

## Kære børn og voksne

Af og til bliver vi syge. For det meste i kroppen, men vi kan også blive syge i sindet. Sygdom i sindet kaldes psykisk sygdom.

Når man har en psykisk sygdom, er man ikke helt sig selv. Samtidig kan det være rigtig svært for andre at forstå, hvad der er galt, hvis de ikke kender noget til psykisk sygdom. Det er specielt svært for børn at forstå, når en voksen, de holder af, er syg. "Hvorfor græder mor så meget?", "Hvorfor kommer far ikke op af sengen om morgenen?"

Nogle børn tror ligefrem, at det er deres skyld.

Angst og depression er to af de mest udbredte psykiske sygdomme i verden. Såvel i Danmark som i Australien, hvor jeg er født, kender man til sygdommene, som belaster både den, som er syg, og familien omkring. Hver fjerde eller femte familie skønnes at være ramt. Alle børn har derfor kammerater, der er berørte. Og derfor har alle – også børn – brug for at vide mere om de psykiske lidelser.

Krig, katastrofer og livet som flygtning kan også skade menneskers psyke. Sygdommen hedder et traume. Også traumer er svære for børn at forstå.

Bogen "Snak om det..." er god og hjælpsom. Ord og billeder fortæller om det, som er så svært at forklare. De fortæller om, hvad vi kan gøre for at holde os sunde i sindet. Bogen hjælper os med at tale om vores tanker og følelser. Dét er nemlig sundt for både børn og voksne.

Kronprinsesse Mary



*H.K.H. Kronprinsesse Mary er protektor for Psykiatrifonden og Landsforeningen SIND*