

SNAK MED BØRN OM DET SVÆRE



"De her børn har alle sammen en far eller mor, som har angst eller depression. De er lige kommet ombord i båden. Alligevel er det, som om de kender hinanden. For de har oplevet noget af det samme..."

Citat fra bogen "snak om det... med alle børn."

JESPER JUUL, FORFATTER OG FAMILIETERAPEUT. (TEKST)
PIA OLSEN, PRIVAT (ILLU, FOTO)

Denne artikel er egentlig mit bidrag til at gøre opmærksom på det fornemme arbejde, socialrådgiver og familierapeut Karen Glistrup har udført og skrevet om i mere end tyve år. Hendes seneste bog "Snak om det... med alle børn" er målt med en international målestok af helt enestående kvalitet og det bedste udgangspunkt for bl.a. samtaler mellem børn og deres psykisk syge forældre. Disse samtaler har hidtil været stort set fraværende, og det skyldes bl.a. en række forældede professionelle holdninger. En

af dem, der stadig af og til holder vand, er forestillingen om, at vi ikke skal belaste børn med "tunge" informationer. Jeg vil derfor begynde denne artikel med et klinisk eksempel, jeg medvirkede i som familierapeut for flere år siden. Det udspillede sig i Slovenien, og det nævner jeg, fordi mange slovenere dengang satte en ære i at fortie stort set alt, hvad man forestillede sig, kunne skade børn. Det var f.eks. ikke ualmindeligt, at man hemmeligholdt forældres, søskendes og bedsteforældres alvorlige sygdom og død i månedsvis. Jeg har også valgt eksem-

plet, fordi det handler om et lille barn på knapt et år og dermed hører til sundhedsplejerskernes ansvarsområde.

M: (sidder med barnet i favnen) Du må undskylde, at jeg græder hele tiden, men for fire dage siden mistede min bedste veninde og nabo sin lille søn på 3 år pga. en lægefejl. Jeg var gudmor til ham og var sammen med ham hver eneste dag. Jeg har bedt om en samtale med dig, fordi jeg tror, at mine nuværende følelser skader min lille datter.

J: Hvad får dig til at tro det?

M: Hver gang, jeg ammer hende, holder hun op med at spise og begynder at klynke, når jeg prøver at lægge hende til igen eller til det andet bryst.

J: Prøv nu og tal bare videre med mig. (Det samme skete efter kun et minut. Den lille pige slap brystvorten og så op på morens ansigt). Hvis du ser godt efter, tror jeg, du kan se det samme som mig: Et venligt, nysgerrigt og helt åbent ansigtsudtryk og øjne, der spørger, "Hvad er der i vejen med dig mor?"

M: Ja, det kan jeg godt se, men hvad skal jeg gøre for at få hende til at spise igen?

J: Du skal svare på hendes spørgsmål: Se hende kærligt i øjnene og fortæl hende det samme, som du lige var begyndt at fortælle mig og i samme sprog, som du ville fortælle det til en god veninde. Tag dig god tid og slut først, når du kan mærke, at du er blevet tømt for det, der gør dig ulykkelig. Giv hende et stort kys på panden, når du er færdig. Se hende i øjnene og sig "Du kan spise igen, når du har lyst."

M: Jamen, kan hun godt forstå det, når hun er så lille?

J: Ja, det kan hun sagtens. Hun forstår ikke ordene, men hun forstår dit ansigt, dit tonefald og din krop.

M: Det føles lidt kunstigt, men nu prøver jeg.

Det tog kun denne mor to sætninger, før ordene kom fra "maven," som vi kalder det. Da hun var færdig og selv sad med et lettelsens smil, kvitterede datteren med et stort varmt smil, slappede helt af i kroppen og rakte efter brystet, hvorefter hun spiste et kæmpemåltid og faldt i søvn.

M: Det var jo det, jeg hele tiden har haft lyst til, men jeg troede, det var forkert. Nu vil jeg besøge min veninde, fortælle hende om det og sige, at hun sagtens kan sige, hvad hun vil til sin baby og den store på syv.

Mens hun pakkede barnet ned i liften og tog overtøj på, fik jeg mulighed for at forklare hende, at børn i alle aldre altid sanser forældrenes stemninger, og at ethvert forsøg på at maskere sandheden både

bliver afsløret og efterlader barnet forvirret eller med en oplevelse af ikke at være god nok. Det skal ikke få forældrene til at hælde al deres sorg, vrede og hjælpeløshed ud over deres uskyldige hoveder. De må gerne afslutte

med at sige, "Jeg ved slet ikke, hvad jeg skal gøre, men jeg skal nok finde ud af det sammen med (din far, sundhedsplejersken, min mor etc.). Tak fordi du gad at høre på mig" eller noget lignende, der fortæller barnet, at den voksne har og beholder ansvaret.

Jesper Juul

Jesper Juul var leder af Kempler Institutet fra 1979 – 2005, hvor han stiftede den folkeoplysende non-profit organisation FamilyLabAssociation.com, som er aktiv i 20 lande inklusiv Danmark – family-lab.dk.

