

# TAL MED HINANDEN

An illustration of two children sitting on a bed. The child on the left is a girl with short black hair, wearing a light blue shirt, looking towards the other child with a neutral expression. The child on the right is a boy with short black hair, wearing a purple long-sleeved shirt, looking back at the girl with a slightly concerned or attentive expression. The background is a simple room with a purple wall and a framed picture on the right.

Når én i familien er ramt af psykisk sygdom eller psykiske problemer.



# DENNE BOG TILHØRER:

---

Denne bog er din bog, som du kan læse sammen med en voksen, eller du kan læse den selv.

Når ens forældre er ramt af en psykisk sygdom, kan man have brug for at få forklaret, hvorfor mor eller far i perioder opfører sig anderledes. Man har brug for at vide, at det er den psykiske sygdom, der er på spil.

Bogen forklarer, hvad psykisk sygdom er, og hvordan mange voksne kan opføre sig, når de har en psykisk sygdom. Du kan ud fra de små historier i bogen tale med en voksen om, hvordan du tror, at personerne i bogen har det. Hvis deres far eller mor f.eks er træt meget af tiden eller virker meget sur.

Du kan vælge at slå op på situationer, som du kender eller vil vide mere om. Du finder en forklaring på, hvad psykisk sygdom er, hvad en familiesamtale er, og hvem der hjælper far eller mor, når de er syge. Der er nogle øvelser bagerst i bogen, som du kan lave. Se indholdsfortegnelsen på næste side.



# INDHOLDSFORTEGNELSE

- HVAD ER PSYKISK SYGDOM? 1
- HVAD FEJLER MOR OG FAR? 7
- HVAD LÆGGER DU MÆRKE TIL? 9
- BANGE 11
- TRÆT 13
- KED AF DET 15
- SUR 17
- GØR MÆRKE TIL TING 19
- SKAL GØRE BESTEMTE TING 21
- DRIKKER FOR MEGET 23
- MAD ER SVÆRT 25
- HÅB OG GLÆDE 27
- HVEM HJÆLPER MOR OG FAR? 29
- HVAD ER EN FAMILIESAMTALE? 32
- ØVELSER 35
- HVAD HAR DU LAGT MÆRKE TIL? 36
- FULDEND SÆTNINGEN 37
- DILEMMA-SPØRGSMÅL 39
- TÆNK OVER DET 41
- HVAD KAN DU GØRE? 42
- HÅB OG DRØMME 43
- TIL TEGNINGER OG NOTER 44
- NYTTIGE HJEMMESIDER OG RÅDGIVNING 50
- HVIS DU VIL LÆSE MERE 51
- OM BOGEN 52
- MINE HJÆLPERE 53

# HVAD ER PSYKISK SYGDOM?

Når vi snakker om sygdomme, tænker vi som regel på fysiske sygdomme. Det kan f.eks. være et brækket ben, influenza eller kræft. En fysisk sygdom betyder noget for, hvordan vores krop virker, og om vi kan passe vores skole og arbejde.

**Der er også noget, der hedder psykisk sygdom.**

Psykisk sygdom betyder noget for vores måde at tænke på, vores følelser, og hvordan vi opfører os. Man kan sige, at man har rod i tanker og følelser.



Når mor eller far har rod i deres tanker og følelser, bliver de måske let sure og skælder meget ud, er meget træt, bliver hurtigt vred eller ked af det, eller husker ikke hvad du har fortalt. Psykisk sygdom har forskellige navne: Det kan hedde angst, depression, OCD, psykose, PTSD, spiseforstyrrelse, ADHD, asperges og personlighedsforstyrrelse. Og der er mange flere.

Vi kalder det psykisk sygdom, fordi det er noget, der foregår i vores psyke (eller sind), som sidder inde i hjernen. Behandlingen kan foregå på et hospital, som vi kalder et psykiatrisk hospital, eller det kan foregå hos en læge, som man besøger en gang imellem.

Det er ikke alle, der kalder det psykisk sygdom. Nogle kalder det psykisk lidelse, sindslidelse, psykisk sårbarhed, stress eller dårlige nerver.

