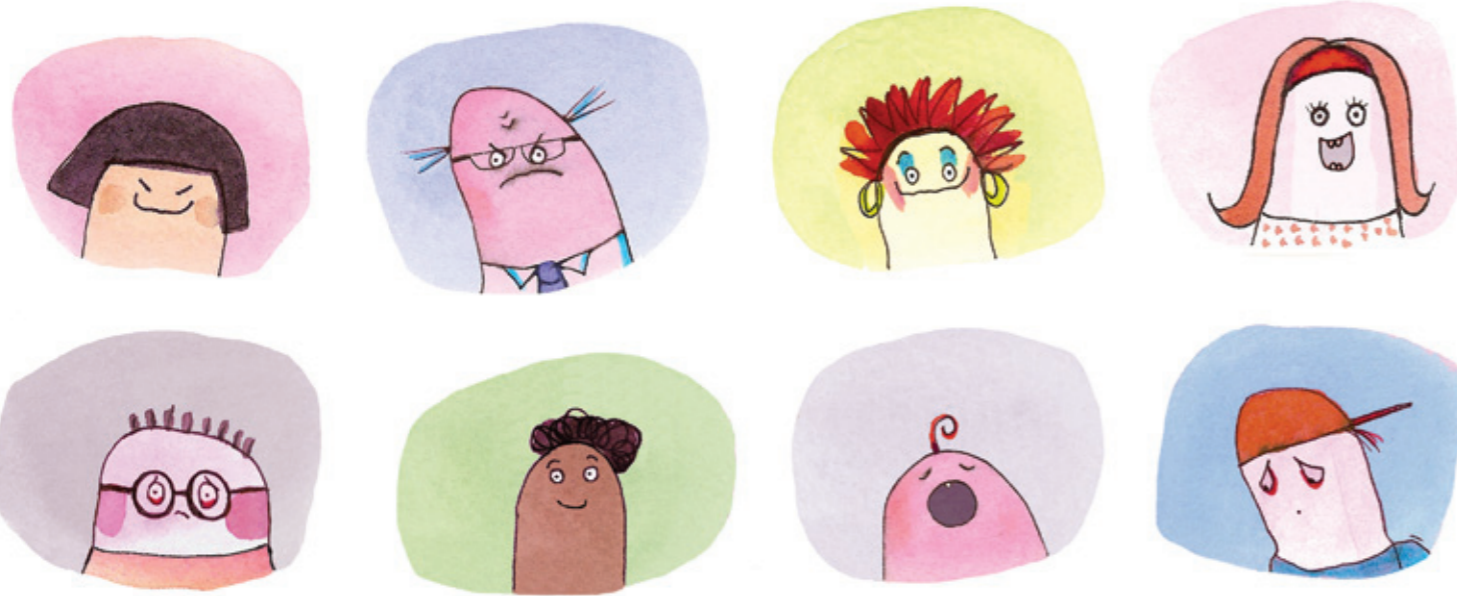


## Velkommen!

Bogen her vil snakke om, hvad der er galt.  
Altså, hvis voksne har det meget skidt, uden man kan forstå hvorfor.



Alle mennesker har alle slags humør!  
Men nogen gange bliver humøret alt for dårligt i alt for lang tid.  
Hvad er der mon galt??



### Børn er kloge

Ja, børn er kloge. Og de forstår meget.  
Hvis nogen er kedede af det, kan børn mærke det.

Og børn kan se på mennesker, om de er vrede eller glade.

Af og til er det svært at forstå de voksne. Hvis de sjældent er rigtig glade. Eller råber op for den mindste ting.

### Hvad er der galt?

Det kan virke, som om der er noget alvorligt i vejen.  
Men ingen siger noget...

Eller de siger bare: "Det er voksensnak!"

Børn, som oplever det, kan blive ret usikre. Og de kan nemt komme til at tænke: "Har det mon noget med MIG at gøre?" eller: "Er der noget galt med MIG?" eller: "Har JEG mon gjort noget galt?"

Det er rigtig skidt for børn at gå rundt med den slags tanker. Der kan være helt andre ting i vejen, som børnene bare ikke ved.

Hvis et menneske er meget træt og næsten aldrig rigtig glad, så handler det måske om en sygdom. En sygdom, som gør humøret dårligt. Det er den slags sygdomme, som bogen her skal handle om.

### Der er meget voksne kan lære

For bare 50 år siden troede man, at børn blev født "tomme".  
"Indholdet" i barnet skulle de voksne tilføre.

Ja, man troede faktisk, at børn blev "formet" alene ud fra den opdragelse, de fik.

Først senere ville barnet få evnen til selv at opfatte og forstå.

I dag ved vi, at barnet fra fødslen er skabt med en hjerne, som rummer stort set alle de funktioner, som skal til for at skaffe sig kontakt og udvikle livsvigtige erfaringer.

