



# Interview med Nina Bøg Jeppesen

*Nina Bøg Jeppesen er psykolog og leder af søskendegrupper i Hørsholm Kommune.*

## De overansvarlige

Jeg tror grundlæggende, at det er godt, at børn opdrages til at have ansvar. Det kan man savne i mange såkaldt normale familier, hvor man måske i for høj grad servicerer børnene i stedet for at give dem ansvar. Men i familier med handicap, alvorlige udviklingsforstyrrelser m.v. kan man tit opleve, at søskende udvikler en overansvarlighed.

Når søskende tager et for stort ansvar, kan det ske både hjemme og ude. I hjemmet hvor de ubevidst påtager sig at hjælpe deres forældre på alle måder og måske får de reelt også et stort ansvar, fordi de bliver bedt om lige at kigge efter bror eller søster, eller lige klare det ene eller det andet. Så de både tager og får et stort ansvar. I skolen udviser de hensynsfuldhed over for deres kammerater, og det er dem, som trækker sig, når der er ved at komme en konflikt. De udviser på alle måder et stort ansvar, men lader også de andre få bolden. Disse forhold oplever vi også i søskendegruppen, hvor nogle udviser et stort ansvar for os voksne. Når vi påpeger det, så har vi lagt mærke til, at så bliver de lidt mere åbenmundede og tør slippe sig selv lidt mere løs, fordi nu har trolden et navn.

For meget ansvar kan som konsekvens have, at børnene bliver for forsigtige og tager for meget hensyn i relationerne. Derfor skal det doseres, så de også kan finde ud af det, når de bevæger sig udenfor hjemmet. Hvis ikke så begynder man at tage ansvar for andre relationer end dem, der er ens egne. Så tør man ikke stå på sin ret, men er hele tiden optaget af at tage hensyn andre og at forsvare andre. Og så kan man få problemer, hvor det er svært at turde stå frem som sig selv.

## Savn og frygt

Nogle børn oplever reelt, at de må fungere som storebror eller storesøster til deres ældre søskende med handicap. Hos disse børn kan

der komme et stort savn over den storesøster eller -bror, man aldrig fik. Et savn efter det normale. Et savn efter nogen som kunne tage sig af en, passe på en. Og inden i dette savn ligger der måske også et ønske om at have en søskende, som ikke fylder så meget. Følelser som kan være meget reelle.

Nogle børn oplever samtidigt at gå i samme skole som deres søskende med handicap, f.eks. hvis går i en specialklasse på skolen. Så kan der nemt opstå et problem, for hvordan skal man forholde sig? Skal man hele tiden gå og passe på eller forsvare sine søskende - eller skal man lade, som om de slet ikke går der – det kan være en svær problemstilling. Det er nødvendigvis ikke sådan, men jeg har oplevet, at nogle børn har været i en situation, hvor det bedste var, at de skiftede skole.

Omkring angsten for at blive mobbet, mener jeg, at det er vigtigt, at forældrene tør tage spørgsmålet direkte op og spørge ind til, om barnet føler sig bange for at blive mobbet på grund af sin søster eller bror. Så man kan få en snak om, hvad det er, man er bange for, hvad er det værste, som kunne ske, en mulig vej til at få afdramatiseret tingene. Men det er samtidigt vigtigt, at man har øje for, hvornår man træder over ens barns egne grænser. Tager barnets verden alvorlig og i sin iver for at hjælpe ikke kommer til at gøre dem en bjørnetjeneste? Det kan være nemt som voksen at komme med løsningsmodeller, men det er jo ikke sikkert, at barnet tør føre disse ud i livet. Så det er vigtigt også at gøre lærerne opmærksomme på, at barnet går rundt og er bange for at blive mobbet og sørge for, at de er ekstra opmærksomme på det. Som forældre må man prøve på at få barnets forskellige verdener til at mødes på en værdig måde, så man ikke overtrumfer for meget, men alligevel går ind og puffer lidt, så barnet får mulighed for at se, at tingene måske ikke er så farlige, som de går og tror.