**Psykisk sygdom er også almindeligt. I hver skoleklasse er der 2-4 børn, som har en forælder med psykisk sygdom.**



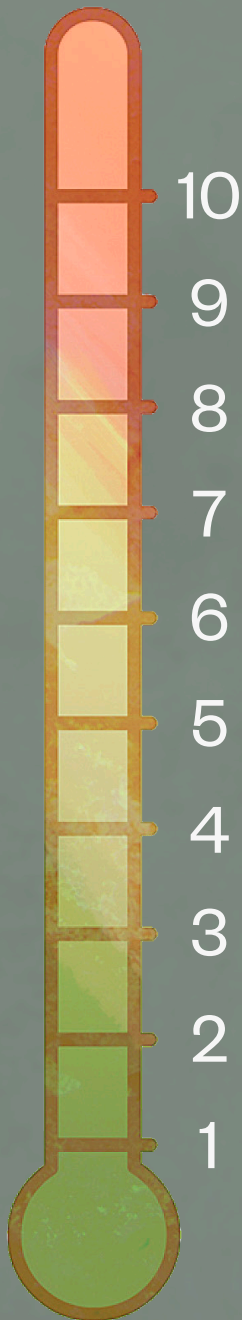
Når man er ramt af psykisk sygdom, kan man have svært ved at gøre det, man allerhelst vil gøre, f.eks. at hygge sig med sine børn.

Det er som om, at det er den psykiske sygdom og ikke en selv, der bestemmer, hvordan man tænker, føler og handler.

**Når én i en familie har en psykisk sygdom, bliver alle i familien påvirket.**







### Kig på figuren

Ligesom man kan være lidt eller meget syg af andre sygdomme (f.eks. influenza), kan man også være lidt eller meget syg af psykisk sygdom. Figuren skal vise dette.

I den grønne ende reagerer man det meste af tiden almindeligt, når noget driller, og man kan klare hverdagen. Alle kan være bange, sure, forvirrede og kede af det.

I den røde ende har man meget af tiden tanker og følelser, som er ubehagelige, og som man ikke kan styre. Det kan andre se ved, at man opfører sig anderledes. Man kalder det psykisk sygdom, fordi tanker og følelser er ramt af sygdom.

Nogle gange fylder den psykiske sygdom meget. Andre gange gør den ikke.

Som barn kan man tænke på, hvorfor ens mor eller far har det svært, eller hvorfor de siger og gør mærkelige ting.



Mange børn kan føle, at det er på grund af noget, som de har gjort.  
Eller de tænker over, hvad de kan gøre for, at far eller mor skal få  
det bedre.

Men det er aldrig børns skyld, at mor eller far får en psykisk  
sygdom.

**Man kan ikke gøre for, at man får en psykisk sygdom.**

**Man kan mærke, hvordan mor eller far har det, men  
psykisk sygdom smitter ikke, og man dør ikke af den.**

# HVAD FEJLER MOR OG FAR?

Måske har du allerede lagt mærke til noget hos mor eller far, før de kom til psykiateren? Noget du ikke kunne forstå?

Anton har lagt mærke til, at mor har været meget træt den sidste tid og ikke altid kan huske, hvad Anton har sagt.

Hun har også virket mere sur, end hun plejer. Hun bekymrer sig også over alting, så Anton får ikke lov til så meget mere.

En nat vågner Anton ved, at mor sidder og græder inde i stuen. Han tør ikke spørge, hvad der er galt.

En dag fortæller mor, at hun har været på sygehuset, fordi hun går og har det dårligt.

**Nu skal de finde ud af, hvad hun fejler. Måske er det en psykisk sygdom.**



Hvad tror du, at Anton tænker om, at mor måske har en psykisk sygdom?

Har du lagt mærke til noget hos din far eller mor, som kan være tegn på psykisk sygdom?

Hvordan tror du, at Anton har det?

Tror du, at det vil være rart for Anton at have en voksen at tale med?

# HVAD LÆGGER DU MÆRKE TIL?

Når man har en psykisk sygdom, kan den vise sig på forskellige måder.

På næste side er der nogle billeder af forskellige tegn på psykisk sygdom, som man kan opleve hos din far eller mor.

## **Kender du nogle af dem?**

Du kan læse mere om det på de næste sider i bogen.



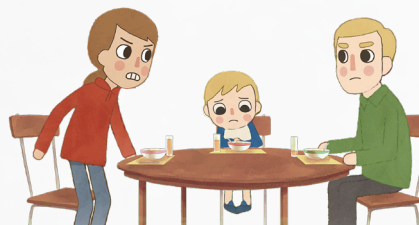
**BANGE**  
SIDE 10



**TRÆT**  
SIDE 12



**KED AF DET**  
SIDE 14



**SUR**  
SIDE 16



**GØR MÆRKELEGE TING**  
SIDE 18



**SKAL GØRE BESTEMTE TING**  
SIDE 20



**DRIKKER FOR MEGET**  
SIDE 22



**MAD ER SVÆRT**  
SIDE 24

# BANGE

Tobias' far har en psykisk sygdom. Han bliver bange, uden at der er grund til det.