Sansning og kommunikation er simpelthen en spidskompetence hos DET LILLE BARN.



Nyfødte børn lærer os at være nærværende.

STØRRE BØRN OG UNGE har fået en masse "fyldt på", og de er blevet "formet" af de erfaringer, livet allerede har givet dem.

Vi skal huske, at de fortsat har brug for at blive mødt med nærvær og respekt for, at de er sansende og tænkende mennesker.

Vi skal SE BØRNENE i deres virkelighed og tale med dem om det, de oplever.

På den måde styrker vi børnenes tillid både til deres egne sanser og til os voksne.

Og på langt sigt giver vi børnene den bedste oplevelse af sig selv.

## Hjernen er som en computer



Hjernen sidder lige inde under den hårde hjerneskal.  
Den ligner nærmest en klump af tynde medisterpølser.  
Man kan også sammenligne den med en computer.  
Vores egen bærbare PC.  
- Det er nemlig her, det hele foregår!!



## Tanker og følelser bor i hjernen

Hjernen rummer mange hemmeligheder.  
Der er stadig meget, man ikke ved om den. Men efterhånden ved vi noget.

Hjernen er fuld af tanke- og føle-nerveceller.  
Over 125 milliarder!! Altså: 125.000.000.000!!!  
Hjernecellerne sender beskeder til hinanden. Og de sørger for, at vi kan tænke og tale, se og smage og smile, gå og løbe – og lære at læse og regne.  
Hjernen bliver dannet hele tiden. Nogen nerveceller dør, og andre bliver skabt.

Der er rigtig meget, som fungerer flot, når vi har det godt.  
Men belastes hjernen pludseligt eller over lang tid, opstår der ubalancer, som kan mærkes i vores tanker og følelser.

Man kan måske sammenligne med, hvis din computer har kørt for mange programmer på én gang, eller hvis der kommer virus i den. Så kan den måske gå helt i stå.

Der er forskel på, hvor mange belastninger mennesker kan tåle. Men alle er sårbare, og alle har en grænse.

## Tabuer er til skade for hjernens sundhed

Hjernen er for specialister. Men noget kan dog forklares for os andre.  
Ny viden støtter, at vi skal tale med børnene – også om de smertefulde emner.  
Tabuer hæmmer nemlig hjernens frie flow af informationer.

Groft forenklet kan man sige, at den menneskelige hjerne består af tre dele, som er dybt afhængige af hinanden. De tre dele, som rummer **FORNEMMELSER, FØLELSER OG FORSTÅELSER** kommunikerer og udvikler et net af forbindelser, svarende til de erfaringer et menneske gør sig.

**INDERST** i hjernen har vi den gamle krybdyrhjerne. Her ligger de mest basale livsfunktioner: Åndedræt, hjerterytme og evnen til at fornemme, hvad der sker, og til at reagere for ren overlevelse.

I **MIDTEN** findes den gamle pattedyrhjerne. Her lagres hukommelse, og her registreres følelser relateret til det sociale liv.

**YDERST** ligger den nye pattedyrhjerne. Her udfolder tanker og forståelser sig sammen med sproget og evnen til at reflektere og bearbejde følelser.

Kun hos mennesker er hjernen så udviklet, at vi kan skabe mening og sammenhæng mellem **FORNEMMELSER, FØLELSER OG FORSTÅELSER**.

Det er denne oplevelse af sammenhæng, som gør os i stand til at overleve som mennesker.

Når børn ikke får hjælp til at forstå det, de fornemmer og føler, vil de selv finde på en måde at forstå det på. Men det bliver en forståelse, som er fuld af **TVIVL, SKAM, SKYLD, ANGST OG ENSOMHED**.

## En masse børn i samme båd



De her børn har alle sammen en far eller mor, som har angst eller depression.

De er lige kommet ombord i båden.

Alligevel er det, som om de kender hinanden.

For de har oplevet noget af det samme.



### Hvis din mor eller far har en psykisk lidelse?

Ja, så skal du vide, at I er mange børn, som er i samme båd!

I kender bare ikke hinanden, fordi de fleste holder det for sig selv.

*"Hvad kan det nytte at fortælle nogen om det?"*, tænker mange børn.

*"Ingen ved alligevel, hvad det betyder".*

*"Så vil der bare være nogen, som driller"*, tænker andre.

Og så kan man gå rundt og føle sig alene – og udenfor – og anderledes – og forkert indeni.

Udenpå kan man sagtens se ud, som om alting er helt i orden.

Derfor bliver de voksne let snydt og tror, at man er glad og tilpas, selvom man har det rigtig dårligt indeni.



■ Mellem 2 og 5 børn i hver skoleklasse har en far eller mor som har angst, depression eller en anden psykisk lidelse.  
De er helt almindelige børn. Ligesom dig.

