

si può dire...

Un libro per parlare con i bambini di ansia, depressione, stress e traumi
di **Karen Glistrup** - illustrato da **Pia Olsen**



"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 "Figlie e Figli di Pazienti Psichiatrici"*



Associazione Contatto Onlus per la promozione delle Reti Sociali Naturali

Si può dire...

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

di **Karen Glistrup**

illustrato da **Pia Olsen**

edizione italiana a cura di **Francesca Tasselli**

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

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 supportata dal Comune di Milano, Politiche Sociali e Cultura della Salute, Settore Servizi Minori, Famiglie e Territorialità con i fondi Ex Lege 285/97.

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.

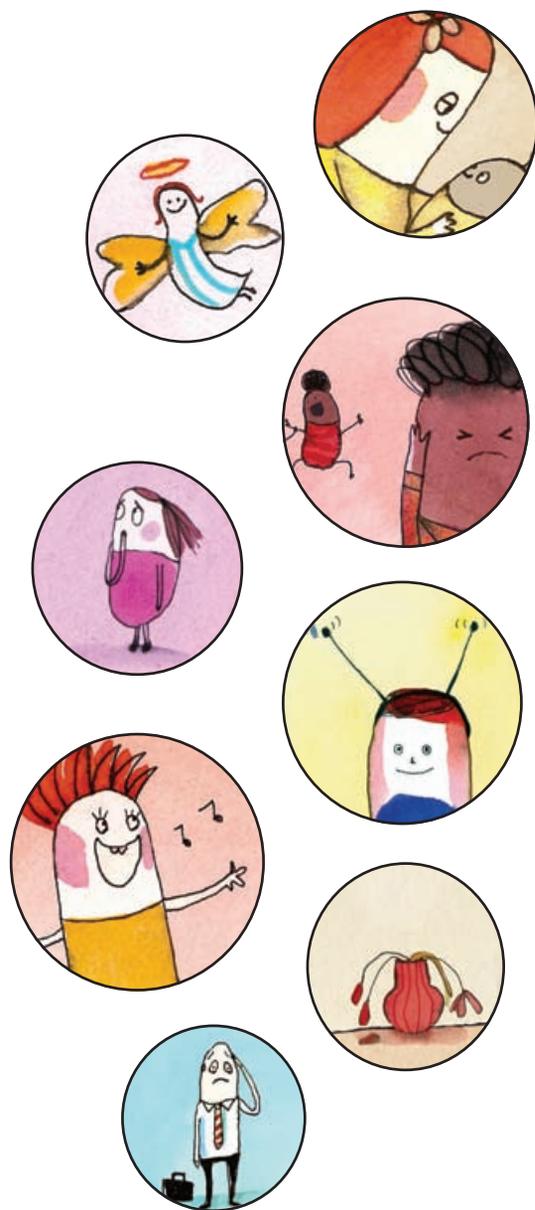
Non riporre questo libro nello scaffale. Tienilo a portata di mano in modo che i bambini possano sfogliarlo e leggerlo da soli.

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!



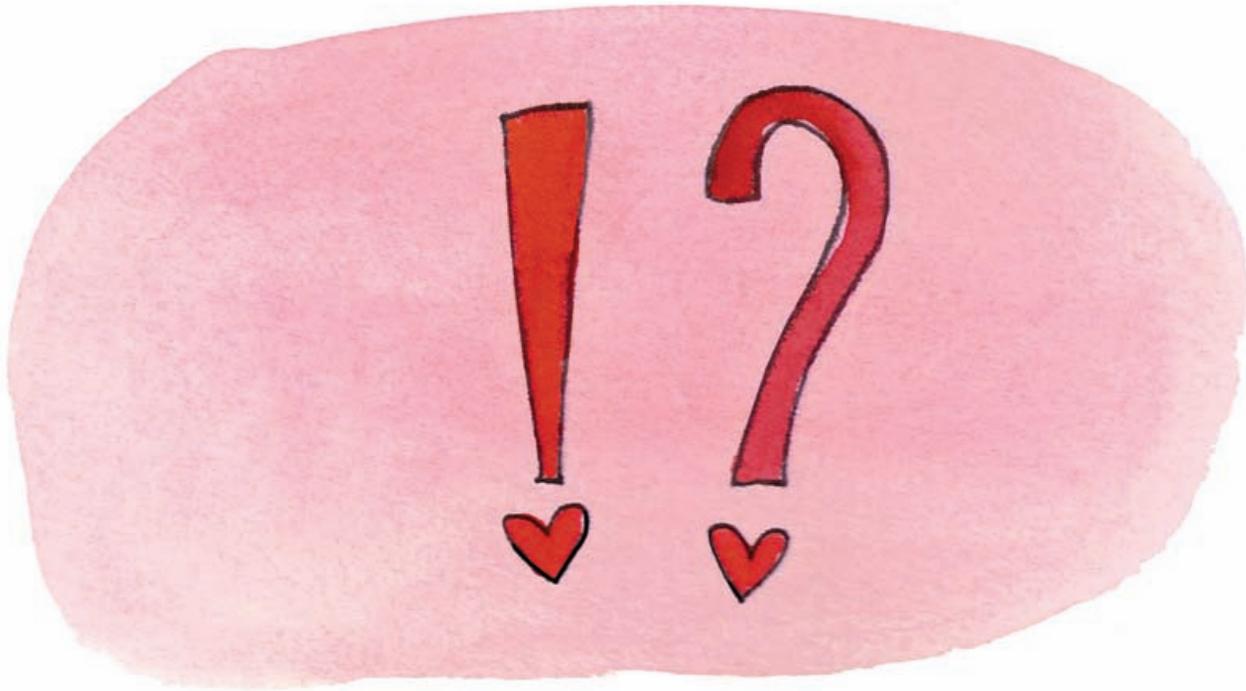
Talk about it - with every child



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

Ansia e depressione
Stress e traumi
Malattia mentale



Di cosa si tratta?

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, ascoltiamoli, proteggiamoli anche e soprattutto quando la vita gli si presenta dolorante.

Vincenzo Spadafora

Presidente dell’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.



I bambini sono intelligenti.

Sì, i bambini sono intelligenti.

E capiscono un sacco di cose.

Se qualcuno è triste i bambini lo sentono.

Così come avvertono se una persona è arrabbiata o felice.

Qualche volta è difficile comprendere gli adulti, ad esempio se non sono quasi mai allegri o se iniziano a gridare per delle sciocchezze.

Cosa c'è che non va?

La situazione può apparire seria.

Ma nessuno dice niente...

Oppure solo che *"E' un discorso da adulti."*

E i bambini possono sentirsi molto insicuri.

E possono facilmente iniziare a pensare *"C'entro IO?"* o

"C'è qualcosa di sbagliato in ME?" oppure *"Ho fatto qualcosa di sbagliato?"*

E' molto difficile per i bambini avere a che fare con questo tipo di pensieri, anche perché ci sono molte altre questioni complicate che non conoscono.

Se qualcuno è quasi sempre stanco e triste, questo potrebbe essere dovuto ad una malattia. Una malattia che rende l'umore cupo. Questo è il tipo di malattia di cui parla questo libro.

Ci sono tante cose che gli adulti possono imparare

Solo 50 anni fa si pensava che i bambini nascessero "vuoti" e che andassero "riempiti" con dei contenuti. Proprio così, le persone credevano che i bambini fossero "modellati" unicamente dall'educazione impartita e che solo più tardi raggiungessero la capacità di vedere e capire le cose da soli.

Oggi noi sappiamo che i bambini fin dalla nascita sono dotati di un cervello che contiene praticamente tutte le funzioni necessarie per entrare in relazione con le esperienze della vita e svilupparle.

Un bambino viene al mondo con la capacità di percepire e comunicare.



I neonati ci insegnano ad essere intimi e affettuosi. I ragazzi più grandi e i giovani adulti hanno già ricevuto una grande quantità di "contenuti" modellati dalle esperienze di vita.

Dobbiamo ricordarci che nelle relazioni hanno bisogno anche di affetto e di rispetto, in quanto persone dotate di capacità cognitive e percettive.

Dobbiamo considerare i bambini nella loro dimensione e parlare con loro di ciò che stanno provando.

In questo modo rafforziamo la fiducia in ciò che sentono e in noi adulti.

Col passare del tempo potranno attingere al loro pieno potenziale.

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**.



Cosa sono l'ansia e la depressione?

Ansia e depressione sono due malattie mentali molto comuni.

Causano nervosismo e rendono le idee e i sentimenti poco equilibrati. Ciò accade nella mente ma lo si può avvertire anche nel corpo.

Le persone possono reagire in modo diverso e di ciò se ne accorge anche chi sta accanto a loro. Molti, però, sono in grado di nascondere molto bene il proprio nervosismo.

Le persone che hanno l'ANSIA:

- si sentono malate e nervose
- il loro cuore batte all'impazzata
- sudano
- i loro muscoli sono in tensione e non riescono a rilassarsi
- hanno la sensazione di non riuscire a respirare oppure respirano come se stessero per paracadutarsi per la prima volta
- possono essere impaurite dalle cose più strane

L'ansia va e viene, quindi non sanno mai come staranno.

Quante persone ne soffrono?

La Salute Mentale è una questione mondiale che impatta sulla vita delle famiglie, degli individui e dei bambini.

La depressione è una malattia comunemente diffusa in tutto il mondo e si stima che 350 milioni di persone di tutte le età ne siano affette.

Una persona su quattro nel mondo è affetta da un disturbo mentale o neurologico nel corso della sua vita. Circa 450 milioni di persone soffrono correntemente di queste condizioni, collocando i disturbi mentali tra le cause principali di malattia e disabilità.

