

Børn og brud i hjemmet

af Psykoterapeut Steen Palmqvist, Assentoft

Brud og deres konsekvenser

Når sætningen “brudte hjem” står i linjen, får det sikkert de fleste til at tænke på skilsmisse, hvor bruddet ligesom er til at få øje på, som en fysisk adskillelse. Men brud i hjemmet opstår generelt længe inden der foreligger en skilsmisse, da brud ikke kun er den fysiske adskillelse, men ofte er følelsesmæssige brud der kan skabe konflikt og kaos i en familie. Det er derfor vigtigt at overveje om der er en eller anden form for brud i vore egne hjem. Brud er nemlig ikke nødvendigvis det samme som at gå i stykker – og brud kan sagtens være af en sådan karakter, at familien lever med det, uden at være bevidste om at der er noget galt. Brud kan således være en revne i familiens fundamentet der er uopdaget. En rude der er revnet er jo brudt, selv om den stadig sidder i rammen og skærmer mod vind og vejr.

Sådan også med brud i hjemmet. Familien kan stadig være tilsyneladende velfungerende, uden nogen bemærker noget anderledes eller krisefyldt – og alligevel være en familie hvori der forekommer brud. Det kan være et brud der er gældende for hele familien, men også være noget der tilsyneladende kun berører et enkelt familiemedlem. De fleste kender udtrykket “familiens sorte får.” Her ser det ud som om, at bruddet kun handler om et enkelt familiemedlem – men sandheden er, at dette enkelte familiemedlem, bliver symptombærer for de brud der ellers ville komme i dette hjem, men som ingen tør tage konsekvensen af og derfor overfører det på ”det sorte får.” Det er ikke sansynligt, at de enkelte familiemedlemmer selv er klar over, at der foregår noget i familien som er usundt. Ud fra deres synsvinkel ser det jo ud som om, at de har været så uheldig at få et ”sort får” i familien – og det forklarer jo alt.

Som voksne formår vi ofte, at vende os til brud i relationen i hjemmet, men for børnenes vedkommende, får det altid konsekvenser af en eller anden karakter, da selve hjemmet er fundamentet under barnet og dets liv og udvikling. Noget andet er, at et barn er udpræget styret af de følelsesmæssige impulser det udsættes for, medens vi som voksne mere forholder os til verden gennem de intellektuelle briller. Derfor må vi forvente en reaktion fra barnet, hvis ubalancen opstår. Så hvis et barn i familien udtrykker utilfredshed på den ene eller anden måde og det mere og mere er sådan, så er det vigtigt at reagere positivt på reaktionen, ved at være nysgerrig på hvad der kan være årsag til reaktionen. Intet barn reagerer uhensigtsmæssigt, fordi det pludselig får den ide – det er altid udtryk for et eller andet brud i barnet – eller familie – så det skal tages alvorligt og ikke takles ved at “banke” barnet på plads med udtryk som – “hold op med at skabe dig,” – eller, “du er da også altid så besværlig” – eller ”du kan tro at mor bliver ked af det når du...” o.l.

Det er ikke givet, at barnet selv kan forklare hvad der er årsagen til reaktionen – men så må vi forældre gå på den store “skattejagt” for at finde ud af årsagen – for der er altid en årsag. Og er det ikke muligt selv at spotte ud hvad der kan være årsagen, er det vigtigt at søge professionel hjælp. Alle forældre skal vide, at barnets dybeste behov og længsel er, at glæde forældrene og samarbejde med dem. Det er en dyb smerte for et barn, at have en konfliktfyldt relation til sine forældre det truer barnets eksistens. Igennem positive handlinger og samvær, opbygges en positiv bekræftelse på, at “jeg har værdi.” Den positive relation, lever barnet af og opbygger ressourcer til det kommende liv, så det både kan takle konflikter og kriser. Så er der intet samarbejde, men mere konflikt, så er der en årsag, som det er vores opgave alene som forældre at finde og gøre noget ved.

