

KVELDSPRAT MED HELLE 21. OKTOBER KL. 20-21:

Kveldsprat om foreldrerollen – et liv i beredskap

Med Torun Vatne, psykologspesialist.

Om Torun Vatne

Torun Vatne er psykolog med lang erfaring fra arbeid med barn med funksjonsnedsettelse og deres familier. Hun arbeider ved Frambu kompetansesenter for sjeldne diagnoser og for Leve, som er barnepalliasjonssenheten ved Frambu.

Foreldre i kontinuerlig beredskap

Torun beskrev hvordan mange foreldre til barn med funksjonsnedsettelse eller alvorlig sykdom er kontinuerlig på vakt. Hun bruker begrepet «foreldre på vakt» om det å alltid være klare og parate til å agere, fikse, redde, ordne, styre, trøste og bære.

Det er altfor lite fokus på hvordan foreldrene har det, og det stilles sjeldent spørsmål om foreldres egen situasjon. Når Torun spør foreldre i publikum rundt om i landet om de har blitt spurt av tjenestene «Hvordan går det med deg?», kommer det få hender opp. Når hun spør om noen har fått tilbud om psykologisk støtte i vanskelige faser, kommer det enda færre hender.

Viktig: Forskning viser at det ikke er noen direkte sammenheng mellom alvorlighetsgraden av et barns diagnose og hvordan foreldre har det. Det er mange andre faktorer som spiller inn, som tidligere erfaringer, hvilke traumer man utsettes for underveis, stressbelastning i hverdagen og personlig sorg.

Diagnose som traume

En diagnose er en «personlig tsunami» - et traume som truer familiens eksistens slik de hadde sett det for seg. Diagnoseprosessen kan være gradvis eller akutt, lang eller kort, og godt eller dårlig formidlet.

Normale krisereaksjoner

Når man får alvorlig informasjon, reagerer kroppen med normale beskyttelsesmekanismer:

- Mentalt: Tunnelsyn, endret sanseapparat, man husker bare deler av samtalen
- Følelsesmessig: Varierer sterkt - fra sinne og gråt til latter eller nummenhet
- Fysisk: Skjelving, frysing, vondt i magen, svimmelhet

Disse minnene setter seg i kroppen og kan trigges fram senere.

Langvarig stress og konsekvenser

Stress i seg selv er ikke skadelig - det er en sunn respons som får oss til å yte mer. Men å stå i stress hele tiden uten å få fri, det er problemet. Foreldre til barn med funksjonsnedsettelse lever med høy stressbelastning fordi de skal være omsorgsgiver, forelder, partner, pedagog, sykepleier og advokat - døgnet rundt.

Psykiske konsekvenser

- Lav terskel for hvor mye man tåler - lett å bli «vippet av pinnen»
- Høy terskel for å koble seg på - blir fjern og glemsk
- Smalt vindu for optimal aktivering - fører til labilitet og irritabilitet

Kognitive konsekvenser

- Glemsomhet - glemmer og glemmer
- Mister ord
- Må ha huskelapper overalt
- Opplevelse av «tåke» - noen tror de har blitt demente

Torun har blitt kontaktet av flere foreldre som lurer på henvisning til nevropsykolog fordi de tror de er blitt demente. Hun understreket viktigheten av å forklare at disse reaksjonene er helt normale i en ekstrem situasjon.

Fysiske konsekvenser

Forskning viser at foreldre til barn med funksjonsnedsettelse har mange flere kroppslige plager enn andre foreldre:

- Mer muskelsmerter
- Mer hodepine
- Mer mage- og fordøyelsesbesvær
- Svekket immunforsvar

Det er viktig at foreldre forstår sammenhengen mellom stress og kroppslige plager, slik at de ikke i tillegg får bekymring over at de er syke.

Ventesorg og livssorg

«Ventesorg» eller «livssorg» handler om sorgen over det som ikke ble som man trodde, det livet barnet ikke fikk oppleve. Det er helt naturlig å sørge over dette, men mange foreldre opplever at det ikke er greit å sørge over noe man elsker.

