

EN HOLDNING TIL LIVET

# naturli

evolvia

TEMA  
Hovedkulds  
opstart

*Shez Gavilanes*

## Nu elsker jeg mig selv!

Hun har sultet sig, men nu vender hun ekstra kilo til en fordel, og så er hun aktuell med skønhedsbog til unge piger.

## ER BØRNENE FORKERTE?

Eller bliver uroen  
skabt af omgivelserne?

+

Hjææelp,  
sådan  
håndterer  
du angst

KAN VACCINE SKADE  
MERE END GAVNE?

## Bakterier er noget, vi dyrker!

Den rette tarmflora får  
vores sundhed til at  
gro og trives.

NR. 06 2015 / OPTAGELSE AF TILSKUD / BLOMSTERBEHANDLING AF ANGST / BØRN PÅ TVÆRS?  
GLUTEN- OG MÆLKEFRI FOR ADFÆRDEN / FRA HØSTAK TIL HÅRDIVA / BAKTERIER GIVER SMAG TIL JORDEN



[www.naturli.dk](http://www.naturli.dk) / [facebook.com/naturli.dk](https://facebook.com/naturli.dk) / [www.blog.naturli.dk](http://www.blog.naturli.dk)

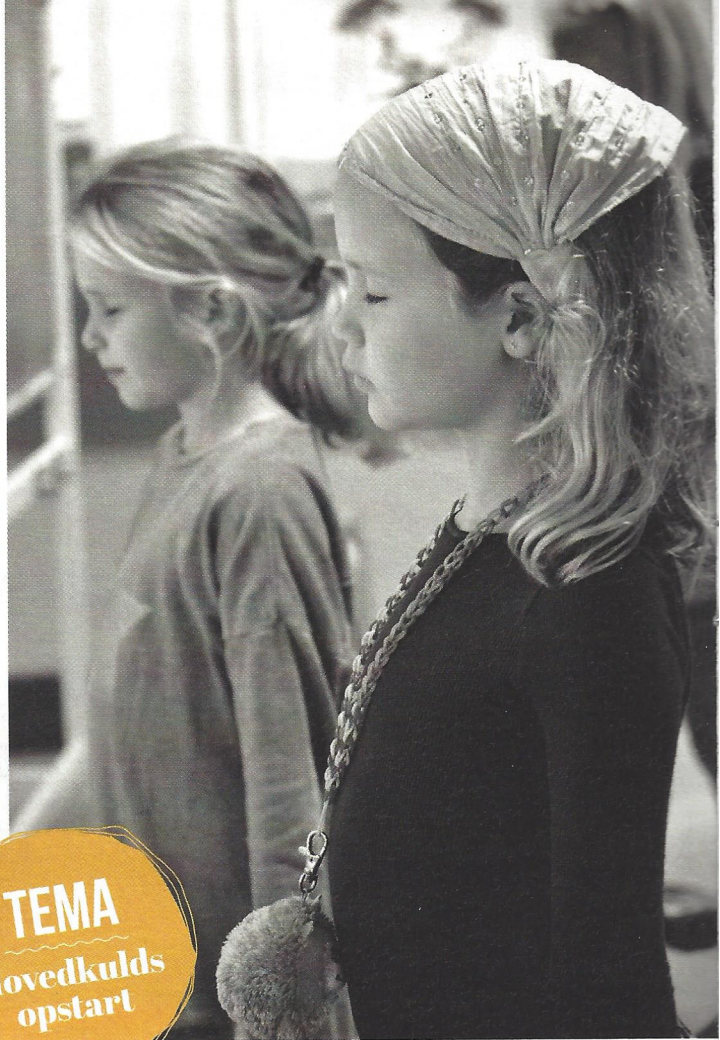
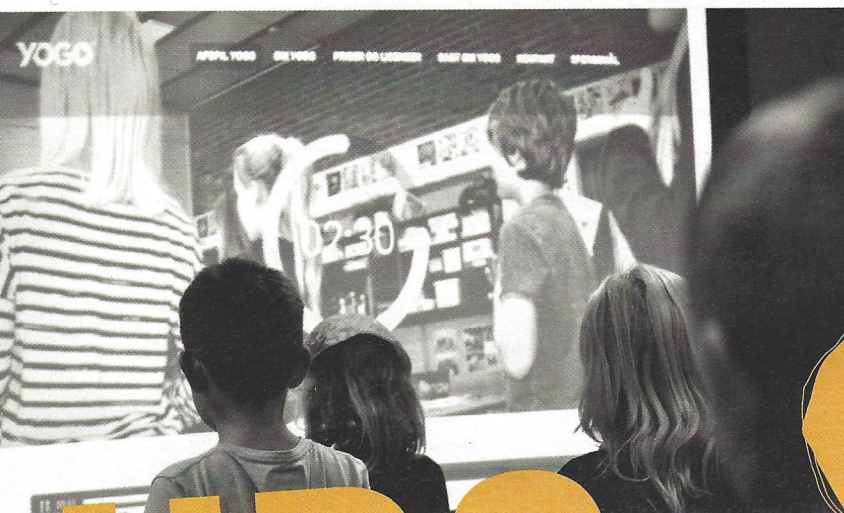
Forlaget Mediegruppen | Kr. 48,50