Far kan nogle gange se helt forkert ud. Så kan han ikke gøre de ting, som han gerne vil, men sidder bare og stirrer ud i luften. Det har ikke noget med Tobias at gøre – Det er sygdommen, der fylder.

Flere psykiske sygdomme kan gøre os bange uden grund.

**Hvordan er det for din mor eller far?**



Hvordan tror du,  
at Tobias har det?

Har du oplevet, at din  
mor eller far ser ud til  
at være bange?

Hvad tror du, at  
Tobias tænker, når far  
ser sådan ud?

Hvad synes du, at  
Tobias skal gøre?



# TRÆT

Sofies mor ligger tit på sofaen midt på dagen.

Hun har en psykisk sygdom, som får hende til at føle sig træt og udmattet, selvom hun ikke har lavet noget særligt.

Det har ikke noget med Sofie at gøre. Det er sygdommen, der forstyrrer. Forskellige psykiske sygdomme kan gøre os meget trætte.

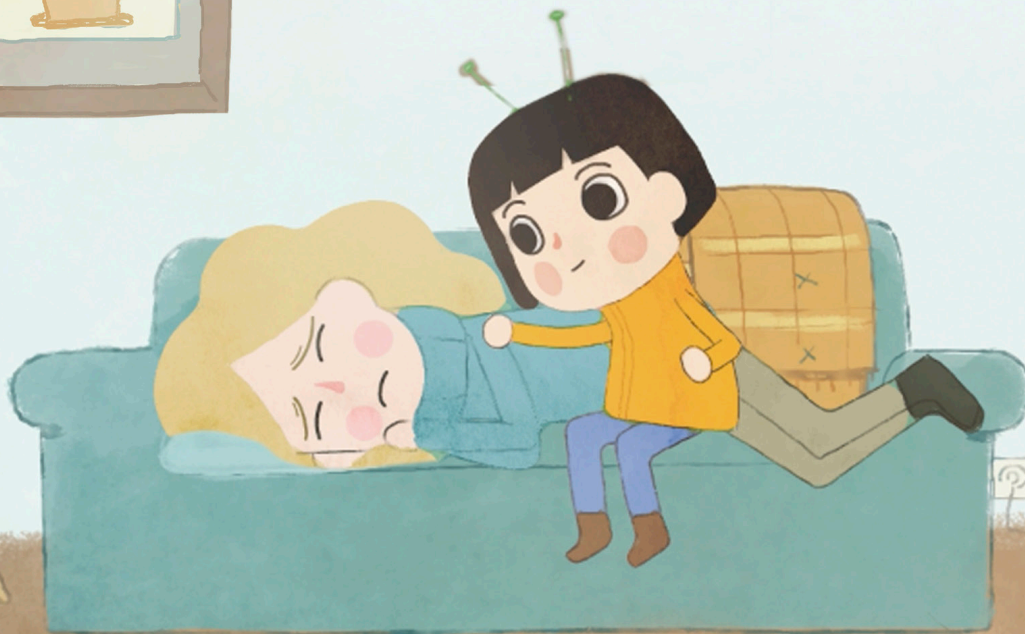
**Hvad kalder I din mor eller fars psykiske sygdom?**

Har du oplevet, at mor eller far er meget træt?

Hvad synes du, at Sofie skal gøre?

Hvordan tror du, at Sofie har det?

Hvad tror du, at Sofie tænker, når hun ser mor ligge på sofaen?



# KED AF DET

Oscars mor har en sygdom i tankerne og følelserne.

Det er en psykisk sygdom og betyder, at hun bliver meget ked af det. Nogen gange så meget, at hun græder.

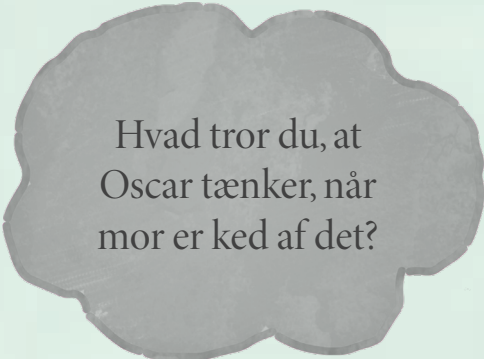
Mor har rigtig svært ved at blive glad igen. Det gør Oscar ked af det. Det er ikke rart, når hun græder.