Årsag og rollefordeling i familien

Nu kan der være mange årsager til at der kommer et brud og det kan være rigtig svært at finde ud af årsagen. Det er heller ikke altid det kan lade sig gøre at ændre meget på praksis. En familie er som et system, hvori hver enkelt har sin bestemte rolle, for at familien holdes i balance. Af og til fordeles rollerne på en sådan måde, at den bliver en byrde for barnet i stedet for frihed. Hvis vi eksempelvis fokuserer lidt på nummeret i søskenderækken, vil vi se, at hvert enkelt barn får sin bestemte rolle – ikke som et tilvalg, men som en naturlig konsekvens af at være i den familie – og disse roller kan være konfliktfyldte. Generelt set er det sådan, at barn nummer ét, ofte ”får den rolle” det skal leve op til forældrenes forventninger om at være den bedste – den der samler familien – og det kan være en næsten umulig rolle at leve op til og derved skabe konflikt i barnet. Midterbarnets ”rolle” og udfordring er klemmen mellem nummer ét og nummer tre – ”storesøster er jo så dygtig og lillebror er så charmerende.” Det tredje barns ”rolle” er kampen med en følelse af at skulle præstere noget særligt for at blive set i forhold til de to ældre søskende. Og det er jo ganske klart, at det er umuligt for forældre at udvise samme interesse når tingene sker for tredje gang, som når det er første gang – selv om forældrene øver sig på at være interesserede og overraskede, så kan barnet let se, at det her er anderledes, end ved barn nummer ét. Hver enkelt rolle, kan således blive konfliktfyldt – samtidigt med, at hver enkelt rolle også har sine fordele.

Det meget vanskeligt at ændre på sådanne opståede roller, for flytter vi rundt på rollerne, opstår der en slags ubalance i familien, som så skaber andre konflikter og problemer. Vælger man eksempelvis at give mere opmærksomhed til nummer tre, i bevidstheden om, at vedkommende ofte føler sig overset, kommer der ofte en reaktion fra de andre, som så synes nummer tre bliver forfordelt.

Sådanne små brud, må vi være opmærksomme på, hvis vi har valgt at få børn. Vi må ikke ignorere dem, så barnet selv kommer til at bære konsekvenserne af familiens valg – det må altid være forældrenes største udfordring at se, høre og anerkende det individuelle barn efter dets specielle behov. Selv om det er rigtig svært, må forældre tage den udfordring op.

Der kan være forskellige signaler som indikerer, at barnet ikke har det godt. Så kommer der en ændring hos barnet af den ene eller anden slags, er det godt at være på vagt og reagere positivt på signalerne.

Uopfyldte basale behov

Nu er der ingen forældre, som vælger en model i familien, som skaber brud på den ene eller anden måde. Alle forældre ønsker det bedste for deres børn og vil generelt være parate til at ofre deres liv, for at børnene må have det godt – lad os altid huske det, når forældre let kritiserer sig selv og kæmper med skyldfølelse over ikke at have slået til. Trods det at forældre gør deres bedste, sker disse brud alligevel, fordi basale behov ikke opfyldes. Disse behov kan karakteriseres ud fra alder. Spædbarnet er afhængigt af basal tillid til sine forældre, derefter kommer behovet for god plads til autonomi, så plads til initiativ og til sidst driftighed. Det er jo ikke behov som strider mod forældres ønsker for sit barn – alligevel bliver disse behov ikke altid opfyldt til fulde, fordi de er besværlige i forhold til en travl dagligdag. Hver enkelt basal behov, kræver tid og tålmodighed. En af de væsentligste hindringer for at behovene opfyldes, er manglende overskud i en meget travl og stresset hverdag. Det er derfor meget almindeligt at forældre forsøger at få hverdagen til at være mindre stresset ved kritik af barnet og dets valg og behov. Men der hvor et barn bliver kritiseret pga. egne initiativer, kommer små indre brud. Det er ikke det samme som, at så er det forbudt at være uenig og sætte grænser – det er faktisk vigtigt – men det er kritikken der nedgør barnets valg. Nu tror jeg de fleste forældre kan nikke genkendende til, at de har kritiseret deres barn – måske havde barnet opført sig således, så der var anledning til kritik – måske var det bare en stresset dag, der blev hindringen for rummeligheden, så det i stedet blev kritik, for at få lidt ro. Så mit ærinde er ikke at give dårlig samvittighed - den kæmper forældre nok med endda. Mit ærinde er fremover at

få forældre til at være opmærksomme på, at kritik altid sætter barnet skakmat og hindrer det i de sunde naturlige processer som opstår under opvæksten – og som det må reagere på. på den ene eller anden måde for at overleve. Så det må hedde sunde og tydelige grænser hvor en forælder tydeliggør egne ønsker og krav – men aldrig kritik.

