

En billedbog for børn og voksne
om depression



Det føles som om mine tanker hænger nedad

Er der nogensinde nogen, der har fortalt dig, hvorfor mor eller far er så ked af det?

Depression er sådan en mærkelig sygdom. Fordi den sidder inde i hjernen og gør noget ved tankerne, så de bliver så triste. Man føler sig ked af det, uden at man har en grund. Man kommer til at tænke triste tanker om næsten alting. Mange børn er meget optagede af, hvad mor mon er ked af. Men det er ikke sikkert, at der er noget som helst, der har gjort, at hun er ked af det.



Mettes mor ligger på sofaen. Det gør hun tit, fordi hun er trist og træt. Mette forsøger at gøre mor glad. Men det lykkes ikke så let. For det er ikke Mettes skyld, at mor er ked af det.

Hvordan ser en depression ud?

Her er nogle mødre og fædre, der har en depression. Måske kan du genkende nogle af tegnene på sygdommen?



Mor er altid så trist.



Far bliver let vred og råber højt.



Mor er altid så træt.



Selvom far er træt, kan han ikke sove.
Eller også sover han hele tiden.



Mor synes ikke, at hun dur til noget som helst.
Heller ikke til at være mor.



Mor har svært ved at huske.



Mor er hele tiden bange.
Ved du, hvad hun er bange for?



Far har tit ondt.
Fx i maven, hovedet eller ryggen.

Hvorfor får man en depression?

Vi ved det desværre ikke helt. Nogle mennesker får en depression, fordi de har mistet en, de holder af. Andre får en depression, fordi de har haft alt for travlt i alt for lang tid. Men der er også nogen, der bliver syge helt uden forklaring.

Måske er den eneste forklaring, at vi alle sammen er lige så forskellige indeni, som vi er det udenpå. Derfor er det også forskellige ting, der gør os syge.

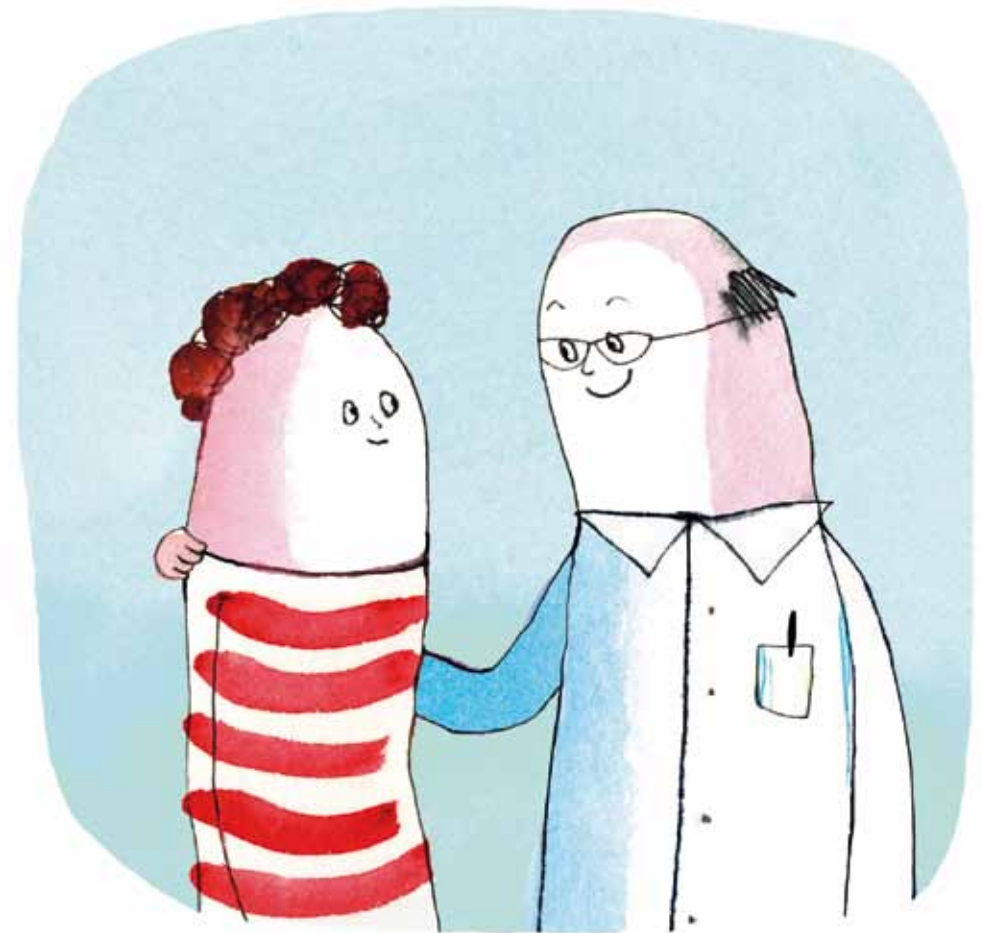
Selvom man ofte er meget ked af det, når man har en depression, er det ikke en almindelig ked af det-hed. Derfor hjælper det heller ikke bare at trøste mor eller far.



Hvordan behandler man en depression?



