

Si può dire...

Un libro per parlare con i bambini di ansia, depressione, stress e traumi

di **Karen Glistrup** - illustrato da **Pia Olsen**



Con il patrocinio di



“Il lavoro di Karen Glistrup mostra la sua forza nella capacità di aprire il dialogo tra adulti e bambini sulle emozioni. Raccomando fortemente questo libro a tutti, non importa se nella tua famiglia sia presente il disturbo mentale.”

Poul Nyrup Rasmussen

Primo Ministro in Danimarca 1993-2001

“Gli adulti devono parlarne se si vuole comprendere la vita e le questioni inafferrabili e inaccettabili come il disagio mentale. Perciò il libro di Karen è un importante strumento per una maggiore comprensione - sia per gli adulti che per i bambini.”

Lisbeth Zornig Andersen

Chairman del Danish National Council for Children, 2009-12

“Questo libro pone le basi di un nuovo modo di essere che molti di noi non hanno mai conosciuto nelle famiglie in cui sono cresciuti. Una tradizione di un'unione sempre più forte tra figli e genitori di fronte al dolore, ai segreti e alle preoccupazioni che prosciugano l'energia e la vitalità di tutti.”

Jesper Juul – family-lab.com

Il famoso autore del libro: ‘Il bambino è competente’

“Quando si combatte la depressione il trattamento da solo non è abbastanza. L'informazione è vitale. Quindi, i libri che demistificano sono necessari. Dunque questo libro incontra un bisogno molto ampio e importante.”

Poul Videbech

Professore, Dr.Med.Sc., Consulente

“Un libro prezioso e illuminante, che dimostra che di malattia mentale si può e si DEVE parlare ai bambini, perché la prevenzione comincia laddove finiscono lo stigma e la vergogna. Imprescindibile per tutte le famiglie in cui un genitore, o entrambi, soffrono di un disturbo mentale, e per la società tutta. C'è tanto bisogno di informazioni come queste, che aiutino ad affrontare apertamente e con consapevolezza insieme agli adulti di domani una tematica apparentemente spinosa, che diventa via via più gestibile man mano che il muro del silenzio viene abbattuto. Mi auguro che questo libro possa raggiungere più persone possibile ed essere distribuito anche nelle scuole!”

Stefania

Creatrice del blog “Mia Madre E' Bipolare”

e del gruppo Facebook “Figli di Persone con un Disagio Psicico”



Karen Glistrup

Karen Glistrup è un'assistente sociale e una psicoterapeuta della famiglia e della coppia. Tiene conferenze, insegna e supervisiona professionisti che lavorano con bambini e adulti sofferenti.

Karen ha anche scritto il libro acclamato dalla critica "Hvad børn ikke ved ... har de ondt af" Hans Reitzel 2002/2006/2014 ("Ciò che i bambini non sanno ... fa male).

www.karenglistrup.dk



Pia Olsen

Pia Olsen è un'artista di Copenhagen, Danimarca.

Lavora come freelance e crea illustrazioni per libri, siti web, riviste, apps e pubblicità.

www.piaolsen.com

si può dire...

Un libro per parlare con i bambini di ansia, depressione, stress e traumi

© Karen Glistrup - www.karenglistrup.dk
Seconda edizione 2014

Titolo originale: *snak om det... med alle børn*
Prima edizione in Danimarca nel 2011
by **PSYKINFO** Forlaget - PsykInfoMidt.dk

Prima edizione italiana: 2014
Seconda edizione italiana: 2015

Illustrazioni: Pia Olsen - www.piaolsen.com
Layout: Eliodue srl
Foto: Anne Kring
Traduzione: Francesca Tasselli, Isabella Brusa

Tutti i diritti riservati.

Questo libro può essere riprodotto solo da enti che hanno stipulato un accordo con Copy-Dan e unicamente nell'ambito di detto accordo.

Un estratto dell'Ebook in lingua inglese può essere scaricato gratuitamente su www.talk-about-it.eu

La versione danese è stata supportata e valutata da TrygFonden.

È possibile leggere la valutazione sul sito www.talk-about-it.eu

La versione italiana è stata curata dall'Associazione Contatto Onlus e supportata dal Comune di Milano, Politiche Sociali e Cultura della Salute, Settore Servizi Minori, Famiglie e Territorialità con i fondi Ex Lege 285/1997.

Con il patrocinio e il contributo dell'Autorità Garante per l'Infanzia e l'Adolescenza.

