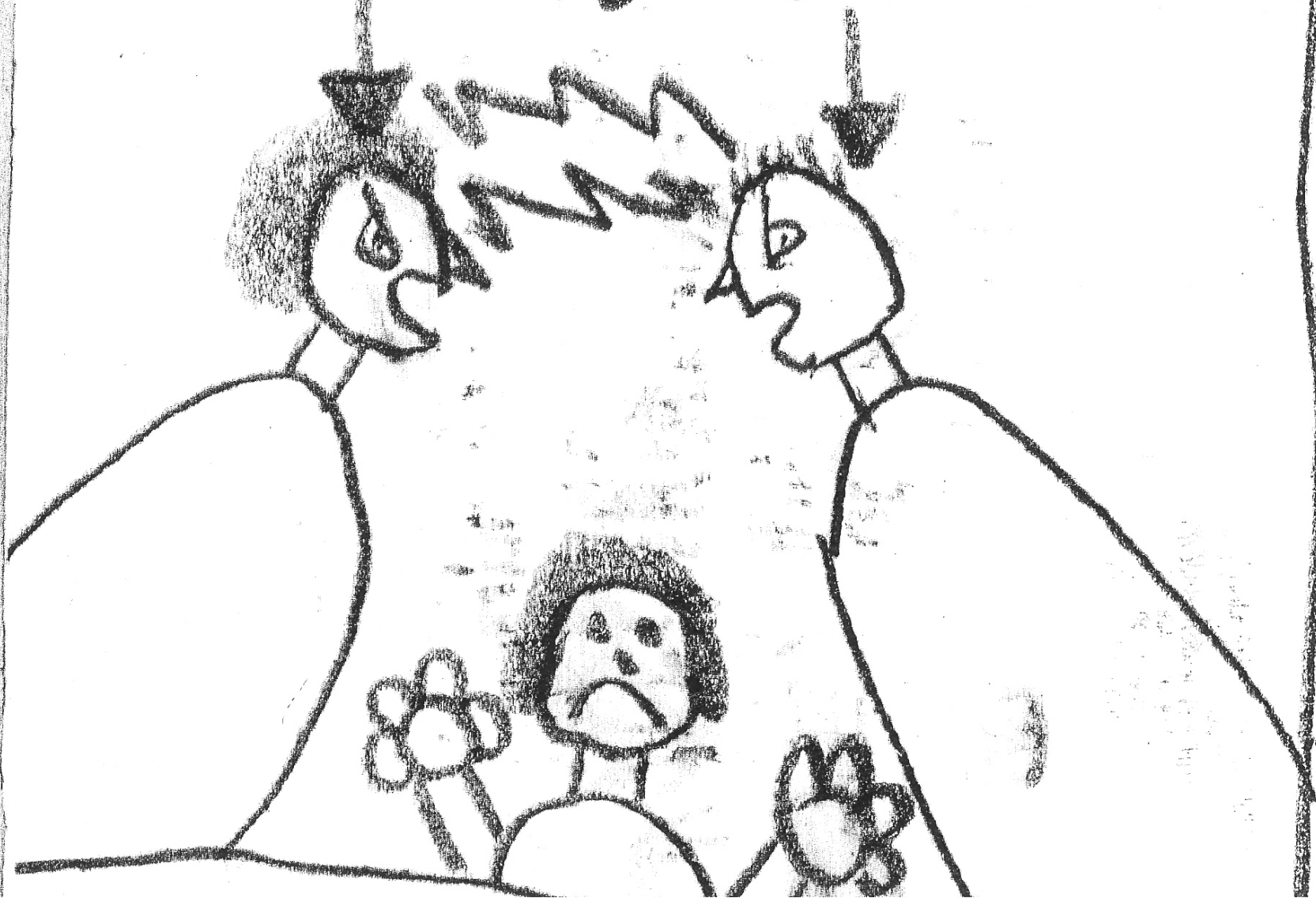
VANVIDS-SKYTTEN

HUSK! TIPSBLADET MED AVISEN I DAG

# Det er godt at snakke om det hele:



MOROG-FAR



# **Pas på med dine spørgsmål!!**

- Normalt tænker vi, at en samtale opbygges af spørgsmål og svar
- Når et barn er i tvivl om alt, kan spørgsmål opleves ubehagelige
- Det, som det usikre barn længes efter, er 'gaver' og oplevelsen af, at der er nogen, som forstår, hvordan det er, at være mig



**FORTÆL** børnene, at der findes MANGE forskellige psykiske sygdomme

**FORTÆL**, at der er mange helt almindelige børn, som har forældre, der er ramte

**FORTÆL**, hvad du evt. selv kender til psykisk sårbarhed

**FORTÆL**, hvordan du forestiller dig (vis det med dine øjne 😊), at det må opleves og føles for barnet, som du snakker med

**Om spejling**: tjek film m. Lars Røgilds på Facebook Snakomdet 😊

# snak om det ... med alle børn



- Bogen er på én gang skrevet til små børn, større børn, unge og voksne
- Den hjælper forældrene til selv at få taget hul på snakken med børnene
- Den tilbyder et sprog om sindets sårbarhed, der almengør og mindsker skammen

