

## Karen Glistrup



Karen Glistrup er socialrådgiver, supervisor, familie- og psykoterapeut MPE. Børnefamilier, der har psykisk lidelse eller anden sårbarhed som livsvilkår har hendes særlige interesse. Hun er optaget af at skabe sunde relationer.

Hun har klinik i Ry, holder foredrag, underviser og superviserer professionelle, som arbejder i relation til børn og sårbare forældre.

Karen har tidligere udgivet den anmelderroste bog: "Hvad børn ikke ved... har de ondt af", Hans Reitzels Forlag (rev.2006)

Siden 2001 tilknyttet baggrundgruppen for PsykiatriFondens Børne- og Ungeprojekt.

Under SINDs Pårørenderådgivning varetager hun et tilbud om familiesamtaler til forældre med sindslidelse og deres børn.

Se mere på [www.familiesamtaler.dk](http://www.familiesamtaler.dk)

### Om bogen

Ideen med på én gang at skrive for både voksne og børn udspringer fra de familiesamtaler, som jeg gennem årene har deltaget i. Samtaler, som ikke tager udgangspunkt i et enkelt barn og dets problemer, men derimod i familiens situation. Levende samtaler, som bevæger sig derhen hvor alle børnene i familien oplever at blive set. Bogen er altså BÅDE for børn på 0-6 år og for dem, som er større. OG den er også for de voksne, som har været børn engang!

### Læsevejledning

Pia Olsens illustrationer er for os alle! Teksten ved tegningerne er lavet med tanke på de mindre børn.



Noget tekst er mest for skolebørn. Den er markeret med ikonet her til venstre.

Her får du lidt mere viden om hjernen og psyken. Og om forskellige børns tanker og oplevelser med sindslidende voksne.

Anden tekst er skrevet til de voksne (markeret med en farvet baggrund som denne), men store børn vil sikkert gerne læse med. Det handler bl.a. om hvorfor vi skal snakke med børn om voksnes angst og depression. Og om hvordan vi kan gøre det.

Lad meget gerne bogen ligge tilgængelig for børn!! De børn, som kan læse selv, kan gøre det. Eller læs sammen. Snak om billederne.

Vær opmærksom på, hvad børnene måtte blive optaget af.

Bliv her. LYT, TÆNK højt og SNAK sammen.

God læselyst til alle.