At mor er ked af det, har ikke noget med Oscar at gøre. Men Oscar bliver ked af det, når hun har det sådan.

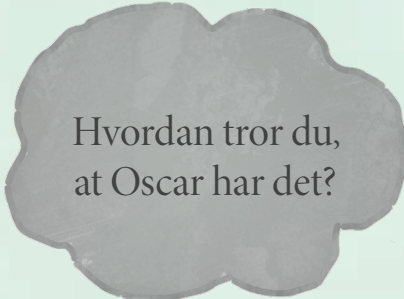
Det er den dumme sygdom, der fylder.

**Hvordan taler I om sygdommen hjemme hos jer?**

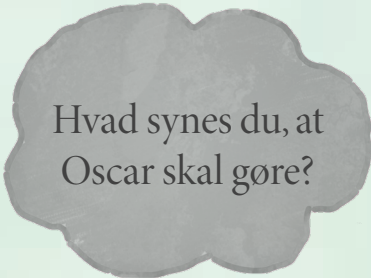





Hvad tror du, at  
Oscar tænker, når  
mor er ked af det?



Hvordan tror du,  
at Oscar har det?



Hvad synes du, at  
Oscar skal gøre?



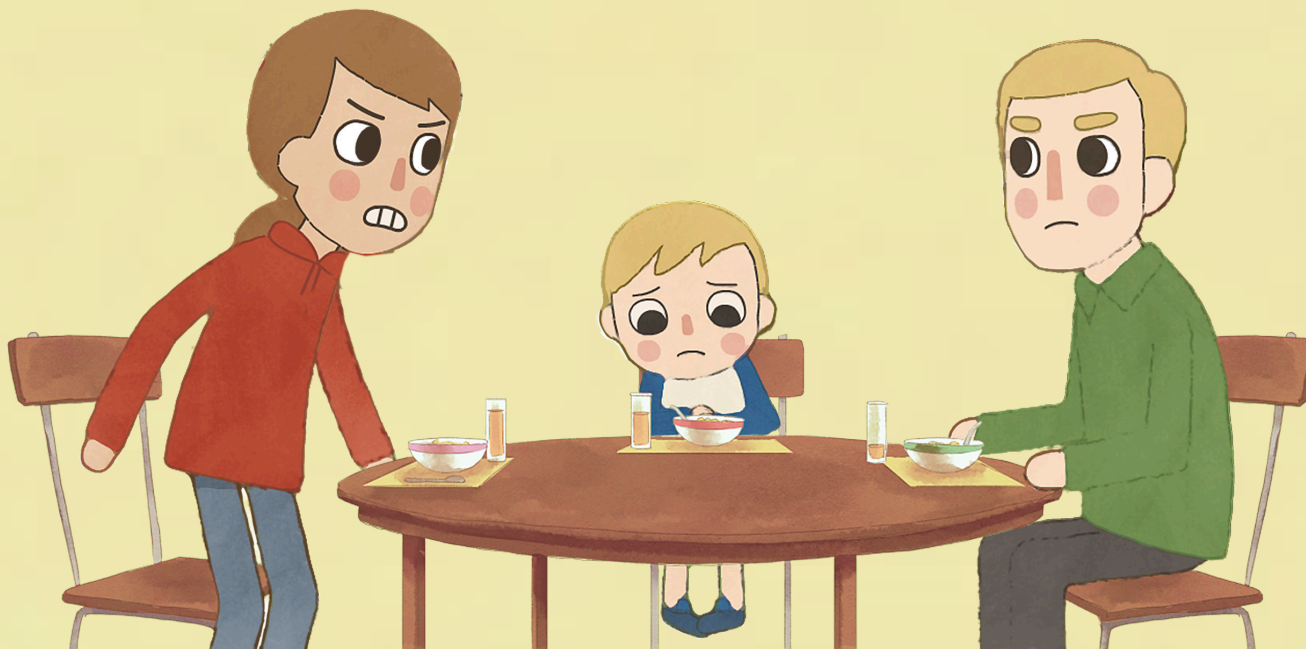
Kender du til, at  
mor eller far er  
meget kede af det?

# SUR

Maliks mor kan nogle gange blive meget sur uden grund. Især på de dårlige dage. Malik bliver bange, når det sker. Han tror, at det kan være, fordi han har gjort noget forkert.

