

Hvad børn ikke ved... har de ondt af

Landskonference for sundhedsplejersker 2017



Karen Glistrup

www.familiesamtaler.dk / www.snak-om-det.dk

Faglig baggrund:

Socialrådgiver og familiebehandler i mindre kommuner
Socialrådgiver i psykiatrien, supervisor og familieterapeut mpf

1997-2007:

Projektleder i psykiatrien, Aarhus Amt og CSU, Aarhus Kommune:

- udviklet og implementeret indsatser med **familiesamtaler**, **samtalegrupper** for børn og et samarbejde med de **praktiserende læger**

Siden 2007 klinik i Ry:

Samtaler med børn, unge, voksne, forældre og familier.
Skriver, underviser og udvikler "Snak om det..." - projekter til psykiatrien, skolerne, sundheds-, social- og flygtningeområdet

Børn er også pårørende!

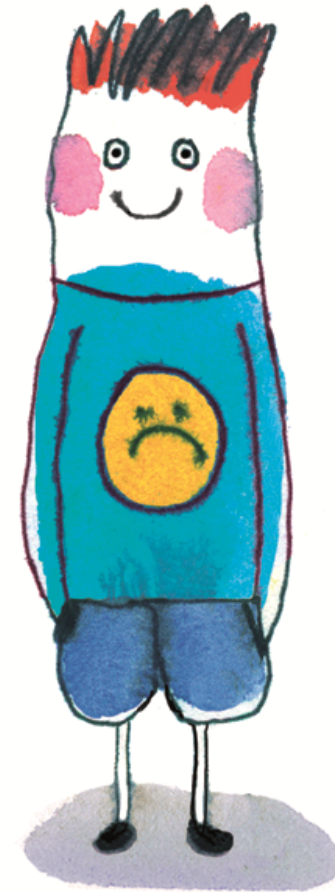
Paradoks:

Trods HØJ politisk prioritering
gennem 20 år



Der er fortsat ALT for mange
oversete børn:

"Der var ingen, der så mig...!"



Færre børn skal opleve en smertefuld barndom i ensomhed og usynlighed

... mit bidrag i dag:

- Indtryk fra familiesamtaler om barnets perspektiv i den ramte familie
- Et kig på nogle udbredte 'vrangforestillinger'
- Vi ved i dag meget om, hvad der er sundt for børn, som er pårørende – og i det hele taget 😊
- Refleksion ud fra jeres udfordringer
- Lidt info om Landsforeningen "Snak om det..."

... afbrydelser og spørgsmål (i passende omfang) er velkomne 😊

Om familiesamtalen:

Hverken familieterapi eller familiebehandling
Men en hjælp til at få brudt fortielser overfor børnene

Efter en grundig samtale med forældrene hjælper jeg
med at få taget hul på en snak med børnene om den
virkelighed, de er sammen om

Børnene bliver lettede, hele familien får bedre kontakt
med hinanden
... de voksne får det også bedre!

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

Forebyggelse og lindring af mentale helbredsproblemer handler oftest om kontakt, åbenhed og kærlige budskaber

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

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

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

Fortielser skaber to grundfølelser hos både forældrene og barnet:

Forkerthed og skam

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

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:





- 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

Husk og fortæl forældrene, at:

- 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

Børn og unges mentale sundhed

jf. Vidensråd for Forebyggelse, Carsten Obel m. fl.:

Strukturelle risikofaktorer:

- At vokse op i fattigdom eller som flygtning

Risikofatorer 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

KOMMUNALT PROJEKT

“Snak om det... i familien”

- en enkel tilgang til et vanskeligt emne



Færre børn skal opleve en smertefuld barndom i ensomhed og usynlighed

I Danmark antages det, at min. 200.000 børn og unge er berørte af deres forældres problemer med psykisk sygdom, traumer eller misbrug

Trods høj politisk prioritering gennem de seneste 20 år bliver alt for mange børn i disse familier imidlertid fortsat overset.

“Snak om det... i familien” skal sikre tidlig opsporing og styrke børns trivsel og mentale sundhed ved at støtte sindslidende forældre i at få talt med deres børn om den virkelighed, de er sammen om.

I Horsens uddeler **sundhedsplejerskerne** med støtte fra en Engell Friis Fonden bogen “Snak om det... med alle børn” til de ramte børnefamilier.

