

## Eqqartoruk – Snak om det – Tegnefilm til børn om psykisk sygdom

### Gratis undervisningsmateriale til 1.-7. klasse

**Mellem to og fem børn i hver skoleklasse har en far eller mor, der er ramt af psykisk sygdom.** I mange familier har man svært ved at tale om psykisk sygdom. Derfor ved mange børn ikke, hvad der er galt med deres forældre, hvis de er ramt af en psykisk sygdom. Børnene kan komme til at tro, at det er dem, der har gjort noget forkert – og derfor blive ramt af skyldfølelse. Eller de kan føle skam over, at deres forældre opfører sig 'mærkeligt'.

**Snak om det.** Det er vigtigt at tale med børn – også om de svære ting. Mange børn føler sig ensomme, fordi de går alene rundt med deres følelser. Du kan gøre en forskel ved at tale med børn om, hvordan det er at vokse op i en familie, hvor psykisk sygdom fylder. Departementet for Sundhed har i samarbejde med Psykiatrifonden udviklet et undervisningsmateriale til elever i 1.-7. klasse, som sætter fokus på, hvordan det er at være barn i en familie med psykisk sygdom.

### Hvad indeholder undervisningsmaterialet?

Materialet er bygget op omkring temaerne:

- I klassen
- ADHD
- Angst
- Depression
- Skænderier



Til hvert tema er der lavet en lille tegnefilm, der sætter fokus på udfordringerne og hvad man kan gøre for at hjælpe. Undervisningen kan tage afsæt i tegnefilmene, og der er udviklet elevøvelser og vejledninger til hvert tema. Materialet er meget fleksibelt. Du kan selv vælge, hvor lang tid du vil afsætte – du kan bruge to timer eller en uge – og du kan plukke de øvelser ud, som du synes passer til netop din klasse.

### Snakkekort

Det kan være svært at tale med børn om, hvordan de har det derhjemme. Specielt når mor eller far har det svært. Snakkekort kan hjælpe med at igangsætte samtaler med børn. Kortene kan bruges som en hjælp, som du sammen med børnene kan tale ud fra. Snakkekortene er inddelt i fire forskellige typer: Spørgsmålskort, tankekort, følelseskort samt kort med billeder af forskellige situationer.

### Hvem kan bruge materialet?

Alle er velkomne til at bruge materialet. Men det er særligt målrettet fagpersoner (lærere, pædagoger, sundhedsplejersker, psykologer etc.), der arbejder med børn mellem 5 og 12 år.

### Hvor finder jeg materialet?

Materialet er gratis og let at anvende. Du finder det på vedlagte USB stik, som er udsendt til alle skoler i landet. Desuden ligger materialet på [peqqik.gl](http://peqqik.gl) på grønlandsk med danske undertekster og på [psykiatrifonden.dk](http://psykiatrifonden.dk) på dansk.

Gå ind på: [peqqik.gl/eqqartoruk](http://peqqik.gl/eqqartoruk) eller [peqqik.gl/snakomdet](http://peqqik.gl/snakomdet)

### Kontakt os

Vil du have mere information, så kontakt Paarisa i Departementet for Sundhed på [pn@nanog.gl](mailto:pn@nanog.gl) eller telefon 345000. Her kan du også bestille flere eksemplarer af materialet.

Med venlig hilsen

Nalaakkersuisoq for Sundhed  
Agathe Fontain

Naalakkersuisoq for Uddannelse, Forskning, Kultur og Kirke  
Doris Jakobsen