Il confine tra essere vulnerabili e ammalarsi è sottile. Molte persone con un disturbo psichico non assumono medicine pertanto è difficile conoscere la reale diffusione delle varie malattie mentali.

Questo libro parla soprattutto di ansia, depressione, stress e traumi. Molte delle difficoltà di coloro che ne sono affetti sono comunque riconoscibili in tanti altri disturbi mentali.

Nonostante la loro diffusione, l'ansia e la depressione sono tuttora malattie molto private. È già una grande vittoria per alcuni il solo recarsi dal dottore. Per questa ragione molte persone non si curano come dovrebbero.

“Ho sofferto di ansia per molti anni. Ma non l'ho mai detto a nessuno. Temevo ciò che avrebbero potuto pensare di me. Me ne vergognavo. Ho usato un sacco di energia per nascondere!”

Questo è ciò che Maria racconta. Lavorava come assistente sociale.

“È interessante il fatto che una volta che ho deciso di dirlo ai miei colleghi e di farmi curare, due persone sono uscite allo scoperto e mi hanno confidato che anche loro avevano problemi mentali e un'altra che aveva una moglie che era stata ricoverata in ospedale per una psicosi.”

Linda soffre di una grave depressione



Quando Linda è depressa sente la sua testa mogia come un vaso di fiori appassiti.



Anche se il sole splende e lei ama i suoi meravigliosi figli, si sente come se dentro di sé vi fossero nubi pesanti e pioggia insistente.



Ci sono giorni in cui pensa che forse sarebbe meglio se fosse un angelo in cielo.



Una DEPRESSIONE può farti sentire triste come se fossi solo al mondo o come se nessuno ricordasse più il giorno del tuo compleanno.

- Diventi triste e stanco
- Puoi essere agitato e non riuscire a concentrarti
- Il tuo corpo fa male anche se non sei ammalato
- Non riesci a sopportare il rumore
- Puoi arrabbiarti facilmente e urlare con la gente
- Non riesci a dormire oppure dormi troppo
- Non hai appetito oppure mangi troppo
- Non riesci a stare da solo
- Pensi *“Sono un cattivo genitore”, “Non valgo niente”, “E’ colpa mia se ogni cosa va storta”*

Nessuna di queste cose è vera. Ma sembrano reali. Non sei del tutto ‘te stesso’.

Talvolta accade che alcune persone che hanno ansia e depressione arrivino ad avere un disturbo psicotico. Allora puoi realmente dire di loro che sembrano ‘fuori di testa’! Perché in una psicosi puoi avere delle percezioni irreali. E’ come se stessi sognando mentre sei sveglio. Ciò è terribile sia per la persona che ha una psicosi ma, certamente, anche per chi le sta accanto. E’ come se non riuscissi ad entrare in relazione con lei.

La vita con una depressione

La depressione è un disturbo che stravolge la qualità della vita di chi ne è affetto. Il desiderio di fare le cose diminuisce sensibilmente. La gioia diventa qualcosa di irraggiungibile. L’effetto contagioso che un sorriso può avere scompare. La realtà sembra irreale. I pensieri diventano confusi e non riesci a fare chiarezza.

Ti senti vuoto e senza valori. Può essere difficile stare assieme agli altri perché il solo autocontrollo, per non rivelare agli altri quale terribile persona ti senti dentro, ti richiede molta energia.

La depressione può colpire chiunque, indipendentemente dal proprio background sociale o professionale.

“Posso sentirmi così sopraffatta dai miei sentimenti che non voglio vedere nessuno.”

TANYA, INSEGNANTE DI SCUOLA MATERNA

“Sono diventato incredibilmente sensibile ai suoni. Così quando i ragazzi tornano a casa nel pomeriggio, io devo andarmene. Non posso prendermela con loro perché stanno semplicemente giocando!”

LEIF, INGEGNERE

“Abbiamo dovuto dire spesso di no a certe cose che stavano accadendo all’asilo o a scuola. Improvvisamente mi sono sentita male. E non riuscivo a sopportare l’idea di stare tra la gente. Mi sento la coscienza così sporca.”

ANN, ASSISTENTE SOCIALE

Il cervello diventa nervoso

Questo può essere un modo di guardare la propria malattia



Lei è Anya. Non se la sente di fare niente.
Sta seduta di fronte al suo computer.
Nel frattempo il disordine in casa aumenta,
aumenta e aumenta ancora
e niente viene mai pulito... bleah!



Altri fanno l'opposto.
Carol non riesce a stare seduta.
Tutto deve essere perfetto perché lei
si senta bene.



"E' come se avessi la testa piena di animali selvaggi!"
dice Mobuto. Non può tollerare il rumore.
Specialmente se sono i bambini a farlo.



Louis ha la sensazione che qualcuno
lo segua. Non c'è nessuno,
è solo qualcosa che pensa lui.



E' come essere matti?

Puoi sentire la gente dire "Quell'uomo è matto!" se una persona ha una malattia mentale.

Questo non va bene.

Come ti sentiresti se qualcuno chiamasse così te o qualcuno che ti è caro?

Le malattie mentali sono delle reali condizioni mediche proprio come le malattie fisiche. La malattia mentale è un tipo di malattia che affligge la mente.

Ma cos'è la mente?

La mente è ciò che io sono dentro

- va al di là dei miei sentimenti
- va al di là dei miei pensieri
- va al di là di ciò che gli altri possono vedere

Bisogna prendersi cura della mente

La mente è come un 'rifugio' che abbiamo dentro di noi. Stress, ansia e depressione lo rendono in un certo qual modo meno confortevole.

Molti adulti che sono stressati hanno scoperto che è meglio prendersi cura della propria mente cercando ogni giorno di svuotare il proprio cervello dai brutti pensieri, sentendo il proprio respiro o ascoltando il silenzio. E' quello che si dice 'la pace dei sensi'.

A pagina 53 c'è un esercizio che puoi fare. Per i bambini è una buona attività quella di provare ogni tanto a 'sentirsi a casa' nella propria mente.

Come si chiama questa cosa?

Molte persone scelgono di non usare parole che possono causare dispiacere. Si potrebbe dire "Marianne non sta molto bene" o "Papà è un po' stanco" oppure "Mi fa male la testa". Queste cose accadono a tutti prima o poi. Ma accadono frequentemente se si soffre di una malattia mentale!

È ragionevole e responsabile proteggere i figli da preoccupazioni inutili. Ma una comunicazione vaga e il girare attorno all'argomento da parte degli adulti FA preoccupare i bambini. Perché non ha senso. Normalmente i bambini capiscono al volo che c'è dietro di più di quanto sia stato detto. I bambini, dunque, cercheranno da soli una spiegazione o fantasticheranno su cosa potrebbe essere...

Sarebbe meglio usare le parole corrette: ansia, depressione, psicosi, malattia mentale, etc. Dobbiamo solo fare attenzione a spiegare cosa queste parole significhino. Devono essere inserite in un contesto che sia comprensibile a dei bambini.

Dunque, dare ai bambini delle spiegazioni semplici. Essere aperti alla possibilità di parlare con loro di ciò che stanno pensando ed essere chiari nel dire che chi soffre di una malattia mentale può stare meglio col giusto trattamento e supporto.

La World Health Organization fornisce collegamenti a varie risorse online che trattano di salute mentale
(http://www.who.int/topics/mental_disorders/en/)

Conosci un adulto che è quasi sempre molto stanco e triste?

Il ragazzo qua di fianco conosce una persona così.
Il suo nome è Jonas.
La sua mamma piange molto
e deve sempre riposare.
Qualche volta gli urla anche contro.
Decisamente troppo.
Jonas non riusciva a capire cosa c'era che non andava.
Pensava di aver fatto qualcosa di male.
E qualche volta pensava che la sua mamma non gli volesse abbastanza bene...
Quando accadeva si sentiva così triste che andava nella sua stanza e piangeva sul suo cuscino.



Ora lui sa che il motivo è che la sua mamma ha una malattia nel cervello che la rende molto triste.
Ma sa anche che lui è la persona PIÙ IMPORTANTE al mondo per la sua mamma e il suo papà!
E sa anche che NON E' COLPA SUA!

Di chi è la colpa allora?



*“E’ colpa mia?” chiede la bambina.
“No, non è colpa tua!” possiamo risponderle.*

Tutti abbiamo i sensi di colpa

La malattia mentale spesso porta le persone ad avere difficoltà nel tener dentro i propri sentimenti. Essi “traboccano” e “girano vorticosamente”, tanto che chi sta accanto alle persone malate a volte deve aiutarle a tenersi su di morale.

È facile accorgersi di come questi sentimenti portino con sé sensazioni negative come impotenza, inadeguatezza, percezione di essere sbagliato e senso di colpa.

Di solito cerchiamo di liberarci da queste spiacevoli sensazioni “spostando” questi sentimenti altrove: ad esempio criticando e incolpando gli altri. Accade abbastanza inconsapevolmente ma la conseguenza è un aumento del senso di colpa.

I bambini spesso sono le vittime di questi meccanismi. Non sono molto abili nel mettere da parte la colpa che può invece mettere radici e diventare un’erba infestante.

È importante sottolineare spesso ai bambini che non hanno un ruolo nel provocare una malattia mentale. Allo stesso tempo è importante incoraggiare la comunicazione sulla vita familiare così che la malattia mentale possa esserne concepita come parte integrante e venire condivisa da tutti i membri.

Le storie familiari sono molto ricche. Si deve parlare delle esperienze difficili allo stesso modo di tutte le altre esperienze. Ci sono capitoli nelle nostre storie familiari che ci ricordano quanto siamo stati apprezzati e amati.

Questi sono i capitoli che ci aiutano a spazzare via il senso di colpa e la vergogna.