Bogen hjælper forældrene til selv at få taget hul på den vigtige snak med børnene.

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

Hvad ved børn
om psykisk
sygdom ?

BT

FREDAG 8. APRIL 2016

**PARØRENDE
SAVNER HJÆLP**

**Ekstra
Bladet**

**PSYKISK
SYGE
GÅR
AMOK**

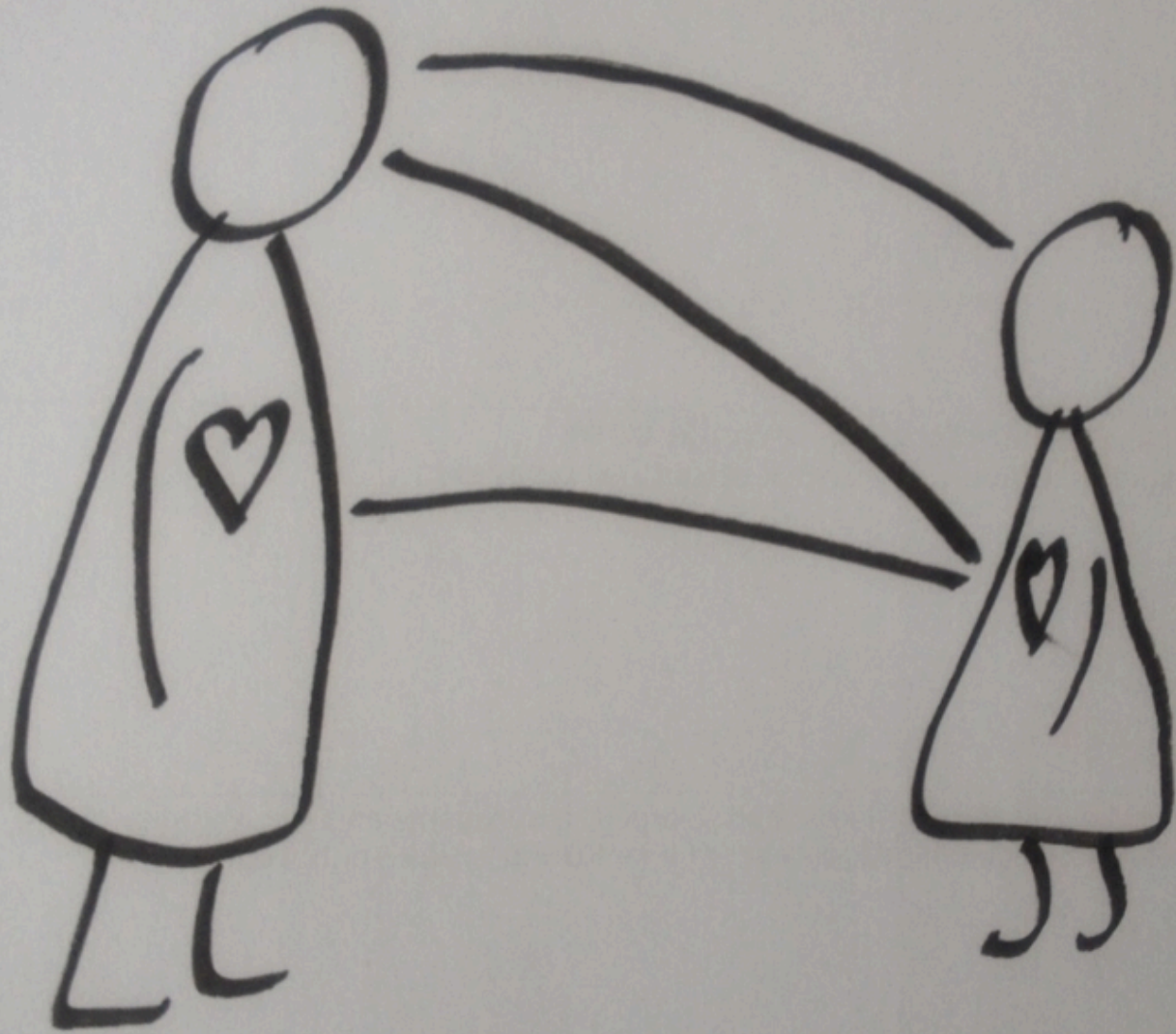
TRE
PÅ ET
DOGN

TOGKAPREREN

SEXSTALKEREN

VANVIDS-SKYTTEN

HUSK! TIPSBLADET MED AVISEN I DAG

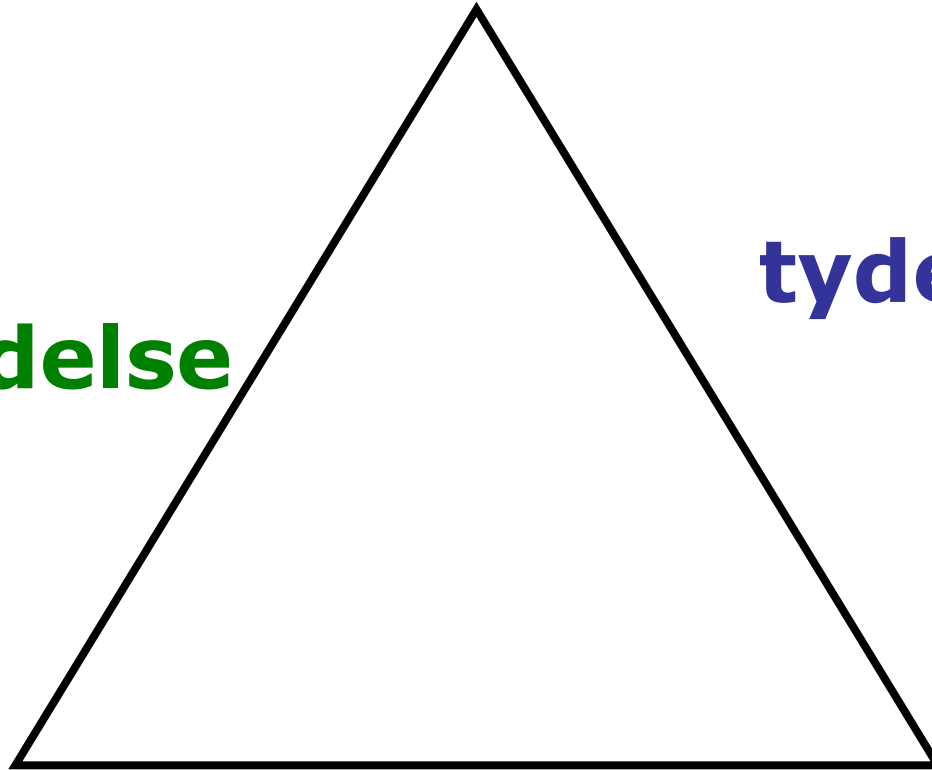


”Kontaktskaberens”:

**hjertelig
anerkendelse**

tydelighed

nærvær



Landsforeningen "Snak om det..."

- er en apolitisk forening, som har til formål at inspirere voksne mennesker til mere åbenhed og god snak med børn om sindet og psykiske lidelser
- hensigten er at bryde fordomme og tabuer så tidligt som muligt og fremme trivsel, forståelse, respekt og medmenneskelighed mellem børn såvel som voksne
- vi vil arbejde for at øge både forældres og professionelles forståelse for, *hvordan* børn har behov for at blive mødt og forstået i deres liv med forældre eller søskende, som er ramt af psykiske lidelser og andre livsomstændigheder, der belaster samspillet i familien

Bak op: Facebook **SNAKOMDET** 😊

ugentlige opslag – 5500 følgere

The screenshot shows the Facebook interface for the page 'Snakomdet'. At the top, the navigation bar includes the Facebook logo, a search bar with 'Snakomdet' entered, and user information for 'Karen' with 'Startside 2' and notification icons. Below the navigation bar, the page tabs are 'Side', 'Beskeder', 'Notifikationer', 'Indblik', 'Værktøjer til offentliggørelse', 'Indstillinger', and 'Hjælp'. The main content area features a large illustration of a red boat with several cartoon characters inside. The text 'snak om det ... med alle børn' is written in the bottom right of the illustration. Below the illustration are interaction buttons: 'Synes godt om', 'Følger', 'Mere', and a blue 'Se video' button. On the left side, the profile picture shows two cartoon characters, and the page name 'Snakomdet' is displayed with the bio 'Opret @brugernavn for siden'. Below the bio are tabs for 'Startside', 'Om', and 'Billeder'.