

Anne Lise Marstrand-Jørgensen

Erindringer og samtaler om angst og depression.

EN FLOD SKAL VÆRE I BEVÆGELSE

Gyldendal 2018

pris: 249.95



Mit forord og mine tanker:

Børn med hørenedsættelse findes i stor udstrækning kort tid efter fødslen, hvor der derefter sættes ind med behandling og pædagogisk supervision samt undervisning først af forældre og dernæst af børnene. Sagt på en anden måde: tidlig indsats bedre fremtid. Det er dette tankesæt jeg i en eller anden udstrækning gerne så kunne overføres til børn med psykiske problemer, om end det ikke kan vejes og måles som et høretab. Men jeg må konstatere, at det er en problematik, der fylder mere og mere. Depression og angst fremstår desværre som en om sig gribende problematik, der rammer flere og flere børn, og som medfører mistrivsel og skolefobi. Vi bør - som professionelle og forældre - blive bedre til dels at fornemme og finde disse problemstillinger og især til at forholde os til dem på en for børnene god måde.

Jeg er personligt meget usikker på, om vores skolesystem, PPR og hele samfundssystem er gearet til disse opgaver?

Set med mine øjne er samfundsudviklingen med bl.a. iPads ned i vuggestuealderen med til at ændre børns personlighedskarakter gennemgribende. At slå "folk" ihjel i diverse spil er blevet hverdag for rigtig mange børn.

Jeg hørte for nyligt et foredrag af forfatteren AnneLise Marstrand-Jørgensen, hvor hun fortalte, at hun som 12-årig fik diagnosen: depression. Denne diagnose har fået forfatteren til at kortlægge væsentlige positioner indenfor depression med afsæt i samtaler med forskellige fagpersoner indenfor emnet. Hun ønsker at se på, hvad der er holdninger og hvad der er fakta indenfor dette område.

Forfatteren husker, hvordan det var at være barn og at være helt alene med sine mørke tanker. Disse oplevelser gjorde, at hun som 20-årig trappede ud af medicin og begyndte at undersøge alternative behandlinger og terapi.

Ideen til denne bog kom efter at forfatteren oplevede, at mange gode venner og bekendte blev ramt af angst og depression.

Der er flere holdninger, hvor nogle opfatter depression som rent udefra kommende eller noget, der har rod i livsbegivenheder eller traumer, eller at depression og angst bygger på en særlig sårbarhed, som enten det er arveligt eller et personlighedstræk.

Ud fra egne oplevelser med bl.a. medicinsk behandling har Anne Lise Marstrand-Jørgensen - denne bogs forfatter - sat sig for at belyse problematikker omkring angst og depression ved at samtale med en hel del forskellige professionelle indenfor emnet.

A.L.M-J. fortæller om sin egen invaliderende angst som barn og ung, samt hvad den gjorde ved hende - bl.a. holdt den hende væk fra skolen i en periode.

Ud fra egne erfaringer har hun omsorg for, at især når børn og unge rammes, er det vigtigt, at man ikke bare koncentrerer sig om behandling, men også for baksættede spørgsmål om identitet og selvforståelse i forhold til lidelsen på plads. Hun efterlyser samtaler om eksistens og livets mening, når man er ramt.

A.I.MJ fandt blandt andet selv hjælp i litteratur, musik og visuel kunst.

Jeg vil plukke holdninger og citater ud fra de forskellige samtalepersoner, som præsenteres her i bogen. Jeg har et overordnet ønske om, at vi kan bruge denne viden i forhold til de børn, som vi møder til daglig, hvis liv er problemfyldt.

Alt tyder desværre på, at der bliver flere børn med disse diagnoser.