Non è mai colpa dei bambini!





Non c'è mai una singola causa

Raramente le persone si ammalano per un'unica ragione.

Quasi sempre ha a che fare con la vulnerabilità di un individuo e con le esperienze della vita.

La morte

E' perfettamente normale sentirsi profondamente tristi quando perdiamo qualcuno di caro. Tutti si sentono così. Ma qualche volta questa tristezza si trasforma in una depressione.

La nascita

Stranamente qualche donna può diventare depressa con la nascita del proprio figlio. Il bambino è amato e meraviglioso ma si crea uno squilibrio nel cervello della madre che non le permette di far uscire fuori tutto l'amore e la gioia nei confronti del bimbo.

E' molto triste sia per la mamma che per il figlio, così come lo è per il fratello o la sorella maggiori. Perché hanno perso la mamma che conoscevano, la mamma che era felice e li abbracciava calorosamente.



- Il 10-15% delle donne che partorisce soffre di depressione post-partum.

Ereditarietà ed educazione

Alcune persone possono aver ereditato o sviluppato, crescendo, una predisposizione alla malattia mentale. Esperienze difficili durante la crescita possono rendere le persone vulnerabili. Ma possono anche, invece, far sviluppare una forza speciale.

"POSSO FARCELA!" dicono la mente e il corpo.

Ognuno di noi ha punti di forza e di debolezza. Alcune persone che hanno avuto un'infanzia difficile scelgono di intraprendere studi che li faranno diventare bravi medici, psicologi o educatori.

Lo stress

Se una persona passa lungo tempo sotto tensione, il suo cervello e il suo sistema nervoso possono sovraccaricarsi. E' lo stress.

Ci si può stressare per svariate ragioni - per esempio per conflitti, preoccupazioni, troppo lavoro o prepotenze subite.

Un po' di stress non è preoccupante. Ma ogni tanto la nostra mente ha bisogno di pace. Che cosa stressa te o qualcuno che conosci?



- E' risaputo che lo stress non trattato può causare attacchi di ansia e depressione!

Le guerre e le catastrofi possono far male al cervello



Sara ha a cuore Asha e Arian.
"I miei meravigliosi bambini" dice tenendoseli stretti.

Tutti gli adulti hanno paura
ma cercano di prendersi cura dei propri figli.
Anche i bambini sono molto spaventati.
E' come se mancasse loro il respiro.



Milioni di persone sul nostro pianeta hanno assistito a guerre crudeli, azioni malvagie o a disastri naturali.

Molti cercano di fuggire ma la fuga è pericolosa e alcuni di loro non ce la fanno. Altri invece riescono a raggiungere una nazione pacifica. Devono aspettare a lungo nei centri di accoglienza prima di sapere se possono vivere in quello Stato.

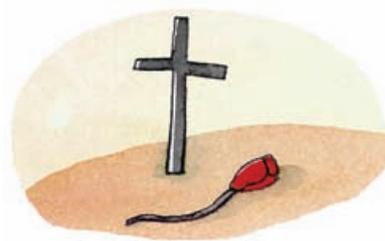
Arian dice: "Questa nazione è molto diversa da quella da cui provengo. La lingua è difficile da apprendere per mia madre. Io invece la sto imparando più velocemente. Così spesso devo fare da interprete per lei!"

Nelle nazioni in pace dove arrivano e si stabiliscono molti rifugiati capita che gli abitanti non sappiano niente della vita durante una guerra e di cosa significhi lasciare la patria per mettersi in salvo. I bambini che sono rifugiati non sanno che possono parlare della loro esperienza.

La nonna di Mette è morta. Mette piange. In classe se ne parla.

E' davvero una buona cosa. Molti bambini hanno perso i nonni e l'insegnante cerca di confortare Mette.

Arian è silenzioso e pensa *"Mi chiedo se sanno che mia madre e mio fratello maggiore sono stati uccisi in guerra!"*



Dobbiamo parlarne?

I dubbi e i silenzi su questo argomento sono come quelli che riguardano la malattia mentale. Non riusciamo a trovare le parole. È troppo spaventoso. Non vogliamo andare a frugare in qualcosa di doloroso e magari fare ancora più male. Così, tutti rimaniamo in silenzio.

Il silenzio è un errore

È una buona cosa cercare di distogliere l'attenzione dei bambini e far vivere loro belle esperienze. La musica, lo sport, i giochi e l'andare a scuola sono fondamentali per la salute dei bambini. Ma il totale silenzio su ciò che è accaduto è dannoso. Il silenzio rende le cose invisibili ma tutti abbiamo bisogno di essere visti. *"Solo quando le persone cercano di conoscermi allora inizio a sentirmi come a casa"* dice Malar.

Chi a scuola conosce la storia di questi bambini prima che fuggissero? O la loro fuga, la vita nei campi nomadi o nei centri di accoglienza? Nadia è arrivata in Danimarca quando aveva 9 anni e ora frequenta la scuola superiore. *"No, le persone non ci chiedono niente... ad ogni modo i danesi non sembrano essere interessati"* dice.

Apertura mentale significa integrazione e interesse

L'interesse per le storie delle famiglie rifugiate ha un significato per come questi bambini crescono e per la comprensione da parte dei loro amici. Per queste ragioni dovremmo parlarne. Dovremmo capire perché molte persone al mondo diventano rifugiati. Dovremmo essere sicuri che le persone capiscano che molti di loro rimangono traumatizzati dopo essere fuggiti da guerre e catastrofi. Dovremmo parlare di questi traumi.

Parla, chiedi e ascolta

"Alla TV si parla molto delle guerre nel mondo... tu da dove vieni Nadia?" "... forse posso aiutarti a raccontare ai tuoi amici qualcosa di quello che ti è accaduto?"

Dobbiamo preoccuparcene!

Lo stress da trauma

Esperienze particolarmente dolorose possono produrre forme di stress acuto.
Questa alterazione è chiamata trauma.
E' come un impatto violento sul cervello senza che tu abbia sbattuto la testa.



Il padre di Sara ha visto il suo amico ucciso da una bomba.
Anche se ciò è accaduto molto tempo fa,
tuttora lui rivede le immagini nella sua testa.



Alcuni esercizi di respirazione aiutano il padre di Sara.
Mentre li pratica, pensa:
Inspiro: 1-2-3-4
Espiro: 1-2-3-4



John è stato soldato durante una guerra molto lontana dalla sua nazione. Ora è tornato a casa ma non sta molto bene. Gli è difficile stare con altre persone. Non riesce a sopportare il rumore. Si scalda e strilla coi ragazzi se fanno trambusto.

Poi però è dispiaciuto e chiede scusa.

John dice che c'è confusione nella sua testa e che il corpo gli fa male. Non riesce a calmarsi.

Il dottore ha spiegato a sua moglie e a Sara che la sua mente ha subito un grave colpo per le cose violente a cui ha assistito durante la guerra. Il suo cervello reagisce come se fosse sempre in pericolo.

Sara riesce a riconoscere queste cose in suo padre. I suoi occhi sembrano impauriti anche quando non c'è nulla di cui preoccuparsi. Tuttavia Sara si spaventa quando il suo papà urla improvvisamente e ha quell'espressione.

Traumi e Disturbo Post Traumatico da Stress

Un sistema nervoso sano è flessibile ma shock e tremende tensioni possono nuocergli e fargli perdere la sua duttilità. Proprio come sulla pelle si formano le cicatrici, così il sistema nervoso può diventare suscettibile e rigido dopo un trauma e, per lungo tempo, può essere ipersensibile a piccole cose.

Questa condizione in cui un trauma continua a disturbare la mente viene chiamata Disturbo Post Traumatico da Stress (PTSD).

I sintomi sono:

- ipersensibilità ai suoni
- perdita della memoria e sensazioni di vuoto
- problemi del sonno, umore variabile e accessi di rabbia
- 'flashback'
- molte vittime si isolano da chi gli sta attorno

Bambini che vivono con genitori traumatizzati spesso percepiscono il malessere dell'adulto e la sua ansia in loro stessi. Si dice che questi bambini soffrano di un trauma secondario. Può essere difficile stare con i bambini traumatizzati - o con un trauma secondario. Possono apparire deconcentrati e reagire violentemente e incomprensibilmente.

La reazione di questi bambini può essere interpretata come un istinto di sopravvivenza del loro sistema nervoso. Il loro apparato sensoriale può tagliare fuori le emozioni. O, viceversa, può sviluppare una particolare sensibilità e vigilanza per prevenire nuovi traumi che potrebbero sconvolgerli. Ma non sono consapevoli di ciò che sta accadendo loro. Cerca di vederli al di là del loro comportamento. Prova a mostrare interesse per ciò che accade loro. Ricollegalo a ciò che sai.

I traumi possono permanere per generazioni. L'apertura e la condivisione possono rendere le persone libere.

Oh, no... di nuovo!

I bambini possono arrabbiarsi e avere paura quando un genitore beve.



Agli adulti piace bere birra e vino.
Ma alcuni di loro bevono troppo.
Così tanto che fanno cose stupide e strane



Perché bevono?

Molte persone bevono perché si sentono insicure. Ansia e malessere possono esserne la causa.

All'inizio può essere divertente sentirsi ubriachi o alticci ma successivamente la situazione peggiora. Alcuni, se bevono troppo, possono anche sviluppare una depressione.

C'è chi beve birra, vino o superalcolici. Altri buttano giù pillole, fumano marijuana o assumono altre droghe.

Jeanette ha detto in gruppo: *“Non l'ho mai detto a nessuno prima d'ora. Gli adulti non vanno in giro a dire: Ho un problema con l'alcool!”*

Mia mamma si trucca, mette un bel vestito, così NESSUNO lo capisce!”