JJ er forfatter til mere end 20 bøger, som alle er skrevet til børns vigtigste voksne: Forældre og fagfolk. Den seneste danske udgivelse er Førerulve. Det livsvigtige lederskab i familien. Akademisk Forlag 2017. JJ er protektor for Landsforeningen "Snak om det..."



Nøglen til denne interpersonelle magi er den voksnes evne og vilje til at udtrykke sig personligt (i første person) og i øjenhøjde. Når moderen i dette tilfælde gør det sker der to ting: Hun får fjernet sin sorg som en forhindring af kontakten mellem hende selv og datteren, og samtidig får hun delt sine følelser og tanker med endnu et andet menneske, hvilket hjælper hende med at bearbejde tabet.

Karen Glistrups ærinde er lidt anderledes, idet hun med denne bog formidler sine erfaringer om, hvordan voksne

– både de ramte selv og andre primære voksne – kan tale med børn i alle aldre om situationen. Dette er selvfølgelig specielt vigtigt, når mor eller far bliver syg og evt. indlagt, men også undervejs i forløbet uanset hvor langt det måtte blive.

En af Karen Glistrups andre skelsættende bøger "Hvad børn ikke ved... har de ondt af" Hans Reitzel 2014, indeholder mange detaljerede, evidens- og erfaringsbaserede forklaringer på, hvorfor de gamle myter ikke fortsat bør dominere, og hvorfor der meget ofte er brug for fagfolk til at hjælpe forældre med at lære sig

forskellen på at berige relationen til barnet og belaste den.

"Snak om det" handler imidlertid ikke kun om betydning af at snakke med børn om psykisk eller somatisk sygdom, men i lige så høj grad om at dele glæde, spændende og vanskelige oplevelser med børn.

Målestokken er egentlig, at alt hvad der sker i de voksnes liv, som gør indtryk på den måde, at det kan mærkes i kroppen eller okkuperer bevidstheden på en eller anden måde, bør deles med barnet. Form og indhold afhænger af barnets alder og hensynet til forældrenes egne personlige grænser og de involveredes personlige integritet.

Det er f.eks. både i orden og nødvendigt at sige "Jeg har snakket med mor/far i telefonen i dag, og det var ikke så rart for mig. Jeg regner med, at vi finder ud af det." Sæt punktum med et klem og gå videre til noget andet. Ingen børn har brug for detaljerne – heller ikke selv om de udfritter den voksne.

På samme måde er det nødvendigt og helt okay at sige, "Jeg drak kaffe sammen med en kollega i dag, og vi havde det så hyggeligt, at jeg helt bobler indvendigt, så glad blev jeg." Men ikke, "Jeg tror, jeg er blevet forelsket igen," før man føler sig nogenlunde sikker på, at forholdet måske har en fremtid.

Børn mærker selv de mindste stemningskift i deres forældre, og efter 2-3 års alderen gør de for det meste opmærksomme på det med spørgsmål. Hensynet til den gensidige tillid og åbenhed kræver, at man svarer, men ikke at man altid fortæller

om detaljerne. Det kan f.eks. være, "Ja, jeg havde en oplevelse på arbejde i dag, som ikke var så rar, og måske fortæller jeg dig om den en dag, når jeg er klar." Med denne sætning har man været et godt forbillede for barnet, som også skal lære at begå sig i nære

relationer uden nødvendigvis at blotte sig totalt hver gang. De fleste børn stiller sig tilfredse med det korte, sandfærdige svar og glemmer derefter alt om sagen.

Alternativet – at skjule sandheden – fører ikke bare til, at den gensidige tillid smuldrer, men også til, at alt for mange børn kommer til den konklusion, at det må være dem, der er noget i vejen med. Resultatet er som regel enten, at de trækker sig fra relationen eller begynder at "kræve opmærksomhed," som man mente i gamle dage.

Jeg hører til dem, der er glade for, at Per Schultz Jørgensen i sin seneste bog har genopfundet begrebet "robusthed." Forældre, som følger Karen Glistrups

"Snak om det" handler imidlertid ikke kun om betydningen af at snakke med børn, men i lige så høj grad om at dele glæde, spændende og vanskelige oplevelser med børn



anbefalinger, er med til at gøre både deres børn og sig selv mere robuste/livsduelige. Disse kan med stort udbytte bygges ovenpå med forfatterens bog "Indeni mig... og de andre," Gyldendal.

Alle bøger inklusive gratis læseprøver findes på: www.snak-om-det.dk/da/ ♥



Ved din side fra starten af livet

Mange nye mødre synes, at det kan være svært at anvende en brystpumpe. Vi har derfor prioriteret anvendelighed og bekvemmelighed. Med Philips Avent brystpumpe kan du sidde rank og afslappet, mens den bløde massagepude varsomt stimulerer mælkestrømmen.

innovation ✨ you



PHILIPS
AVENT