



Interview med Gunnar Eide

Gunnar Eide er Familieterapeut fra Kristianssand i Norge. Han har i mange år beskæftiget sig med børn som pårørende og gennemført gruppeforløb for børn.

Hvordan taler jeg med mit barn?

Jeg tror, det er vigtigt at forstå, at hvis der alvorlige problemer i familien, så kan der udvikle sig en form for beskyttelses landskab, hvor man undlader at tale om egne følelser og tanker, fordi man vil beskytte hinanden. Man bekymrer sig. Forældrene tænker: kan jeg snakke med barnet/børnene om det og det, hvordan vil det påvirke dem, hvordan gør jeg det rigtigt. Omvendt tænker børnene: jeg vil ikke bekymre far og mor, de har nok i forvejen. Man vil beskytte dem man elsker og landskabet vokser derfor over tid, indtil det kan blive en hel mur af usagte formodninger, som man aldrig får kommunikeret til hinanden. Og den dag man som forældre så ønsker ... eller at der opstår situationer, hvor man bliver nødt til at tage hul på tavsheden, så kan det blive meget vanskeligt. Dels fordi man måske savner erfaring for en sådan snak med barnet eller børnene, og dels fordi det hele pludselig kan vælte frem.

Jeg tror derfor, at det er vigtigt, at man som voksne for åbnet en lille dør ind til dette landskab og at man hjælper barnet til at gøre det samme. At man sammen træder ind, for stille og roligt at erfare, at man godt kan tale om det, som ellers kan være svært og sårbart. Det kan f.eks. gøres ved, at den voksne begynder at dele sine tanker og dilemmaer med barnet på en forsigtig måde. F.eks. ved at sige: "Jeg gør mig mange tanker om, hvordan det må være for dig, at have en storesøster som ikke er som alle andre, og som kræver megen tid. Jeg tænker nogle gange på, om du synes, at det er svært, at vi f.eks. skulle have mere tid til dig eller om du nogle gange er sur og vred, fordi din storesøster er, som hun er. Jeg har hørt at nogle børn har det sådan, jeg har også hørt at andre børn slet ikke har det på

den måde – hvordan er det i grunden for dig?"

Jeg synes, at det er vigtigt, at man på den måde signalerer en nysgerrighed og interesse for barnets tanker og følelser. Samtidigt er det vigtigt, at vi sætter børnene fri, så vi ikke pådutter dem problemer, de ikke føler, de har. Så jeg anbefaler, at man f.eks. bruger det med at sige, jeg har hørt, at der er børn som har det sådan og sådan, men jeg har også hørt det modsatte. Så børnene får mulighed for helt frit at fortælle, hvordan de egentlig selv har det. Og man skal huske ikke at presse på, for at nu skal alt tales igennem en gang for alle. Man skal gå forsigtigt og sætte pris på de skridt, man tager sammen.

Jeg tror, at man skal begynde så tidligt som muligt. Får man f.eks. et nyfødt barn, som allerede har en storesøster eller –bror, som er handicappet m.v. – så tænker jeg, at man allerede begynder, når barnet er baby. Man kan pludre, snakke og sætte ord på sine tanker og det som foregår inden i en selv: "Mon du kommer til at blive glad for din storebror. Han er jo ikke ligesom alle andre. Jeg tænker tit på, om I vil få det som andre søskende, det håber jeg, men jeg ved også, det er meget besværligt til tider ...". Hvis man begynder tidligt, så er det meget nemmere at tage en videre samtale, når barnet vokser op, ud fra barnet modenhed og udvikling. Så kan man så udvide med mere information, mere snak - så der bliver en naturlig proces gennem hele barnet opvækst og udvikling. Jeg har mødt familier, som gør det, og som på den måde har lært at finde hinanden i den ellers kaotiske familiesituation. Når jeg taler med forældrene og deres børn, så kan jeg mærke, at børnene er med, fordi det er blevet en natur-



lig proces at tale om de dilemmaer, som situationen er forbundet med. Mit råd er, at det skal man ikke vente med. Hellere begynde tidligt så samtalen bliver så naturlig som muligt. Og deraf kan finde plads i de små samtaler over køkkenbordet, ved sengen, eller når man går tur sammen.