“Non è bello se tua mamma puzza d'alcool. Una volta gliel'ho detto e lei è si è arrabbiata così tanto! Oggi, dopo che io e mia madre abbiamo trovato aiuto, dico agli altri ragazzi “DILLO A QUALCUNO, PUO' AIUTARTI!”

Alle persone che bevono troppo non piace parlarne ... Nella prossima pagina ci occuperemo del cervello. Non gli fa bene il bere troppo!

- Nel mondo circa il 16% di coloro che abusano di alcool a 15 anni o più finisce per essere alcolista.

Vergogna e disprezzo

Forse questo capitolo ti ricorda qualcuno in famiglia? Non sorprende. In molte famiglie c'è almeno una persona con un problema di abuso di alcool o droga.

Per qualcuno le difficoltà sono riconducibili ad un senso di inferiorità e di ansia da prestazione che si attenua con l'ebbrezza. Lentamente le cose peggiorano.

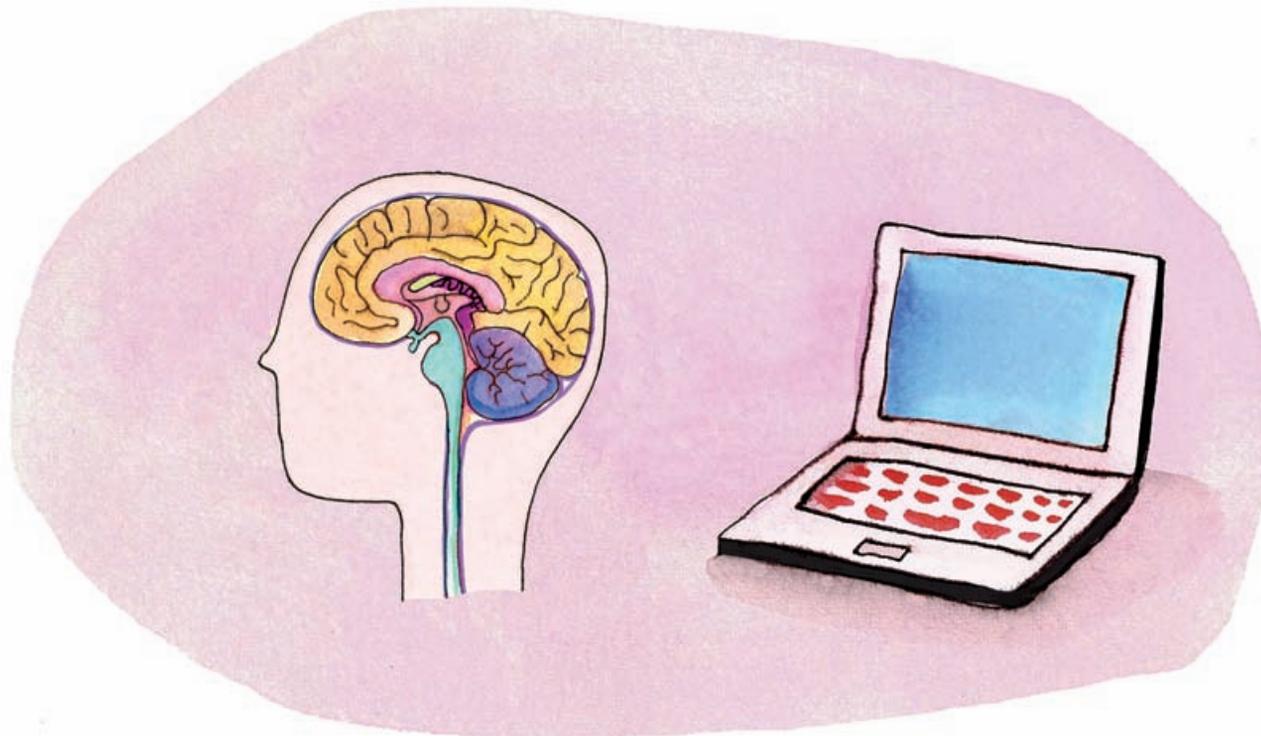
È imbarazzante essere dipendenti da una sostanza. Nessuno è orgoglioso di avere problemi con l'alcool. Alcune persone cercano di nascondere le loro difficoltà o ritengono di non avere problemi. Ma i bambini sviluppano una particolare sensibilità al modo in cui gli adulti fanno uso di alcool: Jeanette mi disse: *“Appena apro la porta capisco come stanno le cose!”*

Quando i genitori sono sotto l'effetto dell'alcool, i bambini si spaventano. Se nessuno attorno a loro dice niente di ciò che sta accadendo possono sentirsi isolati, soli e arrabbiati.



“Quando è troppo difficile stare a casa vado a giocare a calcio con John!”

Il cervello è come un computer



Il cervello si trova dentro il cranio.
Assomiglia a una massa grigia di salsicce sottili.
Lo si può paragonare anche ad un computer.
Il nostro PC portatile.
E' dove accade ogni cosa!!



I pensieri e i sentimenti vivono nel cervello

Il cervello contiene molti segreti. C'è ancora molto che non sappiamo di lui. Ma abbiamo anche imparato molte cose.

Il cervello è ricco di cellule nervose deputate al pensiero e ai sentimenti. Più di 125 miliardi! Cioè 125.000.000.000!!!

Le cellule cerebrali inviano messaggi tra loro. Ci permettono di pensare, parlare, vedere, gustare e sorridere, camminare e correre - e imparare a leggere e a fare i conti. Il cervello apprende in ogni momento. Alcune cellule nervose muoiono e altre vengono create.

Tante di queste cellule funzionano a meraviglia quando tutto il resto va bene.

Ma se il cervello è sottoposto a uno stress improvviso o si trova a lungo in disequilibrio i nostri pensieri e le nostre emozioni possono modificarsi.

E' come un computer che ha un virus oppure ha troppi programmi aperti. Potrebbe smettere di funzionare.

La quantità di stress che ogni persona può sopportare è variabile. Ma tutti siamo vulnerabili e tutti abbiamo un limite.

I tabù possono compromettere lo stato di salute del cervello

Il cervello è cosa da specialisti. Ma alcune cose possono essere spiegate a tutti. Nuovi studi sostengono la teoria che dobbiamo parlare ai bambini - anche di argomenti dolorosi che possono sembrare dei tabù. I tabù inibiscono il libero flusso di informazioni nel cervello.

Molto semplicemente si può dire che il cervello è costituito da tre parti che sono strettamente interdipendenti e che contengono l'INTUITO, l'EMOTIVITÀ e la COMPrensIONE. Esse comunicano e sviluppano una rete di connessioni corrispondenti alle esperienze di un essere umano.

La PARTE più INTERNA è il "cervello rettiliano", il più antico dei tre. Si occupa dei bisogni e degli istinti innati nell'uomo: la respirazione, il battito del cuore, la capacità di comprendere ciò che sta accadendo e di reagire ai fini della sopravvivenza.

Nel MEZZO si trova il "cervello mammaliano". È dove viene immagazzinata la memoria e vengono registrate le emozioni connesse alla vita sociale.

La PARTE più ESTERNA è il "cervello mammaliano recente". È dove i pensieri e la conoscenza si legano col linguaggio e con l'abilità di riflettere e processare i sentimenti.

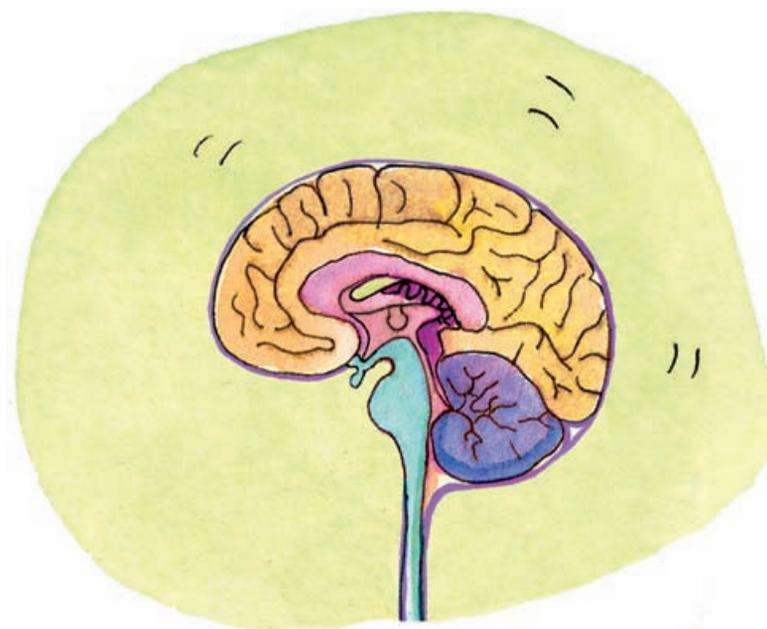
Solo negli esseri umani il cervello è così sviluppato da creare significati e connessioni tra INTUITO, EMOTIVITÀ e COMPrensIONE. Ed è proprio questa interconnessione che ci rende capaci di vivere come esseri umani.

Quando i bambini non ricevono aiuto nel comprendere ciò che intuiscono e sentono, cercano una risposta da soli. Il rischio è che questa comprensione sia accompagnata da DUBBI, VERGOGNA, COLPA, ANSIA e SOLITUDINE.

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.

Molti bambini sono sulla stessa barca



Tutti questi bambini hanno un papà o una mamma con ansia o depressione.
Sono appena saliti a bordo della barca.
Ma sembra che già si conoscano,
perché tutti hanno avuto un'esperienza simile.



E se il tuo papà o la tua mamma soffre di una malattia mentale?

Eh sì, dovresti sapere che ci sono molti come te nella stessa barca!