Mors vrede har ikke noget med Malik at gøre. Det er den psykiske sygdom, der gør mor alt for sur. Mange psykiske sygdomme kan gøre, at man bliver sur over næsten ingenting.

**Hvad er navnet på din mor eller fars psykiske sygdom?**



Hvad tror du, at Malik  
tænker, når mor er  
meget sur?

Hvad synes du, at  
Malik skal gøre?

Hvordan tror du,  
at Malik har det?

Kender du til, at mor  
eller far bliver meget  
sure?

# GØR MÆRKE TING

Emilies far har en psykisk sygdom, som får ham til at tænke, sige eller gøre mærkelige ting. Han kan tro, at der er nogen, der vil ham noget ondt, eller han kan høre en stemme, som fortæller ham dumme ting.

Emilie bliver bange, når hun kan se, at far har det sådan. Hun tænker på, om det er noget, hun har gjort. Men det har ikke noget med Emilie at gøre.

Det er den psykiske sygdom, der får far til at tænke og gøre de mærkelige ting.

**Hvad har du lagt mærke til, når din far eller mor får det mærkeligt?**





Hvad synes du, at  
Emilie skal gøre?

Hvad tror du, at Emilie  
tænker, når hun ser far have  
det sådan?

Kender du til, at mor  
og far gør og siger  
mærkelige ting?

Hvordan tror du,  
at Emilie har det?

# SKAL GØRE BESTEMTE TING

Aishas far vasker hænder hele tiden. Han tror, at der sker noget slemt, hvis han ikke vasker dem hver time. Aisha er begyndt at tænke på, om det er rigtigt at vaske hænder så ofte, og om hun også skal vaske hænder noget mere.

Fars tanker er blevet ramt af en sygdom, som giver dumme tanker, der får ham til at gøre bestemte ting. Når far vasker hænder hele tiden, er det sygdommen, der fylder.

Forskellige psykiske sygdomme kan få mor eller far til at gøre bestemte ting igen og igen.

**Gør eller siger din far eller mor bestemte ting?**



Hvad tror du, at Aisha  
tænker, når hun ser far  
vasker hænder hele tiden?

Hvordan tror du,  
at Aisha har det?

Hvad synes du, at  
Aisha skal gøre?

Kender du til, at mor og  
far gør bestemte ting hele  
tiden?

# DRIKKER FOR MEGET

Jonas har lagt mærke til, at mor drikker for meget, når hun har det skidt.

Jonas kan mærke, at hun bliver fuld på en ubehagelig måde. Jonas tænker meget på, om det er hans skyld, og hvad han mon kan gøre for at få mor til at stoppe.

Men mors drikkeri har ikke noget med Jonas at gøre.

Mor er blevet ramt af afhængighed af alkohol. Det betyder, at hun drikker for meget. Det er noget, som mor har svært ved at klare selv, og mor har brug for hjælp til at stoppe.

**Hvordan er det med din mor eller far?**

Hvad tror du, at Jonas tænker, når han ser mor drikke alkohol og blive fuld?

Hvordan tror du, at Jonas har det?

Hvad synes du, at Jonas skal gøre?

Kender du til, at mor eller far nogle gange drikker for meget?



# MAD ER SVÆRT

Julias mor er meget optaget af mad. Julia ved ikke, hvad mor tænker, men Julia kan mærke, at mor opfører sig mærkeligt, når der er noget at spise.

Julias mor har en psykisk sygdom, der får hende til at tænke dårligt om sig selv og sin krop, og som gør det svært med mad. Det er en psykisk sygdom, der får mor til at have det sådan.

Psykisk sygdom kan få mor eller far til at tabe lysten til at spise eller til at spise alt for meget.

**Hvordan er det med din mor eller fars sygdom?**

Hvordan tror du, at  
Julias mor har det?

Hvad synes du, at  
Julia skal gøre?

Hvordan tror du,  
at Julia har det?

Hvad har du lagt  
mærke til hos  
din mor og far?



# HÅB OG GLÆDE

Mor eller far kan sagtens være gode forældre, selvom de er ramt af psykisk sygdom. Psykisk sygdom fylder ikke lige meget hele tiden. Det er ligesom vejret. Nogle gange skinner solen, og andre gange regner det.

Mor eller far kan have gode eller dårlige dage. Det kan også svinge i løbet af dagen. Når sygdommen ikke fylder, er det dejligt at hygge sig med sin familie og lave gode og sjove ting.

Det er vigtigt at vide, at der er andre voksne, der hjælper mor og far med at få det bedre.