Brud af grov karakter

Men i nogle tilfælde, udvikler situationen sig i hjemmet til brud af langt værre karakter. Eksempelvis kan nævnes, omsorgssvigt, misbrug, overgreb af forskellig karakter som vold, seksuelle handlinger, psykisk terror og meget andet af lignende karakter. Meget foregår inden for hjemmets 4 vægge og opdages derfor ikke så let. Når det ikke sådan umiddelbart er til at få øje på, er en af grundene, at barnet er loyalt over for sin familie og derfor ikke adresserer reaktionen. Selv der hvor der er vold til stede eller seksuelle overgreb, forholder barnet sig tavs. En anden grund er at barnet ofte føler, at det selv er skyld i sådanne overgreb – selv de nærmeste medlemmer af familien kender ofte ikke noget til overgrebene. Ved voldelige handlinger, tænker barnet automatisk, at det selv må være skyld i sådanne handlinger, for ellers giver det ikke mening at en af forældrene slår gentagne gange. Der er mange eksempler på, at barnet har opfundet forskellige handlinger som det ikke har begået, for at konstatere, at det så selv var skyld i volden fra en forælder. For dybt inde i barnet, kan det kun være sådan, at mine forældre elsker mig – og den der elsker gør ikke sådan, uden der er en grund til det – altså må der være en årsag – og den finder barnet så på. - for det er ikke til at holde ud at blive straffet, hvis der ikke er en grund til det – for så må det jo være fordi mine forældre er ligeglade med mig og ikke elsker mig. Den følelse er den værste følelse overhovedet for barnet – så hellere opfinde et eller andet, som kan være årsagen til straffen. Er det seksuelle overgreb, må det være fordi jeg har lokket far på afveje – ”han kunne jo ikke gøre for, at han fik lyst til mig – måske var det hans måde at vise sin kærlighed til mig på,” - ja selv som voksen, med den voksnes forståelse og tænkning, er følelsen ofte at ens eget lille indre barn, selv var skyldig og derfor nu er ulækker og straf skyldig som voksen. Derfor kommer der ofte ingen tydelige signaler om overgrebene, eller misrøgt o.l. Men barnet sender alligevel signaler som, at det ikke har det godt. Nogle af reaktionerne kan være tristhed, rastløshed, social isolation, hører ikke hvad der bliver sagt, fraværende, adfærdsændringer af mere tydelig karakter som aggressiv adfærd, selvdestruktive handlinger og mistillid til sine omgivelser.

Brud efter skilsmisse

Også når det drejer sig om skilsmisser, kommer barnet i klemme mellem modsatrettede følelser. Den ene følelse er vrede over at være blevet svigtet og forladt. Den anden følelse er, at barnet selv er skyld i at blive forladt – og den tredje følelse er ofte, at barnet føler, at det er skyld i at far og mor ikke har det godt sammen og derfor er nødt til at gå fra hinanden. Da følelserne således er modsatrettede, er det meget svært for et barn at komme videre. På den ene siden kan det ikke bearbejde skilsmissen ved at blive vred på sine forældre, for de er jo uskyldige, så vreden må så rettes mod én selv. Det er også svært at bearbejde skilsmissen med sorg – for barnet kunne jo bare have opført sig således, at forældrene ikke var blevet skilt – så barnet bliver fanget mellem disse modsatrettede følelser, så det næsten kun er tiden over flere år, der kan lindre smerten og igen sætte fokus på fremtiden. Derfor er det så vigtigt at forældre der vælger en skilsmisse, bruger rigtig megen tid og energi på at forklare børnene, at det ikke handler om dem overhovedet, men at det alene er en voksens beslutning der er taget i fællesskab. Men selv om det lykkes, er det alligevel svært for børnene, for det er jo ikke så let at snakke med far og mor om det hele – for angsten for at komme til at tage parti for den ene, er stor og ubærlig for barnet – og så har far og mor det jo svært nok i forvejen. Hvis der i barnets allernærmeste miljø findes en voksen som de har tillid til, vil det derfor være rigtig godt, hvis de der kan få stillet alle de mange vanskelige spørgsmål og snakke løs

om de svære følelser som knytter sig til, at deres fundament under livet pludselig er forsvundet. Det bedste er imidlertid, at forældre søger hjælp i rigelig god tid, inden konflikten er blevet så stor, at der ikke er mod til at forsøge at få den løst.

At gøre en positiv forskel

Nu er der sikkert mange som læser dette her der tænker, om de kan gøre en positiv forskel for de børn som virkelig er kommet i klemme - og det kan der svares et positivt ja til, selv om ingen kan erstatte forældrene. Undersøgelser viser, at der hvor et barn mødte en autentisk voksen, som bare var positiv til stede i barnets liv, blev det ofte grundlaget for et positivt liv og en god fremtid. Ikke på sådan at forstå, at den alvorlige krise i hjemmet ikke fik konsekvenser i livet, men sådan, at barnet senere som voksen blev i stand til at bryde den dårlige disposition og finde ressourcer til at bearbejde den sociale arv.

Grundlaget for at det lykkes kan beskrives ud fra det vi kunde kalde styrkefaktorer for barnet.

