

## “Snak om det... med alle børn”

– en bog om angst, depression, stress og traumer  
af Karen Glistrup – illustrationer af Pia Olsen

Forord af HKH Kronprinsesse Mary

Udgivet med støtte fra Sundhedsministeriet

Evalueret af TrygFonden



600.000 danskere er ramte, og mange børn er berørte af deres forældres psykiske lidelse. Men de voksne mangler ord, så ingen taler med børnene om det, de oplever i familien. Børnene må selv forsøge at skabe sig en meningsgivende forståelse. Dette indikerer ikke sundhedsfremme<sup>1</sup>.

Siden 90'erne har familierapeut og forfatter Karen Glistrup hjulpet sindslidende og misbrugende forældre med at få hul på snakken med deres børn. Hun har samlet på ord og høstet erfaringer om hvilke emner, der skal italesættes. Og hun har indset, hvordan skam kan opløses, når mennesker mødes med nærvær, tydelighed og hjertelig anerkendelse. Alt er lagt ind i bogen 'Snak om det... med alle børn'.

### En bog til de berørte familier

Den helt unikke bog kan simpelthen hjælpe forældre og børn i gang med snakken om, hvad der er galt. Den er på en gang skrevet for børn, unge og voksne. Den tilbyder et sprog, som sammen med Pia Olsens tegninger åbner sind og hjerte hos både små og store mennesker.

### ... og til alle børn, unge og voksne

Men målgruppen er ikke alene dem, som selv oplever psykisk sygdom i familien. For alle børn vil før eller siden møde psykisk sygdom, enten i deres egen familie eller hos en kammerat. Fordomme og tabuer grundlægges i barndommen, og emnet skal derfor italesættes bredt – og i børnehøjde.

### Den fysiske bog er synlig

E-bogen 'Snak om det...' kan læses diskret. Papirbogen er synlig i rummet og den inviterer til åbenhed både når den ligger på bordet og når den bytter hænder. Det er papirbogens styrke.

### Bogens vej til børn, unge og forældre

'Snak om det... med alle børn' er ikke en bog, der når frem til målgrupperne ved almindeligt salg. Det ligger i tabuers natur, at vi undgår disse emner. Hvis bogen skal gøre sit arbejde, må den kunne deles ud som en gratis bog, og psykiatrien, praktiserende læger samt mange kommunale aktører efterspørger denne mulighed, idet bogen vil kunne aflaste dem i deres bestræbelser på at bringe børneperspektivet på banen.

Bogen er ligeledes oplagt til brug i både folkeskolen på alle klassetrin og på ungdomsuddannelserne.

### Stærk evaluering udfolder bogens budskaber

TrygFonden evaluerede første udgave af bogen: [Læs evalueringen her](#).

Efterfølgende er bogen udvidet med emnerne: flugt, traumer og PTSD, og den er udkommet på engelsk.

TrygFonden og Egmont Fonden har i fællesskab finansieret et digitalt undervisningsmateriale, som folder bogens budskaber ud til børn i 0.-6. klasse. Psykiatrifonden har stået for produktionen.

### ‘Snak om det...’ i udlandet

Både 'Snak om det...' og Karen Glistrups anden bog 'Hvad børn ikke ved... har de ondt af' (BELTZ marts 2016: 'Sag mir die warheit!') har vakt international interesse. 'Snak om det...' er udkommet i Norge og Tyskland og projekter under psykiatrien i både Milano/Italien og i Portland/Oregon har fået trykt bøger, til uddeling til patienter med børn. Der er sågar interesse fra Holland, Japan og Australien/New Zealand.

<sup>1</sup> Vidensråd for Forebyggelse: 'Børn og unges mentale helbred' (2014)