**Det gælder om at huske på de gode oplevelser.**





# HVEM HJÆLPER MOR OG FAR?

Når far eller mor har fået en psykisk sygdom, skal de tale med en læge om det. Ofte taler de også med en psykolog, sygeplejerske eller socialrådgiver. Det kan også være, at de skal have noget medicin.

Når far eller mor har det rigtig dårligt, kan det være, at de bliver indlagt på et psykiatrisk hospital for at få hjælp.

Hvis din far eller mor bliver indlagt, har de et værelse, hvor de sover. Der er også en fælles stue, hvor alle, der er indlagte, spiser og er sammen.

## **Du kan besøge din mor eller far på sygehuset.**

Nogle gange kan mor og far være så dårlige, at det er bedst at tale i telefon eller skrive sammen, før du kan komme på besøg. Mor eller far kan også sende et billede af, hvordan der ser ud på sygehuset.





*Modelfoto*

# HVAD ER EN FAMILIESAMTALE?

Det kan godt være svært at forstå, hvad psykisk sygdom er, og hvordan du kan se det hos far eller mor.

Derfor kan det være godt at få hjælp til at tale om, hvad sygdommen gør, og hvad du tænker om det, der sker.

På alle psykiatriske sygehuse arbejder der voksne, som er gode til at tale med børn og forældre om psykisk sygdom. De inviterer dine forældre og dig til en familiesamtale, hvor I taler om mor eller fars sygdom.

**Rigtig mange børn er glade for at komme og snakke om alt det, der sker i deres familie.**

Men mange er også usikre på, hvad de skal sige og har ikke så meget lyst til at sige noget.

Det er helt i orden. Du behøver ikke at sige så meget, hvis du ikke har lyst. Så kan du bare lytte til det, der bliver talt om.


Inden familiesamtalen har din mor eller far fortalt personalet om dig. Om hvor gammel du er, og hvad du hedder.

Til familiesamtalen taler I om mors eller fars sygdom, og hvis du vil, kan du fortælle om dine oplevelser og tanker om den psykiske sygdom.

De fleste børn synes, at det er rart at vide, hvad der sker med deres far eller mor.

Man kan godt have lidt ”sommerfugle i maven”, inden man kommer til samtalen, men bagefter ved man mere, og det er rart.

**I taler også om, hvis I har brug for mere hjælp eller støtte i familien.**

An illustration of a woman and a child standing in a library. The woman, on the left, has dark skin, black hair in a ponytail, and rosy cheeks. She is wearing a white long-sleeved shirt and blue pants. The child, on the right, has dark skin, black hair, and rosy cheeks. He is wearing a blue jacket and dark pants. They are both looking towards the right. The background shows bookshelves filled with books, rendered in a soft, painterly style with warm colors like orange, yellow, and pink. Two yellow thought bubbles are positioned above the child, containing text.

”Det er det bedste, der længe  
er sket for vores familie.”

Mor til barn på 9 år

”De var rigtig søde, og det var  
godt at tale om, hvad mor fejler.”

Barn på 9 år

# ØVELSER

I resten af bogen kan du lave forskellige øvelser, som kan hjælpe dig til at forstå mere om den psykiske sygdom. Du kan tegne og skrive nogle af de ting ned, som I har talt om til familiesamtalen, og som du tænker over bagefter.





# HVAD HAR DU LAGT MÆRKE TIL?

Du har sikkert lagt mærke til mange ting hos din mor eller far. Både når sygdommen fylder, og når far og mor har det godt.

Når sygdommen fylder (dårlige dage)	Når sygdommen ikke fylder (gode dage)
<i>Mega træt</i>	<i>Lytter efter</i>
<i>Husker dårligt</i>	<i>Kan huske, hvad du har sagt</i>
<i>Sur</i>	<i>Vil gerne hygge</i>

# FULDEND SÆTNINGEN

Når du fuldender sætninger, skal du sige det, som du først tænker på. Du skal altså ikke tænke for længe. Dine "svar" kan handle om psykisk sygdom eller om noget helt andet. Hvis du synes, at en sætning er for svær, så spring den over. Det er sjovt at fuldende sætninger sammen med andre og høre forskellige svar.

- Jeg bekymrer mig for .....
- Jeg ville ønske, at min mor eller far .....
- Hvis jeg skulle snakke med nogen om mors eller fars sygdom, så skulle det være .....
- Jeg kunne godt tænke mig at vide mere om .....
- Dét, jeg bedst kan lide at lave sammen med mor/far, er .....
- Mor/far er på sygehuset, fordi .....
- Det værste ved mors eller fars sygdom er .....
- Det er trist, at .....
- Jeg kunne godt tænke mig at snakke om .....