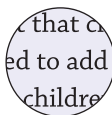
Linee guida per la lettura



- La parte di sinistra, con le illustrazioni, serve da ispirazione per le conversazioni con i bambini più piccoli.



- La parte centrale, con le icone, è rivolta ai bambini che vanno a scuola.



- La parte a destra, con lo sfondo in grigio, contiene informazioni e suggerimenti destinati agli adulti per proseguire la conversazione con i propri figli.

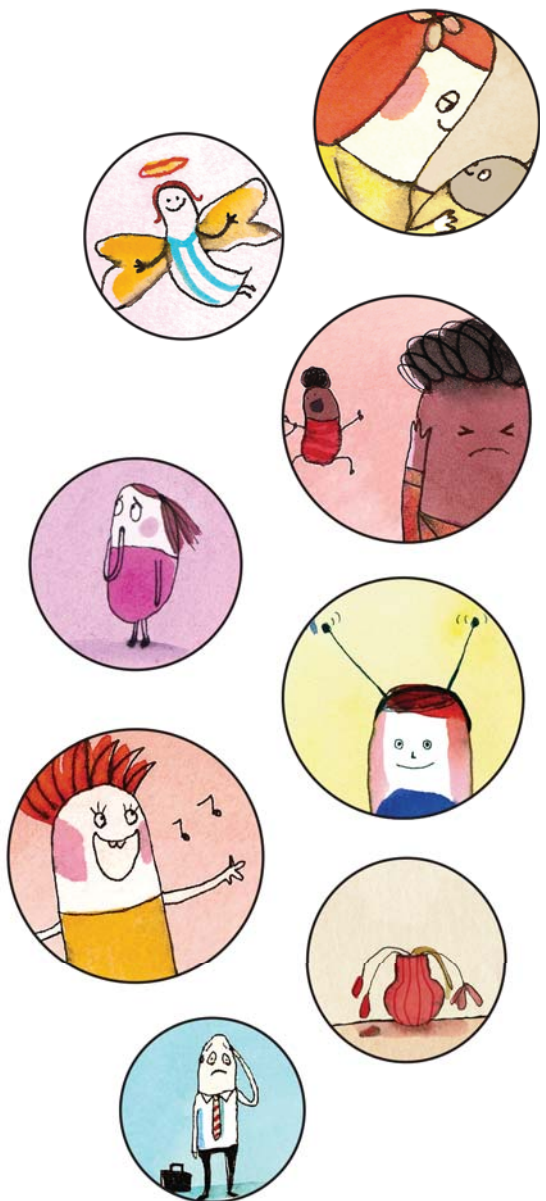
Non riporre questo libro nello scaffale. Tienilo a portata di mano in modo che i bambini possano sfogliarlo e leggerlo da soli.

Puoi anche leggerlo assieme a loro, cercare alcuni argomenti e commentare le figure. Presta attenzione a ciò che interessa a tuo figlio. Fermati. Ascolta, pensa ad alta voce e dialoga.

Buona lettura!



Talk about it - with every child



SOMMARIO

PREFAZIONE.....	5
INTRODUZIONE E BENVENUTO.....	6
COSA SONO L'ANSIA E LA DEPRESSIONE.....	8
- <i>Come ci fa sentire e cosa sembra?</i>	
DISORDINE NEL CERVELLO.....	12
- <i>Come lo chiami?</i>	
NON E' MAI COLPA DEI BAMBINI.....	16
- <i>Le tante cause della malattia mentale</i>	
TRAUMI E DISTURBO POST-TRAUMATICO DA STRESS.....	18
ALCOOL E DROGHE.....	22
IL CERVELLO COME UN COMPUTER.....	24
- <i>Il corpo e la mente sono connessi</i>	
SE IL TUO PAPA' O LA TUA MAMMA SOFFRE DI UNA MALATTIA MENTALE.....	28
- <i>Molti bambini sono sulla stessa barca. Con o senza segnali di sofferenza</i>	
CAMBIAMENTI D'UMORE.....	30
- <i>Si possono prevedere. Che cosa non va?</i>	
I BAMBINI AVVERTONO TUTTO.....	34
- <i>Quando i genitori litigano il cuore soffre</i>	
COME GUARIRE.....	38
- <i>E come stare meglio</i>	
BUONE RELAZIONI E BUONE CONVERSAZIONI.....	42
- <i>Sono in chiave maggiore e in chiave minore</i>	
CONTAGIO, ATTACCAMENTO E GIUSTI LIMITI.....	50
ALTRE IDEE, UN ESERCIZIO E IL SORRISO.....	52
POSTFAZIONE DI KAREN GLISTRUP.....	55
L'ASSOCIAZIONE CONTATTO ONLUS E IL PROGETTO SEMOLA.....	56

