

Foreldre - barn samspill:

Når de voksnes problemer utfordrer foreldreskapet

- Tilknytning, støtte og samhold er viktige faktorer i foreldreskap, noe som utfordres ved rusproblemer. Når barn har symptomer på belastninger, trenger vi kunnskap, mot og vilje til å undersøke dette nærmere. Ved å samtale med foreldrene om foreldrerollen, tar vi dette på alvor sier dr. psycol Bente Storm Mowatt Haugland ved Regionalt Kunnskapscenter for barn og unge, Vest (RKBU, Vest)

AV MARIT VASSHUS, KORUS - STAVANGER

TRYGG TILKNYTNING TIL FORELDRE, forutsetter at foreldre gir barna konsistent omsorg der barnet opplever at egen atferd påvirker omgivelsene. Foreldrerollen innebærer å skape en grunnleggende forventning om at voksne er forutsigbare og gir barnet mulighet til opplevelse av kontroll. Foreldrene gir barnet opplevelse av at det er mulig å legge planer for sin egen fremtid. Foreldrerollen innebærer å legge til rette for at barna kan oppleve forutsigbarhet og kontroll i hverdagslige hendelser og situasjoner. Foreldrerollen innebærer videre å bidra til at barnet utvikler gode mestringsmåter for å håndtere egne følelser, tanker og egen hverdag. På den måten forebygger man følelsen av avmakt og utilstrekkelighet. Forskning viser at familieritualer og rutiner er mindre konsistente og mer uforutsigbare i familier med alkohol-misbrukende foreldre (Haugland, B.S.M., 2005). Mulighet for å oppleve kontroll over eget liv anses å være et sentralt tema for barns helse og trivsel.

Kunnskap om normalitet

Barn trenger å utvikle egen kompetanse følelsesmessig, kognitivt, atferdsmessig, fysiologisk og relasjonelt. For å ivareta utsatte barn, som kan ha foreldre med alvorlig sykdom, rusproblemer eller psykisk lidelse, forutsetter det at hjelpere

har kunnskap om reaksjoner og normalfungering hos barn, understreker Haugland. Vi trenger eksempelvis kunnskap om forskjellen på utviklingsangst som er naturlig, og kunnskap om angst som lidelse – som er noe annet. Når bør man være virkelig bekymret? Vi trenger dessuten oversikt over hvem kan hjelpe og hvem kan man samarbeide med for barn og familier.

Oppmerksomhet fra foreldre

Viktig foreldreatferd er å bry seg om barna, ha håp og forventninger til barna og ivareta barnas fysiske behov. Vi tenker ikke alltid på at alvorlig sykdom hos foreldre kan påvirke barns fungering og foreldreferdighetene, påpeker Haugland. Når foreldre får skader ved ulykker, kan hendelser og erfaringer gi traumer (når barn er vitner). Det er mange likhetstrekk på tvers av tilstander hos foreldre i forhold til hvordan kroniske vansker hos foreldre innvirker på familiesamspill og foreldrefungering, der det er mye sammenfall på hva vi finner hos barna når foreldre har rusproblemer. Barna har i liten grad vært synlige både for spesialist- og kommunehelsetjenesten, påpeker Haugland. Det er anslått at 260 000 barn har foreldre med moderat eller alvorlig psykisk lidelse (120 000) av disse en del med både psykisk lidelse og rusavhengighet (Torvik & Rognmo, 2011).





- Barn av rusavhengige foreldre har en overhyppighet av tilpasningsvansker i hele livsløpet sitt, ikke bare som småbarn. De har også dårligere familiefungering. Det er ikke bare rusmisbruket, men andre tilleggs risikofaktorer hos barna. Mer enn 2-3 risikofaktorer gjør det mye vanskeligere for barna å komme godt ut av det. Det er ikke bare rusproblemer som gir barn utviklingsvansker, men de samlede risikofaktorene i barnas liv, mener psykologspesialist Haugland.