## Teenagere

Når børn kommer i teenagealderen, så forandres deres tankegang omkring sig selv og om omverdenen, og også den baggrund de er vokset op med. Hvis forældrene har været åbne og taget konflikter og problemer op hen ad vejen, så tror jeg, at de fleste teenagere vil udvikle en egen selvstændig forståelse af familiens situation. Men jeg oplever også, at nogle i denne alder pludselig begynder at lukke af. De kan f.eks. reagere ved at fravælge at tage kammerater med hjem.

Det kan være en rigtig svær situation for forældrene. En fornyet smerte ved igen at opleve, at det handicap deres barn har, fylder så frygtelig meget. Samtidigt er forældrene måske ikke de, som børnene føler, er de nærmeste at tale med det om. Børn og unge vil jo ikke såre deres forældre, hvilket de kan føle de gør, hvis de taler nedsættende om deres bror eller søster. I sådan situation kan søskendegrupper eller et søskendenetværk være en rigtig god idé, eller hvis barnet har andre fortrolige voksne end deres forældre.

Den unges tanker kan rumme mange modsatrettede følelser som f.eks. spørgsmålet om, hvad der skal ske den dag, hvor far og mor går væk, hvem skal så passe den ramte søskende? Er det mig? Kan jeg det, vil jeg det? Kan jeg lade være? Spørgsmål og tanker som kan være rigtig svære at gå rundt med, hvis man ikke får talt ud.

Det handler jo om skam og skyld. Hvor skammen meget går ind på hele ens væren, og hvor skylden kommer frem i det, man gør. Det kan så melde sig som en flugt fra egne tanker og ved man i et forsvar holder sine verdener adskilte. Det er tveægget sværd. Og hvis man ikke får bugt med disse tanker og følelser, så kommer det til at bo indeni en.

## Skam og skyld

Det at skamme sig er en meget basal følelse, som mere eller mindre er i os alle og deraf i vores familier. Jeg tror, at nu tør man sætte ord på den, så det bliver nemmere for barnet

at skelne mellem, hvad er det, som er så farligt herhjemme, at det truer mig i min væren. Og hvad er det, som jeg ikke kan, fordi min situation er, som den er. På den måde handler det om at gøre tingene konkrete. Jeg synes, at det er min brors skyld, at jeg ikke kan have kammerater med hjem. Ok. Hvad kan vi så gøre ved det? I de fleste tilfælde vil man så kunne løse tingene f.eks. ved at forældrene tager sig af den forstyrrende bror/søster, mens der er venner på besøg. Andre forhold kan være svære, for det kan jo være sådan, at det handicappede barn fylder rigtig meget, og at søskende derfor er nødt til at gå på kompromis hele tiden. Og her må forældrene måske så ind og dispensere og sørge for, at det raske barn også får sine sider i kalenderen. Så konkret at barnet oplever, at der også er opmærksomhed specielt på dem.

Det kan som forældre opleves at være et stort arbejde, at man f.eks. nu også skal tage specielt vare på sit barn, der er handicappet, fordi søster/bror skal have venner med hjem. Især fordi man måske oplever, at det går fint, når der ikke er andre, så hvorfor nu lige det. Men hvis man gerne vil have, at verden udenfor skal have plads i ens hjem, er man nødt til at gøre en ekstra indsats. Og der er det vigtigt at huske på, at den slags problemer kan man også have i en såkaldt normal familie. Her kan der også være en irriterende lillesøster som forstyrrer, når storebror har kammerater med hjem. Så nogle gange er det værd at huske på, at de fleste forældre oplever den slags problemstillinger. Så det er vigtigt at skelne mellem, hvad er et problem, fordi vi har et barn med handicap i hjemmet, og hvad er i grunden meget normalt. En sådan skelnen vil børn også kunne mærke.