Non lo sai perché molti se lo tengono per sé ...
Molti bambini si chiedono: *“Che cosa diranno gli altri?”*.
“Nessuno può capire cosa significhi.”
“Mi prenderanno in giro”, pensano altri.

E allora ti senti solo - come fossi straniero in un paese sconosciuto - e diverso - e sbagliato dentro.
Dal di fuori le persone possono pensare che sia tutto ok.

Per questo gli adulti possono scioccamente pensare che sei felice e stai bene, anche se dentro di te stai molto male.



- In tutto il mondo molti bambini hanno un papà o una mamma che soffre di ansia, depressione o un altro tipo di disturbo psichico. Questi bambini sono del tutto normali. Proprio come te.

I segnali dei bambini

I bambini possono sperimentare - anche in famiglia - situazioni che li possono preoccupare o rendere insicuri. Fa parte dell'essere bambino e dell'essere umano in generale. Queste esperienze possono renderli più capaci di affrontare situazioni difficili nel corso del tempo.

Ma se accade spesso che gli adulti si comportano male, litigano o bevono troppo, in questi casi i bambini sono sottoposti a stress. Lo stress cresce quando il sistema nervoso è costantemente in allerta.

I bambini non dicono: *“Mi sto stressando per la situazione in casa!”*.

Lo stress dei bambini “trapela” o “fuoriesce” in alcune forme di comportamento che gli adulti fanno fatica a interpretare. Non riescono a vedere quanto il bambino stia male dentro.

Può essere che Matt diventi un bambino estremamente difficile mentre Ellen non mangi. Magari Matt non vuole andare a scuola, invece Ellen appare acida e seccata. Può essere che Matt sembri solo, triste mentre Ellen non riesce a concentrarsi.

Ma, altrettanto spesso, Matt ed Ellen sono capaci di “tenersi tutto dentro”. Possono nascondere come si sentono, così nessuno si insospettisce e si preoccupa.

Ellen può essere molto meticolosa nel fare i compiti ed esigente con se stessa. Matt può apparire uno dei ragazzi più “forti”, un leader.

Le nostre idee su come i bambini manifestino disagio non devono offuscare la nostra vista. Se ci focalizziamo soltanto sul suo comportamento e su come gestirlo rischiamo di confermare al bambino di essere “sbagliato”. Dobbiamo spostare la nostra attenzione su cosa vuol dire ESSERE bambino. Dobbiamo interessarci alle sue esperienze, ai suoi pensieri e ai suoi sentimenti. COSÌ potremo cogliere i suoi segnali e solo ALLORA il bambino si sentirà visto!

Cambiamenti d'umore



Certe volte il papà di Daniel sta proprio bene. E' calmo e ha tante belle idee. Daniel è molto affezionato al suo papà. E' il migliore del mondo!



Ma in un batter d'occhio può iniziare a URLARE - a VOCE ALTISSIMA - per niente!
Allora Daniel si spaventa e diventa triste.
Ed è teso perché sa che suo padre potrebbe di nuovo gridare improvvisamente.



E' imprevedibile. Ma Daniel riesce facilmente a capire se è una brutta giornata oppure no. Alza le sue antenne e osserva attentamente come sta suo padre.
Oggi probabilmente sta bene!!

Una brutta giornata

La mamma di Heidi d'un tratto può diventare triste e stanca per giorni interi. Heidi sente la sua mancanza. Desidera molto che la sua mamma badi a lei e le faccia un sorriso. E le parli.

La mamma è come assente – *“Ciao! C'è qualcuno in casa?”*

Heidi cerca di essere una brava bambina - e cerca di fare tutto ciò che pensa possa far piacere alla sua mamma. Ma questo non cambia nulla!



Heidi va a vedere la mamma. E' stesa sul divano, dorme. Anche oggi...

“Oh, sei tu Heidi? Sono così stanca” dice la mamma.

“Vuoi disegnare con me?” chiede Heidi.

“No, ora non ce la faccio” risponde la mamma.

Certi giorni la mamma grida un sacco.

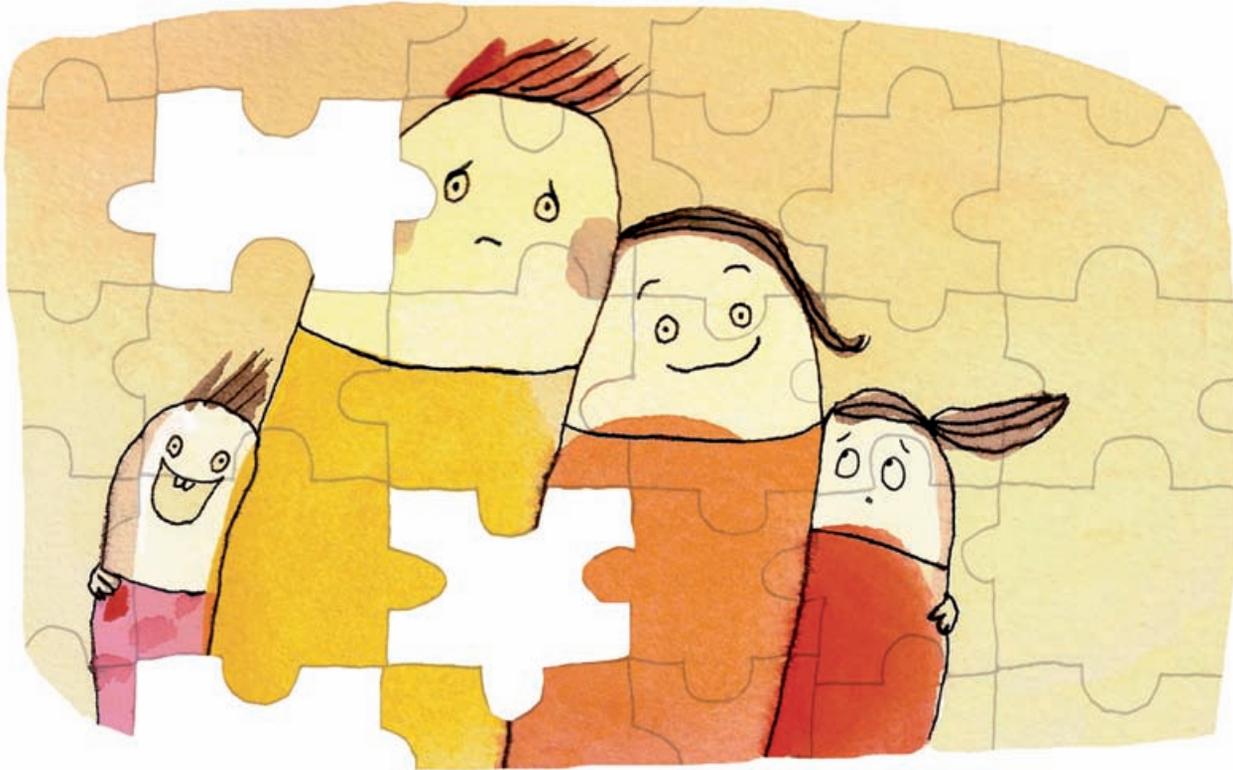


... e una bella giornata!

Qualche volta, fortunatamente, la mamma è di nuovo se stessa. Canta sotto la doccia. Cucina con Heidi dei biscotti e vanno a trovare la zia Theresa. Si abbracciano e si godono la vita.



I bambini vogliono mettere i pezzi assieme



E' difficile fare un puzzle quando non si hanno tutti i pezzi.



Ma i bambini non sanno che la loro mamma è malata?

Stanno dicendo qualcosa alla radio. E' una conversazione per adulti, ma anche Daniel la sente!

Stanno parlando di qualcosa che ha a che fare con la cura di una malattia.

Una donna dice che da molti anni soffre di un grave disturbo dell'alimentazione. Dice che vomita il cibo, prende delle pillole per dimagrire ed è così debole nel corpo e nello spirito che non sa se ce la farà.

Se non avrà subito l'aiuto e le cure necessarie, teme che 'spegnerà l'interruttore'.

Alla fine il giornalista dice che la donna vuole mantenere l'anonimato perché i suoi figli di 9 e 13 anni non sanno che la loro madre è malata...

"Sì, ma cosa sanno i bambini di tutto questo?" chiede Daniel. *"Capiranno che la mamma ha qualcosa non va!"*

Daniel ha ragione. Perché proprio come lui, anche gli altri bambini capiscono molto più di quanto gli adulti pensino.

Tutti abbiamo delle 'antenne' come Daniel. Sono dentro al cervello. Sono chiamate NEURONI SPECCHIO.

I bambini capiscono quando qualcosa non va!

I figli sono sempre coinvolti nella vita e nella malattia di una madre o di un padre. Nel bene e nel male. Ma molti genitori - poiché non vogliono appesantire i propri figli - possono ingannare se stessi credendo di poter nascondere i propri problemi ai loro figli.

In una situazione di poca chiarezza, i bambini cercano di mettere assieme i pezzi e di riempire i buchi. È nella natura di un bambino cercare delle connessioni: Che cosa provo? Cosa sta accadendo? Cosa sta dicendo mia madre? Cosa dicono gli altri? Come sono legate queste cose?

Il nostro cervello possiede delle speciali cellule nervose, chiamate neuroni specchio, che "catturano" qualcosa di ciò che sta accadendo ad altri esseri umani.

Può essere difficile mantenersi distaccati di fronte agli sbalzi d'umore dovuti a un'instabilità psichica. Molti figli riportano di oscillare emotivamente "a tempo" con il loro genitore sofferente. Dobbiamo aiutare il bambino a distinguere tra le sue emozioni e quelle dell'adulto. Se il bambino ha tutti i pezzi del puzzle avrà più facilità nel poter fare questa distinzione.