Prefazione dell’Autorità Garante per l’Infanzia e l’Adolescenza

Vivere con una persona affetta da disturbi mentali è una prova faticosa e dolorosa, che talvolta la vita ci pone. Ma se quella persona è tua mamma o tuo papà, allora crescere diventa difficile, perché ti fai domande alle quali non sai rispondere, e provi sensazioni contrastanti ripetendoti: «Ma è colpa mia se la mamma piange sempre, o se papà non vuole più uscire di casa? Se non mi abbracciano, se stanno sempre zitti?». Questo si domanda un bambino o un ragazzo che assiste agli effetti di ansia, depressione, stress e traumi. E quasi sempre nessuno risponde loro.

Questo libro invece lo fa. Anzi, fa di più, aiuta gli adulti a formulare risposte comprensibili per i figli, dopo aver visualizzato i confini labili degli effetti in famiglia del disagio mentale. Li spinge a guardare verso i loro figli e nipoti. A rispettare i diritti sanciti dalla Convenzione Onu per l’infanzia e l’adolescenza, che ricorda fra l’altro l’importanza che ogni bambino cresca in un ambiente consono per il proprio sviluppo fisico, mentale, morale e sociale.

Questo libro è prezioso per vari motivi, sono grato a chi l’ha scritto e a chi ora lo sta portando in Italia. È pensato per far capire ai più piccoli di cosa soffrono i loro genitori, disattivando possibili sensi di colpa e aiutando a razionalizzare; ma è anche pensato per chi è affetto da disagi mentali, così difficili da diagnosticare, curare, ammettere.

La nostra psiche è un marchingegno complicato, sofisticato e sfuggente. Lo è fin da quando nasciamo. «I bambini capiscono tutto», in queste pagine si ricorda questa verità. E allora aiutiamoli a capire al meglio, informiamoli, ascoltiamo, proteggiamoli anche e soprattutto quando la vita gli si presenta dolorante.

Vincenzo Spadafora

Autorità Garante per l’Infanzia e l’Adolescenza

Benvenuti!

Le persone hanno diversi stati d'animo.
Ma qualche volta rimangono di cattivo umore per troppo tempo.
Cosa c'è di male in questo?



Questo libro parla di cosa c'è che non va.
Per esempio quando i genitori non stanno molto bene e non riesci a capirne il perché.

Alcuni adulti che non stanno molto bene



Abe di notte non riesce a dormire.
I suoi pensieri riguardano solo cose brutte.
Lo tengono sveglio anche se lui è molto stanco.



Oswald ha il mal di stomaco
e non ha appetito.



Ogni giorno Lana dice *"Non sono capace di fare niente... e sono anche una cattiva madre!"*
Il dottore dice che Abe, Oswald e Lana hanno un disturbo chiamato **DEPRESSIONE**.

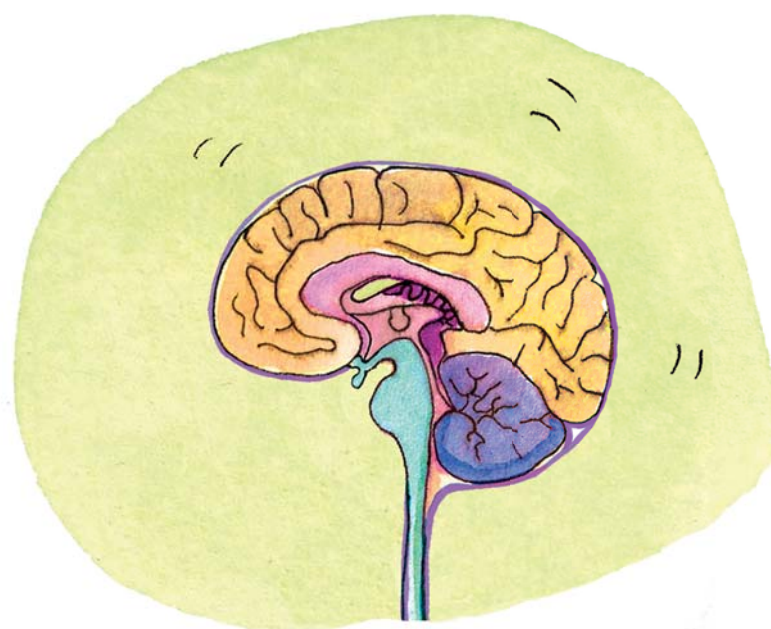


Laila sta seduta qui, tutta impaurita.
Non c'è niente di cui avere paura. Ma nei suoi pensieri è sicura che tutto sia pericoloso.
Il dottore dice che Laila ha un disturbo chiamato **ANSIA**.