0 6



9 771602-021007

9



TEMA  
Hovedkulds  
opstart

# URO: ET PROBLEM SKABT AF BØRN ELLER OMGIVELSER?

**Flere og flere børn får en diagnose på ADHD, OCD, Aspergers syndrom, GUA eller en helt femte betegnelse, og det kan synes som en hel epidemi. Men er det børnene eller samfundet, den er gal med? Og hvordan kan vi passe på vores børn?**

**Børnelivet er under pres** i vores moderne liv. Tablets, PISA-tests og sociale medier kræver børnenes opmærksomhed. Mange børn bor i dag halvdelen af tiden hos mor, den anden halvdel hos far, og derimellem skal de finde ud af at fungere i skole og daginstitutioner. Det giver børnene et virvar af sociale spilleregler, som de skal fungere i – samtidig med, at de skal udvikle deres egen personlighed.

Stress har udviklet sig til at være en folkesygdom blandt voksne, og det er i dag en af de største årsager til sygemeldinger. Stressede voksne er ikke gode forbilleder for børnene. Børn har brug for at mærke sig selv og udvikle en fornemmelse for, hvornår de skal sige til og

fra, men når de voksne omkring dem ikke selv har den evne, bliver det nødvendigt at udvikle nogle redskaber, som kan hjælpe børnene til at opnå den evne.

#### **Det hele handler om nærvær**

Coach og mindfulness-konsulent Stig Seberg har de seneste ti år arbejdet med at skabe mere bevidsthed og balance hos mennesker, og han har blandt andet vundet en pris i regeringens konkurrence "Chance for balance", som drejede sig om at udvikle redskaber, der kan hjælpe travle børnefamilier med at opnå mere balance i deres liv. Han har fokus på, at vi skal være nærværende og mærke vores egne følelser.

## 5 VEJE TIL NÆRVÆR



**Træk vejret**



**Tag dig tid**



**Intet mål**



**Tøm hovedet for tanker**



**Fysisk nærhed**

– I princippet bør vi alle lære vores følelser at kende, mens vi er børn, for det bliver sværere med tiden, men det kræver, at vi som voksne tør være nærværende over for vores børn og give dem plads til at opleve og mærke deres følelser, siger Stig Seberg. Han har selv udviklet

nogle små historier til børn uden ret meget handling, og derfor har til formål at give børnene et frirum, hvor der ikke er fokus på, hvad der kommer til at ske eller særlige opgaver, som skal løses. I stedet giver historierne et rum, som bare handler om at være, lytte og opleve.

– Det er så vigtigt at tage sig tid til at spille tid sammen. Tid til at kigge på en slikkepind i et supermarked, tid til at opdage noget nyt om sit barn, tid til bare at være uden at skulle præstere eller underholde, siger Stig Seberg, og peger på, at det er langt vigtigere at lære sine børn nærvær og at mærke sine egne følelser end at give dem penge eller et kørekort.

De store og dyre gaver kan endda gøre det svært for de voksne at rumme, hvis børnenes følelser ikke er de "rigtige". Hvis man kun ser sine børn hver anden uge, kan det være for svært for forældrene at rumme, når børnene ikke er glade, men børn kan ikke altid være glade. Heller ikke selv om de får store gaver og sjove oplevelser.

– Mange siger, at så skal man tale med børnene om deres følelser, men det mener jeg ikke altid er det rigtige. Børn skal ikke nødvendigvis være ansvarlige for at kunne give en fornuftig forklaring på, hvad de føler. De voksne skal selvfølgelig være til rådighed, hvis børnene har lyst til at tale, men nogle gange kommer det først meget senere. Det vigtige er, at børnene lærer at genkende og rumme de følelser, de har, så de senere i livet også kan tackle dem i forskellige situationer.