La capacità di comprendere i sentimenti degli altri - l'empatia - si sviluppa grazie ai neuroni specchio. Molti bravi insegnanti e terapeuti hanno imparato molto crescendo in famiglie dove vi era la malattia mentale. Si può dire che hanno "fatto pratica" lì. Lo stesso vale per molti attori, scrittori ed artisti.

Jacob può arrabbiarsi davvero tanto!



Suo papà è andato di nuovo a dormire,
anche se si erano messi d'accordo di giocare insieme a calcio!
E' qualcosa di molto irritante!!!
Fa molto bene buttare fuori la rabbia e la frustrazione.
Che cosa TI fa arrabbiare?
Cosa ti rende triste? E invece che cosa ti rende veramente felice?



I bambini hanno diritto a sentire ciò che sentono.

Anche Sandra è arrabbiata.

Racconta: mia madre mi chiede sempre: *“Come stai, Sandra? Mi vuoi dire a cosa stai pensando?”*

Si preoccupa sempre per me. Non lo sopporto! Ci sono cose che vanno bene e altre male. Ma ok, è così! Non ho proprio voglia di parlarne con lei.

Mamma, invece, avrebbe potuto dirmi che aveva preso tutte quelle pillole! È stato così PATETICO venirlo a sapere da qualcun'altro a scuola!!

Quando mi arrabbio o sono triste è come se lei pensasse che è sbagliato.

“Calmati!” mi dice, oppure: *“Non va poi così male!”*

Ognuno ha diritto a sentire ciò che sente, no?



A casa c'è qualcosa che non va
Mio padre è triste e parole non ha
Forse son io la ragione
di questa brutta situazione?

Papa' e mamma stan litigando,
alzano i toni e mi dicono urlando:
“Tu non stare qui a sentire,
sei bambino, non puoi capire!”

Se solo la smettessero!



Gli adulti che litigano urlandosi addosso cose cattive dovrebbero capire
che per i loro figli è **DAVERO** brutto sentirli.
Manny non sa cosa fare.



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".

Buone notizie! Puoi portare i tuoi pensieri sulla giusta strada - e stare meglio!



Alcune persone stanno peggio in inverno, quando le giornate sono più buie. Uno speciale tipo di lampada può aiutare a illuminare i brutti pensieri.

E' chiamata malattia mentale, la depressione che ti fa star male. Hai pensieri che ti portan giu' e il tuo animo soffre sempre piu'.

Ma la mente può essere condotta a trovare una nuova rotta e ad amarti per cio' che sei senza ma, forse, vorrei.



Parlare con qualcuno che sa ascoltare e capire è molto utile. Si tratta di qualcuno che può aiutarti a cambiare direzione ai tuoi brutti pensieri.



Ci sono anche molti tipi di medicine che possono portare equilibrio nella mente e innescare una catena di pensieri positivi.



Ecco come rimettersi!



Chi non si sente bene ha bisogno, innanzitutto, di parlare con un dottore per capire cosa c'è che non va.

Si tratta di una depressione? Ci sono altri problemi che portano a star male? Occorre prendere delle medicine? Parlare con uno psicologo?

Se un adulto sta molto male, può essere che abbia bisogno di andare all'ospedale per essere curato. Può trattarsi di una clinica psichiatrica oppure di un reparto di psichiatria di un ospedale vicino. Nella maggior parte dei casi tornerà a casa dopo pochi giorni. I medici e gli infermieri passeranno del tempo con lui per parlare di quello che sta accadendo e di come si sente.

Probabilmente gli daranno dei farmaci da prendere. Talvolta accade però che i farmaci non funzionino subito come dovrebbero. Allora il dottore prova con altre medicine. E questo richiede tempo. E' molto difficile per la famiglia essere paziente perché vede il proprio caro stare molto male.

Se fosse ricoverata la mamma o il papà puoi chiedere di andarla/o a trovare, se tu lo desideri; in diversi casi è possibile.

Non tutti coloro che soffrono di una malattia mentale devono stare in ospedale. Alcuni stanno a casa e hanno appuntamenti regolari con lo psichiatra, lo psicologo, l'infermiere e/o l'educatore professionale.

Indipendentemente dal tipo di trattamento, ci sono tante cose che si possono fare per stare meglio, che fanno bene a tutti. Compresi i BAMBINI!

Chiarezza ed onestà danno sicurezza e pace alla mente

Sapere chi sta aiutando mamma o papà e come lo sta facendo è un'ottima cosa per i bambini. I bambini sono rassicurati se si è chiari con loro e li informiamo di ciò che sta accadendo. Ma quanto occorre essere diretti e chiari e quante informazioni è bene dare?

Se due genitori vanno in terapia di coppia per risolvere i problemi che riguardano loro due, è una buona idea dirlo ai figli: sicuramente SANNÒ già da molto tempo che ci sono dei problemi e sono preoccupati. Sarà più facile per loro star tranquilli quando verranno a sapere che mamma e papà se ne stanno occupando e stanno cercando aiuto.

Lo stesso vale per la malattia mentale. Dobbiamo dire ai bambini che c'è qualcuno che sta aiutando la mamma o il papà. In caso contrario i bambini possono pensare di essere soli nel prendersi cura di una mamma o di un papà malato.

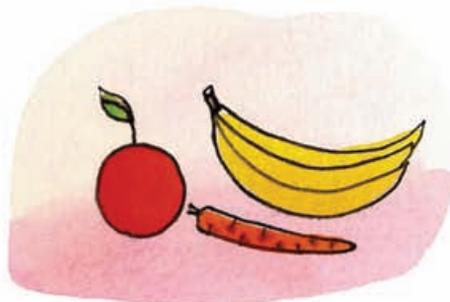
Ricorda che i bambini capiscono molto più di quanto immaginiamo. Se noi non proponiamo loro di parlarne difficilmente ce lo chiederanno spontaneamente.

Se avete detto una "piccola e innocente bugia" per proteggere i vostri figli, potete dir loro: *"Ci spiace bambini, pensavamo di fare la cosa giusta..."*

Occorre modulare le informazioni da dare al bambino sulla base delle sue esperienze. Che cosa ha provato? Di che cosa potrebbe essere stupito? Ciò che dici deve avere un senso per lui. Ciò che dici deve aiutarlo a comprendere ciò che è accaduto.

Questo crea sicurezza.

Sappiamo cosa fa bene al cervello!!



Tutte queste cose sono vitamine per il cervello.
Fanno bene ai bambini
- e inoltre aiutano il cervello depresso
a produrre nuove cellule!!!



Forza! Parlane con qualcuno!

Fa bene alla mente buttare fuori certe cose e ascoltarle. Leggere questo libro e discutere di questi argomenti è già un buon passo sulla strada che può portare a star meglio!

Lasciati andare, canta e ridi!

Quando facciamo esercizio fisico il nostro cervello crea nuove cellule e produce sostanze chimiche che procurano emozioni piacevoli.

Lo stesso accade quando ci facciamo una bella risata o cantiamo per puro divertimento.

Fai qualcosa che ti rende felice!

È bene fare qualcosa che ti faccia star bene. Vai a trovare qualcuno che ti piace, fai una passeggiata, vai a nuotare o ascolta la tua musica preferita.

Mangia cibo sano!

Il corpo e la mente vanno di pari passo. È chiaro che una dieta sana è importante per la salute del nostro cervello.

Fai respiri profondi!

Attraverso una respirazione profonda puoi ritrovare dentro di te una fonte di energia. Ascolta attentamente e prova a fare l'esercizio a pag. 53.

LA CONDIVISIONE

Gruppi per bambini e ragazzi

È positivo incontrarsi con altri che hanno esperienze e sentimenti simili ai propri. Non c'è bisogno di dire molto perché gli altri capiscano le cose.

L'identificazione crea un sentimento di comunanza e sicurezza. Se i bambini hanno spesso la sensazione che le cose vadano male, condividere le esperienze in gruppo li può far sentire meglio! Il solo sapere che altri vivono le stesse situazioni, confidare qualcosa che spesso tengono segreto, crea uno spazio sicuro. I bambini che hanno avuto il desiderio e l'opportunità di stare in un gruppo lo consigliano anche agli altri.

Ad ogni modo ci sono bambini e ragazzi che dicono 'no grazie' al gruppo. Dobbiamo rispettare questa scelta.

La famiglia è il gruppo più importante

I gruppi di bambini e adolescenti sono una bella cosa. Tuttavia ricorda che la famiglia è il gruppo più importante di tutti. Molti genitori hanno difficoltà a parlare ai loro figli di cose dolorose. Indipendentemente da quanto tu sia un buon genitore puoi aver bisogno di un supporto in questo tipo di conversazioni.

*Puoi leggere alcuni esempi di conversazioni familiari
e di terapia di gruppo su:
"What children don't know... indeed burts them – break the taboo"
by Karen Glistrup
Iscrizione alla newsletter su www.talk-about-it.eu*

Nessuno dice niente...

...anche se molti si sono accorti che quella mamma ha qualcosa che non va.



Ma guarda!
C'è qualcuno che vuole parlare con loro!



Allora, diciamo qualcosa!

La storia di Anna:

'Per lungo tempo nessuno mi ha detto niente. E anch'io non dicevo niente a nessuno.

Neanche ai miei amici. Cosa avrei dovuto dire?

Non vai in giro a raccontare alle persone che tuo padre sta a letto per settimane senza essere realmente malato. E' un problema psicologico, sentivo dire da mia madre. Probabilmente una depressione. E non vuole neanche farsi il bagno.