Ci sono malattie del corpo e malattie della mente



Chiamiamo malattie fisiche quelle che fanno ammalare il nostro corpo. Probabilmente le conosci!



Chiamiamo malattie mentali quelle che creano disordine nel cervello o nella mente.



Tutti abbiamo un corpo e tutti abbiamo una mente

Abbiamo familiarità col nostro corpo perché possiamo toccarlo: braccia, orecchie, gambe e dita.

E poi tutti gli organi interni: stomaco, cuore, polmoni, vene e molte altre parti.

Molte malattie fisiche le puoi vedere.

Se ti chiudi un dito nella porta, ti si gonfia e diventa viola. Lo puoi vedere. Se hai l'influenza, ti viene la febbre. La puoi misurare. Ma un mal di stomaco non lo puoi vedere. E neppure un attacco di cuore.

Il corpo e la mente procedono di pari passo

Proprio come il sangue scorre nelle arterie del tuo corpo, così gli stati d'animo scorrono nella mente - la psiche - attraverso il sistema nervoso del cervello, il nostro Quartier Generale.

La psiche è costituita dai nostri pensieri e dai nostri sentimenti. E' la caratteristica degli esseri umani. La nostra personalità. Puoi essere ansioso, impulsivo o un solitario senza per questo avere una malattia mentale. Ogni essere umano ha la propria personalità. E ogni persona ha una psiche. Ma non possiamo vederla!

Malattie mentali per tutti!

Tutte le persone hanno sentimenti.
Tutte le persone hanno una mente.

Sia la vulnerabilità che la forza sono qualità dell'essere umano.

Siamo tutti diversi.

E abbiamo il diritto di essere come siamo.

Nessun essere umano dovrebbe chiedersi *"C'è qualcosa di completamente sbagliato in me?"*

Le malattie mentali condizionano i sentimenti e i pensieri. Possono anche interessare il corpo, che inizia a soffrire e ad essere stanco.

Ci sono diversi tipi di malattie mentali.

Alcune molto serie ed altre meno.

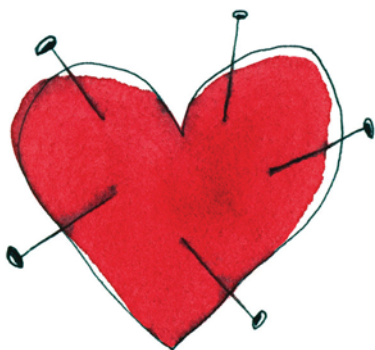
Ognuna ha un nome.

Possono colpire chiunque: ricco o povero, intelligente o no, chiunque.

Capita, anche se si preferirebbe essere come tutti gli altri.

Molte persone si vergognano di avere in famiglia qualcuno che è affetto da una malattia mentale. Pensano che la loro famiglia sia molto diversa dalle altre. Non sanno che molte persone soffrono di ansia e depressione, ad esempio.

- Una persona su quattro è affetta da una malattia mentale nel corso della sua vita.



Il tuo cuore soffre

Purtroppo ci sono troppi genitori che non riescono ad aver un vero dialogo. Non ascoltano ciò che l'altro sta dicendo. Si lanciano addosso le parole. È come se fossero in guerra.

"Spesso litigano perché non sono d'accordo su cose che riguardano me" dice Manny. "Cerco di fermarli ma non ci riesco... forse per questo mi fa tanto male la pancia?"

Probabilmente i litigi dipendono dall'ansia e dal nervosismo di papà. La tensione lo fa scattare per delle sciocchezze.

Tuttavia, anche se sono nervosi e ansiosi, gli adulti possono imparare a parlarsi in modo appropriato.

Atmosfera inquinata

Il maltempo può colpire ogni famiglia. Non andare d'accordo o arrabbiarsi con gli altri fa parte della vita di tutti i giorni. Quando torniamo calmi possiamo parlarne. Cercare di capire.