Genetisk og miljømessig overføring

Ifølge Haugland prøver forskning å identifisere overføringsmekanismene; hvordan forklares overføringen av problemer fra foreldres rusavhengighet til at barna får problemer? Hva er risikoprosessen – hvordan skjer dette? Det foreligger både genetiske, biologiske mekanismer ved at noen barn har større sårbarhet enn andre, og miljømessige overføringsmekanismer som vi kan gjøre en del med. Vi trenger økt kunnskap om hvordan problemer oppstår. Forståelse av belastningene: Hvem har høyest risiko og hva gir bedre forebygging og intervensjon? Det er sammenhenger mellom alkoholbruk og barnas fungering. Det er sammenheng mellom alkoholbruk og konflikt i familien og hvordan barna fungerer.

Bedre konfliktregulering styrker følelsesregulering

Ved å gjøre noe med familiefungeringen, kan man gjøre noe med hvilken effekt rusmisbruket har i barnas hverdagsliv, forklarer Haugland. En viktig del av foreldrerollen er å håndtere familiekonflikter adekvat. Konflikter trenger ikke være et problem når man har gode strategier for å løse dem, det er de vedvarende og kroniske konfliktene og hvor løsningsstrategiene er destruktive som antas å være til skade for barn. Det å regulere konflikter bedre, gir et bedre klima i familien.

Noen familier preges av verbal aggresjon, krangling, eller overhyppighet av parkonflikter. Hvordan uttrykkes og håndteres konflikter i familien? Hvor mye er barna til stede ved konflikter og negativ kritikk i familien? Familiekonflikt har vist seg å være en overføringsmekanisme og forklarer delvis barnas problemer i familier med rusavhengige foreldre. Rusmisbruk gir mer familiekonflikt, noe som igjen bidrar til økt grad av problemer hos barna. Intense og langvarige konflikter antas å gjøre det vanskeligere for barna å regulere egne følelser og bidrar til at de blir mer oppkavet.. Høyt konfliktnivå antas også å bidra til at foreldrene har mindre overskudd til å ivareta barna. Det forekommer også modellering, der barn

kopierer aggressiv voksenadferd. Å gi foreldre hjelp med sinnemestring for å stoppe irritasjon, vold og krangel vil derfor ha betydning for barnas emosjonelle utvikling.

En rekke undersøkelser med rusavhengige foreldre viser at barna er mer utsatt for emosjonell mishandling, seksuelle overgrep og vold og at dette kan skje både i og utenfor hjemmet (Hansen 2006, Sher et al 1997). Overgrep utenfor hjemmet forklares ved at rusavhengige foreldre ikke klarer å beskytte barna og følge med på hva som skjer, hvor de er og hvem de er sammen med (Baker 1999). Dette kan gjøre barna sårbare for kontakt med personer som kan skade dem. Haugland understreker at fagfolk må spørre foreldre som har rusproblemer om konfliktnivå og om vold og overgrep mot barna. Når vi får bekreftet bekymring, må vi ha strategier for å gi foreldre hjelp til å handle. Vi må enten selv ha kompetanse eller vite hvor foreldre kan få hjelp med denne type problemer.

Foreldrestrategier for støtte og fellesskap

Følelsen av støtte og tilknytning innad i familien - «her hører jeg til», er viktig når foreldrerollen utøves. Barnet trenger å føle «jeg stolt av familien min». Dette er grunnmuren for å bygge egen identitet. Lavt samhold i familien kan gi lavere selvfølelse, depresjon, angst og atferdsvansker. For å beskytte barna, må man hjelpe foreldrene til å bygge opp samhold i familien, hvis de skal fortsette å leve sammen. Samhold, rutiner og ritualer er byggesteiner for foreldreskap, tilhørighet, nærhet, støtte. Kjekke aktiviteter for familien som er overkommelige støtter foreldreskapet. Foreldre kan bestrebe å innføre positiv samhandling, eksempelvis svømming, bowling m.m. Gjennom det familien gjør sammen av hyggelige aktiviteter, kan de oppleve samhold og positive følelser. Det fins dramatiske opplevelser, anspenhet, negativitet, lite varme, lite sensitivitet, men også gode ting i familien. Mødres varme og sensitivitet, samt barnets selvregulering medierer mellom foreldrenes alkoholbruk og atferdsvansker hos barna. Barna vil lett tolke foreldrene taushet, negativ konflikthåndtering og negativitet som avvising.

