



# FRYDENLUND

## Pressemeddelelse

### »Tag børn alvorligt, ikke bogstaveligt«

Maria Dressler og Camilla Obel vil med bogen **Helt almindelig fucked up** mindske stress, skam og forkerthedfølelser hos børn og unge.

Børnelivet er i dag indrettet på måder, som gør mange børn stressede og skamfulde. De bliver usikre på, om de er gode nok, og det viser de på vidt forskellige måder. Nogle børn nægter at forlade deres værelser, andre vil kun game. Nogle græder, andre slår. Nogle stopper med at sove, andre med at spise. Det er sundt at reagere, når livet bliver svært, og sådan viser børnene deres vigtige voksne, at de har brug for hjælp og støtte til at ændre deres betingelser, så de kan mærke, at de er helt rigtige, præcis som de er. Som Maria Dressler og Camilla Obel skriver:

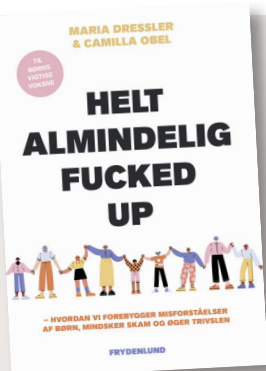
»Når vores børn kan være allersværest at holde af, er det netop der, de har mest brug for at mærke, at vi elsker dem!«

**Helt almindelig fucked up** tager afsæt i det, der er ens for alle børn på tværs af alt det, der også er forskelligt. F.eks. ser forfatterne på, hvordan:

- Meget forskellige udtryk på ydersiden – f.eks. angst, spisevanskeligheder og udadrettet adfærd – følelsesmæssigt har samme anker på indersiden af børnene.
- Forskellige tiltag i institutioner, skoler og derhjemme kommer til at gøre det værre for børnene, selvom målet er at gøre det bedre.
- Idealer for børn og familieliv gør det nemt at føle sig forkert.
- Endeløse vurderinger af børn har utilsigtede konsekvenser og øger børnenes stressniveau.
- Børn selv forsøger at finde veje, der kan gøre livet lettere og trykkeligere, selvom disse veje til tider kan se mærkelige ud for voksne.
- Vi risikerer at misforstå børn, når vi tager dem bogstaveligt frem for alvorligt.

Bogen er skrevet til alle børns vigtige voksne – hvad enten de er forældre, lærere eller pædagoger, men også til alle andre, der ønsker at forstå, hvorfor børn og unge reagerer, som de gør, hjælpe dem med at forstå deres adfærd og blive inspireret til, hvordan man som voksen kan øge børnenes generelle trivsel.

**Maria Dressler** er uddannet psykolog, og **Camilla Obel** er uddannet lærer og terapeut. Maria og Camilla har arbejdet sammen i ca. 15 år. De driver i dag HAFU – Institut for liv. Uanset om de afholder kurser, uddannelser eller foredrag, eller om de arbejder konkret med børn, er Maria og Camilla altid optagede af, at alle børn er rigtige børn, der har brug for at føle, at de hører til i deres vigtigste fællesskaber og får gode udviklingsbetingelser – uanset hvad de måtte have med sig.



**Helt almindelig fucked up**  
– hvordan vi forebygger  
misforståelser af børn, mindsker  
skam og øger trivslen

Maria Dressler & Camilla Obel

#### FAKTA

255 sider  
Hæftet m. flapper  
Illustreret i farve  
299,95 kr. (vejl.)

#### UDKOMMER

7. juni 2024

For yderligere oplysninger eller kontakt med forfatterne er du velkommen til at kontakte Sandra Quist Lund. Information ses nedenfor.