Le persone che soffrono di una malattia mentale fanno fatica a mantenere un equilibrio. Le emozioni cambiano rapidamente, la rabbia sale velocemente. Frustrazione e nervosismo sono frequenti.

L'aria a casa può essere irrespirabile! Specialmente per i bambini. Ogni volta che i genitori litigano o si insultano, inquinano l'aria che i figli respirano. Alcuni di loro diventano così stressati o "avvelenati" dall'atmosfera pesante che iniziano a stare male.

L'ansia, la mancanza di sonno, le allergie, i mal di testa e i mal di stomaco sono le reazioni più comuni. Possono avere anche problemi a concentrarsi a scuola o nell'interazione con i compagni.

Dobbiamo ricordarci che i bambini imparano molto da ciò che osservano negli adulti. Alcuni riprodurranno uno schema di interazione conflittuale. Altri faranno l'opposto e avranno timore di entrare in qualsiasi forma di disaccordo. Entrambe le modalità non vanno bene. Sono schemi inconsapevoli, al di fuori del controllo e possono rendere bambini ed adulti più vulnerabili.

Sembra impossibile cambiare le brutte abitudini. Invece, con un piccolo sforzo è possibile crearne di nuove, dare spazio all'ascolto e al riconoscimento di reciproche esperienze, pensieri e sentimenti che aprano ad una nuova forma di relazione e portino "una ventata di aria fresca".

*ci sono tre aspetti importanti
per stabilire un buon contatto*



Buone conversazioni su argomenti difficili

Molto è stato scritto sulle conversazioni complesse. Dunque in questo libretto metteremo a fuoco solo pochi punti o passaggi, ma molto importanti. Definiamo l'argomento: buone conversazioni su argomenti difficili. Il 'triangolo del contatto' a sinistra ha tre lati ognuno dei quali rappresenta un buon modo per entrare in contatto con qualcuno. Se il contatto non riesce è perché probabilmente uno dei lati è troppo debole.

ESSERCI è una qualità recentemente menzionata parecchio perché siamo diventati tutti molto occupati. **CI SIAMO** veramente solo quando siamo presenti con una mentalità aperta e quando ascoltiamo a cuore aperto. Quando portiamo avanti una conversazione con la mente sgombra allora c'è veramente spazio per le cose importanti. Quando non siamo assorti nel 'dire a qualcuno di fare qualcosa', valutare, giudicare, prendere una posizione o nel 'fare qualcosa' sulla base della nostra esperienza.

CHIAREZZA significa giocare a carte scoperte. Cosa so? Da dove lo so? Cosa non so? Significa condividere con altre persone che sono insieme a me ciò che mi interessa. Con una precisa dichiarazione di quali siano i miei pensieri, le mie fantasie e le mie concezioni. Significa avere il coraggio di esprimersi apertamente e in modo tranquillo. Anche una pausa può essere significativa. Certi silenzi possono aiutare ad 'esserci'.

Sia gli adulti che i bambini hanno familiarità con i sentimenti di inadeguatezza e insicurezza e, se appaiono, hanno bisogno di sentire che qualcuno vede oltre le apparenze e riconosce le buone intenzioni, l'amore e il desiderio di una famiglia sana. **CONFIDENZA**, **GENTILEZZA** e **APPREZZAMENTO** devono essere sinceri perché possano essere percepiti.

Postfazione

Solo qualche decina di anni fa era opinione comune che i bambini non dovessero avere a che fare con le cose brutte della vita quali la malattia e la morte. Si pensava che i bambini dovessero essere risparmiati e che non si dovesse parlare loro di questi argomenti.

Oggi sappiamo che i bambini percepiscono le cose e ne sono colpiti molto più di quanto si immagini. Soprattutto quando qualcosa non va. Si preoccupano e si incuriosiscono e vogliono sapere cosa accade attorno a loro.

E' dalla fine degli anni '90 che parlo alle famiglie con bambini della malattia mentale in famiglia. Questo libro è il risultato dell'esperienza che ho acquisito durante l'incontro con tutte queste famiglie.

Più e più persone sono colpite dalla malattia mentale. Tutti i bambini faranno questa esperienza con qualcuno che conoscono, perciò è un tema che tutti loro necessitano di conoscere.

Molti genitori e molti insegnanti non sanno bene come trattare questo argomento con i bambini. Una delle ragioni può essere il fatto che loro stessi sono cresciuti in un'epoca in cui la malattia mentale era un tabù.