## Vrede

Jeg tror, at en del søskende kan have megen vrede, fordi de føler sig forfordelt. At de føler, at de ikke får den opmærksomhed, som deres bror eller søster får. Og det kan godt være, at forældrene kæmper med at give dem den opmærksomhed, men det kan næsten aldrig blive ligeså stor opmærksomhed, som man bliver nødt til at give barnet med handi-



cap. Det kræver jo ekstra pasning som forudsætning. Så det er tit, at søskende berettiget kan føle sig forfordelt, og det kan jo give en vrede. Også mod den ramte bror eller søster, for hvis nu han/hun ikke havde været der – men sådan "må" man jo ikke tænke. Og så kommer skylden, hvilket igen kan skubbe på en indestængt vrede.

Som fagperson kan man gå ind i situationen ved at hjælpe med at tolke og sætte ord på, ved f.eks. at sige, at jeg har hørt om andre, der havde en søster/bror som dig og som følte og tænkte sådan og sådan. Så børnene får mulighed for at spejle sig og mærke efter, om de har lyst til at tale om deres problemer. Det er vigtigt at huske på, at vrede er en naturlig følelse. Derfor bør man lære at acceptere den vrede, som ens barn kan have, for der er forskel på vrede og aggressivitet. Hvis man får lov til at tale om sin vrede, eller opleve at det er legitimt at være vred, så behøver det ikke at udvikle sig. Så det er vigtigt, at man som forældre tør tage det op, når vreden melder sig. Og at man kan møde vreden så neutralt som muligt. For vrede har det jo med at smitte, og det gavner ikke noget, hvis den voksne reagerer med selv at blive vred eller såret. Derfor må man overfor barnet både turde spørge, forstå og samtidigt kunne sige, at man også selv kan have det sådan – hvis det er tilfældet. Man må lade følelsen få lov at bo i huset. Det må ikke være forbudt at være vred, for så nærer man den blot og vreden dukker op i andre sammenhænge. For selvfølgelig bliver man vred, fordi det er så opslidende.

Hvis vreden ikke kommer ud, så kan man på sigt blive hæmmet i sin kontakt til omverdenen, fordi man hele tiden skal lægge bånd på sig selv. Vreden har det med at ville ud – og så kan den dukke op på tidspunkter og steder, der måske ikke er så hensigtsmæssigt. Vrede skal man ikke bære rundt med for længe.

## Samtalen

For børnene kan det være svært at fortælle forældrene, hvad de går og tænker, fordi de

måske opfatter deres tanker som værende "forbudte". Dertil tror de måske, at de er de eneste i hele verden, der kunne finde på at tænke sådan. Og de har måske ikke erfaringen for, at man i det hele taget kan tale om sådanne forhold.

Jeg tror, at det er vigtigt, at man som forældre bruger et narrativt afsæt i samtalen med barnet. At man får understreget, at det ikke er nogens skyld, men at vi har et problem herhjemme, nemlig handicappet i sig selv. Dermed også sagt, at det heller ikke er bror eller søster med handicappets skyld.

Jeg tror, at man tit får den bedste samtale, hvis man ikke forsøger at presse på, men i stedet giver sig tid til at blot at være sammen. At gå eller køre en tur - for det er tit, når man sidder og vender næsen den samme vej, at man får hul på det med at snakke sammen. Når man blot er sammen, falder talen mere frit. Jeg tror heller ikke, man skal bore for meget, men lade barnet selv komme frem og mærke, at det at samtale kan være en rar ting.

Jeg tror desuden, at det er godt, hvis forældrene også selv fortæller, at de heller ikke synes, det er lige nemt altid. Så bliver det noget, som er tilladt at tale om i hjemmet. At det f.eks. godt nok kan være træls at skulle til lægen fem gange på en måned, at man nogle gange har lyst til, at det her handicap ikke boede i vort hus osv. Så bliver det mere legalt at tale om de følelser. Ligesom vi i søskendegrupperne har en legende tilgang til at tale om problemerne, så tror jeg også, man som forældre skal gribe den indfaldsvinkel. Det alvorlige kun jo også godt være komisk til tider. En god latter sammen er ikke dårligt.