Konsekvenser av neglisjering i foreldrerollen

Det er antatt å være sammenheng mellom rusmisbruk hos foreldre og neglisjering av barna. Neglisjering er kanskje vel så vanlig i familier med rusmisbruk som dramatiske overgrep i forhold til barna, men er vanskeligere å undersøke. Et fravær av noe som ikke er konkret, ikke eksakt, men som mangler. Neglisjering er å mangle støtte og beskyttelse, det er manglende adekvat og utviklingsmessig tilpasset omsorg og oppdragelse. Mors blick er for eksempel ikke på barnet, men et annet sted. Er forelderen følelsesmessig utilgjengelig? Følelsesmessig neglisjering antas å være mer vanlig i familier med rusavhengige foreldre enn fysisk neglisjering. Barn trenger å føle seg elsket og få positiv oppmerksomhet; opplevelse av å være en spesiell person for noen. Følelsesmessig neglisjering er antakelig hyppigst forekommende i disse familiene. Barnet vil gjerne erfare en taus smerte av å være veldig alene. «Jeg blir ikke prioritert, blir ikke sett. Ingen kan forstå hvordan jeg har det».

Forutsigbarhet i foreldre-barn samspillet

Barn trenger forutsigbarhet, for å oppleve orden og mening i tilværelsen sin, påpeker Bente Storm Mowatt Haugland. Opplevelse av kontroll er grunnleggende for trivsel og for å evne å ha energi til andre ting. Ellers opplever barnet avmakt og manglende opplevelse av kontroll. Uforutsigbarhet og neglisjering er viktige områder å være oppmerksomme på. Uforutsigbarhet kan forekomme i form av variabelt humør hos de voksne som barnet må tilpasse seg, at regler, atferd, grenser og rutiner skifter i perioder med rus, bakrus og edru. Uforutsigbarhet i form av – «hva skjer, når og hvor lenge varer det?» Barnet vet ikke når det er trygt og kan slappe av. Følgen av upredikerbarhet er at barnet blir anspent og i en kronisk tilstand av å være på vakt. Opplevelsen av at egen atferd ikke påvirker omgivelsene er belastende. Rusen bestemmer hva som skjer, - ikke barnets behov. Regler, oppdragelse, humør endres ved rusperioder. En positiv konsistent grensesetting er viktig for barns oppdragelse og utvikling, og er derfor viktig i arbeidet med foreldrerollen, understreker Haugland.





– Barna vil lett oppleve rollebytte som en manglende støtte fra foreldre, en mangel på adekvat hjelp

Når foreldre og barn bytter roller

Haugland forklarer videre at rollebytte, eller overføring av ansvar og roller fra foreldre til barn er en risiko i familier med rusproblemer. Barn kan ha foreldrerolle eller partnerrolle overfor egne foreldre, eller voksenrolle overfor andre i familien. Dette oppstår gjerne når det er en mangel eller ubalanse, ved at det er for få hender eller overskudd i familien til å ivareta omsorgsbehovene eller å gjøre det som skal gjøres. Barna vil lett oppleve rollebytte som en manglende støtte fra foreldre, en mangel på adekvat hjelp. Rollebyttet med for eksempel å passe på økonomien, få foreldre i seng, hjelpe til ved bakrus eller ta ansvar for praktiske gjøremål er verre dersom det gjelder lange perioder. Emosjonelle oppgaver som å trøste og være rådgiver for foreldre er imidlertid mer utydelige og usynlige for omverdenen, og barnet kan dermed få mindre anerkjennelse, legitimitet og støtte for dette. Barnet kan ha gode intensjoner i å utøve omsorg i familien, og fagfolk må spørre hva slags hjelp barna trenger i situasjonen.

Det vil også ofte forekomme kommunikasjonsvikt i familier med rusavhengige foreldre. Det kan handle om taushet i forhold til hva som skjer i familien, hemmelighold, løgn, tvetydighet eller at foreldre omskriver barnets opplevelser. Kommunikasjons-svikten får som konsekvens at barnet får liten bevissthet på egne tanker og følelser. Barnet får ikke sette ord på disse og mangler gjerne bekreftelse og anerkjennelse for egne følelser og opplevelser. Dette antas å lede til at barna får utviklingsmessige problemer. De tviler på egen oppfattelse. Hemmelighold er risiko for barnet. Det er et dramatisk fenomen utviklings-

messig for barna med alvorlig konsekvens ved manglende støtte for barnet i oppveksten, og mågis oppmerksomhet i arbeid med rusavhengige foreldre.