Psykolog Mozhddeh Ghasemiyani:

Hun har en baggrund, der er værre end de flestes. Hun ved, at traumer måske skal repareres livslangt. Når hun arbejder med børn og unge, der er flygtet, så oplever hun ofte, at det er svært at vise sin smerte og at sætte ord på følelser. M.G. arbejder med at tage udgangspunkt i de begreber klienterne kender fra deres egen kultur. Jeg ved ikke hvor mange danskfødte psykologer, der går hjem til en klient, hvis denne ikke dukker op? Hun understreger, at jo længere man venter med behandling desto større bliver omkostningerne både menneskeligt og samfundsmæssigt.

Professor i klinisk børnepsykologi Barbara Hoff Esbjørn, Københavns Universitet:

Barbara fortæller, at hun har udviklet et forebyggelsesprogram, hvor man kan støtte forældre, så de kan lære deres børn at undgå at blive angste. Hun mener, at det, der modvirker angsten, er at den voksne forsøger at løse problemet sammen med barnet. Generaliseret angst rummer også mange ideer om perfektionisme. Hun påpeger også, at det handler om folkeoplysning og at man på hendes arbejde har lavet en pjece. "FRI AF ANGST". Et stort problem i Danmark er, at angstbehandling af børn ofte er på egenbetaling, måske er der slet ikke et tilbud, eller måske ligefrem et *virkningsløst tilbud*.

Barbara fortæller, at man på KU har udviklet et selvhjælpsprogram "FÅ STYR PÅ ANGSTEN", som koster en og en halv psykologtime og som hun oplever har en rigtig god effekt. Barbaras drøm er, at man få en national strategi på området samt nogle Universitets baserede Videnscentre.

Psykolog Morten Munthe Fenger arbejder i et team for angst og OCD i Roskilde.

Jeg tager denne samtale som et opråb om, at vi med vores livsstil fremelsker alarmerende skadevirkninger hos børn og unge i forbindelse med digitalisering af undervisning og sociale relationer ved at fravælge nærvær og livgivende samvær.

Det er tilknytning, forbundenhed og sammenhængskraft, der skaber velstand og lykke. Både for angst og depression er kriteriet, at man er syg, hvis det er livshæmmende i en sådan grad, at man ikke kan fungere. Disse personer skal have hjælp for at komme tilbage til normalt tilstand. Han beskriver, at det at mange personer, der hele tiden skal bevise deres egen værd. Depression, selvskade, angst stress og ondt i livet er i den grad et stigende problem. Den største angst er social angst, hvor du frygter at blive ekskluderet fra gruppen.

Den nye bølge indenfor terapi er, at man skal acceptere sin angst. Morten tror, at hvis man var et i miljø, der var stille og roligt og accepterende, så ville man kunne minimere psykisk lidelse.

Lægges der bund til problemer allerede i vuggestue og børnehave, spørger jeg? Morten mener, at vores moderne verden designer børn til at blive urolige. Han mener således, at vi snyder børnenes hjernen ved at de hele tiden er koblet op på elektroniske venner.

Vibeke Christofoli, psykoanalytiker.

Dette kapitel er en blanding af to livsskæbner og hvordan de fører over til behandlerrollen og hvordan næsten enhver negativ erfaring kan omformes, hvis den lidende får mulighed for at omforme definitionen

af traumat og i stedet er i stand til at skabe et meningsfuldt og rigt liv, om end der er tale om en livslang proces.

Men det handler om, at første skridt ud af smerten er erkendelsen af at række ud at få en følelse af ikke at være alene. Om end jeg ikke nødvendigvis tror på, at det er kunsten der bliver redningsplanken for alle. Jeg tror til gengæld på, at når Vibeke siger: " Jeg stiller spørgsmål, der får folk til at tale". Samtalen kan give en fornemmelse af, at man er i bevægelse og at du skifter verdensopfattelse. Denne samtale giver håb til den lidende.

Fatuma Ali speciallæge i psykiatri og forfatter.

Også hun tillægger samfundsudviklingen, at der er mange med angst og depressioner i dag, idet vi har et samfund, der bliver mere og mere selvcentreret og perfektionistisk. Hun efterlyser et holistisk menneskesyn, hvor man ser på både biologi, psykologi og det sociale.