Den første styrkefaktor er at barnet møder et menneske med overskud og kontaktevne. Når den voksne skaber en positiv kontakt til et barn – også selv om det reagerer negativt til en begyndelse – så bliver den voksne over tid en ressource for barnet som det kan øse af, i livets mange vanskelige udfordringer – derved skabes den positive kontakt, som giver barnet en følelse af at være valgt til som noget særligt. Alle mennesker har brug for at føle, at der er et andet menneske for hvem jeg er den vigtigste – eller i hvert fald er meget vigtig. Den følelse skaber overskud og kontaktevne – og derved mod på livet.

Den anden styrkefaktor er synlig kærlighed. Jeg vil tro at læseren kender til den følelse der opstår, ved se ind i øjnene på et andet menneske og erfare sig elsket. Så kan man klare hele verden – især hvis det er en forelskelsesfølelse. Et barn der ser i øjnene på en voksen, at det er elsket, får det lidt på samme måde – og det kan gøre den positive forskel, så barnet oplever livet som værd at vælge til.

En tredje faktor er fællesskab, grænser normer og opbakning. Et barn er ikke en ø. Gud konstaterer fra bibelens første side, at det ikke er godt for et menneske at være alene – og derfor skaber han en ”hjælper.” (samme ord som bruges i salme 54 vers 6, i ”Salmernes bog.”) Gennem fællesskabet med en voksen, får barnet den ”hjælper” det har brug for og finder derigennem normer og opbakning til sit personlige liv. Det er ikke rigtigt sjovt at opleve og erfare forskelligt i livet, hvis der ikke er nogle at dele det med, uanset om det er gode eller dårlige oplevelser – men nu er der en at dele det med.

Tredje faktor er venner og sociale kompetencer. Mennesker som ikke har venner, er utrolig ensomme. Et kriseramte barn, kan opleve slet ikke at have venner – sikkert fordi det ikke tør vælge dem til. Hvis den nærmeste relation i hjemmet svigtede barnet, er det farligt at vælge venner til, for så kan det endnu engang blive svigtet – så vælger en del ensomheden. Det føles trods alt bedre selv at gå, end at blive forladt. En voksen som tilbyder venskab til barnet, kan derfor være med til at nedtone angsten for at blive forladt.

En fjerde faktor er at ingen følelser er forbudte. I kriseramte familier, er det ikke tilladt at have de følelser som nu engang dukker op – det er der ikke overskud til. Enhver der kender til at have følelser som ikke bliver anerkendt véd hvor ubehagelig det opleves – og for et barn, der er underlagt de voksne, kan det kun konstatere, at så må der være noget galt i barnet. At møde en voksen som giver plads til alle følelser og alligevel bliver stående tæt ved barnet og vil det, er derfor en stor positiv livsbekræftende oplevelse. Tænk at få lov til at være den man nu engang er.

En femte faktor er nærhed til en voksen, som altid vil være der, uanset hvordan barnet opfører sig. Noget af fryden ved at være kristen er netop Kristi nærhed, trods egen uheldig adfærd.

Bevidstheden om, ikke at blive forladt, uanset egen opførsel, er fantastisk. Det giver virkelig grobund for at arbejde med sig selv og de ændringer der kan synes nødvendige.

En sjette faktor er plads til udfordringer - og udvikling. I mødet med en nærværende voksen, udfordres barnet – og udvikles. Gennem den spejling der er mellem barnet og den voksne, dannes selvbilledet.

Den syvende faktor er udvikling af kompetencer. Skal barnet udvikle kompetencer, må det ske under personlige tryk forhold. Gang på gang vil det gå galt i forsøget på at udvikle sig – men der hvor en voksen rummer det gale og forkerte, kommer frimodigheden til igen at prøve – og til at indrømme sine fejltagelser – derigennem udvikler barnet nødvendige kompetencer.

Den ottende faktor er mennesker der er deltagende i barnet og giver det rettigheder til at være barn. Egentligt er det først og fremmest forældrene der skal opfylde alle disse faktorer – men der hvor de svigter, kan andre voksne give elementer der ligner så meget, så det kan blive et overlevelsesgrundlag, så barnet senere får et godt liv – så lad os ikke holde os tilbage men til byde ”k.a.t.”- kærlighed, accept og tilgivelse.

Så lad os øve os på at møde det kriseramte barn, der hvor det er – se det i øjnene, så det ser at det er set – kærlige øjne er af helbredende karakter - hør på det, så det véd at det er blevet hørt, når det fortæller om sorgen, og vreden og få disse følelser forløst - og giv det fysisk kontakt i små doser, indtil det er helt tryk. Det er aktiv livshjælp der giver liv og håb for fremtiden for barnet. Gud give, at alle børn møder sådanne nærværende voksne – det har de fortjent.