Ma poi, un giorno, la mia insegnante si è avvicinata e mi ha detto: *"Anna, ultimamente ho pensato molto a te ... tuo padre è ammalato, lo so. Come ti senti a riguardo?"*

Mi ha messo le mani sulle spalle. È stato bello. Ho iniziato a piangere. Poi mi ha raccontato che anche suo fratello una volta ha avuto una depressione. È stato un periodo difficile, anche per i suoi figli.

"Come si chiamano?" ho chiesto. Mi piacerebbe parlare con loro.'

In una classe quarta, alle elementari, stanno studiando la vita in famiglia. Stanno parlando di come possono sentirsi i figli quando i genitori non stanno bene. L'insegnante dice che ogni 4 o 5 famiglie c'è qualcuno che soffre di una malattia mentale. I bambini non lo sapevano!

Ma cosa dire?

Cosa dire a qualcuno che ha una malattia mentale?

È importante avere le stesse attenzioni che si applicano in altre situazioni nell'ambito dei rapporti interpersonali. Per esempio in una conversazione con una persona che è estremamente insicura e turbata.

Anche in queste situazioni potresti chiederti: *"Come posso rivolgermi a una persona sconvolta, che non sta bene?"*

Oppure: *"Cosa potrei dire a qualcuno che ha perso i capelli?"*

Cerca di tenere un buon equilibrio tra CREDIBILITÀ e RISPETTO. Così non potrai sbagliare del tutto.

Le persone particolarmente insicure e fragili hanno maggiormente bisogno di trovare queste qualità nell'altro.

Se non sei sicuro di cosa dire, semplicemente di che non sai cosa dire. QUESTA è credibilità.

Oppure potresti dire: *"Maria, so che sei alle prese con alcune difficoltà psicologiche, ma non so se posso chiederti come stai"* QUESTO è rispetto.

Se accetta di parlarne e capisci che le cose non vanno così bene potresti dire: *"...e Sara? Mi chiedevo se avessi parlato con lei di quello che non va..."* pausa *...Non può aiutarti ma si preoccupa quando sei così giù...pausa... C'è qualcosa che posso fare per te?"*

Alcuni adulti non sanno cosa dire...



Anche gli adulti possono essere insicuri.
Forse temono che i bambini si rattristino?
Alcuni adulti fanno troppe domande.
Se solo fossero loro stessi e parlassero apertamente e onestamente!

*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.

E' bene parlare di tutto





Buoni consigli per gli adulti

Cosa rende alcuni adulti particolarmente capaci di parlare di cose difficili?

Senti cosa dicono questi ragazzi:

Michael, 9 anni, dice: *"Penso che alcuni adulti siano bravi a parlare perché lo fanno con calma e non brontolano."*

Julia, 16 anni, dice: *"Occorre che abbiano abbastanza tempo e.. non dovrebbero pensare di sapere tutto loro. Dovrebbero essere tranquilli e prendere le cose più semplicemente."*

Sophie, 13 anni, dice: *"Gli unici che sono capaci di parlare sono quelli che sono bravi ad ascoltare."*

Emanuel, 14 anni, dice: *"... Sono quelli che pensano che i bambini sanno qualcosa che gli adulti non sanno."*

Mathias, 12 anni, dice: *"E' già buono se gli adulti riescono a capire che puoi essere triste anche quando fai finta di niente. È terribile quando ti sgridano mentre sei triste."*

Madeleine, 5 anni, dice: *"Mi dà fastidio quando dicono che sono troppo piccola per capire. Io capisco."*

Parla con e al cuore

Parla più col cuore che con la testa quando affronti con i bambini gli argomenti di questo libro.

Trova un buon equilibrio tra il leggere, il raccontare, il pensare ad alta voce e l'ascoltare.

Lasciati guidare dalle associazioni che fanno i bambini. Magari c'è qualcosa di importante celato dietro.

Sii elastico. Torna sull'argomento quando ti senti pronto e sii una guida che costantemente torna sulle questioni che ritiene importanti di cui i bambini stessi non sapevano che avrebbero potuto parlare.

È bene condividere con i bambini le esperienze dolorose (che magari hai avuto nell'infanzia) che possono essere generalizzate e trasmetti loro che sei uscito fuori bene da un'infanzia difficile.

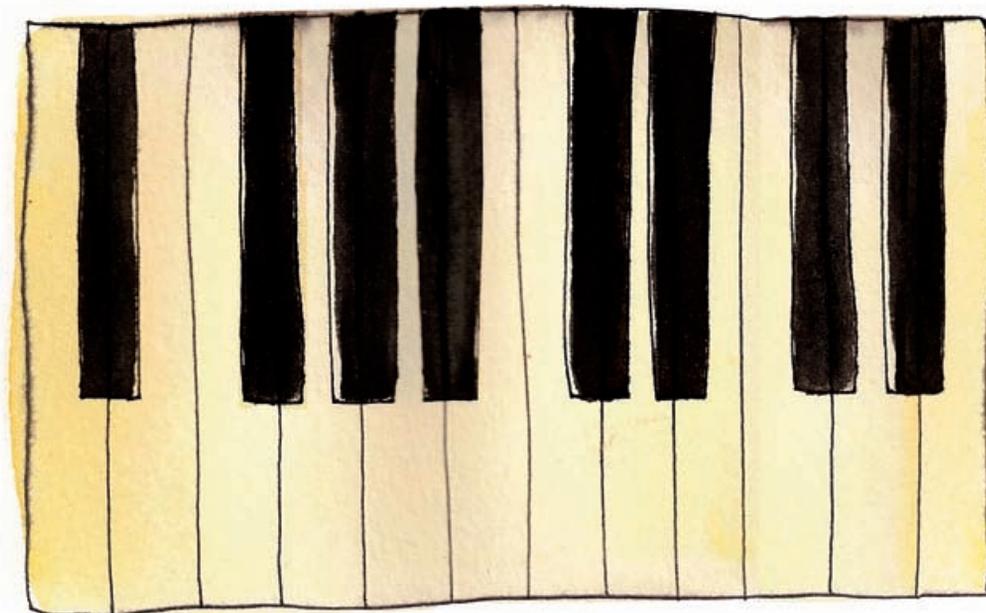
Se hai un vecchio dolore irrisolto che tuttora si muove dentro di te fai particolare attenzione.

Puoi inconsciamente rischiare di trasmettere qualcosa della tua storia personale e ciò può influire sul modo che hai di guardare tuo figlio.

Inoltre tuo figlio potrebbe finire 'nuotando' nel lago dei tuoi profondi dolori... Non era questo lo scopo.

Se non sei sicuro di cosa dire ascolta attentamente il tuo cuore e vedi cosa salta fuori. I musicisti di talento improvvisano su un tema quando ascoltano se stessi e gli altri. Questo esempio può servirti da ispirazione?

Le buone conversazioni sono come una piacevole melodia



Le melodie possono essere in chiave maggiore e in chiave minore!

Sai cosa sono?

Le chiavi maggiori sono i toni allegri e le chiavi minori sono i toni tristi.

Se conosci qualcuno che sa suonare il piano puoi ascoltare la differenza.

Quando le persone parlano tra di loro, ci possono essere differenti stati d'animo.



"Fintanto che i bambini sono felici"

Mia madre e mio padre non credono che si dovrebbe parlare ai bambini di cose tristi.

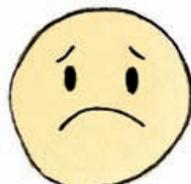
Pensano che non vada bene se i bambini piangono e che sia particolarmente brutto se i bambini vedono gli adulti piangere!

Ma non è meglio essere tristi assieme alla propria mamma o papà piuttosto che essere soli, piangere sul proprio cuscino di notte?

Il pianto non peggiora le cose, giusto?
E poi il pianto finisce!

C'è qualcuno che è felice sempre? Io non credo. Se esistono persone così allora stanno solo fingendo. Ma ci sono persone che lo fanno...

Ad esempio, ho un amico che dice che sua madre e suo padre a volte litigano in casa! Ma quando sono fuori, sorridono e parlano come se niente fosse!



La condivisione sulla vita e la morte

Dobbiamo menzionarlo anche se si è tentati di andare oltre. E' terribile quando un essere umano - magari una madre o un padre - ha scelto di lasciare la vita. È difficile sopportare che i bambini siano colpiti così duramente. Hanno bisogno di sapere la verità? Chiediamolo a noi stessi e agli altri quando accade.

C'è solo una risposta:

sì, i bambini hanno bisogno di adulti affidabili.

I bambini hanno bisogno di condividere il dolore, la rabbia e l'impotenza. I bambini non saranno mai abbastanza grandi per accettare il dolore. Ma sono sempre abbastanza grandi per sentirsi in colpa e sentirsi delusi da coloro che sono vivi. Gli adulti che ci sono ancora hanno una grande responsabilità per come il bambino guarisce la ferita nell'anima e ristabilisce la fiducia negli altri.

Siamo su un terreno instabile. Ma il bambino ha bisogno di incontrare adulti che abbiano il coraggio di stare con la sua realtà. Così tanti bambini, che oggi sono adulti, hanno sperimentato il contrario. Sono stati abbandonati - anche dalla vita.

Una sinfonia che consiste solo di accordi minori è probabilmente inconcepibile. Abbiamo bisogno di essere liberati dalla tensione. Anche quando siamo insieme agli altri. Spesso i bambini ci aiutano quando siamo troppo a lungo in uno stato d'animo malinconico. Irrompono e ci fanno vedere la luce. Possiamo anche assumere un tono che indica che abbiamo fiducia. La fiducia nel cambiamento e in una bella vita.

Ci prendiamo cura uno dell'altro



La mia mamma non sta bene,
vive un momento psicologicamente
difficile.

Questo ha un effetto su di noi, in
famiglia.

Purtroppo non migliora nonostante
la buona volontà di tutti noi.

