



Hvad børn ikke ved... har de ondt af

Skal vi virkelig snakke med børnene om det, som er så smertefuldt for os selv?
Ja, det skal vi. Hvis vi ønsker at være troværdige og omsorgsfulde forældre.

AF KAREN GLISTRUP, FAMILIE- OG PSYKOTERAPEUT MPF

Børn sanser alt, og fra de er ganske små forsøger de at forstå sig selv og skabe sammenhæng mellem det, som de sanser, oplever, føler og forstår.

Børn sanser også alt det, som vi gerne ville skåne dem for, når vi selv har det svært indeni på grund af sorg ved en psykisk lidelse, en kompliceret skilsmisse, alvorlig sygdom eller andre belastende livsomstændigheder.

Tavshed gør børn usikre

Fra børn er ganske små udvikler de strategier for mestring og for overlevelse i det meningsløse. Desværre bliver børns mestringsstrategier/mistrivsel ofte mistolket som noget, der er galt med barnet. Eller børnene bliver slet ikke set, fordi de kan skjule smerten – ligesom deres forældre måske gør det.

At 'skåne' børn med tavshed er en dybt rodfastet tradition i vores kultur. Men tavshed gør børn usikre og skaber grobund for følelser af skam og forkerthed. Børn længes efter, at de voksne bryder tavsheden og snakker ærligt og åbent om den virkelighed, som vi er fælles om.

Mange voksne kan imidlertid føle sig usikre og afmægtige. Generationers fortællinger har medført, at vi savner både sprog og mod til at snakke med både hinanden og med børnene om de følsomme emner.

Det kan være vanskeligt for de fagprofessionelle omkring børnene at tage emnet op. Det kan føles, som om man overskrider en grænse i forhold til det, som er privat. Det kan også være overordentligt svært for forældre selv at få taget hul på snakken med sine børn om et emne, som man selv er følelsesmæssigt berørt af.



Illustrationer af Pia Olsen fra bogen *SNAK OM DET... MED ALLE BØRN* af Karen Glistrup, Dafolo Forlag.

Gennem mere end 25 år har jeg haft mulighed for at hjælpe forældre med at få brudt fortællinger om betydningsfulde emner. Jeg har set lettelsen og kærligheden folde sig ud hos både børn og voksne, når de oplevede, at det var muligt at tale sammen om den virkelighed, de var sammen om.

Børn og forældre er som forbundne kar

Hjerneforskningen har de sidste årtier beskrevet fænomenet spejlneuroner, som forekommer flere steder i hjernebarken. Spejlneuronerne eller spejlnervecellerne, som de også kaldes, gør, at vi kan fornemme hinanden og mærke hinandens følelser langt hurtigere, end vores bevidsthed kan følge med til. I relationen mellem forældre og børn kan det beskrives, som om de følelser, barnet er vidne til hos en forælder, rent faktisk mærkes i barnet. Børn og voksne i en familie er simpelthen som forbundne kar.

Så jo, børn er i sandhed pårørende. Deres evne til at fornemme, om forældrene har det godt eller skidt, er mindst lige så veludviklet som forældrenes evne til at fornemme deres børn. Børn fornemmer, når der er noget alvorligt galt – noget, der ikke kan tales om – og tavshed skaber forvirring og kan være uhyre smertefuldt for barnet.

Familiesamtaler giver lettelse

Engang anså sundhedsvæsenet alene de nære voksne omkring en patient som pårørende. Da jeg i 1994 blev ansat på en psykiatrisk afdeling, blev jeg mødt med både undren og skepsis, når jeg foreslog, at vi skulle snakke med patienternes børn. "Du burde måske søge job i børnepsykiatrien!", sagde de.

Det lykkedes imidlertid at skaffe midler til et projekt, hvor jeg fik lov til at hjælpe forældrene med at få talt med deres børn om den virkelighed, de var sammen om. En indsats, som viste sig at være til så stor lettelse for både forældre og børn, at familiesamtaler sidenhen blev etableret som et tilbud i alle landets regioner til sindslidende patienter og deres børn.

Den åbne familiedialog

Hvis du forsøger at få en snak med et barn, der er i en svær situation, så vil barnet måske slet ikke snakke

med dig. Du må ikke tolke barnets tavshed som en afvisning af ønsket om at blive set! Sandsynligvis er barnet blot grundlæggende usikker og afviser derfor måden, hvorpå du forsøger dig.

Måske kom du til at stille barnet et spørgsmål, som barnet ikke kendte svaret på? Måske kom du med dit spørgsmål til at lægge ansvaret for samtalens indhold over på barnet? I forhold til det usikre barn skal du forsøge dig med noget helt andet end spørgsmål: Fortæl, hvad du ved, og fortæl hvad barnet har brug for at høre.

I den åbne familiedialog, som vel at mærke IKKE bygges op af en masse spørgsmål til barnet/børnene, får børnene hjælp til at finde mening og skabe sammenhæng. Indsigten hjælper børnene til at adskille sig fra det syge, så følelsen af skyld og skam bliver lindret. Samtidig styrkes kontakten og den trygge tilknytning til forældrene.

Hvem hjælper med at få snakket med børnene?

Hele sundhedsvæsenet har et medansvar for at sikre, at børnene får den nødvendige støtte. Den praktiserende læge har ofte en særlig tillidsfuld relation til den syge forælder – og netop tilliden gør, at lægen har mulighed for at hjælpe patienten med at bryde tavsheden over for børnene.

Det er nærliggende for lægen at spørge forældrene: "Hvad med børnene ... hvordan ser de ud til at have det?" Men pas på! Vi risikerer at blive snydt af børnenes evne til at se glade ud. Måske bærer netop det barn, som kan smile meget, på den største smerte. Bedre er det at huske hinanden på, at børn har brug for at blive inddraget. Lader vi dem alene, svigter vi dem, og de risikerer at bære på følelsen af at være forladte og oversete.

Lægen kunne i stedet spørge: "Hvad med børnene ... hvem hjælper jer med at få snakket med dem om sygdommen og om, hvordan I alle sammen har det?"

Karen Glistrup har skrevet flere bøger til såvel voksne som børn og unge. Du finder både bøgerne, snakkekort og gratis webinarer på www.SNAKOMDET.dk

.....
Hvis du vil i kontakt med psykoterapeuter, psykologer m.fl., som har erfaringer med at hjælpe forældre med at få snakket med deres børn om de følsomme emner, kan du finde nogle af dem her: www.snakomdet.dk/faa-hjaelp
.....