Jeg kender en far som blev mere og mere optaget af, at det virkede som om hans 16-årige dreng lukkede sig mere og mere inde i sig selv. At han isolerede sig, fordi han havde det svært med at tale om sine problemer. Faren prøvede at foreslå ham, at han fik en professionel støtte. Han spurgte, om han ikke ville tale med en psykolog eller andre, der kunne støtte – men drengen afviste alt. Faderen vidste ikke, hvad han skulle gøre og blev selv mere og mere påvirket af sønnens adfærd. På et tidspunkt går de en tur sammen, hvor faderen vælger at sige til sønnen: ”Der er noget, jeg gerne vil have du skal høre, noget jeg bare vil fortælle dig, inden vi når iskiosken. Du behøver ikke at svare, jeg har bare brug for at du lytter lidt”. Faderen fortalte nu om sit dilemma. At han gik og gjorde sig bekymringer om, hvordan mon sønnen havde det. At han var bange for, at sønnen havde været udsat for en for stor belastning i familien. At han følte, at han ikke havde fået talt nok med ham undervejs i opvæksten, og: ” ... nu når du sidder der hjemme mere og mere for dig selv, så ved jeg ikke, hvordan jeg skal forholde mig til det”. De gik lidt sammen i tavshed. Til sidst tog drengen faderens hånd og sagde: ”Slap af, det ordner sig”. De talte ikke videre i den situation, men nu var der skabt en lille åbning ind til noget, som for dem begge rummer mange komplekse følelser og tanker. En lille åbning som gav basis for, stille og roligt, at gå videre.

Problemet kan være, at vi, som voksne, så gerne vil give vores børn klare svar og løsninger. Vores håb er, at de på den måde kan gå så problemfrit som muligt gennem tilværelsen. Men livet er jo ikke sådan, det er fyldt af dilemmaer og ting vi skal finde ud af. Det er derfor på mange måder klogt, at delagtiggøre børnene i mange af vores egne dilemmaer og udfordringer. Selvfølgelig udfra

børnenes alder og modenhed. For hvis vi gør det, så vokser både vi og vores børn, fordi det giver grobund for livs indsigt, samtidigt med at vi skaber åbenhed og dialog. Det kan give en samtale som både udfordrer vores egne og vores børns evner til refleksion og dermed også til selvrefleksion - hvordan er det at være mig og hvordan er det at være os. Man skal blot huske på, ikke at presse men i stedet signalere, at muligheden for at betro sig altid er tilstede. Og viser man selv, at det er muligt at tale om ting, man ikke lige har svar på, ja så er det nemmere for den unge at følge op.

Åbenhed

Det er naturligvis vigtigt, at man som voksne selv har kontakt til andre forældre eller andre vigtige personer, hvor man kan få sat ord på, hvordan man har det. Jeg tror ikke, at alt skal tømmes ud over børnene. Men samtidigt mærker børnene jo lynhurtigt, at mor er træt, frustreret, stresset ... at far ikke orker nogen ting, men alligevel prøver. Det mærker børnene med det samme, så det er vigtigt at de får en information om, hvad det er, som påvirker forældrene. ”Jeg ved godt at nogle gange, så skælder jeg bare ud, og bagefter så opdager jeg, at det slet ikke handler om dig. Jeg er bare helt udkørt nogle gange - jeg har ikke så meget overskud og så sker det altså bare. Har du det også sådan nogle gange – hvordan er det for dig ?” At dele den slags tanker synes jeg er flot. Det skal naturligvis gøres lidt ad gangen, man skal jo ikke holde foredrag for sine børn eller signalere, at verden er ved at gå under, men skabe en dialog, en samtale. Det er noget med at turde fortælle sine børn, at dette her synes jeg ikke er så nemt. Børn tager ikke skade af at høre, hvordan en situation opleves af forældrene, hvordan det er for dem i virkeligheden. Børn tager skade af fantasierne omkring ting, de ikke kan forstå eller ved. At skulle gå og fortolke på at deres forældre virker bekymrede – uden at de ved, hvad der er grunden. Så jeg tror, at børnene har godt af både at forstå, at man som forældre engang imellem kan miste fodfæste og kan blive vred og ked af det – men som også er i stand til at sætte sig ned



bagefter og give det forklaringer og sammenhæng.

Nogle børn oplever jo, at de næsten aldrig bliver delagtiggjort i de tanker og forestillinger, som forældrene har. Og mange af de børn stræber utroligt meget efter at finde en mening med det, som foregår. "Hvorfor bliver mor nogle gange så vred, og hvorfor er far så ked af det? Hvorfor reagerer forældrene, som de gør.? Børn forsøger jo, og hvis de ikke får hjælp af forældrene til at forstå, hvad der ligger bag, så får børnene selv svært ved at håndtere sine følelser. De forstår ikke, hvad det er, der dukker op i deres eget indre følelses liv og tanker. Hvorfor kommer vreden, hvorfor føler man sig ked af det, hvorfra kommer det eventuelle kaos, man befinder sig i. Så børn er afhængige af voksne, for at kunne lære at håndtere sine følelser og derfor er det vigtigt, at de voksne også er ærlige overfor børnene omkring egne følelser. Hvis man ikke får den respons fra de voksne, så kan resultatet blive børn, som går rundt i egen tankeverden og som kan udvikle vrede/ aggression eller blive indadvendte, hvor de isolerer sig med egne tanker og grublerier. Det er vigtigt, at børn oplever, at voksne tør snakke med dem om deres egne reaktioner, så de lærer, at disse eksisterer og at man både kan rumme og takle dem.