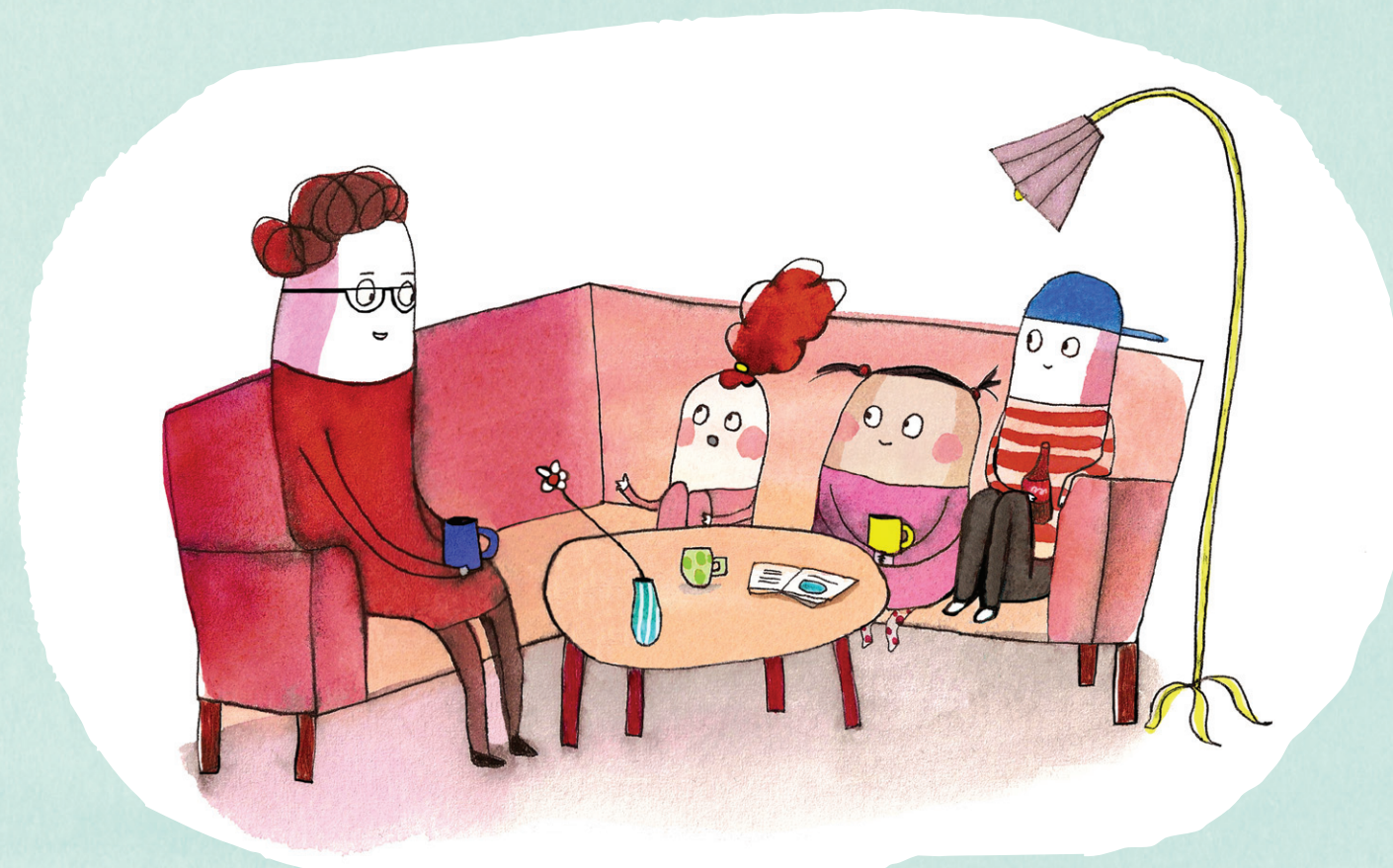
### Denne bog er skrevet til

Børn  
Forældre  
Bedsteforældre  
Sundhedsplejersker  
Ansatte i daginstitutioner  
Frivillige i børns fritid  
Døgninstitutioner  
Plejefamilier  
Præster  
Lærere  
SFO og PPR  
Socialpsykiatrien  
Psykiatriske sengeafsnit  
Psykiatriske ambulatorier  
Psykologer og psykoterapeuter  
Socialrådgivere i familieafdelinger  
Læger og sygeplejersker i almen praksis  
Alle som har et ønske om at bryde tabuerne

# snak om angst og depression

## ...med børn og voksne i alle aldre

af Karen Glistrup



PSYKINFO FORLAGET

"I fortielsernes virkelighed forsøger børn at samle brudstykker op og udfylde hullerne til et billede af verden." Sådan lyder det i Karens bog. Hele min barndom har jeg levet i fortielsernes virkelighed. Først da en voksen hjalp mig med hullerne, blev mit verdensbillede helt. Som formand for Børnerådet ved jeg, at mange børn efter mig mangler dén voksen. Det kræver voksne at tale med, hvis man skal forstå livet og så uhåndgribelige, tabuiserede emner som psykisk sygdom. Derfor er Karens bog et vigtigt redskab på vejen til større forståelse – for voksne såvel som børn - i forhold til psykiske lidelser.

Lisbeth Zornig Andersen,  
formand for Børnerådet

Viden og åbenhed er vores motto i PsykiatriFonden. Viden om psykiske problemer og sygdomme. Åbenhed (dvs. samtaler) om følelser – uden berøringsangst. Karen Glistrups bog er et længe savnet hjælpemiddel til at bryde tavsheden om følelser i samspillet mellem børn og voksne. Det er i barndommen, den følelsesmæssige berøringsangst grundlægges. "Snak om depression og angst..." er vejen frem – mod mere åbenhed og mental sundhed.

Jes Gerlach  
overlæge, dr. med. og stifter af PsykiatriFonden



## Diagnoser

Denne bog snakker mest om de to mest udbredte psykiske lidelser, *angst* og *depression*.

De fleste psykiske lidelser indeholder angst eller depression som en del af symptomerne.

Der findes et hav af psykiske lidelser med mange forskellige navne.

Lægen giver et navn, eller stiller en diagnose, når han eller hun lærer sygdommen at kende.

Diagnosen fortæller, hvordan man ser sygdommen påvirker mennesket, og hvordan man tænker, at den skal behandles.

Her er nogle flere diagnoser:

- Skizofreni
- OCD / Tvangstilstande
- ADHD
- Bipolar affektiv lidelse
- Borderline personlighedsforstyrrelse
- Autisme og Aspergers syndrom
- Alzheimers sygdom/demens
- Stress
- Spiseforstyrrelser

## Læse mere

Psykiatrien er en svær disciplin. Men den er tilgængelig for almindelige mennesker.

Der er skrevet mange bøger, som giver god viden, og på flere hjemmesider kan vi finde lige den viden, vi søger.

Her er et udvalg af hjemmesider om alle de psykiske lidelser samt om muligheder for at få hjælp til den syge og til de pårørende:

- [www.psykinfo.dk](http://www.psykinfo.dk) har links til alle PsykInfo'er i Danmark.
- [www.sind.dk](http://www.sind.dk)
- [www.sindspaa.dk](http://www.sindspaa.dk)
- [www.psykiatrifonden.dk](http://www.psykiatrifonden.dk)
- [www.tabu.dk](http://www.tabu.dk)
- [www.psykisksaarbar.dk](http://www.psykisksaarbar.dk)
- [www.netdoktor.dk](http://www.netdoktor.dk)
- [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk)
- [www.bedrepsykiatri.dk](http://www.bedrepsykiatri.dk)
- [www.depressionsforeningen.dk](http://www.depressionsforeningen.dk)
- [www.angstforeningen.dk](http://www.angstforeningen.dk)
- [www.stressforeningen.dk](http://www.stressforeningen.dk)