Heldigvis kan depression behandles, og de fleste får det godt igen. Når man har en depression, mangler man et stof i hjernen. Det er derfor, der er mange, der skal spise piller, hvis de har en depression. Man kan sige, at pillerne er vitaminer til hjernen, og de er med til at gøre din mor eller far rask.



Det hjælper også at tale med nogen om det, de tunge tanker kredser om. Man kan tale med en læge eller en psykolog eller en anden, der er rigtig god til at lytte. Det er godt at få hjælp på den måde, for det er ikke sundt at holde tunge tanker for sig selv.

Der er også nogen, der har brug for at være indlagt på hospitalet, mens de får hjælp, så de får ro og hvile, indtil de får det bedre.

Hvad kan du gøre?

Det er hårdt at have en depression. Også for resten af familien. Mange børn forsøger alt muligt for at bringe humøret tilbage hos mor eller far. Og så bliver de helt ulykkelige, når det ikke lykkes. Prøv at huske, at det ikke er din skyld, at mor er syg. Derfor er det heller ikke din opgave at gøre hende glad igen.

Det er dejligt, når børn kan hjælpe deres forældre. Din mor eller far sætter stor pris på det, du gør derhjemme, men de ønsker allermost, at du laver noget, du har lyst til, og at du ikke er bekymret for dem hele tiden.

Nogle børn forestiller sig, at de kan hjælpe ved at være sammen med mor eller far i tankerne – også når de er i skole og sammen med andre. Måske har du det sådan? Det ville være godt, hvis du kunne slippe det en smule og give dig selv lov til at holde fri fra tankerne og gøre noget, der gør dig glad.

Det bedste, du kan gøre, er faktisk at blive god til at leve dit eget liv. For alle voksne ønsker det bedste for deres børn. Også selvom de ikke er i stand til at sige det.

Hvad gør dig glad?

Jeg bliver glad, når jeg _____



Pas på dig selv



Find en voksen at tale med

Det er godt at tale med en voksen om sygdommen. Det kan hjælpe at tale med nogen, når du er bange eller ked af det. Så er man i det mindste to. Det er også godt at have nogle voksne, du kender godt, hvis din mor har det så skidt, at hun skal på hospitalet, så nogen kan hjælpe hende med at få det bedre.



Spørg til sygdommen og dens behandling

Viden hjælper. Når man som dig går alene med sine tanker og er bange for, hvad der sker med mor eller far, bliver man i trist humør. Man kan komme til at tro, at man selv er syg, fordi det hele er så svært. Men sådan er det heldigvis sjældent.



Fortæl en god ven at din mor eller far er syg

Det er vigtigt at have en ven at dele sine tanker med. Find en ven, du kan betro dig til, og fortæl ham eller hende, hvordan du har det, og hvad der sker i din familie.



Giv dig selv tid til at gøre sjove ting

Du skal ikke melde afbud til noget, du gerne vil være med til. Det er vigtigt at holde nogle pauser fra det derhjemme, hvor du laver noget, du holder af. Så har du også noget nyt at fortælle, når du kommer hjem igen.



Sig hvordan du har det

Du har sikkert oplevet, at I har planlagt et eller andet, som hele familien har glædet sig til, men som ikke blev til noget, fordi mor fik det skidt. Hun kan ikke gøre for det – men derfor kan man altså godt bliver skuffet og vred, når man lige har glædet sig.

Når du så bliver rigtig gal på din mor, for det gør de fleste børn jo, også selvom hun er deprimeret, er der så et sted, hvor du kan gå hen og råbe højt og smække med døren?

Hvad gør du, når mor eller far har en dårlig dag?

Jeg går over til _____

Jeg ringer til _____

Tlf.nr. _____

Det er også en god ide at _____

Jeg skal huske at _____

Denne bog skal inspirere børn og voksne til en snak om livet med depression. For børn behøver viden, hvis de skal forstå, at det ikke er deres skyld, at mor eller far har det skidt. Billederne sætter tanker og fortællinger i gang hos børnene, og ordene giver nogle af de svar, som børnene søger.

Bogen viser både de lyse og de mørke sider af barnets hverdag. Der er billeder af symptomer og behandlingsmuligheder, hjælp til at støtte mor eller far, når de har det svært, og billeder, der viser børnene, at der findes en lys fremtid for dem, hvis de passer på sig selv.

Det er ikke barnets bog, men en bog som barnet og en voksen bør tale sammen om.

Det føles som om mine tanker hænger nedad. 1. udgave. 1. oplag 2008. CYM-MAT-08-02-01 (februar 2008).
Udgiver: Eli Lilly Danmark A/S og Boehringer Ingelheim Danmark A/S. **Oplag:** 5.000 stk. **Projektleder:** Produktgruppechef Janne Rude, Boehringer Ingelheim Danmark A/S. **Redaktionel styregruppe:** Familierapeut Karen Glistrup, speciallæge i børne- og ungdomspsykiatri Tine Houmann, tekstforfatter Christina Blak og kontaktchef Karina Nielsen, win win agency. **Idé, layout og tekst:** win win agency.

Copyright 2008 Eli Lilly Danmark A/S og Boehringer Ingelheim A/S. All rights reserved. Mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse af mappen eller dele deraf er ikke tilladt ifølge gældende dansk lov om ophavsret.