Børn er forskellige

Som forældre kan vi blive præget af, at vi gerne vil gøre alt så perfekt som muligt. At være de perfekte forældre, at gøre alt på den helt rigtige måde. Men der findes ikke nogen perfekt løsning, ideelle forældre eller bare den helt rigtige måde at gøre tingene på. Der findes i princippet kun en ting, vi egentlig kan gøre, nemlig hele tiden at tænke på den proces som foregår i familien. En proces hvor alle i familien jo har sine tanker og følelser knyttet til de oplevelser, man gennemgår sammen eller hver for sig – hvilket betyder, at vi også må have respekt for, at disse kan være forskellige. Alle har ret til sin egen oplevelse! F.eks. har nogle børn lyst til at udtrykke egne tanker og følelser, mens andre børn ikke opfatter dette som noget stort

behov, eller måske ikke har så mange tanker omkring dette. Nogle børn er jo vældig gode til stille deres behov uden for familien, og dermed mindre i familien – sådan er børn så forskellige. Der er næsten lige så mange svar, som der er børn og forældre.

Ansvar

Det er som regel en speciel udfordring, når søskende kommer i teenager alderen. Nogle reagerer pludselig kraftigt. Som en pige der sagde til sine forældre – jeg gider ikke være i denne funktionshæmmede familie længere. Hun var træt af at køre rundt i deres handicap bil. At være på cykeltur med deres specielle cykel til lillesøsteren. Hun ville ikke længere have sin søster med til skoleafslutninger osv.. Jeg synes, at moderen i familien taklede det på en meget fornuftig måde. Hun gav først udtryk over for datteren for, at hun var blevet chokeret, ked af det og at hun synes det var vanskeligt, men hun sagde også: " .. jeg forstår, at der sker nogle vigtige ting i dit liv lige nu. Og jeg forstår, at du lige nu er optaget af at beskytte dig selv lidt over for os som familie og i forhold til din lillesøster. Jeg accepterer, at du skal have dit eget rum, og at der er brug for, at vi ikke tager lillesøster med hen på skolen eller til spejder-komsammen lige nu. Det er OK, at når vi cykler, at du kører lidt i forvejen, du behøver ikke følge optoget, som du kalder det. Vi skal prøve at løse det, så det også bliver OK for dig. Men der er nogle ting, som du stadig bliver nødt til at være med til – når vi skal sammen hen til mormor, til vores fælles venner osv."

Jeg tror, at det er vigtigt, at man husker på, at når disse unge pludselig ikke vil samarbejde længere, så kan det skyldes, at de måske har samarbejdet over evne i al for lang tid. At de har tilpasset sig situationen for at gøre alt for at være en god søster eller bror, men nu opdager de så, at det måske har været for meget og de bliver måske optaget af deres egne behov, hvilket jo en naturlig del af puberteten. Reaktionen kan så komme overfor deres søster eller bror, fordi de oplever, at bindingen der er størst. Derfor bør man som forældre måske både tænke, at det er en svær tid for



en selv, men at det måske er en sund og vigtig proces for den store søn eller datter.

Jeg husker en pige på 14-15 år, som havde en skizofren storebror, som boede for sig selv. Familien havde aftalt, at det var hendes opgave at besøge ham hver onsdag og lørdag. Hun gjorde, hvad hun var bedt om – eller syntes, hun ikke kunne undslå sig for. Hun fortalte mig, at hun syntes, at det var tungt, en pligt og samtidig havde hun utrolig dårlig samvittighed. Vi talte om det og derfor også om muligheden for, at hun talte med sin bror om det. Det gjorde hun så, og han reagerede ved at sætte hende fri. Han sagde til hende: "... du kan komme, når du har lyst". Det førte til, at hun sjældent kom to timer om onsdagen og tre om lørdagen – men i stedet kommer hun forbi næsten hver eneste dag efter skoletid for at sige "Hej, hvordan går det?". Hvilket hun gjorde, fordi hun havde lyst og fordi hun nu havde fundet sig egen naturlige relation til sin bror.