Mi auguro che il libro possa essere di ispirazione per molte conversazioni tra adulti e minori su:

- idee ed emozioni
- malattia mentale
- piacere e dolore
- una vita migliore per l'essere umano.

Altre idee sul sito:
www.talk-about-it.eu



Karen Glistrup
Ry, Denmark, 2014

L'Associazione Contatto Onlus per la promozione delle Reti Sociali Naturali e il Progetto Semola

L'Associazione Contatto Onlus è da anni impegnata nell'ambito della promozione della salute mentale sul territorio milanese e dal 2011, col Progetto Semola, si sta occupando della prevenzione del disagio psichico in figli di persone affette da disturbo psichiatrico. Sul portale My Blue Box, frutto del pensiero e dell'impegno degli operatori di Semola, è possibile trovare informazioni e strumenti utili ad affrontare questa tematica.

Si stima che più del 20%* dei bambini viva in famiglie in cui almeno un genitore soffre di una malattia mentale e questa condizione li mette a rischio di sviluppare problematiche fisiche, psicologiche e sociali nonché sensi di colpa nei confronti del genitore sofferente. I bambini sono profondamente toccati da queste situazioni e, spesso, i primi ad essere dimenticati se non mostrano chiari segni di sofferenza. Molti Paesi hanno già posto l'attenzione su questi bambini e dato vita ad articolati programmi preventivi a loro favore. Lo scopo di questo libretto è quello di rompere il silenzio e affrontare i tabù che riguardano la malattia mentale sia all'interno della famiglia che nel contesto sociale.

Abbiamo scelto di tradurre e pubblicare il libro di Karen Glistrup perché condividiamo profondamente l'invito ad ascoltare i bambini che affrontano coi genitori la grossa sfida di una malattia mentale in famiglia. Sappiamo che i bambini sono in grado di tirar fuori incredibili capacità e risorse, ma questo è possibile soprattutto quando le difficoltà, anche le più gravose, possono essere esplicitate e condivise. In questo senso una pubblicazione rivolta contemporaneamente a bambini e adulti ci è sembrata pratica e innovativa in quanto strumento per una condivisione in famiglia che tenga conto del punto di vista di ciascuno. L'autrice, partendo da una visione molto pragmatica sulla malattia mentale, suggerisce al genitore come affrontare con i suoi bambini l'argomento in modo chiaro, diretto e sdrammatizzante. Il nostro auspicio è che questo libretto possa essere utile anche ai genitori e ai figli italiani che vivono questo tipo di problemi.

Francesca Tasselli
PSICOLOGA - PSICOTERAPEUTA
RESPONSABILE PROGETTO SEMOLA



www.retisocialinaturali.it
associazionecontatto@gmail.com



Visita il sito
www.mybluebox.it

* Maybery, D., Reupert, A., Patrick, K., Goodyear, M., & Crase, L. (2005).

Report on children at risk in families affected by parental mental illness.

Retrieved June 1, 2006, from https://www.vichealth.vic.gov.au/assets/contentFiles/Research_Report_COPMI.pdf

A tutti i bambini capita di incontrare un adulto che soffre di una malattia mentale – nella propria famiglia o in quella di un loro amico.

Questo libro fornisce ai bambini delle informazioni che permettono loro di capire che non è mai colpa di un figlio se il genitore si ammala. Questo libro è rivolto a bambini, ragazzi e adulti che un tempo sono stati piccoli.

La prima parte affronta i temi dell'ansia, della depressione, dello stress e dei traumi.

La seconda parte parla dei bambini che sono alle prese con una situazione di malattia mentale in famiglia. Infine, l'ultima parte fornisce spunti su come è possibile parlare ai bambini di cose difficili e di come le persone possono stare meglio.

"I bambini avvertono le cose e cercano le spiegazioni. Possiamo aiutarli parlando loro apertamente della realtà in cui vivono."

Karen Glistrup



Questo libro è prezioso per vari motivi,

sono grato a chi l'ha scritto e a chi ora lo sta portando in Italia. È pensato per far capire ai più piccoli di cosa soffrono i loro genitori, disattivando possibili sensi di colpa e aiutando a razionalizzare; ma è anche pensato per chi è affetto da disagi mentali, così difficili da diagnosticare, curare, ammettere.

Vincenzo Spadafora

**Estratto dalla premessa
dell'Autorità Garante
per l'Infanzia e l'Adolescenza**