Sorgreaksjonene kommer ofte på høytider og feiringer. Det er øyeblikk som både er fantastiske, men som også synliggjør at ting ikke er som alt annet.

Møter med helsevesenet

Noen foreldre opplever å bli tatt på alvor, mens andre opplever å ikke bli hørt. Hvis du blir hørt, føler du deg kompetent som forelder. Hvis du bare blir avvist og avvist, kan du både bli frustrert med systemet og føle deg mindre god som forelder.

Helsekompetanse dreier seg om:

- Hva vet du om barnets helsetilstand?
- Kan du bruke informasjonen på en fornuftig måte?
- Vet du hvor du skal søke hjelp?
- Kan du kommunisere godt med alle som hjelper barnet ditt?

Det er helsetjenestenes plikt å sørge for at foreldre føler seg kompetente. Kompetente foreldre er foreldre som også kan føle seg sterkere psykisk.

Hva kan beskytte og styrke?

Kunnskap: Alle foreldre bør vite at de er helt normale foreldre i ekstreme situasjoner som reagerer normalt.

Ta vare på kroppen: Dere er deres viktigste redskap. Har vi gode nok hjelpemidler? Er det enkle grep for å styrke kroppen?

Søvn: Man kan leve bra på lite søvn hvis den søvnen man får er god. Søvnhygiene er viktig.

Sosiale relasjoner: Trenger noen i ditt hjørne som speiler deg som noe annet enn bare mamma eller pappa.

Ernæring: En stresset kropp trenger riktig mat.

Rutiner for selvmedfølelse: Små rutiner som viser at du er glad i deg selv.

Noen å snakke med: Noen du kan øse ut ting til uten dårlig samvittighet, eller profesjonelle sparringspartnere.

Pusteteknikker og kroppslig selvregulering: Ved å puste inn og bruke lang tid på utpust, eller ved å aktivt slappe av muskler, sendes signaler til hjernen om at «det er ikke fare på ferde». Dette kan hjelpe mot hyperaktivering.

Posttraumatisk vekst

Vanskelige hendelser kan også føre til posttraumatisk vekst:

- Økt personlig styrke
- Bedre relasjoner til andre mennesker
- Nye prioriteringer i livet

Mange foreldre beskriver hvordan barnet deres har formet dem på en positiv måte - gitt dem evne til å vise omsorg på nye måter, evne til å lese andres behov, glede av små ting, og forståelse for hva som virkelig er viktig i livet.

Erfaringer fra diskusjonen

Etter foredraget delte flere foreldre at de aldri eller svært sjelden har blitt spurt av helsevesenet om hvordan de selv har det som forelder, og at de heller ikke har fått tilbud om psykologisk støtte.

Viktig poeng fra diskusjonen: Når helsevesenet ikke spør hvordan foreldre har det, sender det et indirekte signal om at «dette skal du tåle». Det ville gjort stor forskjell om fagfolk brukte noen minutter på å anerkjenne reaksjonene som normale i en unormal situasjon.

Deltakere beskrev også omsorgsutmattelse som noe som kommer i bølger. I gode perioder fungerer man bedre, mens i dårlige perioder kan selv små ting føles overveldende. Aksept av at livet ikke ble som man trodde, ble trukket fram som viktig for å kunne ta vare på seg selv.

Det ble også delt positive eksempler på kommuner som har etablert forebyggende tilbud hvor familier kan få psykologisk støtte tidlig. Dette viser at gode løsninger finnes, men slike tilbud er fortsatt sjeldne. Helle bekreftet at de aller fleste foreldre hun snakker med ikke har fått tilbud om psykologstøtte.

Oppsummering

Torun understreket at helsevesenet har et ansvar for å øke kompetansen om foreldres situasjon. Hun nevnte at Frambu arrangerer fagkurs om hvordan møte og forstå foreldre, med fokus på å hjelpe foreldre til å skjønne det normale i sine reaksjoner.

Arrangementet viste tydelig at det fortsatt er langt igjen før foreldre får den støtten de trenger - men at det finnes positive eksempler å bygge videre på.