- Jeg kunne godt tænke mig, at min lærer .....
- De andre drenge eller piger synes vist, at jeg .....
- Nogen gange bliver jeg bange, når .....
- Jeg bliver vred, når .....
- Jeg bliver glad, når .....
- Hjemme hos os .....
- Jeg føler mig alene, når .....
- Det, der hjælper mig mest, er .....
- Min bedste ven er .....
- Min bedste voksenven er .....
- Hvis jeg har brug for hjælp, vil jeg kontakte .....
- Jeg synes, at det er vigtigt at snakke om .....

# DILEMMA-SPØRGSMÅL

## HISTORIEN OM TOBIAS OG ANNA

Anna og Tobias bor sammen med deres far og mor. Mor har en psykisk sygdom. Sygdommen får mor til at blive meget trist og ked af det hele tiden. Nogle gange bliver mor også meget vred, uden at der er grund til det.

Hvem eller hvad tror du kan hjælpe Anna og Tobias' mor med at få det bedre?

**Vælg en eller flere af følgende muligheder:**

- 1** Anna og Tobias, ved at være stille, ikke plage og blive hjemme hos mor?
- 2** Far, ved at være sød mod mor?
- 3** Indlæggelse på et sygehus?
- 4** Medicin?
- 5** Samtaler med nogen, der ved noget om psykiske sygdomme?
- 6** Frisk luft og motion?
- 7** Sund mad?
- 8** Være sammen med andre, der har en psykisk sygdom?
- 9** Være sammen med venner og familie?
- 10** Har du andre forslag?

# DILEMMA-SPØRGSMÅL

## HISTORIEN OM JONAS

Jonas er 10 år gammel og går i 4. klasse. I dag skal han til fødselsdag hos sin bedste ven Martin. Han har glædet sig meget, for de har nemlig planlagt en spændende skattejagt for kammeraterne.

Men Jonas er ikke så glad, da han skal afsted, for mor har fortalt, at far ikke har det så godt. Han skal på sygehuset og tale med en læge. Far har før været indlagt med en depression. Dengang var han indlagt meget længe.

Jonas ved ikke, om han skal tage med til fødselsdagen eller blive hjemme.

### Spørgsmål:

- 1 Hvordan tror du, at det vil være for Jonas at tage til fødselsdagen?
- 2 Hvordan tror du, at Jonas vil have det, hvis han bliver hjemme?
- 3 Synes du, at Jonas kan være kort tid til fødselsdagen?
- 4 Hvad synes du, at Jonas skal gøre?
- 5 Hvad tror du, at Jonas' far og mor synes, at han skal gøre?
- 6 Er der mon nogen, der passer på Jonas' far?

# TÆNK OVER DET

Tænk over, hvordan det er for dig med din mors eller fars psykiske sygdom. Vælg det svar (tal), der passer på de forskellige spørgsmål.

- 1** = Ingenting eller slet ikke
- 2** = Lidt eller en gang imellem
- 3** = Midt imellem eller ofte
- 4** = Meget eller tit

- Hvor meget ved du om psykisk sygdom?
- Hvor tit taler du med dine forældre om psykisk sygdom?
- Hvor tit taler du med venner om psykisk sygdom?
- Hvor svært vil det være at fortælle andre om det, hvis der er psykisk sygdom i familien?
- Hvad betyder det for dig, at andre kender til din situation hjemme?
- Hvor mange gange om dagen tænker du på, om din mor eller far har det godt, mens du er i skole?
- Hvor påvirket er du, hvis det går dårligt med din mor eller far?
- Hvad betyder det for dig, hvis din mor eller far har det godt?
- Kan dine kammerater se på dig, når det går dårligt?
- Ser dine lærere, hvordan du har det?
- Hvor tit aflyser du aftaler med dine venner, fordi den psykiske sygdom fylder for meget i dine tanker?

Fortæl om dine tanker til en voksen, som du er tryk ved.

# HVAD KAN DU GØRE?

Her kan du tænke over, hvad du selv kan gøre, og hvad andre kan gøre.