Er du født med en sårbarhed, så bliver det afgørende, hvordan verden behandler dig. Bliver du mødt med modstand og svigt, så udvikler du dig let til et menneske med store problemer.

Pia Callesen, klinikchef for Cektos - Center for kognitiv og metakognitiv terapi.

Hun har udgivet en bog med titlen: "*Lev mere, tænk mindre, drop grublerierne.*" Hun fremkommer med en kritik, der handler om at danske psykologer kan gøre hvad som helst, når de først har deres psykologtitel. I England arbejder psykologer meget mere ud fra evidensbaseret metode og i England dækker forsikringselskaber og det offentlige kun kognitiv adfærdsterapi.

Pias ståsted er metakognitiv terapi, som hun finder ekstremt effektivt. Hun fokuserer på, at man i metakognitiv terapi lærer at lade sine tanker være og holde øje med andre ting end trusler. Man lærer, at man selv kan styre, hvor meget bekymringer og grublerier skal fylde. Målet er ikke at komme af med de plagsomme tanker. Pia har en drøm om, at det første tilbud man får hos sin læge med nedtrykthed m.v., er en henvisning til en metakognitiv terapeut.

Bogens sidste interview person er:

Overlæge i psykiatri Lone Overby Fjordback, Leder af Dansk Center for Mindfulness.

Hun har forladt Risskov, fordi hun fandt, at miljøet blev præget af lægemangel, at indfaldsvinklerne blev meget medicinske og at der ikke var overskud til at lære noget nyt samt, at den menneskelige tone forsvandt.

Lone håber på, at der er mennesker der ikke behøver at blive lagt helt ned, hvis man griber ind tidligere.

Lone har kastet sin faglighed på meditation og mener, at kroppen er det første fundament, der gør, at man skal lære sin krop bedre at kende.

Lone tror på, at meditationstræning er det, man skal starte med, hvis man har barndomstraumer eller PTSD. Som flere andre interviewpersoner i denne bog er Lone også inde på, at det er vores samfunds skyld, at så mange også børn og unge har det dårligt. Igen bliver England fremhævet, idet man der har en national plan for mental sundhed, der afgør, at alle der lider af depression, stress, angst og kroniske sygdomme skal have adgang til meditation.

Som en velskrivende forfatter, der selv har lidt af angst og depression er Anne Lise Marstrand-Jørgensen den rette person til at tale med eksperterne i bogen, for at forsøge at finde ud af, hvilke behandlinger der virker - og ikke virker - .

Hun har i en ung alder mødt tavshed og manglende forståelse for hendes egen situation. Disse oplevelser gør hende til en værdifuld person, når angst og depression skal undersøges og beskrives.

Jeg føler mig overbevist om, at disse problematikker i den grad er vokset både i antal og i aldersmæssigt nedadgående retning. Det fremgår af bogen at 800.000 personer på verdensplan begår selvmord hvert år. Det fremgår også, at flere og flere danske børn nægter at gå i skole.

Selv om fokus på børn ikke er bogens primære pejlemærke, så synes jeg at bogen " EN FLOD SKAL VÆRE I BEVÆGELSE " med dens mange indfaldsvinkler er skrevet på en måde, som bør sætte dens læsesind i bevægelse. Og ud fra bogen er det muligt at sætte sig ind i, hvad det vil kunne betyde, hvis børn får hjælp, når de har brug for det, for ikke at skulle gå rundt i årevis med uforløste problemer.

Bogen gør det også meget tydeligt, at for mange mennesker er der et lys for enden af tunnelen, men det kræver arbejde og at få den rigtige hjælp.

Så selv om man i perioder har haft det svært, så kan man opnå en ny form for tillid til sig selv og sit følelsesliv.

En stor tak til bogens forfatter. Der er emner man bedst belyser, hvis man kender til emnet indefra.

Det gør du. Tak for dig.

Bogen kan jeg på det varmeste anbefale.

Birgitte Franck