### Børns signaler

Børn kan få oplevelser – også i deres familie – som gør dem bange eller usikre. Det hører med til det at være barn og menneske. Og det giver vigtige erfaringer, som gør, at de senere kan klare sig i andre svære situationer.

Men hvis de voksne meget ofte har det dårligt, skændes eller drikker sig fulde, kan børn udvikle stress. Stress opstår, når nervesystemet konstant er beredt.

Børn siger ikke: *"Jeg tror, jeg får stress af al den utryghed herhjemme!"*.

Børns stress 'siver' eller 'bryder' i stedet ud i form af en adfærd, som de voksne har svært ved at forstå. De kan jo ikke se, hvordan barnet har det indeni.

Måske bliver Mads rigtig besværlig, eller Mette vil ikke spise. Måske gider Mads ikke gå i skole, og Mette virker sur og tvær. Måske ser Mads bare trist ud, og Mette kan ikke koncentrere sig.

Men lige så ofte lykkes det Mads og Mette at 'holde tæt'.

De kan helt skjule, hvordan de har det. Så ingen fatter mistanke eller begynder at bekymre sig.

Mette kan være meget omhyggelig med sine lektier og sig selv. Og Mads kan være en af de 'stærke' og toneangivende i drengegruppen.

Forestillinger om bestemte signaler må ikke blænde vores opmærksomhed. Et fokus på adfærden og på, hvordan barnet skal 'håndteres', bekræfter blot barnets følelse af at være forkert.

Vi må interessere os for, hvordan det er at VÆRE barnet. Vi må interessere os for oplevelserne, tankerne og følelserne.

DER kan vi få øje på barnet, og DER føler barnet sig set!

## Humøret skifter



Nogen gange har Daniels far det rigtig fint.  
Han er rolig og fuld af gode ideer.  
Daniel holder så meget af sin far.  
Han er den bedste i Verden!



Men det næste øjeblik RÅBER HAN OP!  
– så HØJT – bare over små ting.  
Så bliver Daniel forskrækket og ked af det.  
Han kan godt være lidt nervøs for,  
hvornår far pludselig råber igen.



Det er ikke til at forudse.  
Men Daniel kan sagtens mærke,  
om det er en god dag eller en skidt dag.  
Han folder sine antenner ud og lytter godt efter,  
hvordan far har det.  
I dag er det vist helt fint!!

## En dum dag

Heidis mor kan være så trist og træt i mange dage.  
Heidi savner hende. Hun ønsker sådan, at mor ville  
se og smile til hende. Og snakke med hende. Det  
er ligesom, hun ikke er der. – *"Hallo! Er der nogen  
hjemme?"*

Heidi prøver at være en god pige – og hun prøver alt,  
hvad hun kan, for at gøre mor glad. Men det hjælper  
overhovedet ikke.



Heidi kigger ind til mor. Hun ligger i sofaen og sover.  
Igen i dag...  
*"Åh, kommer du der, Heidi? Jeg er så træt"*, siger  
mor.  
*"Vil du være med til at tegne, mor?"* spør' Heidi.  
*"Åh, jeg orker ikke lige nu"* siger mor.



## ...og en dejlig dag!

Nogen gange er mor heldigvis helt sig selv. Så synger  
hun i badet. De bager boller og går på besøg hos  
moster Theresa. Og så krammer de og hygger på livet  
løs.

## Jakob kan blive SÅ rasende!!



Nu er hans far igen gået i seng,  
og de havde aftalt, at de skulle til fodbold!  
Hvor er det træls!!!

Det er simpelthen SÅ godt at komme af med det, når man er vred.  
Hvad mon DU kan blive vred over?  
Eller ked af?  
Og hvad gør dig rigtig glad?



### Børn har ret til deres egne følelser

Sandra er også vred. Hun siger:

Min mor spør' og spør' altid: "Hvordan har du det, Sandra? – Vil du ikke nok fortælle mig, hvad du går og tænker på?"

Hun er SÅ bekymret for mig. Det er ikke til at holde ud! Jeg har det faktisk både godt og skidt. Og det er vel i orden! Jeg gider bare ikke snakke med hende om det.

Men HUN kunne godt have fortalt, at hun havde taget alle de piller! Det var SÅ STRENGT, at jeg sku' høre det fra én i skolen!!

Når jeg så bliver gal eller ked af det, er det, som om hun synes, dét er forkert. "Dæmp dig lige ned!" siger hun, eller: "Så galt er det vel heller ikke?"

Man har vel ret til at have de følelser, som man har, ikke?



Der er lidt sært i vores hus.  
Min far er trist og stille.  
Er det mon noget, jeg har gjort,  
selv om jeg ikke ville?

Min far og mor, de snakker tit  
alvorligt, kan jeg høre,  
men siger, at det ikke er  
for mine barneører.