### Mennesker og diagnoser

Selv om Stig Seberg de senere år har været meget optaget af at arbejde med børns trivsel, så er han ikke i tvivl om, at det er et alment menneskeligt >

**Mezina**  
Din sundhed - Vores hjertesag



## Originale Bach® Blomsterremedier

Den engelske læge Edward Bach definerede for over 80 år siden 38 grundlæggende sindstilstande og udviklede af vildtvoksende blomster og planter, de 38 blomsterremedier. De Originale Bach® Blomsterremedier er fuldkomment naturlige, og kan bruges af alle i familien.

Udover de 38 Originale Bach® Blomsterremedier findes også Bach® Rescue dråber, spray, pastiller samt creme, som alle er sammensat af fem af de 38 enkeltremedier.

### Bach® Rescue dråber, spray og pastiller:

Anvendes i situationer, hvor du har behov for indre ro og balance - f.eks. til eksamen, ved tandlægebesøg eller perioder, hvor krop og sind udsættes for særligt pres.

### Bach® Rescue creme:

Særlig god til lindring og genoprettelse af belastet og sart hud.

Kan købes i helsekostforretninger og hos Matas

**Bach®**  
ORIGINALE  
BLOMSTERREMEDIER



Denne signatur sikrer dig de Originale Bach® Blomsterremedier  
[www.mezina.dk](http://www.mezina.dk)

behov. Han er hverken for eller imod diagnoser, men han mener alt for ofte, at de bliver til en kode, som tager opmærksomheden fra det menneske, der gemmer sig bag diagnosen.

– Diagnoser findes på mange niveauer, og de siger ikke nødvendigvis ret meget om det menneske, som bærer dem. Mennesker med ADHD er lige så forskellige, som dem uden. Jeg synes, det er mere interessant at se på det enkelte menneske og så finde ud af, hvilke problemer han eller hun har, og hvordan de bedst tackles. Det er ikke, fordi jeg nødvendigvis er imod medicinering, men jeg mener, at man skal forholde sig aktivt til det: Hvad er udfordringerne, hvordan og hvor meget kan medicinen hjælpe, og hvad er bivirkningerne og risici? Tænk også over, hvem du får dine "gode råd" fra. Stiller din læge en diagnose efter syv minutters konsultation, eller er det naboen, som kender en fra sit arbejde, der har behandlet sit barn? Hvis du får din rådgivning fra nogle, som ikke kender dit barn, så tænk over, om det passer til dit barn i stedet for at følge rådene blindt.

Stig Seberg opfordrer til, at man i stedet for at behandle en diagnose møder sit barn med nærvær. Han mener, at det i nogle tilfælde er den eneste behandling, som man har brug for.

– Mange mener ikke, at der er tid til nærvær i vores samfund, men hvor lang tid tager det at mærke et andet menneske? Det tager i princippet ikke ret lang tid, men det kræver, at man slår autopiloten fra og lægger mærke til hinanden, siger Stig Seberg, som dog mener, at tiden spiller en rolle, fordi man skal reagere på det, man mærker.

– Når der er et problem i skolen, så hjælper det ikke barnet at få at vide, at der kan blive taget hånd om det om fire uger til en skole-hjem-samtale. Så skal man gøre noget ved det med det samme. \*



## HISTORIEN OM ...

Stig Seberg er coach, proces- og mindfulness konsulent, samt forfatter af Ro.

Afslappende historier: [www.historienom.dk](http://www.historienom.dk)  
Mindfulness træning: [www.evolvia.dk](http://www.evolvia.dk)



## VIL DU HØRE EN HISTORIE?

"Historien Om" er en serie af afslappende børnehistorier skabt med inspiration fra teknikkerne for mindfulness og med intention om at give børn et roligt øjeblik af "væren" i stedet for "gøren". Der er ingen forstyrrende musik eller billeder, kun den rene fortælling – ligesom i gamle dage. Tilbagemeldinger fra både forældre, pædagoger og lærere beretter om børn som bliver roligere og gladere, når de har lyttet til historierne.

"Historien om..." giver børn og barnlige sjæle mulighed for at slappe lidt af i en tid, hvor det af og til går lidt for hurtigt. Historierne indeholder ikke store dramaer og klimaks, som aktiverer hjernen, men foregår derimod i et roligt og afslappende tempo.

Målet med fortællingerne er at give børn en god, rolig nattesøvn eller en pause i løbet af dagen, hvor de f.eks. kan sidde og tegne lidt, imens de lytter til en børnehistorie. Historierne er også glimrende til køreturen. Børnehistorierne er solgt til mere end 60 skoler i landet.