**Hvad har du lagt mærke til hos dig selv, når sygdommen fylder?**

*Jeg bliver ked af det*



**Hvad kan få dig til at få det bedre, når sygdommen fylder?**

*Besøge min ven*



**Hvad kan din far eller mor gøre for at hjælpe dig, når sygdommen fylder?**

*Fortælle at sygdommen fylder lige nu og sige, at det er ok, at jeg besøger min ven*



# HÅB OG DRØMME FOR FREMTIDEN

**Hvilke håb og  
drømme har du for  
fremtiden?**

*At min far kan være med til min fødselsdag*

**Hvordan kan de  
blive opfyldt?**

*At min far når at få det bedre: Lægen kan hjælpe min far*

**Hvem kan hjælpe dig  
med at opfylde dem?**

*Mine forældre*



# TIL TEGNINGER OG NOTER











# NYTTIGE HJEMMESIDER OG RÅDGIVNING

- [www.somandre.dk](http://www.somandre.dk) (for større børn): Filmen: ”Viktors bog”, For unge. Råd og vejledning
- [www.psykiatrifonden.dk/BUSP](http://www.psykiatrifonden.dk/BUSP)
- Psykiatrifondens rådgivning: 3925 2525
- Børnetelefonen: 3555 5559 eller [www.boernetelefonen.dk](http://www.boernetelefonen.dk)
- Regionerne: Søg på psykinfo på Google. Information om, hvad der sker i din Region.
  - PsykInfo Region H
  - PsykInfo Region Sjælland
  - PsykInfo Region Syd Danmark
  - PsykInfo Region Midt
  - PsykInfo Region Nord
- ”Snak om det”: Film findes på [psykiatrifonden.dk/BSP](http://psykiatrifonden.dk/BSP)

# HVIS DU VIL LÆSE MERE

Bøger til børn, som kan lånes på biblioteket:

- Hvad er der i vejen?: til børn og unge med forældre, der har sindslidelse. Af Tytti Solantaus, Socialt Udviklingscenter SUS, 2006
- Hvordan kan jeg hjælpe mit barn?: til forældre med sindslidelse. Af Tytti Solantaus, Socialt Udviklingscenter SUS, 2005
- I morgen er alt, som det plejer. Af Lina Stoltz, Carlsen, 2015
- Inden i mig inden i de andre. Af Karen Glistrup, Gyldendal, 2015
- Kampen om troldemagten. Af Ingelise Nordenhof, Ørnens forlag, 2012
- Karl og Emmas mor er blevet rundtosset. Af Susanna Gerstorff Thidemann, Socialt Udviklingscenter SUS, 2007
- Klumpen. Af Teddi Doleski, Ørnens forlag, 2000
- Min fars sygdom. Af Bente Gran, Forlaget Mikro, 2017
- Rosas mor er på psykiatrisk hospital. Af Mala Moszkowicz m.fl., Socialt udviklingscenter SUS, 2007
- Snak om det. Med alle børn. Af Karen Glistrup, PsykInfo Forlaget, 2011
- Viggo og Walthers verden. Af Nanna Sofie Højstrøm, [www.en-af-os.dk](http://www.en-af-os.dk), 2016
- Vi skal vise dem. Af Bente Bratlund, Høst & søn, 2013



# OM BOGEN

Denne bog er lavet som en del af i projekt ”Taleboblen”, der er et samarbejdsprojekt mellem Psykiatrifonden og Psykiatrien i de fem Regioner.

Projektet er støttet af Veluxfonden og har til formål at støtte og fremme børneinddragelse, når en forælder er ramt af en psykisk sygdom.

Bogen er målrettet børn mellem 7-12 år. Den udleveres til forældrene ved forældresamtalen i psykiatrien. Det kan være en god idé for forældrene at læse bogen igennem først og derefter læse bogen med deres børn, så man kun læser det, som er relevant for lige netop deres situation. Bogen kan både læses af forældre og børn sammen og/eller af børnene selv.

Vi håber, at bogen vil være en støtte til, at både forældre og personale får inddraget børnene endnu mere, når familien er ramt af psykisk sygdom.

Tak til faglig konsulent Ingelise Nordenhof ([www.nordenhof.com](http://www.nordenhof.com)) for et kvalificeret bidrag.

# MINE HJÆLPERE

Her kan du skrive, hvem du kan kontakte, hvis du har brug for at tale med nogle andre voksne. Det kan både være nogen i din familie, dine venner, en lærer eller pædagog eller andre.

Navn	Telefon





PSYKIATRI  
FONDEN

VELUX FONDEN

REGION H Psykiatri

REGION  
Sjælland  
- vi er altid for dig

Psykiatrien i  
Region Syddanmark

midt  
regionmidtjylland

REGION NORDJYLLAND  
- i gode hænder