Fokus på resilience, ressurser og mestring

Vi vet at tilknytning gir beskyttelse. Hva skal så fagfolk fokusere ved direkte jobb med barna? Komplekse traumer er et nytt område, som handler om gjentatte, vedvarende belastninger i mellommenneskelige relasjoner. Barn som lever med komplekse traumer i forhold til sine nære omsorgspersoner har fokus på overlevelse, mer enn på å utvikle kompetanse. Barna får problemer med å regulere egne følelser. De kan videre få kroppslige vansker og vansker med å regulere oppmerksomhet. Omsorgsrelasjonen skaper utrygghet og mistillit og barnet vil gjerne være beredt på å bli avvist. En del av barna som lever med kronisk rusmisbruk hos foreldre vil ha opplevd komplekse, relasjonelle traumer og kan derfor ha ulike typer av reguleringsvansker, som må avhjelpes.

I arbeidet med disse foreldrene er det viktig også å ha et ressurs- og mestrings-perspektiv: hvilke ting fungerer bra? Noen familier utvikler gode strategier for mestring på avgrensede områder. Som hjelper må en også se ressurser, for det gir evne til handling. Vi må evne å se både kjærligheten og sviket i familiene, både de gode og de vanskelige stundene. Stakkarsliggjøring av barna og/eller foreldrene gir ikke tillit. Vi må møte foreldrene som aktive og verdige i et samarbeid. I arbeid med barna er deres behov for informasjon viktig. De må få aldersadekvat og



tilpasset informasjon om foreldrenes situasjon og hvordan rusproblemer virker i familier. Og barn spør som regel ikke. Informasjon må gjentas, fagfolk må kunne forstå skam og traumer. Barna er redde for avvisning og stigmatisering. For å tørre å åpne seg er det avgjørende at vi som fagfolk forstår hvordan vi kan snakke med og hjelpe barn og voksne som sliter med skam og skyldfølelse, understreker psykologspesialist Haugland.

Når vi adresserer foreldre kan det være nyttig å snakke i «vi» form: Vi foreldre ønsker det beste for barna, men vi klarer ikke alltid det. Psykologspesialisten mener at foreldre med rusproblemer er ulike og vi må derfor lage ulike tiltakskjeder for ulike familier, noen med omfattende inngripen og omsorgsovertakelse og andre med rusbehandling og familierådgivning. Tiltakene må selvsagt også evalueres for å vurdere om de virker. Vi kan ikke la være å gjennomføre tiltak pga alvorlige diagnoser; som fagfolk er det viktig å tenke at det nytter å hjelpe familier, avslutter psykologspesialist Bente Storm Mowatt Haugland fra Regionalt Kunnskapssenter for barn og unge, Vest (RKBU, Vest). ☒

LITTERATUR:

For utdypning av det som fremkommer i intervjuet:
Haugland, B.S.M., 2012

REFERANSER:

Baker, P., & Carson, A. (1999). "I take care of my kids". Mothering practices of substance-abusing women. *Gender & Society*, 13, 347-363.

Hanson, R.E., Self-Brown, S., Fricker-Elhai, A., Kilpatrick, D.G., Saunders, B.E., & Resnick, H. (2006). Relations among parental substance abuse, violence exposure and mental health: The national survey of adolescents. *Addictive Behaviors*, 31, 1988-2001.

Haugland, B.S.M (2005). Recurrent disruptions in rituals and routines in families with paternal alcohol abuse, *Family Relations*, 54, 225-241.

Haugland, B.S.M. (2012). Familiefungering og psykososiale problemer hos barn av alkoholmisbrukende foreldre. I: B.S.M. Haugland, B. Ytterhus & K. Dyregrov (red.). *Barn som pårørende*. Oslo: Abstrakt forlag.

Sher, K.J., Gershuny, B.S., Peterson, L., & Raskin, G. (1997). The role of childhood stressors in the intergenerational transmission of alcohol use disorders. *Journal of Studies on Alcohol*, 58, 414-427.

Torvik, F.A., & Rognmo, K. (2011). *Barn av foreldre med psykiske lidelser eller alkoholmisbruk: omfang og konsekvenser*. Folkehelseinstituttet; rapport 2011:4.