Jeg tager eksemplet frem, fordi jeg på mange måder mener, at det er vigtigt, at vi som forældre tør sætte vores børn fri fra de krav og forventninger, vi har til dem. Vi må give dem muligheden for at kunne stille op men også for at kunne trække sig igen. Vi må ikke være bange for at sætte dem fri – det som sker er, at de tit selv tager nogle kloge valg. Mange søskende har jo netop lært at tage kloge valg. Men de har måske mest gjort det på andres vegne, og så kan det tage lidt tid, inden de finder ud af at gøre det på egne vegne - så der bliver reel balance.

Mange søskende bliver jo enormt ansvarlige, både over for deres søskende, forældre og omgivelser. Mange gange til stor glæde for deres forældre, ikke mindst fordi der i situationen kan være brug for, at alle medvirker til at løfte. Jeg synes, det er vigtigt at give børnene anerkendelse for den kompetence, som de har udviklet, at de er så hjælpsomme, som de er og at de er så gode for deres familie. Jeg synes dog samtidigt også, at det er vigtigt, at man som voksen ser på, om de tager for meget ansvar. Har de for mange ting om ørerne og i deres tankeverden, hvis, hvordan

kan vi så tage noget ansvar fra dem uden at give dem dårlig samvittighed

Vi skal som forældre blot hjælpe dem på en naturlig måde, at blive optaget af sig selv og sine egne behov. Og nogle gange må man som voksen gøre det via tydelige meddelelser: "...det tager jeg mig af, det finder jeg ud af – det er flot, at du har tænkt på det, men jeg skal nok ordne det". Eller det kan jo være, at man har været igennem lidt svære tider, og man kan så sige til barnet. "Nu er vi kommet igennem og det har været hårdt for os alle, nu trænger vi til at tænke lidt på os selv hver især".

Viden og forståelse

Søskende har som regel brug for information, gerne fra de er helt små, om hvad det er, som er problemet – hvad er der galt med min søster/bror. Der var en mor, som fortalte mig, at hun altid havde lagt vægt på, at hendes børn kunne både forstå og forklare andre, hvad det var, som deres søster fejlede. Og at hun direkte havde forklaret sine børn, at andre børn og voksne jo ikke vidste, hvad det vil sige at have en sådan sygdom – og at vi derfor alle måtte forklare dem, hvad det betød. Også hvad det betød at være søster eller bror – at man så måtte hjælpe med det og det ...

Det hjalp hendes børn med at finde et sprog og måder at forklare DETTE på. Og efter hvert stadie skulle barnet udvikles med mere information, samtaler og deling af tanker – både om diagnosen, udsigten for fremtiden osv., og på den måde kunne de møde de mange spørgsmål, som deres kammerater og omverdenen naturligvis stillede direkte og indirekte. For nogle børn kan det blive et problem, hvis de ikke har svarene – og hvad skal man så sige til andre. Så kan situationen blive ubehagelig, hvor man måske håber på, at der ikke er nogen, som siger eller lægger mærke til noget.

Skyld og skam



En svær situation kan opstå, når nogle børn og unge omkring teenagealderen giver udtryk for, at de skammer sig over deres ramte bror eller søster. Og at de har svært ved at vedstå forholdet overfor deres kammerater og venner. Det sårer naturligvis forældrene dybt.

Jeg mener, at det første man bør gøre, er at støtte dem i at formulere deres tanker og følelser og samtidigt huske at rose dem for, at de kan formulere det dilemma, de oplever. Vi må forstå, at de MÅSKE gerne vil være sammen med deres søster/bror, men at de synes, det er flovt i forhold til deres omverden nu og her – hvilket naturligvis for dem selv også rummer et dilemma/ modsatrettede følelser. At rose dem for, at de nu formulerer en mening i den situation er meget bedre, end hvis man forsøger at overbevise dem om, at de tænker forkert. Et sådant afsæt kan betide, at man giver dem skyldfølelser, som gør, at de bliver låst endnu mere fast i det dilemma, de oplever.

At spejle sig i andre

Mange gange er det sådan, at et barn vokser op uden andre søskenderelationer end til en handicappet/udviklingshæmmet søster eller bror. For forældrene kan der nemt opstå tvivl om, hvad er et normalt søskendeforhold og hvad er ikke normalt. Er det normalt, at de skændes som de gør eller at de er så flinke? Spørgsmål som er forståelige, fordi man ikke har erfaringer, man kan sammenligne med. Derfor er det vigtigt at møde andre forældre som enten er i samme situation eller har andre erfaringer, hvor man konkret kan snakke sammen og deraf få en fornemmelse af, hvad der er normalt og ikke normalt. Det tror jeg, at alle forældre vil have gavn af, for vi gør os alle mange tanker og bekymringer om vores børns adfærd, og når vi hører andre berette, så genkender vi hurtigt disse forhold – og så føler man sig mere normal. Omkring søskende til handicappede/udviklingshæmmede tror jeg, at det er vigtigt, at de også møder andre børn, som har lignende konkrete erfaringer. Det har en normaliserende effekt at føle sig genkendt i andres historier og tanker.