E' come se ci vergognassimo un po' tutti
e volessimo nascondere i nostri problemi
e le nostre preoccupazioni.

Vorremmo smettere di tentare...
è un tale peso da sopportare.

Ma, per fortuna, possiamo parlare
con una persona che ci ascolta davvero,
qualcuno che ci dice che il nostro amore
aiuterà la mamma a star meglio.

Allora riusciamo ad avere speranza e
fiducia

nel credere che, anche se la vita ha
le sue stranezze, si può sempre andare
avanti, grazie alla forza della famiglia.



La malattia mentale è 'contagiosa'

Quando un membro della famiglia ne soffre, tutti sono coinvolti. Nel bene e nel male. Nel bene perché sentiamo di essere importanti l'uno per l'altro. Nel male perché l'ansia e le brutte emozioni sono contagiose.

I nostri cervelli si influenzano a vicenda. Accade senza accorgersene. Perciò tutti in famiglia possono avvertire le emozioni e l'agitazione che è negli altri. E' spiacevole e può rattristare. E' come se ognuno sentisse che gli altri sono 'sbagliati'.

Puoi imparare a proteggerti dall'ansia che gli altri manifestano.

Perché non è la tua ansia!

Puoi fare diverse cose:

- fare una breve passeggiata
- respirare profondamente e ascoltare il tuo cuore
- uscire a giocare
- ascoltare la musica con le cuffie
- farti una doccia rilassante
- andare a nuotare
- giocare, ballare, saltare e cantare
- pregare
- pensare a cose belle
- trovare qualcuno che vorresti che ti ascoltasse e ti capisse

L'attaccamento e i giusti limiti

La cosa bella dei bambini è che si attaccano alle persone che si prendono cura di loro. Questo accade dal primo momento in cui sono messi nelle braccia di qualcuno che li abbraccia amorevolmente.

I bambini si relazionano fiduciosi e apprendono dall'esperienza. La fiducia è un elemento decisivo per uno sviluppo sano del bambino e per la formazione della sua personalità.

Altrettanto importanti per un attaccamento sicuro sono i giusti limiti tra adulto e bambino. L'adulto ha la responsabilità di tracciare i propri confini e rispettare quelli del bambino, in modo che il bimbo sappia di poter contare su di un appoggio e possa essere "padrone" della propria vita.

I tuoi sentimenti e i miei

Sia i bambini che gli adulti possono allenarsi ad entrare in contatto con i propri sentimenti. Quando conosci le tue emozioni è più facile distinguerle da quelle degli altri. Certamente non è semplice ma si può imparare a farlo.

Gli adulti possono essere di aiuto "rispecchiando" le emozioni del bambino. Anche con la voce e l'espressione facciale puoi far capire che vedi, senti e comprendi:

"So che hai paura! ...o sei arrabbiato!"

"Capisco molto bene PERCHÉ sei triste!"

O dicendo al bambino qualcosa sulle tue di emozioni:

"Mi spiace averti rimproverato. Forse è perché ero stanco. Perdonami."

Ecco qui alcune idee su come parlarne...

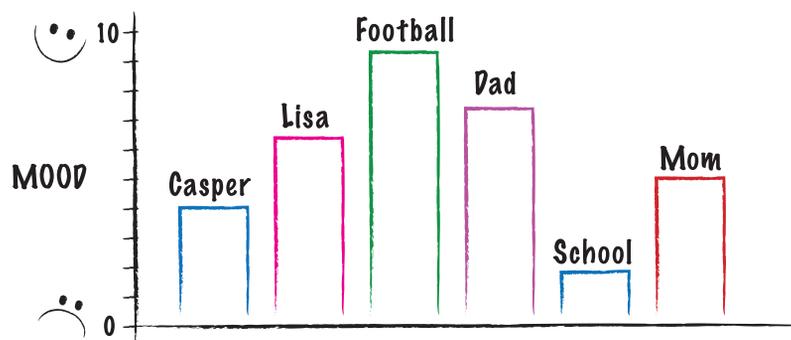
Guarda le faccine che trovi qui accanto e nelle pagine del libro e affronta gli argomenti quando riconosci i tuoi vari stati d'animo.



Disegna un grafico a barre con 8-10 barre e dai ad ogni barra un titolo. Per esempio: scuola, mamma, papà, me stesso, mia sorella, uno sport, etc.

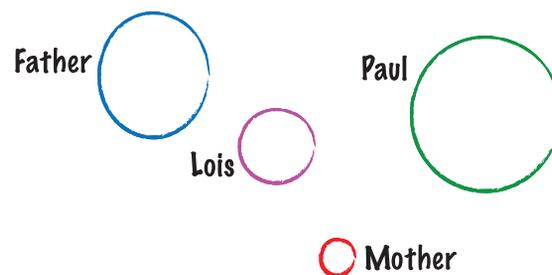
Ogni bambino deve completare il proprio grafico, corrispondente a come valuta il proprio umore e quello degli altri e a quanto è felice nelle varie attività. I bambini hanno dimestichezza con le scale da 1 a 10.

I risultati non sono importanti. Ciò che vale è che i bambini siano coinvolti ed entrino in contatto con ciò che per loro è significativo.



Si può disegnare la quantità di energia e felicità di ogni membro della famiglia. Ognuno disegna la propria. Piccola o grande. Questo aiuta i bambini ad avere una chiara raffigurazione di quanto grande sia il cerchio disegnato dal papà o dalla mamma in relazione a loro.

Quando genitori e figli disegnano assieme, entrambi si sentono visti e si sentono in relazione.





La pace della mente - un esercizio

È importante riuscire a raggiungere una serenità mentale.

Questo esercizio è un buon modo per combattere l'ansia e lo stress. Riesce a creare un po' di pace nella mente quando le emozioni e i pensieri sono negativi e sbilanciati. Puoi praticarlo in modo da preservare la tua tranquillità anche quando sei accanto a qualcuno che è agitato. Leggi con calma e prova a fare ciò che viene suggerito.

Siediti in un posticino accogliente. Assicurati che le braccia e le gambe siano comode. Anche il sedere e i piedi. Rilassa le spalle e lo stomaco e fai alcuni respiri profondi. Lentamente, continua a leggere questo testo mentre inspiri ed espiri. Mentre leggi poni attenzione ai rumori nella stanza. Basta notarli e lasciare che siano solo dei suoni.

Immagina di essere seduto in un posto speciale dove niente può disturbare la tua respirazione. Forse non ci sono suoni. Poi ascolta il silenzio. Presta sempre attenzione al tuo respiro per tutto il tempo. Ferma per un attimo la tua respirazione. Col tuo ritmo, inspira. Poi espira.

Quando ti sembra che i tuoi pensieri stiano vagando "all'esterno", cerca di riportarli indietro in modo da prestare attenzione solo ai suoni o al silenzio e al tuo respiro. Continua a respirare lentamente, dentro... e fuori... Ricorda che sei te stesso. Non sei ciò che ti accade.

Cerca di pensare ad una situazione difficile che ti è capitata con qualcuno che era agitato. Si lamentava o gridava? Tu avevi paura o eri triste? Oppure è successo qualcosa d'altro? Il tuo corpo ricorda come ti sentivi quando è successo?

Ora avverti qualcosa? Sulla pelle? Nella pancia? In gola? Da qualche altra parte?

Magari non senti niente. E' ok.

Ora cerca di immaginare la tua esperienza come se fosse disegnata su una lavagna. Mentre la osservi assicurati di respirare lentamente, dentro e fuori. Presta attenzione anche al tuo cuore.

Prenditi del tempo. Magari chiudi gli occhi per un attimo.

Ora, pensa di nuovo a ciò che è successo, al fatto che si è trattato di un'esperienza.

E' qualcosa che è accaduto fuori da te. Tu puoi, nonostante ciò che ti accade, allenare te stesso a mantenere la tranquillità nella tua mente. Hai il tuo cuore, il tuo respiro e la tua vita.

Sei una persona. Sei quello che devi essere.

Regalati un sorriso.

Dirigi la tua attenzione al tuo respiro.

Ora, ancora una volta, ascolta i tuoi pensieri nel silenzio.

Lascia che ogni cosa sia completamente quieta. Ogni volta che ti accorgi che i tuoi pensieri minacciano la tua tranquillità dirigi nuovamente la tua attenzione al tuo respiro.

Rimani seduto per tutto il tempo che vuoi.

Se fai questo esercizio regolarmente, grazie all'aiuto della respirazione, poco alla volta, riuscirai a creare la pace dentro di te.

Sorridi al mondo

Tutte le belle storie si suppone finiscano bene.
Anche questa.
Ecco una storia sul perché le persone sorridono.

Puoi costruire tu da solo un racconto,
ma potete farlo anche tutti insieme.

In questo modo:
scegliete chi inizia.
A turno ognuno riceve un sorriso dagli altri.
Tutti devono provare.

Chi è il primo? OK. Ora chiudi gli occhi.
Quando li riapri guardati attorno, tutti stanno sorridendo.

Presta attenzione a ciò che ti sta accadendo.
Forse ti viene da ridere? Sì. Forse non riesci a trattenerti,
anche se ti sforzi. (forse i neuroni specchio sono in
funzione?)

Accade! Quando sorridi, il tuo sorriso manda un
messaggio al tuo cervello che ti fa sentire sicuro e felice.
E quando questo messaggio arriva ti SENTI ancora più
sicuro e felice.

Vedi? Questa è la ragione per cui è importante che le
persone sorridano.

Ora è il turno di un altro.



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.

Molti Paesi hanno già posto l'attenzione su questi bambini e dato vita ad articolati programmi preventivi a loro favore. 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, il più delle volte, i primi ad essere dimenticati se non mostrano chiari segni di sofferenza. 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

* 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



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

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**