Tab og sorg

Sorg er jo et vigtigt tema i mange familier. Jeg har tit talt med forældre om sorgen over det barn, de forventede at få men ikke fik. Men hvad så med søskende? Har de gået det samme igennem? Jeg tror, det er vigtigt at være opmærksom på, at det kan de udmærket have gjort. Der var engang en lille pige, som tegnede en lille tegning til mig, efter jeg havde spurgt hende: "Hvordan er det at være dig?" På tegningen sad hun med hænderne foran ansigtet. Jeg spurgte: "hvad hvis man nu tog hænderne væk, hvad ville jeg så se?" Du vil se, at jeg er ked af det, sagde hun. "Hvorfor?" Jo, fordi jeg ked af det med min lillebror. Hun havde aldrig fået talt om sin sorg over at lillebror ikke var, hvad hun havde forventet, ønsket og længtes efter. Hun havde glædet sig til en lillebror, hun kunne lege med, trille bold med, gå ud med – og så kunne han ingen af de ting. Det var vigtigt for hende at tale om. Jeg spurgte, hvorfor hun aldrig havde sagt det til mor og far. Det ville hun ikke, for hun synes, de havde nok at se til, hun ville ikke gøre dem kede af det. Senere delte vi så den lille historie med hendes mor og far – og det blev et rørende møde. Der var ingen tvivl om, at de havde brug for at kunne dele sorgen med hinanden. Og vise hinanden, at de sammen kunne rumme at være i den. For pigen var det vigtigt at få sin sorg bekræftet, så kunne hun gå videre og begynde at se på sit liv med friske øjne, deraf de muligheder for sjov hun kunne have med den bror, hun fik.

Jeg synes, det er meget vigtigt, at man snakker med søskende både i familien og i grupper sammen med andre børn. Jeg tror til gengæld, at man skal passe på med at generalisere, at det bare er sådan og sådan at være søskende. For nogle vil det være sådan, at man sørger, mens andre ikke er optaget af det. For nogle børn er der knyttet vrede til det, for andre ikke. For nogle glæde osv. Altså man må normalisere alle følelsesmæssige udtryk og samtidig være bevidst om, at alle følelser kan findes og at de kan komme frem i selv uventede situationer.



Det sure med det søde

Som forældre ønsker vi jo, at vores børn skal være lykkelige. Vi håber, at de bliver skånet for vanskelige ting, at de skal komme trygt og godt gennem livet. Det er vel et ønske, vi alle har, men vi ved også, at sådan er livet ikke. Vi ved at både gode følelser men også vanskelige følelser er en del af livet. Det at svinge – det at have det godt det ene øjeblik, for så i næste øjeblik at blive vred eller ked af det – er helt normalt og helt almindeligt. Det som gør det ekstra udfordrende er, hvis der sker noget i vores nære familie, som bliver en udfordring for alle, - så begynder vi at passe på hinandens følelser. Voksne begynder at være bange for, hvad kan vi sige og ikke sige, og børnene gør det samme. Men følelserne er der nu en gang - og det som er det vigtigste er, at man vover at sætte ord på, fortæller om det og forklarer det for hinanden, sådan at det

bliver normalt og almindeligt. Det er utroligt vigtigt, at når vi taler om alle de problemer og vanskeligheder, der kan være knyttet til denne problematik, så skal vi også huske at tale med vores børn om håb, om drømme, længsler, fantasier og om muligheder og glæder – vi skal passe på, at vi som forældre ikke blot puster til problemerne og forstørrer dem. Men at vi samtidigt har øje for alt det, der fungerer og gårgodt.

En lille pige på 13 år sagde en dag til sin mor: *"Mor, jeg er ikke bange for nogen ting" – "... hvad mener du!"* spurgte hendes mor. *"Jo nogle af mine venner, hvis de møder nogle folk, som ser anderledes ud, så ved de ikke, hvad de skal gøre, de går uden om – det gør jeg ikke. Jeg synes ikke, det er farligt, at de syner eller opfører sig anderledes – det har jeg lært af lillesøster"* sagde hun til sin mor.